



Общество с ограниченной ответственностью
«Вкус и Качество»

«Согласовано»:



Примерное двенадцатидневное меню

для организации питания детей от 7-11 лет
на осенне-зимний период
в образовательных учреждениях

«Утверждаю»

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



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 7-11 лет.

В школе организовано для учащихся возрастной категории 7-11 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 начальной 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 начальной 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 7-11 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)					
	1 д	2д	3д	4д	5д	6д	7д	8д	9д	10д	11д	12д							
1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ													0,46				0,04	0,20	
2. КАКАО-ПОРОШОК					2,40								2,40					0,40	1,00
3. КАРТОФЕЛЬ	50,10	158,30	310,00	20,00	50,00	70,00	50,00	40,00	237,50	275,40	16,80						106,51	187,00	
4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ	230,00	230,00		230,00	250,00			220,00	230,00	230,00	230,00						154,17	150,00	
5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	90,00	200,00	15,00	100,00	160,00			100,00	100,00	115,00	175,00	125,00					101,25	10,00	
6. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК						2,40									2,40		0,40	2,00	
7. КРАХМАЛ																	0,00	3,00	
8. КРУПЫ, БОБОВЫЕ	83,00		43,00	28,60	107,30	17,40	107,40	88,80	48,80	9,00	44,40	70,10					53,98	45,00	
9. ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ		0,10	0,10	0,10					0,10			0,10					0,04	0,00	
10. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	12,50			51,00						10,00	51,00						10,38	15,00	
11. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	8,70	10,10	16,40	11,30	17,00	18,40		6,70	24,70	17,20	2,60	11,60					12,06	15,00	
12. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	13,90	8,00	37,00	16,50	10,00	14,70	45,50	13,90	16,02	9,50	20,00	21,80					18,90	30,00	
13. МОЛОКО	118,50	108,20	342,00	174,20	196,00	330,00	122,00	110,40	357,80	130,00	203,70	310,00					208,57	300,00	
14. МУКА ПШЕНИЧНАЯ				5,90		0,90	1,60	5,90	53,20		4,00	20,40					7,66	15,00	
15. МЯСО 1-й КАТЕГОРИИ	36,00		99,60	72,00	74,00			72,00	66,20	99,60							43,28	70,00	
16. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ)	80,90	122,90	117,50	130,00	136,30	278,10	90,30	108,80	231,50	110,00	111,20	124,50					136,83	280,00	
17. ПТИЦА (ЦЫПЛЯТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ)	34,20	68,10					146,00				68,10						26,37	35,00	
18. РЫБА (ФИЛЕ), в т.ч. ФИЛЕ СЛАБО- или МАЛОСОЛЕННОЕ						40,00											110,00	12,50	
19. САХАР	15,10	20,00	31,00	28,00	25,00	50,10	18,00	25,10	47,68	30,20	15,00	45,40					29,22	30,00	
20. СМЕТАНА		10,00	10,00	10,00	10,00	18,00	4,30	8,00	10,00	4,50		5,10					7,49	10,00	
21. СОКИ ПЛОДОВООЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	200,00						200,00				20,00						35,00	200,00	
22. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,80	4,20	1,50	4,30	3,00	4,56	4,80	3,10	3,64	2,70	3,70	7,50					3,82	3,00	
23. СУБПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ)						112,50											9,38	30,00	
24. СУХОФРУКТЫ		20,00	2,70		20,00	21,70	2,70	20,00	16,00	20,00		16,00					11,59	15,00	
25. СЫР	20,00			20,00		128,30				15,00							7,92	10,00	
26. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.)										138,00		154,70					35,08	50,00	
27. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		127,20	142,00	98,00			127,20										41,20	185,00	
28. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	144,30	99,30	100,00	133,80	80,00	100,00	80,00	153,80	80,00	121,00	119,30	90,00					108,46	150,00	
29. ХЛЕБ РЖАНОЙ	20,00	50,00	30,00	20,00	50,00	50,00	30,00	30,00			20,00	30,00					29,17	80,00	
30. ЧАЙ	1,00	1,00	1,00	1,00			1,00	1,00	1,00	1,00		1,00					0,67	1,00	
31. ЯЙЦО, ШТ		100,00	10,00			15,20	10,00		5,72	6,00		7,50					12,87	40,00	

Итого в среднем на одного человека:

Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
	67,66	70,08	273,13	2004,84
Минеральные вещества	Наврий, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Железо, мг
	2673,85	2415,58	747,85	1110,16
Витамины	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
	294,73	0,99	1,37	97,33

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+01+П)
Подразделение: Примерное меню 7-11 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	0,20
2. КАКАО-ПОРОШОК										2,40					0,20	1,00
3. КАРТОФЕЛЬ	50,10	158,30	310,00	20,00	178,30	70,00	50,00	168,30	237,50	275,40	16,80	150,00			140,39	187,00
4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ	230,00	230,00		230,00	250,00		220,00	230,00		230,00	230,00				154,17	150,00
5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	160,00	160,00		100,00	100,00	100,00	170,00	100,00	100,00	35,00	175,00	100,00			108,33	10,00
6. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК											2,40				0,20	2,00
7. КРАХМАЛ															0,00	3,00
8. КРУПЫ, БОБОВЫЕ	81,90		58,40	26,00	57,30	15,90	107,40	37,50	71,40	9,00	44,40	57,30			47,21	45,00
9. ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ		0,10	0,10	0,10					0,10			0,10			0,04	0,00
10. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	12,50			51,00						10,00	51,00				10,38	15,00
11. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	8,70	10,10	20,00	11,30	19,60	18,10		6,70	28,00	17,20	2,60	16,90			13,27	15,00
12. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	23,80	8,00	6,80	16,00	8,00	4,70	45,50	6,80	6,00	4,50	20,00	12,70			13,57	30,00
13. МОЛОКО	116,00	108,20	220,00	164,00	48,20	260,00	122,00	34,50	200,00	130,00	203,70	230,00			153,05	300,00
14. МУКА ПШЕНИЧНАЯ				5,90	0,90	0,90	1,60	5,90			4,00	0,90			1,60	15,00
15. МЯСО 1-Й КАТЕГОРИИ	36,00		144,60	72,00	74,00			72,00	111,20	99,60					50,78	70,00
16. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ)	80,90	122,90	199,10	130,00	196,30	278,10	90,30	174,80	313,10	110,00	111,20	181,30			165,67	280,00
17. ПТИЦА (ЦЫПЛЯТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ)	34,20	68,10			68,10		146,00	128,30			68,10				42,73	35,00
18. РЫБА (ФИЛЕ), В Т.Ч. ФИЛЕ СЛАБО- ИЛИ МАЛОСОЛЕННОЕ						40,00						110,00			12,50	58,00
19. САХАР	15,00	10,00	18,00	27,50	20,00	48,10	18,00	20,00	40,50	30,20	15,00	31,80			24,51	30,00
20. СМЕТАНА		10,00	10,00	10,00	10,00	18,00	4,30	8,00	10,00	4,50		18,00			8,57	10,00
21. СОКИ ПЛОДОВООЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	200,00	10,00				200,00					20,00				35,83	200,00
22. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,80	4,20	5,50	4,30	4,40	3,16	4,80	7,50	3,80	2,70	3,70	6,66			4,46	3,00
23. СУБПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ)						112,50						112,50			18,75	30,00
24. СУХОФРУКТЫ		20,00			20,00	21,00	2,70	20,00	16,00	20,00		16,00			11,31	15,00
25. СЫР	10,00			20,00											2,50	10,00
26. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.)						125,00				138,00					21,92	50,00
27. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		120,00	29,20	218,00		7,20	127,20			120,00		7,20			52,40	185,00
28. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	104,30	129,30	98,00	133,80	79,30	50,00	80,00	133,80	118,00	76,00	119,30	60,00			98,48	150,00
29. ХЛЕБ РЖАНОЙ	20,00	50,00	50,00	20,00	80,00	50,00	30,00	60,00	30,00	20,00	20,00	80,00			42,50	80,00
30. 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	1,00
31. ЯЙЦО, ШТ		100,00	4,50			14,00	10,00		4,50	6,00					11,58	40,00

Итого в среднем на одного человека:

Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
	68,03	68,04	266,35	1958,11
Минеральные вещества	Наatriй, мг	Калий, мг	Кальций, мг	Магний, мг
	2906,15	2655,47	623,16	249,04
Витамины	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
	330,72	1,06	1,50	113,22
			Фосфор, мг	Железо, мг
			1070,89	13,37

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 (3 ОВД+ООВД+П)
Подразделение: Примерное меню 7-11 лет осенне-зимний период 2024г.**

Наименование группы пищевой продукции	Количество пищевой продукции в нетто по дням в (мл) на одного человека												В среднем за период	Норма в день, за период (мл)	
	1Д	2Д	3Д	4Д	5Д	6Д	7Д	8Д	9Д	10Д	11Д	12Д			
1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ														0,00	0,20
2. КАКАО-ПОРОШОК						2,40								0,20	1,00
3. КАРТОФЕЛЬ	60,00	158,30	295,00	20,00	50,00	70,00	50,00	40,00	237,50	295,00	16,80		107,72	187,00	
4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ	230,00	230,00	230,00	250,00	230,00	220,00	230,00	230,00	230,00	230,00	230,00		154,17	150,00	
5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	90,00	100,00		100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00		74,17	10,00	
6. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК									3,20		2,40		0,47	2,00	
7. КРАХМАЛ													0,00	3,00	
8. КРУПЫ, БОБОВЫЕ	85,90	44,40	16,80	104,70	107,30	57,40	93,70	87,50	40,00	89,70	37,50	63,20	69,01	45,00	
9. ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ		0,10		0,10					0,10			0,10	0,03	0,00	
10. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ													0,00	15,00	
11. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	5,60	14,40	16,80	11,30	17,00	24,30		10,30	25,80	14,80	5,10	8,20	12,80	15,00	
12. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	18,80	18,00	2,00	13,00	5,00	14,50	35,70	8,80	6,90	7,20	17,80	23,80	14,29	30,00	
13. МОЛОЖО	116,00	48,20	257,50	62,00	96,00	248,00	198,00	108,00	350,00	25,70	165,70	332,00	167,26	300,00	
14. МУКА ПШЕНИЧНАЯ			22,40	5,90		10,60	1,60	5,90	3,10		4,00		4,46	15,00	
15. МЯСО 1-Й КАТЕГОРИИ	51,96	68,10	99,60	72,00	74,00	62,00	72,00	147,20	115,56				63,54	70,00	
16. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ)	77,40	202,10	105,70	193,00	136,30	343,40	90,30	81,20	345,70	170,70	111,20	124,50	165,13	280,00	
17. ПТИЦА (ЦЫПЛЯТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ)	34,20	68,10		128,30		40,00				68,10	68,10		42,73	35,00	
18. РЫБА (ФИЛЕ), В Т.Ч. ФИЛЕ СЛАБО- ИЛИ МАЛОСОЛЕННОЕ												110,00	12,50	58,00	
19. САХАР			13,60	2,50		1,24			2,50			5,00	2,07	30,00	
20. СМЕТАНА		10,00		10,00	10,00	18,00	4,30	8,00	10,00				6,28	10,00	
21. СОКИ ПЛОДОВООЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ											20,00		1,67	200,00	
22. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,53	4,70	4,80	6,70	3,00	6,20	2,70	3,10	4,30	2,33	2,80	2,60	3,73	3,00	
23. СУБПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ)						112,50							9,38	30,00	
24. СУХОФРУКТЫ	20,00	20,00			20,00	16,00		20,00	16,00	20,00		16,00	12,33	15,00	
25. СЫР	20,00				30,00			50,00			20,00		10,00	10,00	
26. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.)			154,70										12,89	50,00	
27. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120,00	7,20	142,00	98,00	120,00		142,00	148,80	120,00		150,00	127,20	97,93	185,00	
28. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24,30	30,90		13,80		13,00	20,00	13,80		19,30	39,30	20,00	16,20	150,00	
29. 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	80,00	
30. ЧАЙ	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,75	1,00	
31. ЯЙЦО, ШТ	1,12		7,50							1,12	100,00		9,15	40,00	

Итого в среднем на одного человека:

Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
	65,90	67,87	214,08	1741,12
Минеральные вещества	Натрий, мг	Кальций, мг	Кальций, мг	Магний, мг
	2464,08	2673,92	679,30	271,76
Витамины	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
	258,10	1,04	1,31	12,64
				109,00
				1180,29
				14,97

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 7-11 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		
ЗАВТРАК 1																
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,	205	7,50	6,82	39,77	251,16	0,16	0,19	1,31	40,5	160,22	248,43	36,93	0,96		
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.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55		
Итого по подменю:			18,11	16,75	83,97	562,18	0,25	0,28	1,53	89,5	343,32	473,68	57,93	2,75		

ЗАВТРАК 2

75 СБ 2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ),	10	2,56	2,61		33,73		0,03	0,06	14,5	79,00	85,00	3,50	0,07
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	200	7,32	6,65	38,80	245,03	0,16	0,19	1,27	39,6	156,31	242,37	36,03	0,94
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
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:			16,15	22,96	102,10	659,68	0,27	0,27	1,43	114,1	269,01	407,22	57,23	3,06

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	200	7,32	6,65	33,81	225,08	0,16	0,19	1,27	39,6	156,16	242,37	36,03	0,92
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	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
															0,48	0,48
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (120)	120	16,95	19,90	68,07	522,79	0,27	0,30	13,49	108,6	357,06	489,82	70,73	6,09		

Итого по подменю:

ОБЕД 1

149 СБ 2018г	ОВОЩИ(СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ).	60	0,48	0,06	1,02	7,80								
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".	90	15,51	15,54	12,57	253,01	0,08	0,14	0,92	17,2	148,92	19,17	1,62	
213 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.(ГАРНИРНАЯ)	150	4,76	3,99	21,46	140,81	0,16	0,08	2,70	15,2	113,19	75,09	2,53	
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.**	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	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01		4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:			40,06	31,12	109,65	885,09	0,47	0,43	20,09	32,4	99,98	488,99	146,53	10,54

Итого по подменю:

ОБЕД 2/ОВД

148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,57	18,08	8,42	0,30
101 СБ 2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ(рис).	200/14	12,69	8,88	13,76	185,89	0,13	0,14	13,72	2,8	21,16	164,96	35,48	2,31
347 СБ 2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	15,51	15,54	12,57	253,01	0,08	0,14	0,92	17,2	34,16	148,92	19,17	1,62
213 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.(ГАРНИРНАЯ)	150	4,76	3,99	21,46	140,81	0,16	0,08	2,70	15,2	9,88	113,19	75,09	2,53
494 СБ 2018	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ/ХИЗЮМ/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:			37,79	28,87	84,40	752,50	0,48	0,41	21,62	35,2	103,35	523,99	159,08	8,91

Итого по подменю:

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	257,60	197,80	29,90	0,23
Итого по подменю:			11,03	13,22	93,96	538,94	0,07	0,35	1,15	23,0	257,60	197,80	29,90	0,23

Итого по подменю:

Итого за день: 0,00 руб. 140,09 132,82 542,15 3921,18 1,81 2,04 59,31 403,0 1430,32 2581,50 521,40 31,58

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	23,52	21,20	25,07	23,92
Обед (30 - 35 %)	52,03	39,39	32,73	37,66
Полдник (10 %)	17,01	18,56	27,43	23,49
Итого за день (60 - 70 %)	92,56	79,15	85,23	85,07

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

Директор Судникова / Кудинова Т.Л. /

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор Сид / Терещенко

ООО "Вкус и Качество"

Примерное меню 7-11 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)	150	14,44	15,50	3,58	211,98	0,09	0,53	0,78	262,0	129,58	246,58	20,55	2,58
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	ПЛЮШКА С САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)	100	7,50	9,00	62,00	359,00								
82 СБ 2021	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (120)	20 120	1,58 0,48	0,20 0,48	9,52 11,76	47,20 53,28	0,02 0,04	0,01 0,02			4,00 19,20	13,00 13,20	2,80 10,80	0,22 2,64
Итого по подменю:			24,06	25,19	97,12	714,08	0,15	0,56	15,76	262,0	165,76	282,61	39,41	6,33

ЗАВТРАК 1

Итого по подменю:

ЗАВТРАК 2

ПОКРОВ	КРУАССАН С ВАРЕНОЙ СГУЩЕННОЙ(ПОКРОВСКИЙ)	60ГР	4,86	5,82	27,66	182,46											
268 СБ 2021	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(СБ 2021)	150	14,44	15,50	3,58	211,98	0,09	0,53	0,78	262,0	129,58	246,58	20,55	2,58			
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			
Итого по подменю:			23,73	22,30	76,04	602,68	0,22	0,60	27,84	262,0	164,66	297,23	40,99	6,26			

Итого по подменю:

ЗАВТРАК 3/ОВД

26 СБ 2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60	0,86	3,65	5,07	56,56	0,01	0,02	5,76		22,05	24,99	12,72	0,81
348 СБ 2021	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ).	90/5	13,93	17,88	7,36	246,34	0,07	0,12	2,16	20,0	18,19	150,04	19,74	2,16
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
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

№ 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:										
Итого по подменю:													22,97	25,95	64,78	589,00	0,19	0,19	10,90	40,0	84,33	383,15	68,09	6,20	
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												
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	149,98	32,93	2,22												
372 СБ 2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ..	90/5	15,04	18,02	10,49	265,67	0,09	0,15	1,70	52,3	146,49	19,33	1,15												
643 СБ 2022	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (СБ 2022)	150	3,24	3,25	22,03	130,77	0,16	0,13	25,95	16,5	96,69	32,99	1,23												
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:													40,69	34,37	114,48	952,46	0,53	0,54	269,13	78,8	188,56	504,24	121,57	7,98	

№ 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:										
Итого по подменю:													35,95	33,77	75,94	770,96	0,46	0,52	269,13	78,8	176,26	465,24	113,17	7,29	
ПОЛДНИК																									
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												
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	149,98	32,93	2,22												
372 СБ 2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ..	90/5	15,04	18,02	10,49	265,67	0,09	0,15	1,70	52,3	146,49	19,33	1,15												
643 СБ 2022	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (СБ 2022)	150	3,24	3,25	22,03	130,77	0,16	0,13	25,95	16,5	96,69	32,99	1,23												
496 СБ 2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА/ОВД	200	0,68	0,28	19,66	96,80	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												

№ 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:										
Итого по подменю:													14,17	14,75	71,20	480,90	0,09	0,39	1,61	46,0	276,00	207,00	32,20	0,23	
ПОЛДНИК																									
148 СБ 2021	ПЮШКА С САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)	100	7,50	9,00	62,00	359,00																			
470 СБ 2021	КЕФИР..	230	6,67	5,75	9,20	121,90	0,09	0,39	1,61	46,0	276,00	32,20	0,23												

ООО "Вкус и Качество"

Примерное меню 7-11 лет осенне-зимний период 2024г.

День 3

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
ЗАВТРАК 1														
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)	200	9,46	25,04	41,31	429,30	0,22	0,28	1,59	157,4	171,04	229,12	50,95	1,56
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:			15,53	33,85	112,07	818,38	0,35	0,34	13,67	197,4	208,99	292,17	72,40	5,26

ЗАВТРАК 2

148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,57	18,08	8,42	0,30
535 СБ 2022	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ.	90	10,28	13,09	10,37	201,20	0,10	0,10	2,16	11,2	19,95	116,06	16,36	1,63
385 СБ 2021	РИС ОТВАРНОЙ	150	4,06	6,32	33,36	206,75	0,18	0,05		27,2	34,03	179,44	62,60	1,22
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	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			20,35	20,10	87,85	619,59	0,38	0,19	9,34	38,4	92,13	377,11	104,64	5,21

ЗАВТРАК 3/ОВД

286 СБ 2021	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ..	170	36,99	13,11	41,89	433,50	0,12	0,45	0,79	70,2	278,53	388,29	43,08	1,31
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 /ОВД	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	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:													41,95	16,25	79,79	635,61	0,22	0,54	13,28	85,7	352,92	479,96	69,45	5,27

ОБЕД 1

74 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ.	60	0,73	4,25	3,89	57,50	0,03	0,04	2,82			15,23	31,10	21,43	0,40									
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)	240	19,73	41,35	42,04	620,29	0,83	0,33	53,59			43,45	320,78	86,18	4,24									
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,	30	2,37	0,18	13,38	66,36	0,03	0,01				6,90	31,80	7,50	0,93									
Итого по подменю:													37,63	57,85	101,23	1081,64	1,07	0,54	75,85	10,0	110,11	576,96	159,13	8,77

ОБЕД 2/ОВД

74 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ.	60	0,73	4,25	3,89	57,50	0,03	0,04	2,82			15,23	31,10	21,43	0,40								
101 СБ 2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ..	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)	240	19,73	41,35	42,04	620,29	0,83	0,33	53,59			43,45	320,78	86,18	4,24								
817 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ/ОВД(ЯБЛОКИ)	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:													34,06	52,18	84,03	946,96	1,05	0,50	72,27	96,40	540,14	153,99	8,56

ПОЛДНИК

469 СБ 2021	СЛОЙКА С КУРАГОЙ(ПОКРОВСКИЙ)	90	6,66	8,91	48,42	300,51																		
	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ,	220	6,38	5,50	10,56	118,80	0,09	0,33	2,86			44,0	198,00	30,80	0,22									
Итого по подменю:													13,04	14,41	58,98	419,31	0,09	0,33	2,86	44,0	264,00	198,00	30,80	0,22

Итого за день: 0,00 руб. 162,56 194,64 523,95 4521,49 3,16 2,44 187,27 375,6 1124,55 2464,34 590,41 33,29

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	20,17	42,85	33,45	34,82
Обед (30 - 35 %)	48,87	73,23	30,22	46,00
Полдник (10 %)	16,94	18,24	17,61	17,84
Итого за день (60 - 70 %)	85,97	134,32	81,28	98,67

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:1,6:4,1

Директор А.А. Кудина / Кудина Т.Л. / Зав. производ.

Калькулятор А.А. Терещенко / Терещенко

ООО "Вкус и Качество"

Примерное меню 7-11 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		
															В	Г
ЗАВТРАК 1																
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		
229 СБ 2021	КАША "ДРУЖБА",	220	5,93	7,62	29,27	210,23	0,15	0,19	1,46	44,4	147,10	185,17	44,96	0,82		
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.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55		
Итого по подменю:			17,99	18,80	75,87	548,25	0,26	0,36	2,33	103,4	390,20	455,42	72,96	2,66		

ЗАВТРАК 2

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
229 СБ 2021	КАША "ДРУЖБА"	200	5,39	6,93	26,61	191,12	0,14	0,18	1,33	40,4	133,82	168,36	40,88	0,75
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.**	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:			17,93	18,59	84,97	582,42	0,29	0,37	14,20	99,4	396,12	451,81	79,68	5,23

ЗАВТРАК 3/ОВД

157 СБ 2021	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ.	60	1,73	3,03	12,86	85,67	0,22	0,08		12,0	20,10	172,47	59,28	2,12
404 СБ 2013	КУРИЦА ОТВАРНАЯ.,	90	24,11	20,68	0,39	284,52	0,12	0,20	6,10	51,3	38,76	212,42	28,49	1,84
202 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021)	150	9,04	6,71	40,85	259,93	0,31	0,15	5,14	24,0	17,19	214,87	142,89	4,81
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:			39,49	31,91	74,41	745,87	0,71	0,52	11,99	97,3	155,05	695,41	252,06	10,88

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.	60	0,67	3,72	3,64	50,68	0,02	0,02	16,76			19,40	12,58	7,16	0,67
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.	90	14,04	20,97	12,20	294,31	0,24	0,13	1,24		2,4	30,64	158,56	22,83	1,93
256 СБ 2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,56	5,01	36,03	211,89	0,09	0,03		24,0		16,65	47,30	8,49	0,87
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.**	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	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62
			38,81	42,33	114,43	1000,98	0,55	0,37	65,57	36,4	157,20	442,78	96,81	8,22	

Итого по подменю:

ОБЕД 2/ОБД

3 СБ 2021	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,67	3,72	3,64	50,68	0,02	0,02	16,76			19,40	12,58	7,16	0,67
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.	90	14,04	20,97	12,20	294,31	0,24	0,13	1,24		2,4	30,64	158,56	22,83	1,93
216 СБ 2021	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИРНАЯ)	150	3,13	3,27	22,33	131,24	0,04	0,03		16,0		15,09	109,06	13,41	0,62
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
			34,80	40,27	80,33	828,79	0,48	0,36	65,57	28,4	152,24	503,84	102,23	8,32	

Итого по подменю:

ПОЛДНИК

ПОКР	КЕКС "РОМОВЫЙ"	100	4,50	6,60	56,40	288,00									
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	
			10,94	12,35	99,87	539,39	0,07	0,35	1,15	23,0	257,60	197,80	29,90	0,23	

Итого по подменю:

Итого за день: 0,00 руб. 159,96 164,25 529,88 4245,70 2,36 2,33 160,81 387,9 1508,41 2747,06 633,64 35,54

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	23,36	23,80	22,65	23,33
Обед (30 - 35 %)	50,40	53,58	34,16	42,59
Полдник (10 %)	14,21	15,63	29,81	22,95
Итого за день (60 - 70 %)	87,97	93,01	86,62	88,87

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

Директор Судинская / Кудинова Т.Л. /

Зав. производ. / /

Калькулятор Григорьев / Терещенко

ООО "Вкус и Качество"

Примерное меню 7-11 лет осенне-зимний период 2024г.

День 5

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			
ПОКР	МАЛЮТКИ	60	4,44	3,06	29,22	162,18											
225 СБ 2021	ТВОРОЖНЫЕ(ПОКРОВСКИЙ)	200/5	8,61	11,30	42,98	308,74	0,25	0,18	1,25	59,2	133,09	206,28	55,05	1,50			
462 СБ 2021	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)	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	КАКАО С МОЛОКОМ	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55			
	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**																
	Итого по подменю:		20,48	17,72	111,02	689,76	0,35	0,36	2,55	79,2	266,46	344,50	86,25	2,71			

Итого по подменю:

ЗАВТРАК 2

149 СБ 2018г	ОВОЩИ(СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ).	60	0,48	0,06	1,02	7,80											
372 СБ 2018	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ.,	90/5	15,04	18,02	10,49	265,67	0,09	0,15	1,70	52,3	46,91	146,49	19,33	1,15			
643 СБ 2022	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (СБ 2022)	150	3,24	3,25	22,03	130,77	0,16	0,13	25,95	16,5	46,07	96,69	32,99	1,23			
457 СБ2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85			
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			
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:		23,50	21,81	71,25	581,57	0,31	0,30	27,75	68,8	115,98	302,73	68,42	4,49			

Итого по подменю:

ЗАВТРАК 3/ОВД

75 СБ 2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	30	7,68	7,83		101,19	0,01	0,09	0,18	43,5	237,00	255,00	10,50	0,21
225 СБ 2021	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)ОВД	200	8,57	7,68	37,92	255,74	0,25	0,17	1,25	39,2	131,74	204,78	55,05	1,47
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
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.			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
															20,68	16,29
Итого по подменю:																
ОБЕД 1																
14 СБ 2021	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60	0,40	3,65	1,08	38,81	0,02	0,01	3,99	10,43	17,32	8,02	0,29			
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.	240	18,56	21,76	38,27	423,81	0,26	0,18	2,90	41,30	345,87	93,21	3,49			
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: 37,79 37,57 109,50 932,62 0,51 0,38 30,26 10,0 135,94 606,98 159,20 9,10																

Итого по подменю:														
ОБЕД 2/ОБД														
14 СБ 2021	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60	0,40	3,65	1,08	38,81	0,02	0,01	3,99	10,43	17,32	8,02	0,29	
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.	240	18,56	21,76	38,27	423,81	0,26	0,18	2,90	41,30	345,87	93,21	3,49	
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: 35,42 37,27 85,24 821,92 0,48 0,37 30,26 10,0 129,64 587,48 155,00 8,74														

Итого по подменю:														
ПОЛДНИК														
ПОКР	СЛОЙКА "ДАТСКАЯ"	100	7,70	2,40	45,50	234,40								
470 СБ 2021	КЕФИР..	250	7,25	6,25	10,00	132,50	0,10	0,43	1,75	50,0	225,00	35,00	0,25	
Итого по подменю: 14,95 8,65 55,50 366,90 0,10 0,43 1,75 50,0 300,00 225,00 35,00 0,25														

Итого за день: 0,00 руб. 152,82 139,31 504,56 3913,85 2,11 2,14 106,10 300,7 1357,26 2600,92 597,12 31,98

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	26,60	22,43	33,14	29,33
Обед (30 - 35 %)	49,08	47,56	32,69	39,67
Полдник (10 %)	19,42	10,95	16,57	15,61
Итого за день (60 - 70 %)	95,09	80,94	82,39	84,61

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,9:3,8

Директор Судникова / Кудинова Т.Л. /

Зав. производ. / /

Калькулятор Сид / Терещенко

ООО "Вкус и Качество"

Примерное меню 7-11 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
ЗАВТРАК 1														
69 СБ 2021	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-й ВАРИАНТ)..	30	1,58	7,83	10,41	118,44	0,02	0,02		40,0	6,20	16,00	2,60	0,26
283 СБ 2018	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ СО СГУЩ МОЛОКОМ**	170/50	33,89	14,86	61,25	514,30	0,12	0,60	1,14	97,4	386,10	440,24	53,35	1,39
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.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			40,87	24,45	107,84	817,81	0,22	0,72	1,79	147,4	462,60	533,74	69,95	2,28

ЗАВТРАК 2

	ПЛОШКА С САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)	100	7,50	9,00	62,00	359,00								
283 СБ 2021	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ СО СГУЩ МОЛОКОМ	150/30	31,44	12,54	46,52	424,70	0,10	0,51	0,93	85,1	312,55	383,65	44,78	1,22
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
Итого по подменю:			40,58	21,75	128,30	873,52	0,12	0,52	3,91	85,1	329,53	406,48	52,84	2,33

ЗАВТРАК 3/ОВД

157 СБ 2021	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ.	60	1,73	3,03	12,86	85,67	0,22	0,08		12,0	20,10	172,47	59,28	2,12
305 СБ 2017	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	90/30	14,27	19,90	15,33	298,15	0,08	0,13	1,69	9,6	45,10	157,37	21,99	2,14
625 СБ 2022	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ 2022)	150	3,98	5,21	32,78	194,11	0,18	0,05		21,2	23,74	174,09	60,99	1,13
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
Итого по подменю:			23,93	28,44	83,34	688,80	0,54	0,28	1,79	42,8	110,24	565,18	159,16	7,76

ОБЕД 1

75 СБ 2022.	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ/	80	0,95	5,67	7,42	85,41	0,04	0,05	3,64		19,73	40,15	27,66	0,52
----------------	-----------------------------	----	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

№ 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				
															В	Г	Д	Е
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.	90	20,71	12,02	7,26	220,04	0,35	2,48	37,20	944,1	29,88	366,08	22,23	7,84				
328 СБ 2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СБ 2022)	150	3,21	6,18	10,34	110,22	0,07	0,08	70,80		81,86	64,17	32,97	1,18				
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:			41,25	33,48	106,07	897,53	0,69	2,83	129,22	959,3	216,30	751,87	166,59	13,33				

ОБЕД 2/ОБД

75 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ /ОВД	80	0,95	5,67	5,02	75,83	0,04	0,05	3,64		19,66	40,15	27,66	0,51
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.	90	20,71	12,02	7,26	220,04	0,35	2,48	37,20	944,1	29,88	366,08	22,23	7,84
328 СБ 2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СБ 2022)	150	3,21	6,18	10,34	110,22	0,07	0,08	70,80		81,86	64,17	32,97	1,18
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:			38,88	33,18	69,43	737,35	0,66	2,82	129,22	959,3	209,63	732,37	162,39	12,93

ПОЛДНИК

	СЛОЙКА С КУРАГОЙ(ПОКРОВСКИЙ)	90	6,66	8,91	48,42	300,51								
469 СБ 2021	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ.,	230	6,67	5,75	11,04	124,20	0,09	0,35	2,99	46,0	276,00	207,00	32,20	0,23
Итого по подменю:			13,33	14,66	59,46	424,71	0,09	0,35	2,99	46,0	276,00	207,00	32,20	0,23

Итого за день: 0,00 руб. 198,84 155,96 554,44 4439,72 2,32 7,52 268,92 2239,9 1604,30 3196,64 643,13 38,86

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	53,27	26,84	32,39	33,35
Обед (30 - 35 %)	53,57	42,38	31,66	38,18
Полдник (10 %)	17,31	18,56	17,75	18,07
Итого за день (60 - 70 %)	124,16	87,77	81,80	89,60

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,7:2,9

Директор Судинская / Кудинова Т.Л. / Зав. производ.

Калькулятор Сидор / Терещенко

ООО "Вкус и Качество"

Примерное меню 7-11 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)	200	9,46	25,04	41,31	429,30	0,22	0,28	1,59	157,4	171,04	229,12	50,95	1,56
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
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:			19,07	31,25	87,13	710,66	0,33	0,38	16,69	186,4	371,22	454,65	81,01	5,78

ЗАВТРАК 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
75 СБ 2021	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)	200	9,46	25,04	41,31	429,30	0,22	0,28	1,59	157,4	171,04	229,12	50,95	1,56
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.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			17,73	28,55	125,90	814,00	0,40	0,34	16,57	157,4	227,22	332,25	83,11	6,48

ЗАВТРАК 2/ОВД

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
227 СБ 2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ/ОВД	200	7,32	6,65	33,81	225,08	0,16	0,19	1,27	39,6	156,16	242,37	36,03	0,92
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:													16,85	21,75	83,39	601,39	0,32	0,41	14,57	119,6	317,33	431,79	86,13	6,01
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									
144 СБ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(1-Й ВАРИАНТ)	200	11,35	6,76	17,60	176,93	0,22	0,12	11,63	16,0		39,13	158,79	41,61	2,67									
367 СБ 2021	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.	120	29,62	31,22	2,77	411,22	0,15	0,17	5,31	97,1		35,19	263,10	34,85	2,22									
385 СБ 2021	РИС ОТВАРНОЙ	150	4,06	6,32	33,36	206,75	0,18	0,05		27,2		34,03	179,44	62,60	1,22									
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,	30	2,37	0,18	13,38	66,36	0,03	0,01				6,90	31,80	7,50	0,93									
Итого по подменю:													50,43	44,90	106,67	1038,46	0,67	0,42	35,94	140,3	144,02	682,31	170,78	10,71

ОБЕД 2/ОБД

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									
144 СБ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(1-Й ВАРИАНТ)	200	11,35	6,76	17,60	176,93	0,22	0,12	11,63	16,0		39,13	158,79	41,61	2,67									
367 СБ 2021	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.	120	29,62	31,22	2,77	411,22	0,15	0,17	5,31	97,1		35,19	263,10	34,85	2,22									
216 СБ 2021	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗАКАЯ(ГАРНИРНАЯ)	150	3,13	3,27	22,33	131,24	0,04	0,03		16,0		15,09	109,06	13,41	0,62									
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:													48,80	41,76	69,44	854,19	0,52	0,36	34,22	129,1	113,28	602,09	116,39	8,09

ПОЛДНИК

ПОКР	КЕКС "РОМОВЫЙ"	100	4,50	6,60	56,40	288,00																		
470 СБ 2021	ЙОГУРТ..	220	6,16	5,50	41,58	240,46	0,07	0,33	1,10	22,0		246,40	189,20	28,60	0,22									
Итого по подменю:													10,66	12,10	97,98	528,46	0,07	0,33	1,10	22,0	246,40	189,20	28,60	0,22

День 8

Примерное меню 7-11 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
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
223 СБ 2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ).	205	8,53	6,80	45,06	276,18	0,19	0,21	1,28	40,1	141,85	224,24	44,64	2,39
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.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			19,14	16,73	89,26	587,20	0,28	0,30	1,50	89,1	324,95	449,49	65,64	4,18

ЗАВТРАК 1

ЗАВТРАК 2

149 СБ 2018г	ОВОЩИ(СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ).	60	0,48	0,06	1,02	7,80								
404 СБ 2013	КУРИЦА ОТВАРНАЯ.	90	24,11	20,68	0,39	284,52	0,12	0,20	6,10	51,3	38,76	212,42	28,49	1,84
643 СБ 2022	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (СБ 2022)	150	3,24	3,25	22,03	130,77	0,16	0,13	25,95	16,5	46,07	96,69	32,99	1,23
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.**	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.	30	2,37	0,18	13,38	66,36	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			34,15	24,67	70,67	647,62	0,37	0,36	32,15	67,8	111,83	381,66	80,38	5,40

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	200	8,32	6,63	38,97	249,49	0,19	0,20	1,25	39,2	138,24	218,78	43,55	2,32
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.		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
															25,61
Итого по подмену:															
ОБЕД 1															
148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,57	18,08	8,42	0,30	
116 СБ 2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/8	9,66	9,24	9,42	159,62	0,11	0,12	18,32	8,0	35,30	124,68	28,20	1,77	
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.	90	14,04	20,97	12,20	294,31	0,24	0,13	1,24	2,4	30,64	158,56	22,83	1,93	
213 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.(ГАРНИРНАЯ)	150	4,76	3,99	21,46	140,81	0,16	0,08	2,70	15,2	9,88	113,19	75,09	2,53	
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.**	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,	30	2,37	0,18	13,38	66,36	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого по подмену:															
37,46 35,42 110,56 929,78 0,65 0,44 226,46 25,6 119,59 495,21 155,24 8,86															

№ 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	
															33,76
Итого по подмену:															
ОБЕД 2/ОБД															
3 СБ 2021	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,67	3,72	3,64	50,68	0,02	0,02	16,76		19,40	12,58	7,16	0,67	
116 СБ 2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/8	9,66	9,24	9,42	159,62	0,11	0,12	18,32	8,0	35,30	124,68	28,20	1,77	
523 СБ 2022	БИФШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ.	90	14,04	20,97	12,20	294,31	0,24	0,13	1,24	2,4	30,64	158,56	22,83	1,93	
213 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.(ГАРНИРНАЯ)	150	4,76	3,99	21,46	140,81	0,16	0,08	2,70	15,2	9,88	113,19	75,09	2,53	
496 СБ 2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА/ОБД	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 подмену:															
33,76 38,50 78,68 812,82 0,60 0,43 239,02 25,6 118,72 465,41 149,18 9,05															

№ 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	
															14,37
Итого по подмену:															
ПОЛДНИК															
ПОКР	СЛОЙКА "ДАТСКАЯ"	100	7,70	2,40	45,50	234,40									
470 СБ 2021	КЕФИР..	230	6,67	5,75	9,20	121,90	0,09	0,39	1,61	46,0	276,00	207,00	32,20	0,23	
Итого по подмену:															
14,37 8,15 54,70 356,30 0,09 0,39 1,61 46,0 276,00 207,00 32,20 0,23															

ООО "Вкус и Качество"

Примерное меню 7-11 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	80	6,37	5,56	54,13	291,99	0,10	0,06	0,08	36,3	18,83	62,08	10,63	1,04
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..	220	8,05	7,32	42,68	269,53	0,18	0,21	1,40	43,5	171,94	266,60	39,63	1,03
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,,	30	2,37	0,30	14,28	70,80	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
Итого по подменю:			18,28	18,06	123,61	732,54	0,33	0,37	2,23	109,9	268,07	402,93	65,86	3,31

ЗАВТРАК 2

148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ/ПОМИДОРЫ)	60	0,54	0,09	1,71	10,59	0,03	0,02	9,60		9,67	16,88	10,22	0,42
535 СБ 2022	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ.	90	10,28	13,09	10,37	201,20	0,10	0,10	2,16	11,2	19,95	116,06	16,36	1,63
202 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021)	150	9,04	6,71	40,85	259,93	0,31	0,15	5,14	24,0	17,19	214,87	142,89	4,81
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
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:			26,18	20,57	105,15	716,20	0,53	0,30	16,90	35,2	64,16	412,11	183,97	8,39

ЗАВТРАК 3/ОВД

148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ/ПОМИДОРЫ)	60	0,54	0,09	1,71	10,59	0,03	0,02	9,60		9,67	16,88	10,22	0,42
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/ГАРНИРНАЯ,	180	4,03	3,83	26,20	155,34	0,11	0,04		18,2	34,83	138,79	20,09	0,74
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	Ca	P	Mg	Fe
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:			31,37	24,32	72,24	638,16	0,37	0,48	24,78	57,4	271,59	541,84	98,55	8,19

ОБЕД 1

9 СБ 2021	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60	0,96	3,66	4,94	57,93	0,01	0,01	15,18	25,28	18,62	8,62	0,35	
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	157,50	37,87	2,62	
512 СБ 2022	ПОДЖАРКА ИЗ СВИНИНЫ.	90	11,11	33,49	8,61	381,07	0,40	0,13	12,97	33,16	162,56	32,68	2,03	
646 СБ 2022	КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	150	4,35	5,37	35,45	207,93	0,26	0,15	43,50	23,22	126,54	50,11	1,97	
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.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02		10,00	32,50	7,00	0,55	
Итого по подменю:			33,71	54,85	113,96	1090,62	0,84	0,48	92,51	10,0	174,18	521,10	153,09	8,09

ОБЕД 2/ОБД

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	
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	157,50	37,87	2,62	
512 СБ 2022	ПОДЖАРКА ИЗ СВИНИНЫ.	90	11,11	33,49	8,61	381,07	0,40	0,13	12,97	33,16	162,56	32,68	2,03	
646 СБ 2022	КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	150	4,35	5,37	35,45	207,93	0,26	0,15	43,50	23,22	126,54	50,11	1,97	
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:			34,50	56,09	92,48	1018,17	0,86	0,51	118,37	10,0	196,84	556,73	168,25	9,30

ПОЛДНИК

469 СБ 2021	ПЛОШКА С САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)	100	7,50	9,00	62,00	359,00							
	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	40,0	240,00	28,00	0,20
Итого по подменю:			13,30	14,00	71,60	467,00	0,08	0,30	2,60	40,0	240,00	28,00	0,20

Итого за день: 0,00 руб. 157,34 187,89 579,04 4662,69 3,01 2,44 257,39 262,6 1214,84 2614,71 697,72 37,48

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	23,74	22,86	36,90	31,17
Обед (30 - 35 %)	43,78	69,43	34,02	46,37
Полдник (10 %)	17,27	17,72	21,37	19,87
Итого за день (60 - 70 %)	84,79	110,01	92,29	97,42

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

Директор Судинская / Кудинова Т.Л. / Зав. производ. / Калькулятор Сидор / Терещенко

Примерное меню 7-11 лет осенне-зимний период 2024г.

День 10

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(ЗВАРН)И/Б	15/15/5	5,01	7,98	7,78	122,90	0,02	0,06	0,09	41,7	122,55	138,75	7,20	0,30
279 СБ 2021	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	33,44	17,21	39,34	446,01	0,09	0,51	1,01	91,5	329,93	392,85	44,75	0,91
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
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:			47,63	30,13	110,79	908,33	0,23	0,76	2,40	155,3	588,65	684,52	85,25	2,63

ЗАВТРАК 1

Итого по подменю:

ЗАВТРАК 2

279 СБ 2021	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	33,44	17,21	39,34	446,01	0,09	0,51	1,01	91,5	329,93	392,85	44,75	0,91
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	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
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
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:			40,73	22,33	100,49	767,91	0,21	0,71	14,31	113,6	479,30	539,47	84,65	4,64

Итого по подменю:

ЗАВТРАК 3/ОВД

148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,57	18,08	8,42	0,30
372 СБ 2018	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ.	90/5	15,00	14,40	10,42	232,62	0,09	0,15	1,70	32,3	45,71	144,99	19,33	1,14
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 /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.			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
Итого по подменю:																
30,23 22,81 82,96 662,25 0,54 0,36 12,17 61,1 98,29 482,24 216,16 9,58																
ОБЕД 1																
60 СБ 2022	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1,05	3,06	4,15	48,40	0,02	0,03	24,62		28,34	20,26	10,97	0,38		
129 СБ 2021	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ.	200	11,03	8,65	15,15	182,89	0,10	0,11	10,03		21,90	127,52	25,88	1,94		
328 СБ 2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С)	240	19,73	41,35	42,04	620,29	0,83	0,33	53,59		43,45	320,78	86,18	4,24		
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.**	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	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62		
Итого по подменю: 37,78 53,70 115,85 1102,89 1,03 0,51 88,72 130,87 537,70 141,05 8,96																

ОБЕД 2/ОВД

60 СБ 2022	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РАСТ.МАСЛОМ(60)ОВД	60	1,05	3,06	2,96	43,62	0,02	0,03	24,64		28,32	20,27	10,98	0,37
101 СБ 2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ(рис).	200/14	12,69	8,88	13,76	185,89	0,13	0,14	13,72	2,8	21,16	164,96	35,48	2,31
328 СБ 2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С)	240	19,73	41,35	42,04	620,29	0,83	0,33	53,59		43,45	320,78	86,18	4,24
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: 37,86 53,61 92,87 1009,57 1,04 0,53 92,43 2,8 126,71 574,45 151,16 9,67														

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
Итого по подменю: 13,10 14,66 91,89 551,90 0,07 0,35 1,15 23,0 257,60 197,80 29,90 0,23														

Итого за день: 0,00 руб. 207,33 197,24 594,85 5002,85 3,12 3,22 211,18 355,9 1681,42 3016,18 708,17 35,71

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	61,97	34,99	33,19	37,62
Обед (30 - 35 %)	48,78	67,92	34,20	46,64
Полдник (10 %)	20,60	15,65	24,27	21,27
Итого за день (60 - 70 %)	131,35	118,56	91,66	105,53

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

Директор А.А. Кудинова Т.Л. Зав. производ.

_____ / /

Калькулятор А.А. Терещенко / Терещенко

ООО "Вкус и Качество"

Примерное меню 7-11 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	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
212 СБ 2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	8,34	8,83	37,20	262,30	0,24	0,20	1,27	39,6	143,88	235,71	71,11	1,74
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.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
ПОКР	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.ПОКРОВСКИЙ	75	4,20	8,10	44,93	269,40								
Итого по подменю:			17,94	18,69	118,31	716,77	0,32	0,30	1,92	49,6	214,18	313,21	85,11	2,37

ЗАВТРАК 2

212 СБ 2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	8,34	8,83	37,20	262,30	0,24	0,20	1,27	39,6	143,88	235,71	71,11	1,74
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.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
ПОКР	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.ПОКРОВСКИЙ	75	4,20	8,10	44,93	269,40								
Итого по подменю:			17,94	18,69	118,31	716,77	0,32	0,30	1,92	49,6	214,18	313,21	85,11	2,37

ЗАВТРАК 3/ОВД

63 СБ 2021	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(ТВАР)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
268 СБ 2021	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(СБ 2021)	150	14,44	15,50	3,58	211,98	0,09	0,53	0,78	262,0	129,58	246,58	20,55	2,58
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 (150)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
Итого по подменю:			27,10	27,09	53,33	569,20	0,25	0,73	16,55	321,0	388,08	545,58	63,15	7,87

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
----------------	-------------------------	----	------	------	------	-------	------	------	-------	--	------	-------	-------	------

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
134 СБ 2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	10,26	7,65	10,44	152,22	0,09	0,15	14,45	22,0	67,75	141,17	31,47	1,72
372 СБ 2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ.,	90/5	15,04	18,02	10,49	265,67	0,09	0,15	1,70	52,3	46,91	146,49	19,33	1,15
256 СБ 2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,56	5,01	36,03	211,89	0,09	0,03		24,0	16,65	47,30	8,49	0,87
507 СБ 2021	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			19,00	76,00								
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	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			37,05	31,42	110,96	882,42	0,39	0,38	31,15	98,3	154,68	404,34	83,31	5,45

ОБЕД 2/ОВД

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
134 СБ 2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	10,26	7,65	10,44	152,22	0,09	0,15	14,45	22,0	67,75	141,17	31,47	1,72
372 СБ 2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ.,	90/5	15,04	18,02	10,49	265,67	0,09	0,15	1,70	52,3	46,91	146,49	19,33	1,15
225 СБ 2021	КАША ПШЕННАЯ ГАРНИРНАЯ ОВД	150	4,34	3,99	24,99	153,26	0,16	0,02		15,2	12,51	88,82	31,21	1,03
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:			34,25	30,08	89,50	772,15	0,44	0,36	31,15	89,5	147,44	445,16	106,53	5,99

ПОЛДНИК

ПОКР	КЕКС "РОМОВЫЙ"	100	4,50	6,60	56,40	288,00								
470 СБ 2021	КЕФИР..	230	6,67	5,75	9,20	121,90	0,09	0,39	1,61	46,0	276,00	207,00	32,20	0,23
Итого по подменю:			11,17	12,35	65,60	409,90	0,09	0,39	1,61	46,0	276,00	207,00	32,20	0,23

Итого за день: 0,00 руб. 145,45 138,32 556,01 4067,21 1,81 2,46 84,30 654,1 1394,56 2228,50 455,41 24,28

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	23,30	23,66	35,32	30,50
Обед (30 - 35 %)	48,08	36,47	33,07	36,52
Полдник (10 %)	14,51	15,63	19,58	17,44
Итого за день (60 - 70 %)	85,88	75,76	87,97	84,46

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,9:4,5

Директор Акулиничев / Кудинова Т.Л. /

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор Григорьев / Терещенко

Примерное меню 7-11 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
ЗАВТРАК 1														
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 СО СГУЩ МОЛОКОМ	170/30	39,15	15,66	58,54	531,69	0,14	0,57	1,09	82,8	370,63	453,99	53,28	1,37
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.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,04	0,01		8,00	26,00	5,60	5,60	0,44
Итого по подменю:			46,36	36,42	116,14	980,00	0,23	0,69	1,84	154,3	458,13	561,24	74,38	3,13

ЗАВТРАК 2

52 СБ 2022	САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ.	60	0,78	4,25	2,05	49,59	0,02	0,02	17,36		21,20	17,33	8,56	0,32
356 СБ 2021	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ.	90	20,71	12,02	7,26	220,04	0,35	2,48	37,20	944,1	29,88	366,08	22,23	7,84
152 СБ 2021	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150/5	3,07	4,23	24,58	148,95	0,18	0,11	31,00	20,0	20,64	89,88	35,33	1,39
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:			30,94	21,11	80,73	642,60	0,64	2,64	88,54	964,1	102,20	555,62	88,08	12,32

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"	200	5,39	6,93	26,61	191,12	0,14	0,18	1,33	40,4	133,82	168,36	40,88	0,75
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

№ 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		
															0,48	0,48

Итого по подменю: 11,50 19,18 71,43 509,21 0,26 0,24 16,31 100,4 184,60 261,89 72,04 6,07

ОБЕД 1

75 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ.	60	0,71	4,25	5,56	64,05	0,03	0,04	2,73	14,80	30,11	20,75	0,39	
108 СБ 2021	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ.	200	10,32	8,45	5,74	141,73	0,05	0,09	14,80	36,28	121,52	23,85	1,76	
295 СБ 2021	РЫБА ОТВАРНАЯ/ГОРБУША.	90	22,73	7,18	0,82	158,32	0,23	0,18	4,35	33,84	228,05	37,28	0,79	
385 СБ 2021	РИС ОТВАРНОЙ	150	4,06	6,32	33,36	206,75	0,18	0,05	27,2	34,03	179,44	62,60	1,22	
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,	30	2,37	0,18	13,38	66,36	0,03	0,01		6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого по подменю:			43,39	26,73	101,26	825,11	0,57	0,41	22,56	60,2	158,09	633,80	172,99	5,99

ОБЕД 2/ОВД

75 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОВД	60	0,71	4,25	3,77	56,87	0,03	0,04	2,73	14,74	30,11	20,75	0,38	
108 СБ 2021	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ.	200	10,32	8,45	5,74	141,73	0,05	0,09	14,80	36,28	121,52	23,85	1,76	
295 СБ 2021	РЫБА ОТВАРНАЯ/ГОРБУША.	90	22,73	7,18	0,82	158,32	0,23	0,18	4,35	33,84	228,05	37,28	0,79	
227 СБ 2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ/ГАРНИРНАЯОВД,	150	3,36	3,19	21,83	129,45	0,09	0,03	15,2	29,02	115,66	16,74	0,62	
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:			41,90	23,42	62,62	634,27	0,48	0,39	22,56	48,2	151,02	571,72	127,93	5,61

ПОЛДНИК

ПОКР	СЛОЙКА "ДАТСКАЯ"	100	7,70	2,40	45,50	234,40								
469 СБ 2021	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ.,	230	6,67	5,75	11,04	124,20	0,09	0,35	2,99	46,0	207,00	32,20	0,23	
Итого по подменю:			14,37	8,15	56,54	358,60	0,09	0,35	2,99	46,0	276,00	207,00	32,20	0,23

Итого за день: 0,00 руб. 188,46 135,01 488,72 3949,79 2,27 4,72 154,80 1373,2 1330,04 2791,27 567,62 33,35

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	60,32	43,63	34,79	40,83
Обед (30 - 35 %)	56,35	33,84	30,23	35,10
Полдник (10 %)	18,66	10,32	16,88	15,26
Итого за день (60 - 70 %)	135,34	87,78	81,89	91,19

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,7:2,6

Директор Кудина Т.Л.

Зав. производ. / /

Калькулятор Терещенко