



Общество с ограниченной ответственностью  
«Вкус и Качество»

«Согласовано»:



Примерное двенадцатидневное меню

для организации питания детей от 12-18 лет  
на осенне-зимний период  
в образовательных учреждениях

«Утверждаю»

ООО «Вкус и Качество»  
Директор Т.Л.Кудинова



В работе с 01.09.2024г.

## Использована литература:

- «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации» 5-е издание, переработанное и дополненное. Издательство: ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е. А. Вагнера» Пермь 2013г.
- «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений» Издательство: ООО «Уральский региональный центр питания» ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. акад. Е. А. Вагнера» Минздрав России. Пермь 2018г.
- «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений» Издательство: ООО «Уральский региональный центр питания» ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. акад. Е. А. Вагнера» Минздрав России. Пермь 2021г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2022г.
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» 2020г.
- «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И.М., Тутельян В.А. Москва 2007г.



## Пояснительная записка по составлению двенадцатидневного (десятидневного) меню для учащихся школ возрастной категории 12-18 лет.

В школе организовано для учащихся возрастной категории 12-18 лет трехразовое питание: завтрак, обед и полдник. Разработанное меню предусматривает 3-х разовое питание: завтрак, обед и полдник.

Питание предусмотрено с учетом режима дня и организации образовательного процесса:

### 1 смена

для средней и старшей школы – завтрак №2

для детей с ограниченными возможностями здоровья – завтрак №1 и обед №1

для детей ОВД (основной вариант диеты) – завтрак №3/ОВД

### 2 смена

для средней и старшей школы – обед №1

для детей с ограниченными возможностями здоровья –обед №1 и полдник

для детей ОВД (основной вариант диеты) – обед №2/ОВД

Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии рассчитана из расчета: завтрак-20-25%, обед-30-35%, полдник-10-15% (общая на день – 60-75%).

Предлагаемые рационы питания позволяют выполнить главную функцию пищи – обеспечение растущего организма ребенка энергией, основными пищевыми веществами, витаминами и минеральными веществами.

Полный перечень блюд и калорийность выполняются при финансовом обеспечении.

При формировании основного горячего питания учащихся в представленном двенадцатидневном (десятидневном) меню отдается предпочтение щадящему способу приготовления блюд и пищевым продуктам с высокой пищевой ценностью, главным образом – продуктам, являющимся источником белка, полиненасыщенных жирных кислот, витаминов и других незаменимых пищевых веществ.

В качестве источника белка в составе рациона питания использованы мясо говядины, кури, рекомендуемые виды рыбы, куриное яйцо. В качестве основного источника животных жиров в рацион введены натуральные мясные и молочные продукты, включая сладко-сливочное масло, исключая крестьянское и топленое, масло с добавками.

При составлении договоров с поставщиками обращалось внимание на пищевую ценность белковых продуктов, предпочтение отдавалось поставщикам, обеспечивающим натуральными молоком, сметаной, сыром.

При приобретении мясных, рыбных продуктов предпочтение отдается полуфабрикатам, не содержащим консерванты.

В качестве источника витаминов и минеральных веществ в меню использованы плоды и овощи, фрукты, соки. При приобретении соков и напитков в промышленной упаковке предпочтение отдается витаминизированным сокам, нектарам с 50-100% содержанием соковых (сухих) веществ. Для повышения эффективности витаминизации рациона в меню включены витаминизированные напитки промышленного выпуска «Витоша», компоты, напитки и кисели из ягод.

В целях профилактики йододефицитных состояний учащихся используется йодированная соль. В качестве источника полиненасыщенных жирных кислот и жирорастворимых витаминов в меню введены растительные масла нерафинированные.

Для расширения минерального состава пищи в меню включены овощные гарниры, салаты, подгарнировки с огурцами и помидорами, использованы изюм, сухофрукты, курага.

В рационах отсутствуют химические консерванты, ароматизаторы, красители и другие пищевые добавки.

Индивидуальное меню для детей, нуждающихся в диетическом питании отражены, как рационы ОВД и предоставляются по назначению лечащего врача.

Меню разработано для образовательных учреждений с пятидневной рабочей неделей (1,2,3,4,5,7,8,9,10,11 дни) и шестидневной рабочей неделей (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12 дни). Каждый день меню сбалансирован по белкам, жирам, углеводам и калорийности и соответствует требованиям СанПиН, как полноценный рацион питания.

Данные по пищевой ценности без учета тепловых потерь при кулинарной обработке.



**Ведомость контроля за рационом питания за 12 ДНЕЙ (31+01+П)  
Подразделение: Примерное меню 12-18 лет осенне-зимний период 2024г.**

Наименование группы пищевой продукции	Количество пищевой продукции в нетто по дням в г(мл) на одного человека												В среднем за период	Норма в день, г(мл)	
	1Д	2Д	3Д	4Д	5Д	6Д	7Д	8Д	9Д	10Д	11Д	12Д			
<b>1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ</b>														0,05	0,30
2. КАКАО-ПОРОШОК				2,40					2,40					0,40	1,20
3. КАРТОФЕЛЬ	50,10	184,00	349,20	20,00	50,00	70,00	62,50	50,00	281,00	324,30	21,00			121,84	187,00
<b>4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ</b>	230,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	230,00	200,00	200,00	200,00	200,00	138,33	180,00
5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	90,00	200,00	15,00	100,00	160,00		100,00	100,00	118,80	35,00	175,00	125,00		101,57	15,00
6. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК										2,40				0,20	2,00
7. КРАХМАЛ														0,00	4,00
8. КРУПЫ, БОБОВЫЕ	100,50		52,50	32,60	130,50	17,40	131,60	112,50	55,50	12,30	55,50	84,00		65,41	50,00
9. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	12,50		61,20						12,50	61,20				12,28	20,00
10. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	9,10	11,20	20,40	14,00	20,80	21,50		8,00	29,30	22,60	2,90	16,00		14,65	18,00
11. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20,80	8,60	43,80	18,50	11,30	19,80	56,00	16,30	23,20	6,10	23,50	23,20		22,59	35,00
12. МОЛОКО	142,50	135,50	352,50	190,80	220,00	250,00	152,50	133,30	372,50	150,00	238,50	280,00		218,18	350,00
13. МУКА ПШЕНИЧНАЯ			6,60			1,00	1,90	6,60	66,50		5,00	24,00		9,30	20,00
14. МЯСО 1-й КАТЕГОРИИ	40,00		116,20	80,00	86,00		80,00	73,50	116,20					49,33	78,00
15. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ)	120,90	162,90	160,70	152,80	179,10	332,30	136,80	79,50	277,80	159,80	124,00	176,80		171,95	320,00
16. ПТИЦА (ЦЫПЛЯТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ)	38,00	75,70				170,00					75,70			29,95	53,00
17. РЫБА (ФИЛЕ), В Т.Ч. ФИЛЕ СЛАБО- ИЛИ МАЛОСОЛЕННОЕ						40,00						122,00		13,50	77,00
18. САХАР	16,30	20,00	33,00	28,80	26,30	50,80	20,00	26,30	52,20	34,30	16,00	49,00		31,08	35,00
19. СМЕТАНА	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	20,00	5,00	10,00	10,00	6,10		6,00		8,09	10,00
20. СОКИ ПЛОДОВОЩИНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	200,00					200,00					20,00			35,00	200,00
21. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,00	4,80	1,70	4,90	3,40	4,80	5,90	3,60	4,00	3,40	4,40	8,90		4,40	5,00
22. СУБПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ)					125,00									10,42	40,00
23. СУХОФРУКТЫ		20,00	3,40		20,00	21,70	3,40	20,00	16,00	20,00		16,00		11,71	20,00
24. СЫР	20,00			20,00		20,00	20,00	20,00						6,67	15,00
25. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.)				128,30					189,00					41,61	60,00
26. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100,00	247,20	282,00	212,40	120,00	147,20	227,20	120,00	140,00	100,00	120,00	140,00		163,00	185,00
27. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	137,00	101,40	100,00	115,30	80,00	110,00	60,00	145,30	40,00	88,20	81,40	110,00		97,38	200,00
28. ХЛЕБ РЖАНОЙ	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00		55,83	120,00
29. ЧАЙ	1,00	1,00	1,00	1,00		1,00	1,00	1,00	1,00			1,00		0,75	2,00
30. ЯЙЦО, ШТ	133,30	12,50				15,20	12,50		7,20	8,20		8,80		16,48	40,00

**Итого в среднем на одного человека:**

Пищевые вещества	Жиры, г			Углеводы, г			Калории, ккал		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг	Железо, мг		
Белки, г	75,29	78,90	306,69	2251,87					
Натрий, мг	3027,10	3011,84	799,72	296,13			15,64		
А, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мг	С, мг					
332,03	1,18	1,53	12,00	113,80					

Рекомендации по корректировке меню: \_\_\_\_\_

Подпись медицинского работника и дата: \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

Подпись руководителя организации и дата ознакомления: \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления: \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.



**Ведомость контроля за рационом питания за 12 ДНЕЙ (32+О1+П)  
Подразделение: Примерное меню 12-18 лет осенне-зимний период 2024г.**

Наименование группы пищевой продукции	Количество пищевой продукции в нетто по дням в г(мл)												в среднем за период	Норма в день, (г/мл)	
	1Д	2Д	3Д	4Д	5Д	6Д	7Д	8Д	9Д	10Д	11Д	12Д			
1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ														0,00	0,30
2. КАКАО-ПОРОШОК											2,40			0,20	1,20
3. КАРТОФЕЛЬ	50,10	184,00	349,20	20,00	204,00	70,00	62,50	204,00	281,00	324,30	21,00	181,00		162,59	187,00
4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ	230,00	200,00		200,00	200,00		200,00	200,00	230,00	230,00	200,00	200,00		138,33	180,00
5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	160,00	160,00		100,00	100,00	100,00	170,00	100,00	100,00		175,00	100,00		105,42	15,00
6. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК											2,40			0,20	2,00
7. КРАХМАЛ														0,00	4,00
8. КРУПЫ, БОБОВЫЕ	100,50		69,10	32,60	68,00	17,40	131,60	50,00	85,70	12,00	55,50	69,00		57,62	50,00
9. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	12,50			61,20						12,50	61,20			12,28	20,00
10. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	9,10	11,20	24,40	14,00	23,70	21,50		8,00	32,90	22,50	2,90	24,00		16,18	18,00
11. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	30,80	8,60	8,20	18,50	8,60	4,80	56,00	8,60	7,20	6,00	23,50	14,20		16,25	35,00
12. МОЛОКО	142,50	135,50	200,00	190,80	55,50	250,00	152,50	40,30	200,00	150,00	238,50	200,00		162,97	350,00
13. МУКА ПШЕНИЧНАЯ				6,60		1,00	1,90	6,60			5,00	1,00		1,84	20,00
14. МЯСО 1-й КАТЕГОРИИ	40,00		166,20	80,00	86,00			80,00	123,50	116,20				57,66	78,00
15. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ)	120,90	162,90	284,70	152,80	279,10	332,30	136,80	186,20	401,80	159,80	124,00	271,00		217,69	320,00
16. ПТИЦА (ЦЫПЛЯТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ)	38,00	75,70			75,70		170,00	142,60			75,70			48,14	53,00
17. РЫБА (ФИЛЕ), В Т.Ч. ФИЛЕ СЛАБО- ИЛИ МАЛОСОЛЕНОЕ						40,00						122,00		13,50	77,00
18. САХАР	16,30	10,00	18,00	28,80	20,00	50,80	20,00	20,00	42,50	34,00	16,00	33,00		25,78	35,00
19. СМЕТАНА		10,00	10,00	10,00	10,00	20,00	5,00	10,00	10,00	6,00		20,00		9,25	10,00
20. СОКИ ПЛОДОВООЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	200,00	10,00					200,00							35,83	200,00
21. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,00	4,80	6,50	4,90	5,00	4,80	5,90	8,60	4,30	3,40	4,40	8,00		5,30	5,00
22. СУБПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ)						125,00						125,00		20,83	40,00
23. СУХОФРУКТЫ		20,00			20,00	21,70	3,40	20,00	16,00	20,00		16,00		11,43	20,00
24. СЫР	20,00			20,00						184,00				3,33	15,00
25. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.)						128,30								26,03	60,00
26. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100,00	240,00	169,20	332,40	120,00	147,20	227,20	120,00	140,00	220,00	120,00	147,20		173,60	185,00
27. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	77,00	131,40	70,00	95,30	71,40	90,00	60,00	95,30	60,00	58,00	81,40	60,00		79,15	200,00
28. ХЛЕБ РЖАНОЙ	50,00	80,00	100,00	50,00	110,00	50,00	50,00	100,00	100,00	50,00	50,00	100,00		74,17	120,00
29. ЧАЙ	1,00	0,60	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00		1,00		0,80	2,00
30. ЯЙЦО, ШТ		133,30	5,00			15,20	12,50		5,00	8,00				14,92	40,00

**Итого в среднем на одного человека:**

Пищевые вещества	Белки, г				Жиры, г				Углеводы, г				Калории, ккал			
	Натрий, мг	Кальций, мг	Железо, мг	Фосфор, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	РР, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	РР, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	РР, мг
Минеральные вещества	3368,07	3325,98	313,89	1296,04												
Витамины	375,21	1,25	1,69	133,09												

Рекомендации по корректировке меню: \_\_\_\_\_

Подпись медицинского работника и дата: \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

Подпись руководителя организации и дата ознакомления: \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления: \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.



**Ведомость контроля за рационом питания за 12 ДНЕЙ (ЗОВД+ООВД+П)  
Подразделение: Примерное меню 12-18 лет осенне-зимний период 2024г.**

Наименование группы пищевой продукции	Количество пищевой продукции в нетто по дням в г(мл) на одного человека												В среднем за период	Норма в день, г(мл)	
	1Д	2Д	3Д	4Д	5Д	6Д	7Д	8Д	9Д	10Д	11Д	12Д			
1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ														0,00	0,30
2. КАКАО-ПОРОШОК						2,40								0,20	1,20
3. КАРТОФЕЛЬ	75,00	184,00	334,20	20,00	50,00	70,00	62,50	50,00	281,00	349,20	21,00			124,74	187,00
4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ	230,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	230,00	200,00	200,00	200,00	200,00	138,33	180,00
5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	90,00	100,00		100,00	100,00		100,00	100,00	100,00		2,40			74,17	15,00
6. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК									3,20					0,47	2,00
7. КРАХМАЛ														0,00	4,00
8. КРУПЫ, БОБОВЫЕ	105,50	55,50	19,00	130,10	130,50	67,90	119,90	112,50	44,40	90,70	50,00	81,90		83,99	50,00
9. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ														0,00	20,00
10. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	6,50	17,50	21,40	14,00	20,80	28,20		14,00	28,90	18,80	6,20	12,00		15,69	18,00
11. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20,80	14,90	2,00	17,20	6,30	18,70	40,30	11,30	7,40	12,20	20,00	26,40		16,46	35,00
12. МОЛОКО	142,50	55,50	237,50	63,30	120,00	240,00	222,50	133,30	350,00	28,50	196,00	327,50		176,38	350,00
13. МУКА ПШЕНИЧНАЯ			26,00	6,60		12,60	1,90	6,60	3,10		5,00			5,15	20,00
14. МЯСО 1-й КАТЕГОРИИ	55,96	75,70	116,20	80,00	86,00	69,00		80,00	154,50	132,16				70,79	78,00
15. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ)	121,40	282,90	148,90	254,50	179,10	443,60	136,80	113,50	386,60	260,30	164,00	179,80		222,62	320,00
16. ПТИЦА (ЦЫПЛЯТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ)	38,00	75,70		142,60			170,00			75,70	75,70			48,14	53,00
17. РЫБА (ФИЛЕ), в т.ч. ФИЛЕ СЛАБО- или МАЛОСОЛЕНОЕ						40,00						122,00		13,50	77,00
18. САХАР		10,00	16,00	2,50		1,70			2,50			6,30		3,25	35,00
19. СМЕТАНА		10,00	6,00	10,00	10,00	20,00	5,00	10,00	10,00					6,75	10,00
20. СОКИ ПЛОДОВООЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ											20,00			1,67	200,00
21. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,83	5,40	5,40	7,50	3,40	7,00	3,40	3,80	4,30	2,73	3,50	3,20		4,29	5,00
22. СУБПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ)						125,00								10,42	40,00
23. СУХОФРУКТЫ	20,00	20,00			20,00	16,00		20,00	16,00	20,00		16,00		12,33	20,00
24. СЫР	20,00				50,00			50,00			20,00			11,67	15,00
25. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.)			182,00											15,17	60,00
26. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	220,00	127,20	282,00	212,40	240,00	140,00	242,00	283,20	310,00	100,00	240,00	267,20		222,00	185,00
27. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27,00	34,40		15,30		14,00	20,00	15,30		21,40	41,40	20,00		17,40	200,00
28. ХЛЕБ РЖАНОЙ	100,00	100,00	90,00	90,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00		98,33	120,00
29. ЧАЙ	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00		1,00		1,00		1,00		0,75	2,00
30. ЯЙЦО, ШТ	1,12		8,80							1,12	133,30			12,03	40,00

**Итого в среднем на одного человека:**

Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
		73,15	76,89	243,56
Минеральные вещества	Натрий, мг	Калий, мг	Кальций, мг	Магний, мг
	2830,81	3322,74	748,92	339,74
Витамины	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
	290,96	1,25	1,48	127,95
			Фосфор, мг	Железо, мг
			1415,11	18,98

Рекомендации по корректировке меню: \_\_\_\_\_

Подпись медицинского работника и дата: \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

Подпись руководителя организации и дата ознакомления: \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления: \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.



## ООО "Вкус и Качество"

## Примерное меню 12-18 лет осенне-зимний период 2024г.

День 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
63 СБ 2021	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАР)Н/Б	20/20/5	6,66	9,43	10,35	152,85	0,03	0,07	0,12	49,0	163,00	184,50	9,60	0,39
227 СБ 2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	250/5	9,19	11,98	48,61	339,86	0,20	0,24	1,59	69,7	196,51	304,46	45,03	1,18
457 СБ2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ..	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
Итого по подменю:			20,59	22,01	97,57	674,48	0,30	0,33	1,81	118,7	381,61	536,21	67,43	3,08

**ЗАВТРАК 1**

75 СБ 2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ).	20	5,12	5,22		67,46	0,01	0,06	0,12	29,0	158,00	170,00	7,00	0,14
79 СБ 2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.,	15	0,12	10,88	0,20	99,15		0,02		60,0	3,60	4,50		0,03
227 СБ 2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	250/5	9,19	11,98	48,61	339,86	0,20	0,24	1,59	69,7	196,51	304,46	45,03	1,18
457 СБ2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
ПОКРОВ	БУЛОЧКА К ЧАЮ (ПОКРОВСКИЙ)	70	3,78	2,52	38,77	170,80	0,08	0,02			14,00	47,60	9,10	0,84
Итого по подменю:			19,79	30,80	107,15	764,64	0,31	0,35	1,81	158,7	386,21	547,81	68,33	3,26

**ЗАВТРАК 3/ОВД**

75 СБ 2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ).	20	5,12	5,22		67,46	0,01	0,06	0,12	29,0	158,00	170,00	7,00	0,14
79 СБ 2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	10	0,08	7,25	0,13	66,10		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
227 СБ 2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.ОВД	250	9,15	8,35	42,26	281,67	0,20	0,24	1,59	49,7	195,12	302,96	45,03	1,15
457 СБ2021	ЧАЙ/ОВД	200			0,07	0,27			0,10		9,80	8,25	4,40	0,82
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	С	А, мкг	Са	P	Mg	Fe				
															0,48	0,48	11,76	53,28
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (120)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00	19,20	13,20	10,80	2,64					
Итого по подменю:			18,78	21,60	76,52	579,38	0,31	0,35	13,81	118,7	396,02	550,41	79,73	6,32				

### ОБЕД 1

149 СБ 2018г	ОВОЩИ( СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ),	100	0,80	0,10	1,70	13,00												
129 СБ 2021	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	13,78	10,91	18,88	229,23	0,13	0,14	12,47	27,34	159,18	32,27	2,42					
347 СБ 2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	17,23	17,26	13,97	281,12	0,09	0,15	1,02	37,79	165,43	21,29	1,79					
213 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИРНАЯ)180	180	5,71	4,75	25,76	168,57	0,19	0,10	3,24	11,74	135,79	90,10	3,04					
501 СБ 2021	СОК ФРУКТОВЫЙ/ЯБЛОЧНЫЙ	200			23,00	92,00	0,02	0,04	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80					
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.,	30	2,37	0,30	14,28	70,80	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33					
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55					
Итого по подменю:			43,84	33,62	119,89	965,32	0,52	0,46	20,73	37,2	108,37	546,90	168,36	11,93				

### ОБЕД 2/ОВД

148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ).	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00	17,74	30,15	14,04	0,51	
101 СБ 2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ(РИС)..	250/14	15,08	10,43	17,17	223,08	0,16	0,17	17,12	25,71	197,94	43,38	2,77	
347 СБ 2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	17,23	17,26	13,97	281,12	0,09	0,15	1,02	37,79	165,43	21,29	1,79	
213 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИРНАЯ)180	180	5,71	4,75	25,76	168,57	0,19	0,10	3,24	11,74	135,79	90,10	3,04	
494 СБ 2018	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ/ИЗЮМ/ОВД	200	0,46	0,10	13,17	55,41	0,03	0,02	0,08	16,08	25,84	8,42	0,60	
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:			43,13	32,94	94,27	850,08	0,56	0,48	28,46	40,0	120,56	608,15	189,73	10,26

### ПОЛДНИК

ПОКР	СЛОЙКА "ВЕНСКАЯ"	90	4,59	7,47	50,49	287,55												
470 СБ 2021	ЙОГУРТ.,	230	6,44	5,75	43,47	251,39	0,07	0,35	1,15	23,0	197,80	29,90	0,23					
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ М 100	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,11	0,11	0,50	40,00	240,00	55,00	0,80					
Итого по подменю:			11,83	13,42	101,46	576,94	0,18	0,46	1,65	33,0	297,60	437,80	84,90	1,03				



Итого за день: 0,00 руб. 157,96 154,39 596,86 4410,84 2,18 2,43 68,27 506,3 1690,37 3227,28 658,48 35,88

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	22,88	23,92	25,48	24,86
Обед (30 - 35 %)	48,71	36,54	31,30	35,58
Полдник (10 %)	13,14	14,59	26,49	21,27
Итого за день (60 - 70 %)	84,73	75,05	83,27	81,71

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,9:4,2

Директор  / Кудинова Т.Л.

Зав. производ. \_\_\_\_\_ / /

Калькулятор  / Терещенко



Примерное меню 12-18 лет осенне-зимний период 2024г.

День 2

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
268 СБ 2021	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.(СБ 2021)	200	19,25	20,63	4,77	282,28	0,13	0,71	1,04	349,2	172,63	328,68	27,39	3,44
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	42,62			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
23 СБ 2022	ПЛОШКА С САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)	100	7,50	9,00	62,00	359,00								
82 СБ 2021	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (120)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00		19,20	13,20	10,80	2,64
Итого по подменю:			28,87	30,32	98,31	784,38	0,19	0,74	16,02	349,2	208,81	364,71	46,25	7,19

**ЗАВТРАК 1**

Итого по подменю:

**ЗАВТРАК 2**

ПОКРОВ	КРУАССАН С ВАРЕНОЙ СТУЩЕНКОЙ(ПОКРОВСКИЙ)	60ГР	4,86	5,82	27,66	182,46									
268 СБ 2021	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.(СБ 2021)	200	19,25	20,63	4,77	282,28	0,13	0,71	1,04	349,2	172,63	328,68	27,39	3,44	
616 СБ 2013	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"	200			9,24	36,96	0,03	0,03	15,06		5,88	4,95	2,64	0,49	
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (120)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00		19,20	13,20	10,80	2,64	
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ,	30	2,37	0,18	13,38	66,36	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого по подменю:			30,91	27,61	90,61	739,34	0,29	0,79	28,10	349,2	214,61	411,13	55,33	8,05	

Итого по подменю:

**ЗАВТРАК 3/ОВД**

26 СБ 2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,44	6,09	8,45	94,27	0,02	0,04	9,60		36,62	41,63	21,19	1,35
348 СБ 2021	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100	15,44	15,89	8,16	237,72	0,07	0,12	2,40		19,06	165,21	21,97	2,40
216 СБ 2021	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗАКА(ГАРНИРНАЯ),	250	5,21	5,18	37,21	216,30	0,07	0,04		25,2	24,81	181,61	22,33	1,03
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ/ОВД	200	0,06	0,01	0,28	2,72			2,98		12,68	9,83	5,26	0,86



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
															В
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			26,10	27,47	76,40	661,61	0,22	0,22	14,98	25,2	104,67	451,28	83,25	7,19	

**ОБЕД 1**

148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ).	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00			17,74	30,15	14,04	0,51
104 СБ 2021	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	12,38	11,80	9,18	192,72	0,10	0,14	26,48	10,0		51,01	149,98	32,93	2,22
372 СБ 2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100/5	16,71	19,64	11,62	291,56	0,10	0,17	1,89	55,9		51,75	162,54	21,46	1,27
643 СБ 2022	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (СБ 2022).	180	3,89	3,90	26,44	156,96	0,20	0,15	31,15	19,8		55,29	116,05	39,60	1,47
496 СБ 2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	96,70	0,01	0,06	200,00			12,30	3,40	3,40	0,63
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ..	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02				12,00	39,00	8,40	0,66
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			43,05	36,62	119,64	1001,44	0,57	0,58	266,52	85,7	211,59	554,12	132,33	8,31	

**ОБЕД 2/ОВД**

148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ).	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,04	25,00			14,74	26,15	20,04	0,91
104 СБ 2021	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	12,38	11,80	9,18	192,72	0,10	0,14	26,48	10,0		51,01	149,98	32,93	2,22
372 СБ 2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100/5	16,71	19,64	11,62	291,56	0,10	0,17	1,89	55,9		51,75	162,54	21,46	1,27
643 СБ 2022	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (СБ 2022).	180	3,89	3,90	26,44	156,96	0,20	0,15	31,15	19,8		55,29	116,05	39,60	1,47
496 СБ 2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	96,70	0,01	0,06	200,00			12,30	3,40	3,40	0,63
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			38,71	36,12	92,98	872,54	0,53	0,58	284,52	85,7	196,59	511,12	129,93	8,05	

**ПОЛДНИК**

470 СБ 2021	ПЛОШКА С САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)	100	7,50	9,00	62,00	359,00									
82 СБ 2021	КЕФИР.	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	40,0		240,00	180,00	28,00	0,20
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (120)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00			19,20	13,20	10,80	2,64
Итого по подменю:			13,78	14,48	81,76	518,28	0,12	0,36	13,40	40,0	259,20	193,20	38,80	2,84	



Итого за день: 0,00 руб. 181,42 172,62 559,70 4577,59 1,92 3,27 623,54 935,2 1195,47 2485,56 485,89 41,63

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	32,08	32,30	25,67	28,67
Обед (30 - 35 %)	47,48	31,08	31,02	33,60
Полдник (10 %)	15,31	15,74	21,35	19,10
Итого за день (60 - 70 %)	94,87	79,12	78,04	81,37

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,9:3,5

Директор А.А. Кудина / Кудина Т.Л. /

Зав. производ. / /

Калькулятор А.А. Терещенко / Терещенко



## Примерное меню 12-18 лет осенне-зимний период 2024г.

День 3

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
73 СБ 2021	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ(2-Й ВАРИАНТ).	20/15/10	1,64	7,83	20,16	157,68	0,03	0,02	0,08	40,0	8,30	17,35	3,65	0,46
261 СБ 2013	КАША "БОЯРСКАЯ" (ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ).	250	11,83	31,30	51,64	536,63	0,28	0,35	1,98	196,7	213,80	286,40	63,69	1,95
461 СБ 2021	ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200			15,04	60,12					0,45			0,05
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (120)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00		19,20	13,20	10,80	2,64
Итого по подменю:			17,90	40,11	122,40	925,71	0,41	0,41	14,06	236,7	251,75	349,45	85,14	5,65

## ЗАВТРАК 2

148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ).	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,74	30,15	14,04	0,51
535 СБ 2022	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	11,42	14,55	11,52	223,56	0,11	0,11	2,40	12,5	22,17	128,95	18,18	1,82
385 СБ 2021	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,87	7,61	40,04	248,43	0,22	0,06		32,8	40,86	215,41	75,15	1,47
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	42,62			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			22,58	22,77	95,54	683,71	0,44	0,22	12,38	45,3	109,25	450,34	127,93	6,46

## ЗАВТРАК 3/ОВД

286 СБ 2021	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ,.	200	43,51	15,42	49,24	509,77	0,14	0,53	0,93	82,6	327,44	456,68	50,66	1,53
406 СБ 2021	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ (СБ2021).	50	1,32	2,42	8,23	60,08	0,02	0,06	0,49	15,5	45,99	36,07	5,57	0,08
461 СБ 2021	ЧАЙ КАРКАДЕ ЮВД	200			0,07	0,27								
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (120)	120	48,47	18,56	87,14	711,88	0,24	0,62	13,42	98,1	401,83	548,35	77,03	5,49

Итого по подменю:

**ОБЕД 1**

74 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100	1,22	7,09	6,49	95,84	0,06	0,07	4,70		25,38	51,84	35,72	0,66
100 СБ 2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/10	12,34	11,68	17,49	224,97	0,14	0,15	17,16	10,0	34,69	171,32	37,82	2,36
328 СБ 2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С).	280	23,02	48,24	49,06	723,75	0,96	0,38	62,55		50,83	374,32	100,59	4,95
817 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ(ЯБЛОКИ)	200	0,09	0,09	10,15	41,72	0,01		2,28		3,84	2,46	2,00	0,51
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.,	30	2,37	0,30	14,28	70,80	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			42,99	67,70	119,77	1267,68	1,26	0,63	86,69	10,0	132,24	672,44	192,83	10,36

Итого по подменю:

**ОБЕД 2/ОВД**

74 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100	1,22	7,09	6,49	95,84	0,06	0,07	4,70		25,38	51,84	35,72	0,66
101 СБ 2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ ..	200	9,56	6,19	13,64	148,77	0,12	0,11	13,58		22,62	132,80	31,88	1,88
328 СБ 2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С).	280	23,02	48,24	49,06	723,75	0,96	0,38	62,55		50,83	374,32	100,59	4,95
817 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ(ЯБЛОКИ)ОВД	200	0,09	0,09	2,16	9,80	0,01		2,28		3,60	2,46	2,00	0,49
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			37,84	61,91	93,65	1688,76	1,21	0,58	83,11		113,93	614,42	182,69	9,53

Итого по подменю:

**ПОЛДНИК**

	СЛОЙКА С КУРАГОЙ(ПОКРОВСКИЙ)	90	6,66	8,91	48,42	300,51								
469 СБ 2021	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(140)	140	0,56	0,42	14,42	65,80	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22
Итого по подменю:			13,02	14,33	72,44	474,31	0,11	0,34	9,60	40,0	266,60	202,40	44,80	3,42

Итого по подменю:



Итого за день: 0,00 руб. 182,80 225,38 590,94 5152,05 3,67 2,80 219,26 430,1 1275,60 2837,40 710,42 40,91

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	19,89	43,60	31,94	34,11
Обед (30 - 35 %)	47,51	73,54	30,92	46,45
Полдник (10 %)	14,47	15,58	18,91	17,48
Итого за день (60 - 70 %)	81,87	132,72	81,77	98,05

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:1,7:4,3

Директор Судникова / Кудинова Т.Л. /

Зав. производ. / /

Калькулятор Сид / Терещенко



Примерное меню 12-18 лет осенне-зимний период 2024г.

День 4

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
63 СБ 2021	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАРН/Б)	20/20/5	6,66	9,43	10,35	152,85	0,03	0,07	0,12	49,0	163,00	184,50	9,60	0,39
229 СБ 2021	КАША "ДРУЖБА".	250	6,74	8,70	33,38	239,75	0,17	0,22	1,66	50,7	167,42	210,76	51,20	0,94
460 СБ2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,45	1,25	12,45	67,17	0,02	0,08	0,75	10,0	70,10	53,25	11,40	0,90
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ..	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
Итого по подменю:			19,59	19,98	84,74	601,37	0,29	0,39	2,53	109,7	412,52	487,51	80,60	2,89

**ЗАВТРАК 1**

**ЗАВТРАК 2**

63 СБ 2021	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАРН/Б)	20/20/5	6,66	9,43	10,35	152,85	0,03	0,07	0,12	49,0	163,00	184,50	9,60	0,39
229 СБ 2021	КАША "ДРУЖБА".	250	6,74	8,70	33,38	239,75	0,17	0,22	1,66	50,7	167,42	210,76	51,20	0,94
460 СБ2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,45	1,25	12,45	67,17	0,02	0,08	0,75	10,0	70,10	53,25	11,40	0,90
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (120)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00		19,20	13,20	10,80	2,64
Итого по подменю:			18,49	20,26	86,98	607,45	0,30	0,40	14,53	109,7	427,72	487,71	88,60	5,31

**ЗАВТРАК 3/ОВД**

157 СБ 2021	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ	100	2,89	5,05	21,44	142,77	0,36	0,14		20,0	33,50	287,45	98,80	3,53
404 СБ 2013	КУРИЦА ОТВАРНАЯ()	100	26,80	22,98	0,44	316,24	0,13	0,22	6,80	57,0	43,21	236,14	31,69	2,05
202 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021).	180	10,86	8,05	49,03	311,98	0,37	0,18	6,17	28,8	20,71	257,92	171,51	5,77
460 СБ2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ/ОВД	200	1,45	1,25	2,47	27,27	0,02	0,08	0,75	10,0	69,80	53,25	11,40	0,87
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			45,16	37,57	91,22	886,74	0,92	0,63	13,72	115,8	176,42	877,16	323,40	13,46

**ОБЕД 1**



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
															К
3 СБ 2021	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,12	6,19	6,07	84,47	0,03	0,03	27,94			32,46	20,99	11,94	1,12
95 СБ 2021	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	12,51	11,78	13,04	208,59	0,09	0,14	20,18	10,0		56,28	157,50	37,87	2,62
523 СБ 2022	БИФШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ	100	15,60	23,30	13,56	327,06	0,27	0,15	1,37	2,6		34,01	176,16	25,36	2,15
256 СБ 2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ,	180	6,67	6,02	43,24	254,26	0,11	0,03		28,8		19,98	56,75	10,19	1,05
488 СБ 2021	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	0,50	0,23	16,80	73,27	0,03	0,02	27,39			19,63	13,14	8,46	0,96
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
			41,93	48,02	124,53	1105,45	0,61	0,40	76,88	41,4	177,86	490,54	109,12	9,67	

Итого по подменю:

**ОБЕД 2/ОВД**

3 СБ 2021	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,12	6,19	6,07	84,47	0,03	0,03	27,94			32,46	20,99	11,94	1,12
95 СБ 2021	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	12,51	11,78	13,04	208,59	0,09	0,14	20,18	10,0		56,28	157,50	37,87	2,62
523 СБ 2022	БИФШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ	100	15,60	23,30	13,56	327,06	0,27	0,15	1,37	2,6		34,01	176,16	25,36	2,15
216 СБ 2021	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИРНАЯ),	200	4,17	4,11	29,77	172,78	0,05	0,03		20,0		19,91	145,29	17,87	0,82
488 СБ 2021	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ/ОВД	200	0,50	0,23	6,82	33,37	0,03	0,02	27,39			19,33	13,14	8,46	0,93
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
			37,85	45,91	91,56	936,87	0,53	0,39	76,88	32,6	173,49	566,08	114,00	9,19	

Итого по подменю:

**ПОЛДНИК**

ПОКР	КЕКС "РОМОВЫЙ"	100	4,50	6,60	56,40	288,00									
470 СБ 2021	ЙОГУРТ.	200	5,60	5,00	37,80	218,60	0,06	0,30	1,00	20,0	224,00	172,00	26,00	0,20	
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ М 100	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,11	0,11	0,50	10,0	40,00	240,00	55,00	0,80	
			10,90	11,80	101,70	544,60	0,17	0,41	1,50	30,0	264,00	412,00	81,00	1,00	

Итого по подменю:



Итого за день: 0,00 руб. 173,92 183,54 580,73 4682,48 2,82 2,62 186,04 439,3 1632,01 3321,00 796,72 41,52

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	21,77	21,67	22,09	22,13
Обед (30 - 35 %)	46,61	52,20	32,44	40,43
Полдник (10 %)	12,11	12,83	26,55	20,07
Итого за день (60 - 70 %)	80,49	86,70	81,09	82,64

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,1:4,3

Директор А.А. Кудинова Т.Л.

Зав. производ.        / /

Калькулятор А.А. Терещенко



День 5

Примерное меню 12-18 лет осенне-зимний период 2024г.

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe					
79 СБ 2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ**	5	0,04	3,63	0,07	33,05			0,01			20,0	1,20	1,50				0,01	
ПОКР	МАЛЮТКИ ТВОРОЖНЫЕ(ПОКРОВСКИЙ)	60	4,44	3,06	29,22	162,18													
225 СБ 2021	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ).	250	10,72	9,63	53,69	345,14			0,31	0,21	1,56	49,2	164,78	255,97	68,81			1,86	
462 СБ 2021	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,48	2,86	15,02	100,84			0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20			0,66	
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00			0,06	0,02			10,00	32,50	7,00			0,55	
Итого по подменю:			22,63	19,68	121,80	759,21			0,41	0,40	2,86	89,2	299,35	395,69	100,01			3,08	

**ЗАВТРАК 2**

149 СБ 2018г	ОВОЩИ( СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ).	100	0,80	0,10	1,70	13,00													
372 СБ 2018	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100/5	16,71	19,64	11,62	291,56			0,10	0,17	1,89	55,9	51,75	162,54	21,46			1,27	
643 СБ 2022	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (СБ 2022).	180	3,89	3,90	26,44	156,96			0,20	0,15	31,15	19,8	55,29	116,05	39,60			1,47	
457 СБ2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,05	40,17					0,10		10,10	8,25	4,40			0,85	
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20			0,02	0,01			4,00	13,00	2,80			0,22	
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.,	60	4,74	0,36	26,76	132,72			0,07	0,02			13,80	63,60	15,00			1,86	
Итого по подменю:			27,72	24,20	86,09	681,61			0,39	0,35	33,14	75,7	134,94	363,44	83,26			5,67	

**ЗАВТРАК 3/ОВД**

75 СБ 2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ),	50	12,80	13,05		168,65			0,02	0,15	0,30	72,5	395,00	425,00	17,50			0,35
225 СБ 2021	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ),ОВД	250	10,72	9,63	47,40	320,01			0,31	0,21	1,56	49,2	164,60	255,97	68,81			1,84
457 СБ2021	ЧАЙ С САХАРОМ/ОВД	200			0,07	0,27					0,10		9,80	8,25	4,40			0,82
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60			0,06	0,02			11,50	53,00	12,50			1,55



N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg

Итого по подменю: 27,95 23,46 81,53 652,81 0,43 0,40 13,96 121,7 600,10 755,42 114,01 7,20

**ОБЕД 1**

14 СБ 2021	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,67	6,09	1,81	64,68	0,03	0,02	6,65	17,25	28,85	13,37	0,48	
116 СБ 2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	12,07	11,54	11,78	199,53	0,14	0,15	22,89	44,13	155,85	35,25	2,21	
330 СБ 2018г	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	280	21,67	25,36	45,33	497,05	0,31	0,21	3,37	48,72	406,43	109,84	4,09	
495 СБ 2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,79	89,07		0,01	0,48	22,58	15,44	6,02	1,23	
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ,,	30	2,37	0,30	14,28	70,80	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33	
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:			41,17	43,61	117,29	1031,73	0,57	0,42	33,39	10,0	150,18	679,07	181,18	9,89

**ОБЕД 2/ОБД**

14 СБ 2021	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,67	6,09	1,81	64,68	0,03	0,02	6,65	17,25	28,85	13,37	0,48	
116 СБ 2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	12,07	11,54	11,78	199,53	0,14	0,15	22,89	44,13	155,85	35,25	2,21	
330 СБ 2018г	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	280	21,67	25,36	45,33	497,05	0,31	0,21	3,37	48,72	406,43	109,84	4,09	
495 СБ 2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ/ОВД	200	0,44	0,02	11,81	49,17		0,01	0,48	22,28	15,44	6,02	1,20	
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:			38,80	43,31	93,03	921,03	0,54	0,41	33,39	10,0	143,88	659,57	176,98	9,53

**ПОЛДНИК**

ПОКР	СЛОЙКА "ДАТСКАЯ"	100	7,70	2,40	45,50	234,40								
470 СБ 2021	КЕФИР.	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	40,0	180,00	28,00	0,20	
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (120)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00	19,20	13,20	10,80	2,64	
Итого по подменю:			13,98	7,88	65,26	393,68	0,12	0,36	13,40	40,0	259,20	193,20	38,80	2,84



Итого за день: 0,00 руб. 172,25 162,14 565,00 4440,07 2,46 2,34 130,14 346,6 1587,65 3046,39 694,24 38,21

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	25,14	21,39	31,80	27,97
Обед (30 - 35 %)	45,72	47,40	30,57	37,98
Полдник (10 %)	15,53	8,57	17,04	14,51
Итого за день (60 - 70 %)	86,40	77,36	79,42	80,46

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,9:3,9

Директор Кудина Т.Л.

Зав. производ.      / /

Калькулятор Терещенко



Примерное меню 12-18 лет осенне-зимний период 2024г.

День 6

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
69 СБ 2021	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-Й ВАРИАНТ)	20/15	1,62	11,46	10,48	151,49	0,02	0,02		60,0	7,40	17,50	2,60	0,27
283 СБ 2018	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ СО СГУЩ МОЛОКОМ*	170/30	32,45	13,16	50,15	448,84	0,11	0,52	0,94	89,0	324,70	396,44	46,55	1,35
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	42,62			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ./	70	5,53	0,42	31,22	154,84	0,08	0,02			16,10	74,20	17,50	2,17
			43,61	25,55	125,91	915,79	0,27	0,58	3,92	149,0	371,18	530,47	78,91	5,23

Итого по подменю:

**ЗАВТРАК 2**

100	ПЛОШКА С САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)	100	7,50	9,00	62,00	359,00									
283 СБ 2018	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ СО СГУЩ МОЛОКОМ*	170/30	32,45	13,16	50,15	448,84	0,11	0,52	0,94	89,0	324,70	396,44	46,55	1,35	
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	42,62			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89	
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
			43,96	22,67	146,21	968,46	0,17	0,54	3,92	89,0	347,68	438,77	58,81	2,79	

Итого по подменю:

**ЗАВТРАК 3/ОВД**

157 СБ 2021	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ	100	2,89	5,05	21,44	142,77	0,36	0,14		20,0	33,50	287,45	98,80	3,53
305 СБ 2017	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ.	100/50	15,98	22,63	17,91	339,98	0,09	0,15	2,34	14,0	51,10	176,55	25,07	2,41
625 СБ 2022	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ 2022).	180	4,78	6,28	39,33	233,19	0,22	0,06		25,6	28,58	208,94	73,19	1,35
457 СБ2021	ЧАЙ /ОВД	200			0,07	0,27			0,10		9,80	8,25	4,40	0,82
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
			27,60	34,26	101,05	826,81	0,73	0,37	2,44	59,6	134,48	734,19	213,96	9,66

Итого по подменю:

**ОБЕД 1**



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B1	B2	С	А, мкг	Са	P	Mg	Fe	
															К
75 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	1,18	7,08	9,27	106,76	0,06	0,06	4,55			24,66	50,19	34,58	0,65
122 СБ 2021	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,23	8,96	16,35	183,36	0,12	0,16	16,90	15,2		41,09	185,59	50,22	1,34
356 сб 2021	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	23,01	13,36	8,06	244,49	0,38	2,76	41,33	1049,0		33,32	406,79	24,70	8,71
328 СБ 2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СБ 2022).	180	3,85	7,42	12,37	132,11	0,08	0,09	84,96			98,31	77,02	39,57	1,42
819 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	200	0,83	0,05	28,12	117,10	0,02	0,03	0,68			26,24	23,38	16,81	0,57
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,04	0,01				8,00	26,00	5,60	0,44
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			45,21	37,57	115,51	988,82	0,76	3,13	148,42	1064,2	243,12	821,97	183,98	14,68	

Итого по подменю:

### ОБЕД 2/ОБД

75 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ/ОВД	100	1,26	7,09	6,69	96,89	0,06	0,07	4,85			26,19	53,49	36,86	0,68
122 СБ 2021	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,23	8,96	16,35	183,36	0,12	0,16	16,90	15,2		41,09	185,59	50,22	1,34
356 сб 2021	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	23,01	13,36	8,06	244,49	0,38	2,76	41,33	1049,0		33,32	406,79	24,70	8,71
328 СБ 2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СБ 2022).	180	3,85	7,42	12,37	132,11	0,08	0,09	84,96			98,31	77,02	39,57	1,42
819 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)ОВД	200	0,83	0,05	8,16	37,30	0,02	0,03	0,68			25,64	23,38	16,81	0,51
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			42,13	37,18	73,93	804,75	0,72	3,13	148,72	1064,2	236,05	799,27	180,66	14,21	

Итого по подменю:

### ПОЛДНИК

	СЛОЙКА С КУРАГОЙ(ПОКРОВСКИЙ)	90	6,66	8,91	48,42	300,51									
469 СБ 2021	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ,	220	6,38	5,50	10,56	118,80	0,09	0,33	2,86	44,0	264,00	198,00	30,80	0,22	
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(140)	140	0,56	0,42	14,42	65,80	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22	
Итого по подменю:			13,60	14,83	73,40	485,11	0,12	0,37	9,86	44,0	290,60	220,40	47,60	3,44	

Итого по подменю:







ООО "Вкус и Качество"

Примерное меню 12-18 лет осенне-зимний период 2024г.

День 7

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
75 СБ 2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ).	20	5,12	5,22		67,46	0,01	0,06	0,12	29,0	158,00	170,00	7,00	0,14
261 СБ 2013	КАША "БОЯРСКАЯ" (ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ).	250	11,83	31,30	51,64	536,63	0,28	0,35	1,98	196,7	213,80	286,40	63,69	1,95
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	42,62			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (120)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00		19,20	13,20	10,80	2,64
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ,,	30	2,37	0,30	14,28	70,80	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
Итого по подменю:			19,86	37,31	87,94	770,79	0,36	0,44	17,08	225,7	409,98	498,93	90,95	5,95

Итого по подменю:

**ЗАВТРАК 2**

ПОКРОВ	БУЛОЧКА К ЧАЮ (ПОКРОВСКИЙ)	70	3,78	2,52	38,77	170,80	0,08	0,02			14,00	47,60	9,10	0,84
261 СБ 2013	КАША "БОЯРСКАЯ" (ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ).	250	11,83	31,30	51,64	536,63	0,28	0,35	1,98	196,7	213,80	286,40	63,69	1,95
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	42,62			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (120)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00		19,20	13,20	10,80	2,64
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ,,	30	2,37	0,30	14,28	70,80	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
Итого по подменю:			18,52	34,61	126,71	874,13	0,43	0,40	16,96	196,7	265,98	376,53	93,05	6,65

Итого по подменю:

**ЗАВТРАК 3/ОВД**

69 СБ 2021	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-й ВАРИАНТ)	20/15	1,62	11,46	10,48	151,49	0,02	0,02			60,0	17,50	2,60	0,27
227 СБ 2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.ОВД	250	9,15	8,35	42,26	281,67	0,20	0,24	1,59	49,7	195,12	302,96	45,03	1,15
462 СБ 2021	КАКАО С МОЛОКОМ/ОВД	200	3,48	2,86	5,04	60,94	0,04	0,16	1,30	20,0	123,07	105,72	24,20	0,63
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (120)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00		19,20	13,20	10,80	2,64



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг														
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe										
Итого по подменю:													18,68	23,45	91,84	657,98	0,36	0,46	14,89	129,7	356,29	492,38	95,13	6,24
<b>ОБЕД 1</b>																								
148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ).	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,04	25,00		14,74	26,15	20,04	0,91										
144 СБ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(1-Й ВАРИАНТ).	250	14,19	8,45	22,00	221,16	0,28	0,16	14,54	20,0	48,91	198,49	52,02	3,33										
367 СБ 2021	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	140	34,49	36,38	3,25	479,19	0,18	0,20	6,17	113,2	41,05	306,43	40,57	2,58										
385 СБ 2021	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,87	7,61	40,04	248,43	0,22	0,06		32,8	40,86	215,41	75,15	1,47										
501 СБ 2021	СОК ФРУКТОВЫЙ/ЯБЛОЧНЫЙ	200			23,00	92,00	0,02	0,04	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80										
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.,	30	2,37	0,30	14,28	70,80	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33										
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55										
Итого по подменю:													60,97	53,24	128,67	1246,18	0,85	0,53	49,71	166,0	177,06	832,98	212,48	12,97

### ОБЕД 2/ОВД

148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ).	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,04	25,00		14,74	26,15	20,04	0,91										
144 СБ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(1-Й ВАРИАНТ).	250	14,19	8,45	22,00	221,16	0,28	0,16	14,54	20,0	48,91	198,49	52,02	3,33										
367 СБ 2021	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	140	34,49	36,38	3,25	479,19	0,18	0,20	6,17	113,2	41,05	306,43	40,57	2,58										
216 СБ 2021	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗАЯ(ГАРНИРНАЯ),	200	4,17	4,11	29,77	172,78	0,05	0,03		20,0	19,91	145,29	-17,87	0,82										
817 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ(ЯБЛОКИ)ОВД	200	0,09	0,09	2,16	9,80	0,01		2,28		3,60	2,46	2,00	0,49										
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55										
Итого по подменю:													57,99	49,53	83,28	1017,53	0,64	0,45	47,99	153,2	139,71	731,82	145,00	9,68

### ПОЛДНИК

ПОКР	КЕКС "РОМОВЫЙ"	100	4,50	6,60	56,40	288,00																		
470 СБ 2021	ЙОГУРТ.	200	5,60	5,00	37,80	218,60	0,06	0,30	1,00	20,0	224,00	172,00	26,00	0,20										
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ М 100	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,11	0,11	0,50	10,0	40,00	240,00	55,00	0,80										
Итого по подменю:													10,90	11,80	101,70	544,60	0,17	0,41	1,50	30,0	264,00	412,00	81,00	1,00







ООО "Вкус и Качество"

Примерное меню 12-18 лет осенне-зимний период 2024г.

День 8

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг														
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe										
<b>ЗАВТРАК 1</b>																								
63 СБ 2021	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАР)Н/Б	20/20/5	6,66	9,43	10,35	152,85	0,03	0,07	0,12	49,0	163,00	184,50	9,60	0,39										
223 СБ 2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ).	250	10,40	8,29	54,95	336,80	0,24	0,25	1,56	49,0	172,99	273,47	54,44	2,92										
457 СБ2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85										
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ..	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66										
Итого по подменю:			21,80	18,32	103,91	671,42	0,34	0,34	1,78	98,0	358,09	505,22	76,84	4,82										

**ЗАВТРАК 2**

149 СБ 2018г	ОВОЩИ( СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ),	100	0,80	0,10	1,70	13,00											
404 СБ 2013	КУРИЦА ОТВАРНАЯ)	100	26,80	22,98	0,44	316,24	0,13	0,22	6,80	57,0	43,21	236,14	31,69	2,05			
643 СБ 2022	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (СБ 2022).	180	3,89	3,90	26,44	156,96	0,20	0,15	31,15	19,8	55,29	116,05	39,60	1,47			
457 СБ2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85			
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ,,	30	2,37	0,30	14,28	70,80	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33			
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55			
Итого по подменю:			37,81	27,58	75,21	707,77	0,42	0,40	38,05	76,8	126,10	432,94	92,39	6,25			

**ЗАВТРАК 3/ОВД**

75 СБ 2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ),	50	12,80	13,05		168,65	0,02	0,15	0,30	72,5	395,00	425,00	17,50	0,35
223 СБ 2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)ОВД.	250	10,40	8,29	48,71	311,86	0,24	0,25	1,56	49,0	172,80	273,47	54,44	2,90
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ/ОВД	200	0,06	0,01	0,28	2,72			2,98		12,68	9,83	5,26	0,86
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (120)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00		19,20	13,20	10,80	2,64



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг											
			Б	Ж	У		B1	B2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe								
															27,69	22,13	83,05	0,36	0,44	16,84	121,5	611,18
Итого по подменю:														647,11	0,36	0,44	16,84	121,5	611,18	774,50	100,50	8,30
<b>ОБЕД 1</b>																						
148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)..	20	0,14	0,02	0,38	2,26	0,01		1,40			3,40	6,00	2,80	0,10							
116 СБ 2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	12,07	11,54	11,78	199,53	0,14	0,15	22,89	10,0		44,13	155,85	35,25	2,21							
143 СБ 2021	ГРЕНКИ (2021)	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22							
523 СБ 2022	БИФШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ	100	15,60	23,30	13,56	327,06	0,27	0,15	1,37	2,6		34,01	176,16	25,36	2,15							
213 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИРНАЯ)200	200	6,34	5,28	28,62	187,30	0,22	0,11	3,60	20,0		13,04	150,88	100,11	3,38							
496 СБ 2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	96,70	0,01	0,06	200,00			12,30	3,40	3,40	0,63							
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ,,	30	2,37	0,30	14,28	70,80	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	0,33							
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55							
Итого по подменю:														1041,45	0,76	0,51	229,26	32,6	128,38	577,79	186,42	10,57

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг											
			Б	Ж	У		B1	B2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe								
															27,69	22,13	83,05	0,36	0,44	16,84	121,5	611,18
Итого по подменю:														965,76	0,73	0,52	255,80	32,6	147,14	560,28	188,56	11,01
<b>ОБЕД 2/ОВД</b>																						
3 СБ 2021	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,12	6,19	6,07	84,47	0,03	0,03	27,94			32,46	20,99	11,94	1,12							
116 СБ 2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	12,07	11,54	11,78	199,53	0,14	0,15	22,89	10,0		44,13	155,85	35,25	2,21							
523 СБ 2022	БИФШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ	100	15,60	23,30	13,56	327,06	0,27	0,15	1,37	2,6		34,01	176,16	25,36	2,15							
213 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИРНАЯ)200	200	6,34	5,28	28,62	187,30	0,22	0,11	3,60	20,0		13,04	150,88	100,11	3,38							
496 СБ 2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА/ОВД	200	0,68	0,28	9,66	56,80	0,01	0,06	200,00			12,00	3,40	3,40	0,60							
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55							
Итого по подменю:														965,76	0,73	0,52	255,80	32,6	147,14	560,28	188,56	11,01

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг											
			Б	Ж	У		B1	B2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe								
															27,69	22,13	83,05	0,36	0,44	16,84	121,5	611,18
Итого по подменю:														393,68	0,12	0,36	13,40	40,0	259,20	193,20	38,80	2,84
<b>ПОЛДНИК</b>																						
ПОКР	СЛОЙКА "ДАТСКАЯ"	100	7,70	2,40	45,50	234,40																
470 СБ 2021	КЕФИР.	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	40,0		240,00	180,00	28,00	0,20							
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (120)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00			19,20	13,20	10,80	2,64							
Итого по подменю:														393,68	0,12	0,36	13,40	40,0	259,20	193,20	38,80	2,84



Итого за день: 0,00 руб. 183,77 164,02 539,50 4427,19 2,73 2,57 555,13 401,6 1630,09 3043,93 683,51 43,79

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	24,22	19,91	27,13	24,75
Обед (30 - 35 %)	47,44	44,80	31,30	37,87
Полдник (10 %)	15,53	8,57	17,04	14,51
Итого за день (60 - 70 %)	87,20	73,28	75,47	77,13

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,9:3,7

Директор Судинская / Кудинова Т.Л. /

Зав. производ. / /

Калькулятор Судинская / Терещенко



ООО "Вкус и Качество"

Примерное меню 12-18 лет осенне-зимний период 2024г.

День 9

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
573 СБ 2013	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА.	100	7,97	6,98	67,74	365,62	0,12	0,07	0,09	45,6	23,57	77,70	13,29	1,30
79 СБ 2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ**	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01
227 СБ 2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	250/5	9,19	11,98	48,61	339,86	0,20	0,24	1,59	69,7	196,51	304,46	45,03	1,18
460 СБ2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,45	1,25	12,45	67,17	0,02	0,08	0,75	10,0	70,10	53,25	11,40	0,90
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			20,23	24,04	138,39	852,90	0,36	0,41	2,43	145,3	295,38	449,91	72,52	3,61

**ЗАВТРАК 1**

Итого по подменю:

**ЗАВТРАК 2**

148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ/ПОМИДОРЫ).	100	0,90	0,15	2,85	17,65	0,05	0,03	16,00		16,24	28,15	17,04	0,71
535 СБ 2022	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	11,42	14,55	11,52	223,56	0,11	0,11	2,40	12,5	22,17	128,95	18,18	1,82
202 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021).	180	10,86	8,05	49,03	311,98	0,37	0,18	6,17	28,8	20,71	257,92	171,51	5,77
461 СБ 2021	ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200			15,04	60,12					0,45			0,05
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			28,71	23,25	110,26	771,11	0,61	0,35	24,57	41,3	75,07	481,02	222,03	10,12

**ЗАВТРАК 3/ОВД**

148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ/ПОМИДОРЫ).	100	0,90	0,15	2,85	17,65	0,05	0,03	16,00		16,24	28,15	17,04	0,71
503 СБ 2022	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	18,02	15,87	3,07	227,35	0,07	0,15	1,23	9,2	16,39	184,97	23,94	2,69
227 СБ 2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ/ГАРНИРНАЯОВД	200	4,48	4,25	29,11	172,60	0,12	0,04		20,2	38,70	154,21	22,32	0,83
467 СБ 2021	НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ/ОВД	200	4,35	3,75	7,20	81,00	0,06	0,23	1,95	30,0	180,00	135,00	21,00	0,15







№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(140)	140	0,56	0,42	14,42	65,80	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22
Итого по подменю:			13,86	14,42	86,02	532,80	0,11	0,34	9,60	40,0	266,60	202,40	44,80	3,42
Итого за день: 0,00 руб.			169,66	210,36	648,86	5203,34	3,39	2,69	289,76	306,0	1337,57	2923,38	815,25	47,00

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	22,43	22,18	36,12	30,22
Обед (30 - 35 %)	42,23	67,41	34,76	46,09
Полдник (10 %)	15,40	15,67	22,46	19,64
Итого за день (60 - 70 %)	80,07	105,27	93,33	95,95

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:1,3:5,0

Директор Судинская / Кудинова Т.Л. / Заб. производ. / / Калькулятор Судинская / Терещенко



День 10

Примерное меню 12-18 лет осенне-зимний период 2024г.

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК 1</b>														
279 СБ 2021	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ..	205/50	46,43	24,26	58,77	639,16	0,13	0,74	1,47	128,7	479,10	557,43	64,31	1,26
462 СБ 2021	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,48	2,86	15,02	100,84	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,66
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ..	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
581 СБ 2021	ПРЯНИКИ (1ШТ)	35	1,75	1,58	24,85	120,58	0,02	0,01		2,1	2,80	14,70	2,10	0,21
Итого по подменю:			56,40	29,30	127,20	1002,18	0,26	0,93	2,77	150,8	617,27	716,85	99,01	2,79

**ЗАВТРАК 2**

279 СБ 2021	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/50	45,30	23,80	58,00	627,41	0,13	0,72	1,44	126,2	470,61	545,70	63,07	1,23
462 СБ 2021	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,48	2,86	15,02	100,84	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,66
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.,	30	2,37	0,30	14,28	70,80	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (120)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00		19,20	13,20	10,80	2,64
Итого по подменю:			51,63	27,44	99,06	852,33	0,24	0,91	14,74	146,2	619,18	684,12	102,27	4,86

**ЗАВТРАК 3/ОВД**

148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ).	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,74	30,15	14,04	0,51
372 СБ 2018	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100/5	16,71	19,64	11,62	291,56	0,10	0,17	1,89	55,9	51,75	162,54	21,46	1,27
202 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021).	180	10,86	8,05	49,03	311,98	0,37	0,18	6,17	28,8	20,71	257,92	171,51	5,77
457 СБ2021	ЧАЙ ГОВД	200			0,07	0,27			0,10		9,80	8,25	4,40	0,82
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			32,22	28,09	84,92	725,71	0,56	0,39	15,16	84,7	111,50	511,86	223,91	9,92

**ОБЕД 1**

60 СБ 2022	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,75	5,10	6,92	80,66	0,03	0,04	41,04		47,10	33,75	18,28	0,63
---------------	---------------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	-------	------



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe				
129 СБ 2021	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	13,78	10,91	18,88	229,23	0,13	0,14	12,47		27,34	159,18	32,27	2,42				
328 СБ 2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С).	280	23,02	48,24	49,06	723,75	0,96	0,38	62,55		50,83	374,32	100,59	4,95				
495 СБ 2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,79	89,07		0,01	0,48		22,58	15,44	6,02	1,23				
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22				
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55				
Итого по подменю:			44,52	64,77	128,47	1280,51	1,20	0,60	116,54		163,35	648,69	172,46	11,00				

Итого по подменю:

**ОБЕД 2/ОВД**

60 СБ 2022	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РАСТ.МАСЛОМ/ОВД	100	1,75	5,10	4,92	72,68	0,03	0,04	41,04		47,04	33,75	18,28	0,62				
101 СБ 2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ(РИС)..	250/14	15,08	10,43	17,17	223,08	0,16	0,17	17,12	2,8	25,71	197,94	43,38	2,77				
328 СБ 2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С).	280	23,02	48,24	49,06	723,75	0,96	0,38	62,55		50,83	374,32	100,59	4,95				
495 СБ 2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ/ОВД	200	0,44	0,02	11,81	49,17		0,01	0,48		22,28	15,44	6,02	1,20				
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55				
Итого по подменю:			44,24	64,09	105,26	1179,28	1,21	0,62	121,19	2,8	157,36	674,45	180,77	11,09				

Итого по подменю:

**ПОЛДНИК**

	СЛОЙКА С КУРАГОЙ(ПОКРОВСКИЙ)	90	6,66	8,91	48,42	300,51												
470 СБ 2021	ЙОГУРТ..	230	6,44	5,75	43,47	251,39	0,07	0,35	1,15	23,0	257,60	197,80	29,90	0,23				
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ М 100	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,11	0,11	0,50	10,0	40,00	240,00	55,00	0,80				
Итого по подменю:			13,90	14,86	99,39	589,90	0,18	0,46	1,65	33,0	297,60	437,80	84,90	1,03				

Итого по подменю:



Итого за день: 0,00 руб. 242,91 228,55 644,30 5629,91 3,65 3,91 272,05 417,5 1966,26 3673,77 863,32 40,69

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	62,83	28,32	33,38	35,66
Обед (30 - 35 %)	49,18	70,36	33,14	46,90
Полдник (10 %)	18,51	13,65	23,19	19,83
Итого за день (60 - 70 %)	130,52	112,33	89,71	102,39

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,9:2,9

Директор Судинская / Кудинова Т.Л. /

Зав. производ. / /

Калькулятор Сидор / Терещенко



## Примерное меню 12-18 лет осенне-зимний период 2024г.

День 11

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
212 СБ 2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"ВЯЗКАЯ.	250	10,43	11,07	46,25	327,20	0,30	0,25	1,59	49,7	179,76	294,63	88,88	2,17
464 СБ 2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 1 ВАРИАНТ	200	1,45	1,26	12,38	67,07	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.,	30	2,37	0,30	14,28	70,80	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
ПОКР	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.ПОКРОВСКИЙ	75	4,20	8,10	44,93	269,40								
Итого по подменю:			18,45	20,73	117,84	734,47	0,35	0,34	2,24	59,7	246,06	359,13	100,08	2,58

Итого по подменю:

**ЗАВТРАК 2**

212 СБ 2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"ВЯЗКАЯ.	250	10,43	11,07	46,25	327,20	0,30	0,25	1,59	49,7	179,76	294,63	88,88	2,17
464 СБ 2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 1 ВАРИАНТ	200	1,45	1,26	12,38	67,07	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.,	30	2,37	0,30	14,28	70,80	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
ПОКР	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.ПОКРОВСКИЙ	75	4,20	8,10	44,93	269,40								
Итого по подменю:			18,45	20,73	117,84	734,47	0,35	0,34	2,24	59,7	246,06	359,13	100,08	2,58

Итого по подменю:

**ЗАВТРАК 3/ОВД**

63 СБ 2021	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАР)НБ	20/20/5	6,66	9,43	10,35	152,85	0,03	0,07	0,12	49,0	163,00	184,50	9,60	0,39
268 СБ 2021	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.(СБ 2021)	200	19,25	20,63	4,77	282,28	0,13	0,71	1,04	349,2	172,63	328,68	27,39	3,44
464 СБ 2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК/ОВД	200	1,45	1,26	2,40	27,17	0,02	0,08	0,65	10,0	60,00	45,00	7,00	0,05
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (120)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00		19,20	13,20	10,80	2,64
Итого по подменю:			31,79	32,10	51,58	626,18	0,28	0,90	13,81	408,2	426,33	624,38	67,29	8,07

Итого по подменю:

**ОБЕД 1**

148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	0,02	15,00		8,77	15,68	12,02	0,54
----------------	-------------------------	----	------	------	------	-------	------	------	-------	--	------	-------	-------	------



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
134 СБ 2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	250	12,83	9,56	13,05	190,27	0,11	0,19	18,07	27,5	84,69	176,46	39,34	2,15
372 СБ 2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100/5	16,71	19,64	11,62	291,56	0,10	0,17	1,89	55,9	51,75	162,54	21,46	1,27
256 СБ 2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	6,67	6,02	43,24	254,26	0,11	0,03		28,8	19,98	56,75	10,19	1,05
507 СБ 2021	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ"ВИТОШКА"	200			19,00	76,00								
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.,	30	2,37	0,30	14,28	70,80	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			43,19	35,94	125,77	1007,89	0,45	0,44	34,96	112,2	182,69	483,93	99,71	6,89

### ОБЕД 2/ОВД

148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ).	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,04	25,00		14,74	26,15	20,04	0,91
134 СБ 2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	12,83	9,56	13,05	190,27	0,11	0,19	18,07	27,5	84,69	176,46	39,34	2,15
372 СБ 2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100/5	16,71	19,64	11,62	291,56	0,10	0,17	1,89	55,9	51,75	162,54	21,46	1,27
225 СБ 2021	КАША ПШЕННАЯ ГАРНИРНАЯ/ОВД	200	5,79	5,28	33,32	203,90	0,21	0,03		20,0	16,54	118,38	41,61	1,38
507 СБ 2021	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ"ВИТОШКА"	200			19,00	76,00								
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			40,38	34,98	103,09	896,33	0,54	0,45	44,96	103,4	179,22	536,53	134,95	7,26

### ПОЛДНИК

ПОКР	КЕКС "РОМОВЫЙ"	100	4,50	6,60	56,40	288,00								
470 СБ 2021	КЕФИР.	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (120)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00		19,20	13,20	10,80	2,64
Итого по подменю:			10,78	12,08	76,16	447,28	0,12	0,36	13,40	40,0	259,20	193,20	38,80	2,84



Итого за день: 0,00 руб. 163,04 156,56 592,28 4446,62 2,09 2,83 111,61 783,4 1539,56 2556,30 540,91 30,22

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	20,50	22,53	30,77	27,07
Обед (30 - 35 %)	47,90	31,97	32,77	34,94
Полдник (10 %)	11,98	13,13	19,89	16,49
Итого за день (60 - 70 %)	80,38	67,63	83,42	78,50

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,9:4,4

Директор Кудинова Т.Л.

Зав. производ.        / /

Калькулятор Терещенко



Примерное меню 12-18 лет осенне-зимний период 2024г.

День 12

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B1	B2	С	А, мкг	Са	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК 1</b>														
69 СБ 2021	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-й ВАРИАНТ)	20/15	1,62	11,46	10,48	151,49	0,02	0,02		60,0	7,40	17,50	2,60	0,27
286 СБ 2021	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ. СО СГУЩ МОЛОКОМ	200/30	45,67	17,97	65,89	607,96	0,16	0,65	1,23	95,2	419,54	522,38	60,86	1,59
460 СБ2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,45	1,25	12,45	67,17	0,02	0,08	0,75	10,0	70,10	53,25	11,40	0,90
580 СБ 2021	ВАФЛИ,1ШТ	25	0,98	7,65	15,63	135,25	0,01	0,01		1,5	2,00	10,50	1,50	0,15
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ..	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
Итого по подменю:			54,46	38,93	133,01	1103,47	0,28	0,78	1,98	166,7	511,04	642,63	84,76	3,57

Итого по подменю:

**ЗАВТРАК 2**

52 СБ 2022	САЛАТ ИЗ БАКАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	100	1,30	7,09	3,42	82,65	0,03	0,03	28,93		35,20	28,86	14,27	0,53
356 СБ 2021	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	23,01	13,36	8,06	244,49	0,38	2,76	41,33	1049,0	33,32	406,79	24,70	8,71
152 СБ 2021	КАРТФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ.,	180	3,69	4,36	29,64	172,90	0,22	0,13	37,40	20,0	24,55	108,12	42,62	1,68
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	42,62			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.,	30	2,37	0,30	14,28	70,80	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			34,38	25,42	87,96	724,06	0,72	2,95	110,64	1069,0	123,55	626,10	103,55	13,69

Итого по подменю:

**ЗАВТРАК 3/ОВД**

69 СБ 2021	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-й ВАРИАНТ)	20/15	1,62	11,46	10,48	151,49	0,02	0,02		60,0	7,40	17,50	2,60	0,27
229 СБ 2021	КАША "ДРУЖБА".	250	6,74	8,70	33,38	239,75	0,17	0,22	1,66	50,7	167,42	210,76	51,20	0,94
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ/ОВД	200	0,06	0,01	0,28	2,72			2,98		12,68	9,83	5,26	0,86
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (120)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00		19,20	13,20	10,80	2,64



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
															12,85
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55

Итого по подменю:

**ОБЕД 1**

75 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	1,18	7,08	9,27	106,76	0,05	0,06	4,55			24,66	50,19	34,58	0,65
108 СБ 2021	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ	250	12,90	10,56	7,17	177,12	0,07	0,11	18,48			45,54	151,99	29,81	2,20
295 СБ 2021	РЫБА ОТВАРНАЯ/ГОРБУША/	100	25,21	7,96	0,92	175,61	0,25	0,20	4,83	36,6		37,56	252,97	41,37	0,88
385 СБ 2021	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,87	7,61	40,04	248,43	0,22	0,06		32,8		40,86	215,41	75,15	1,47
819 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	200	0,83	0,05	28,12	117,10	0,02	0,03	0,68			26,24	23,38	16,81	0,57
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ,,	30	2,37	0,30	14,28	70,80	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	0,33
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55

Итого по подменю:

**ОБЕД 2/ОБД**

75 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ..	100	1,22	7,09	6,49	95,84	0,06	0,07	4,70			25,38	51,84	35,72	0,66
108 СБ 2021	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ	250	12,90	10,56	7,17	177,12	0,07	0,11	18,48			45,54	151,99	29,81	2,20
295 СБ 2021	РЫБА ОТВАРНАЯ/ГОРБУША/	100	25,21	7,96	0,92	175,61	0,25	0,20	4,83	36,6		37,56	252,97	41,37	0,88
227 СБ 2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ/ГАРИРНАЯОВД	200	4,48	4,25	29,11	172,60	0,12	0,04		20,2		38,70	154,21	22,32	0,83
819 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)ОВД	200	0,83	0,05	8,16	37,30	0,02	0,03	0,68			25,64	23,38	16,81	0,51
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55

Итого по подменю:

**ПОЛДНИК**

ПОКР	СЛОЙКА "ДАТСКАЯ"	100	7,70	2,40	45,50	234,40									
469 СБ 2021	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	40,0		240,00	180,00	28,00	0,20
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(140)	140	0,56	0,42	14,42	65,80	0,03	0,04	7,00			26,60	22,40	16,80	3,22
	Итого по подменю:		14,06	7,82	69,52	408,20	0,11	0,34	9,60	40,0		266,60	202,40	44,80	3,42



Итого за день: 0,00 руб. 215,65 157,19 564,94 4569,06 2,69 5,31 196,09 1512,6 1496,07 3229,25 688,42 41,22

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	58,90	40,03	32,07	38,08
Обед (30 - 35 %)	56,94	36,76	31,78	37,01
Полдник (10 %)	15,62	8,50	18,15	15,05
Итого за день (60 - 70 %)	131,47	85,29	81,99	90,13

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,7:2,7

Директор Кудина Т.Л.

Зав. производ.      / /

Калькулятор Терещенко