



Общество с ограниченной ответственностью  
**КП «Вкус и Качество»**

**«Согласовано»:**

31 августа 2023г.



## **Примерное двенадцатидневное (десятидневное) меню**

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

**«Утверждаю»**

**ООО КП «Вкус и Качество»  
Директор В.В. Яксун**





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 (31+О1+П)  
Подразделение: ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)**

| 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) | Отклонение от нормы, % |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------------------|---------------------|------------------------|
|                                                     | 1д                                                                      | 2д     | 3д     | 4д     | 5д     | 6д     | 7д     | 8д     | 9д     | 10д    | 11д    | 12д    |                     |                     |                        |
| 1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ                             |                                                                         |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        | 0,00                | 0,30                | -100,0                 |
| 2. КАКАО-ПОРОШОК                                    |                                                                         |        |        |        |        |        | 2,40   |        |        | 2,40   |        |        | 0,40                | 1,20                | -66,7                  |
| 3. КАРТОФЕЛЬ                                        | 50,50                                                                   | 194,20 | 62,50  |        | 70,00  | 253,20 | 75,00  | 180,20 | 43,00  | 253,20 | 220,20 |        | 116,83              | 187,00              | -37,5                  |
| 4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ                  |                                                                         | 230,00 |        |        | 100,00 | 230,00 |        |        |        | 230,00 |        |        | 65,83               | 180,00              | -63,4                  |
| 5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                             | 130,00                                                                  | 170,00 | 91,20  | 100,00 | 100,00 | 85,00  | 90,00  | 70,00  | 118,80 | 100,00 | 90,00  | 120,20 | 105,43              | 15,00               | 602,9                  |
| 6. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                 |                                                                         |        |        | 2,40   |        |        |        |        | 3,20   |        |        | 2,40   | 0,67                | 2,00                | -66,7                  |
| 7. КРАХМАЛ                                          |                                                                         |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        | 0,00                | 4,00                | -100,0                 |
| 8. КРУПЫ, БОБОВЫЕ                                   | 141,20                                                                  | 55,50  | 115,10 | 50,00  | 54,90  | 62,90  | 146,10 | 20,00  | 118,50 | 50,00  |        | 67,90  | 73,51               | 50,00               | 47,0                   |
| 9. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ                               | 12,50                                                                   |        |        | 24,00  | 61,20  |        |        |        |        |        | 85,20  |        | 15,24               | 20,00               | -23,8                  |
| 10. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ                              | 14,10                                                                   | 13,30  | 30,80  | 8,00   | 7,00   |        | 14,00  | 7,80   | 5,40   | 5,00   | 17,40  | 16,00  | 11,57               | 18,00               | -35,7                  |
| 11. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                                 | 18,50                                                                   | 10,30  | 11,10  | 15,00  | 21,00  | 25,20  | 13,50  | 15,00  | 11,70  | 26,40  | 33,00  | 23,90  | 18,72               | 35,00               | -46,5                  |
| 12. МОЛОКО                                          | 122,50                                                                  | 152,50 | 260,00 | 146,00 | 120,00 | 217,50 | 432,50 | 60,70  | 272,50 | 287,50 | 287,00 | 100,00 | 204,89              | 350,00              | -41,5                  |
| 13. МУКА ПШЕНИЧНАЯ                                  |                                                                         |        |        |        | 5,00   | 5,00   | 4,00   | 2,10   | 2,50   | 6,00   |        | 35,60  | 5,02                | 20,00               | -74,9                  |
| 14. МЯСО 1-Й КАТЕГОРИИ                              | 50,00                                                                   |        |        | 75,70  |        |        | 85,00  |        | 75,70  |        |        | 69,00  | 29,62               | 78,00               | -62,0                  |
| 15. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ)       | 139,90                                                                  | 201,80 | 239,30 | 379,20 | 123,30 | 158,30 | 147,60 | 318,10 | 191,20 | 158,30 | 275,50 | 171,60 | 208,68              | 320,00              | -34,8                  |
| 16. ПТИЦА (ЦЫПЛЯТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ)      |                                                                         |        | 98,00  |        | 69,00  | 66,00  |        | 135,80 |        |        | 79,00  |        | 37,32               | 53,00               | -29,6                  |
| 17. РЫБА (ФИЛЕ), В Т.Ч. ФИЛЕ СЛАБО- ИЛИ МАЛОСОЛЕНОЕ |                                                                         | 80,00  |        | 40,00  |        |        |        |        |        |        |        |        | 10,00               | 77,00               | -87,0                  |
| 18. САХАР                                           | 18,30                                                                   | 38,90  | 38,00  | 23,90  | 17,00  | 26,00  | 24,30  | 18,00  | 32,60  | 24,00  | 31,50  | 34,90  | 27,28               | 35,00               | -22,0                  |
| 19. СМЕТАНА                                         |                                                                         | 11,50  | 6,00   |        |        |        | 10,00  | 15,30  | 10,00  | 30,00  | 10,00  | 6,00   | 8,23                | 10,00               | -17,7                  |
| 20. СОКИ ПЛОДООВОЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ   | 220,00                                                                  |        |        | 230,00 | 210,00 | 20,00  |        | 255,00 | 200,00 |        |        | 230,00 | 113,75              | 200,00              | -43,1                  |
| 21. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                               | 3,90                                                                    | 8,90   | 4,50   | 3,40   | 4,40   | 3,10   | 6,50   | 2,50   | 6,30   | 3,30   | 6,30   | 8,50   | 5,13                | 5,00                | 2,7                    |
| 22. СУБПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ)                |                                                                         |        |        |        |        |        |        |        |        | 125,00 |        |        | 10,42               | 40,00               | -74,0                  |
| 23. СУХОФРУКТЫ                                      |                                                                         |        | 18,00  |        | 20,00  |        | 18,00  |        | 20,00  |        |        | 18,00  | 7,83                | 20,00               | -60,8                  |
| 24. СЫР                                             | 20,00                                                                   |        |        | 16,00  | 20,00  |        |        | 20,00  |        | 15,00  | 12,60  |        | 8,63                | 15,00               | -42,4                  |
| 25. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.)                            |                                                                         |        | 184,00 |        |        |        |        | 74,70  |        |        |        | 182,00 | 36,73               | 60,00               | -38,8                  |
| 26. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                   | 100,00                                                                  | 116,00 | 260,00 | 122,00 | 100,00 | 220,00 | 100,00 | 100,00 | 140,00 | 147,00 | 116,00 | 140,00 | 138,42              | 185,00              | -25,2                  |
| 27. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 80,00                                                                   | 105,00 | 48,00  | 113,00 | 80,00  | 100,00 | 80,00  | 105,30 | 73,00  | 95,00  | 65,00  | 94,00  | 86,53               | 200,00              | -56,7                  |
| 28. ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 20,00                                                                   | 40,00  | 40,00  | 60,00  | 20,00  | 20,00  | 20,00  | 60,00  | 20,00  | 40,00  | 40,00  | 20,00  | 33,33               | 120,00              | -72,2                  |
| 29. ЧАЙ                                             | 1,00                                                                    | 1,00   | 1,00   |        | 0,60   | 1,00   |        | 1,00   |        |        | 1,00   |        | 0,55                | 2,00                | -72,5                  |
| 30. ЯЙЦО, ШТ                                        | 5,00                                                                    | 57,00  | 8,00   |        |        |        | 50,00  | 8,00   | 0,30   |        | 5,00   | 8,80   | 11,84               | 40,00               | -70,4                  |

**Итого в среднем на одного человека:**

| Пищевые вещества     | Белки, г   | Жиры, г   | Углеводы, г | Калории, ккал |            |            |
|----------------------|------------|-----------|-------------|---------------|------------|------------|
|                      | 66,60      | 61,53     | 274,71      | 1894,73       |            |            |
| Минеральные вещества | Натрий, мг | Калий, мг | Кальций, мг | Магний, мг    | Фосфор, мг | Железо, мг |
|                      | 3024,89    | 2844,84   | 643,12      | 337,30        | 1219,38    | 15,83      |
| Витамины             | А, мкг     | В1, мг    | В2, мг      | РР, мг        | С, мг      |            |
|                      | 294,22     | 1,08      | 1,35        | 10,61         | 103,71     |            |

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

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



Подпись руководителя организации и дата ознакомления: Мез "31" августа 2023 г.

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления: Григорьев "31" августа 2023 г.



**ООО "Вкус и Качество"**  
**Ведомость контроля за рационом питания (32+О1+П)**  
**Подразделение: ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)**

| 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) | Отклонение от нормы, % |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------------------|---------------------|------------------------|
|                                                     | 1Д                                                                      | 2Д     | 3Д     | 4Д     | 5Д     | 6Д     | 7Д     | 8Д     | 9Д     | 10Д    | 11Д    | 12Д    |                     |                     |                        |
| 1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ                             |                                                                         |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        | 0,00                | 0,30                | -100,0                 |
| 2. КАКАО-ПОРОШОК                                    |                                                                         |        |        |        |        |        | 2,40   |        |        |        |        |        | 0,20                | 1,20                | -83,3                  |
| 3. КАРТОФЕЛЬ                                        | 50,50                                                                   | 194,20 | 62,50  |        | 70,00  | 253,20 | 75,00  | 334,20 | 43,00  | 253,20 | 220,20 |        | 129,67              | 187,00              | -30,7                  |
| 4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ                  |                                                                         | 230,00 |        |        |        | 230,00 |        |        |        | 230,00 |        |        | 57,50               | 180,00              | -68,1                  |
| 5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                             | 130,00                                                                  | 70,00  | 91,20  | 70,00  | 100,00 | 70,00  | 90,00  | 70,00  | 100,00 | 70,00  | 90,00  | 70,20  | 85,12               | 15,00               | 467,4                  |
| 6. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                 |                                                                         |        |        | 2,40   |        |        |        |        | 3,20   |        |        | 2,40   | 0,67                | 2,00                | -66,7                  |
| 7. КРАХМАЛ                                          |                                                                         |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        | 0,00                | 4,00                | -100,0                 |
| 8. КРУПЫ, БОБОВЫЕ                                   | 141,20                                                                  |        | 115,10 | 85,70  | 67,40  | 70,40  | 146,10 |        | 63,00  | 85,70  |        | 67,90  | 70,21               | 50,00               | 40,4                   |
| 9. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ                               | 12,50                                                                   | 61,20  |        | 24,00  | 61,20  |        |        |        | 61,20  |        | 85,20  |        | 25,44               | 20,00               | 27,2                   |
| 10. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ                              | 14,10                                                                   | 18,30  | 30,80  | 18,00  | 7,00   |        | 14,00  | 19,30  | 14,00  | 15,00  | 17,40  | 16,00  | 15,33               | 18,00               | -14,9                  |
| 11. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                                 | 18,50                                                                   | 12,20  | 11,10  | 23,20  | 22,30  | 22,80  | 28,50  | 3,60   | 12,60  | 28,60  | 33,00  | 23,90  | 20,03               | 35,00               | -42,8                  |
| 12. МОЛОКО                                          | 122,50                                                                  | 30,00  | 260,00 | 50,00  | 144,00 | 65,00  | 432,50 | 37,00  | 150,00 | 37,50  | 287,00 | 100,00 | 142,96              | 350,00              | -59,2                  |
| 13. МУКА ПШЕНИЧНАЯ                                  |                                                                         | 1,00   |        |        | 5,00   | 16,60  | 4,00   | 2,10   |        | 6,00   |        | 35,60  | 5,86                | 20,00               | -70,7                  |
| 14. МЯСО 1-Й КАТЕГОРИИ                              | 50,00                                                                   |        |        | 75,70  |        | 69,00  | 85,00  |        | 75,70  |        |        | 69,00  | 35,37               | 78,00               | -54,7                  |
| 15. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ)       | 139,90                                                                  | 301,80 | 239,30 | 470,20 | 123,30 | 268,60 | 147,60 | 273,00 | 291,20 | 251,30 | 275,50 | 171,60 | 246,11              | 320,00              | -23,1                  |
| 16. ПТИЦА (ЦЫПЛЯТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ)      |                                                                         |        | 98,00  | 79,00  | 69,00  | 66,00  |        | 135,80 | 80,00  | 79,00  | 79,00  |        | 57,15               | 53,00               | 7,8                    |
| 17. РЫБА (ФИЛЕ), В Т.Ч. ФИЛЕ СЛАБО- ИЛИ МАЛОСОЛЕНОЕ |                                                                         | 80,00  |        |        | 40,00  |        |        | 79,00  |        |        |        |        | 16,58               | 77,00               | -78,5                  |
| 18. САХАР                                           | 18,30                                                                   | 32,90  | 38,00  | 19,90  | 18,30  | 20,90  | 24,30  | 10,00  | 24,50  | 18,00  | 31,50  | 34,90  | 24,29               | 35,00               | -30,6                  |
| 19. СМЕТАНА                                         |                                                                         | 31,50  | 6,00   |        |        |        | 10,00  | 10,00  | 10,00  | 20,00  | 10,00  | 6,00   | 8,63                | 10,00               | -13,8                  |
| 20. СОКИ ПЛОДООВОЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ   | 220,00                                                                  |        |        | 230,00 | 210,00 | 20,00  |        | 255,00 | 200,00 |        |        | 230,00 | 113,75              | 200,00              | -43,1                  |
| 21. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                               | 3,90                                                                    | 7,20   | 4,50   | 4,00   | 4,50   | 6,40   | 6,50   | 5,10   | 8,10   | 4,40   | 6,30   | 8,50   | 5,78                | 5,00                | 15,7                   |
| 22. СУБПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ)                |                                                                         | 125,00 |        |        |        |        |        |        |        | 125,00 |        |        | 20,83               | 40,00               | -47,9                  |
| 23. СУХОФРУКТЫ                                      |                                                                         |        | 18,00  |        | 20,00  |        | 18,00  |        | 20,00  |        |        | 18,00  | 7,83                | 20,00               | -60,8                  |
| 24. СЫР                                             | 20,00                                                                   |        |        |        | 20,00  |        |        | 10,00  |        |        | 12,60  |        | 5,22                | 15,00               | -65,2                  |
| 25. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.)                            |                                                                         |        | 184,00 |        |        |        |        |        |        |        |        | 182,00 | 30,50               | 60,00               | -49,2                  |
| 26. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                   | 200,00                                                                  | 116,00 | 260,00 | 122,00 | 240,00 | 140,00 | 100,00 | 100,00 | 140,00 | 122,00 | 116,00 | 240,00 | 158,00              | 185,00              | -14,6                  |
| 27. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 80,00                                                                   | 125,00 | 48,00  | 118,00 | 80,00  | 114,00 | 80,00  | 125,00 | 73,00  | 105,00 | 65,00  | 94,00  | 92,25               | 200,00              | -53,9                  |
| 28. ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 20,00                                                                   | 40,00  | 40,00  | 60,00  | 20,00  | 20,00  | 20,00  | 80,00  | 40,00  | 40,00  | 40,00  | 20,00  | 36,67               | 120,00              | -69,4                  |
| 29. ЧАЙ                                             | 1,00                                                                    | 1,00   | 1,00   |        | 0,60   | 1,00   |        | 1,00   |        | 1,00   | 1,00   |        | 0,63                | 2,00                | -68,3                  |
| 30. ЯЙЦО, ШТ                                        | 5,00                                                                    | 7,00   | 8,00   | 5,00   |        |        | 50,00  | 5,00   | 5,00   | 5,00   | 5,00   | 8,80   | 8,65                | 40,00               | -78,4                  |

**Итого в среднем на одного человека:**

| Пищевые вещества     | Белки, г   | Жиры, г   | Углеводы, г | Калории, ккал |            |            |
|----------------------|------------|-----------|-------------|---------------|------------|------------|
|                      | 71,09      | 66,55     | 272,86      | 1946,72       |            |            |
| Минеральные вещества | Натрий, мг | Калий, мг | Кальций, мг | Магний, мг    | Фосфор, мг | Железо, мг |
|                      | 3251,15    | 3051,09   | 558,31      | 353,30        | 1213,85    | 18,15      |
| Витамины             | А, мкг     | В1, мг    | В2, мг      | РР, мг        | С, мг      |            |
|                      | 362,20     | 1,14      | 1,52        | 13,59         | 119,43     |            |

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

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

Подпись руководителя организации и дата ознакомления: Мед "23" авг 2023 г.

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



"Согласовано"

ООО КП "Вкус и Качество"

День 1

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

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

**ЗАВТРАК 1**

|                |                                    |         |      |      |       |        |      |      |      |      |        |        |       |      |
|----------------|------------------------------------|---------|------|------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 63 СБ<br>2021  | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАР)Н/Б        | 20/20/5 | 6,66 | 9,43 | 10,35 | 152,85 | 0,03 | 0,08 | 0,14 | 66,0 | 23,00  | 132,50 | 12,60 | 0,43 |
| 217 СБ<br>2021 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ<br>(МОЛОЧНАЯ). | 250     | 7,76 | 9,04 | 46,78 | 300,56 | 0,24 | 0,24 | 2,04 | 49,5 | 153,21 | 294,63 | 81,67 | 1,34 |
| 457<br>СБ2021  | ЧАЙ С САХАРОМ                      | 200     |      |      | 10,05 | 40,17  |      |      | 0,10 |      | 10,10  | 8,25   | 4,40  | 0,85 |
| 23 СБ<br>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 |
| 581 СБ<br>2021 | ПРЯНИКИ (1ШТ)                      | 30      | 1,50 | 1,35 | 21,30 | 103,35 | 0,02 | 0,01 |      | 1,8  | 2,40   | 12,60  | 1,80  | 0,18 |

Итого по подменю:

17,50 20,02 98,00 644,13 0,31 0,34 2,28 117,3 192,71 460,98 103,27 3,02

**ЗАВТРАК 2**

|                |                                    |         |      |      |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |
|----------------|------------------------------------|---------|------|------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 63 СБ<br>2021  | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАР)Н/Б        | 20/20/5 | 6,66 | 9,43 | 10,35 | 152,85 | 0,03 | 0,08 | 0,14  | 66,0 | 23,00  | 132,50 | 12,60 | 0,43 |
| 217 СБ<br>2021 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ<br>(МОЛОЧНАЯ). | 250     | 7,76 | 9,04 | 46,78 | 300,56 | 0,24 | 0,24 | 2,04  | 49,5 | 153,21 | 294,63 | 81,67 | 1,34 |
| 457<br>СБ2021  | ЧАЙ С САХАРОМ                      | 200     |      |      | 10,05 | 40,17  |      |      | 0,10  |      | 10,10  | 8,25   | 4,40  | 0,85 |
| 23 СБ<br>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<br>2021  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (100)              | 100     | 0,40 | 0,40 | 9,80  | 44,40  | 0,03 | 0,02 | 10,00 |      | 16,00  | 11,00  | 9,00  | 2,20 |
| 581 СБ<br>2021 | ПРЯНИКИ (1ШТ)                      | 30      | 1,50 | 1,35 | 21,30 | 103,35 | 0,02 | 0,01 |       | 1,8  | 2,40   | 12,60  | 1,80  | 0,18 |

Итого по подменю:

17,90 20,42 107,80 688,53 0,34 0,36 12,28 117,3 208,71 471,98 112,27 5,22

**ЗАВТРАК 3/ОВД**

|                |                                       |     |      |      |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |
|----------------|---------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 82 СБ<br>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 |
| 217 СБ<br>2021 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ<br>(МОЛОЧНАЯ)ОВД. | 250 | 7,76 | 9,04 | 40,54 | 275,63 | 0,24 | 0,24 | 2,04  | 49,5 | 153,02 | 294,63 | 81,67 | 1,32 |
| 457<br>СБ2021  | ЧАЙ/ОВД                               | 200 |      |      | 0,07  | 0,27   |      |      | 0,10  |      | 9,80   | 8,25   | 4,40  | 0,82 |
| 24 СБ<br>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 |



| N рец.            | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г |      |       | Калорийн. | Витамины, мг |      |       |      | Минеральные вещества, мг |        |        |      |
|-------------------|--------------------|-------|---------------------|------|-------|-----------|--------------|------|-------|------|--------------------------|--------|--------|------|
|                   |                    |       | Б                   | Ж    | У     |           | ккал         | В1   | В2    | С    | А, мкг                   | Ca     | Р      | Mg   |
| Итого по подменю: |                    |       | 11,40               | 9,76 | 70,21 | 417,66    | 0,32         | 0,27 | 14,14 | 49,5 | 191,22                   | 358,48 | 106,87 | 6,02 |

### ОБЕД 1

|                   |                                             |     |       |       |        |         |      |      |       |      |        |        |        |       |
|-------------------|---------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| 60 СБ<br>2022     | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С<br>РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ.  | 100 | 1,75  | 5,10  | 6,92   | 80,66   | 0,03 | 0,04 | 41,04 |      | 47,10  | 33,75  | 18,28  | 0,63  |
| 129 СБ<br>2021    | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ<br>И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 13,72 | 10,90 | 18,54  | 227,40  | 0,13 | 0,14 | 12,05 |      | 25,83  | 156,51 | 31,66  | 2,38  |
| 535 СБ<br>2022    | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ                 | 100 | 11,42 | 14,55 | 11,52  | 223,75  | 0,11 | 0,11 | 2,40  | 12,5 | 22,17  | 128,95 | 40,48  | 1,82  |
| 202 СБ<br>2021    | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021).     | 180 | 10,85 | 8,05  | 49,02  | 311,92  | 0,37 | 0,18 | 6,17  | 28,8 | 20,63  | 257,85 | 171,47 | 5,77  |
| 507 СБ<br>2021    | НАПИТОК С<br>ВИТАМИНАМИ"ВИТОШКА"            | 200 |       |       | 19,00  | 76,00   |      |      |       |      |        |        |        |       |
| 23 СБ<br>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<br>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: |                                             |     | 40,90 | 38,92 | 123,44 | 1011,17 | 0,68 | 0,49 | 61,66 | 41,3 | 124,33 | 611,26 | 269,69 | 11,44 |

### ОБЕД 2/ОВД

|                   |                                         |     |       |       |        |        |      |      |       |      |        |        |        |       |
|-------------------|-----------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| 60 СБ<br>2022     | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С<br>РАСТ.МАСЛОМ/ОВД   | 100 | 1,75  | 5,10  | 6,92   | 80,66  | 0,03 | 0,04 | 41,04 |      | 47,10  | 33,75  | 18,28  | 0,63  |
| 112 СБ<br>2021    | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ                        | 250 | 11,66 | 8,74  | 19,86  | 205,14 | 0,17 | 0,16 | 24,40 |      | 28,18  | 162,92 | 41,72  | 2,47  |
| 535 СБ<br>2022    | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ             | 100 | 11,42 | 14,55 | 11,52  | 223,75 | 0,11 | 0,11 | 2,40  | 12,5 | 22,17  | 128,95 | 40,48  | 1,82  |
| 202 СБ<br>2021    | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021). | 180 | 10,85 | 8,05  | 49,02  | 311,92 | 0,37 | 0,18 | 6,17  | 28,8 | 20,63  | 257,85 | 171,47 | 5,77  |
| 507 СБ<br>2021    | НАПИТОК С<br>ВИТАМИНАМИ"ВИТОШКА"        | 200 |       |       | 19,00  | 76,00  |      |      |       |      |        |        |        |       |
| 24 СБ<br>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: |                                         |     | 37,26 | 36,56 | 115,24 | 941,71 | 0,70 | 0,50 | 74,01 | 41,3 | 122,68 | 604,67 | 276,95 | 11,31 |

### ПОЛДНИК

|                   |                                  |     |      |      |       |        |      |      |      |      |       |        |       |      |
|-------------------|----------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|--------|-------|------|
| 555 СБ<br>2013    | ПЛЮШКА С<br>САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ) | 100 | 0,08 | 0,49 | 6,09  | 32,09  |      |      |      |      |       |        |       |      |
| 501 СБ<br>2021    | СОК ФРУКТОВЫЙ/ЯБЛОЧНЫЙ           | 200 |      |      | 23,00 | 92,00  | 0,02 | 0,04 | 4,00 |      | 14,00 | 14,00  | 8,00  | 2,80 |
| 82 СБ<br>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: |                                  |     | 0,88 | 0,69 | 36,59 | 162,09 | 0,13 | 0,15 | 4,50 | 10,0 | 54,00 | 254,00 | 63,00 | 3,60 |



Итого за день: 0,00 руб. 125,84 126,37 551,28 3865,29 2,48 2,11 168,87 376,7 893,65 2761,37 932,05 40,61

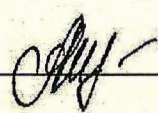
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

| СанПиН Таблица 4          | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %)       | 19,44    | 21,76   | 25,59       | 23,74      |
| Обед (30 - 35 %)          | 45,44    | 42,30   | 32,23       | 37,27      |
| Полдник (10 %)            | 0,98     | 0,75    | 9,55        | 5,97       |
| Итого за день (60 - 70 %) | 65,87    | 64,82   | 67,37       | 66,99      |

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

Директор  /Яксун В.В./

Зав. производ. \_\_\_\_\_ / /

Калькулятор  / Шарафиева



Итого за день: 0,00 руб. 183,29 122,31 533,23 3941,85 2,76 7,79 297,21 2505,1 1290,58 3164,42 664,20 48,67

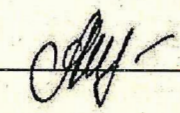
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

| СанПиН Таблица 4          | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %)       | 20,56    | 19,04   | 18,92       | 19,40      |
| Обед (30 - 35 %)          | 49,06    | 30,67   | 35,25       | 35,72      |
| Полдник (10 %)            | 13,46    | 9,42    | 13,15       | 12,09      |
| Итого за день (60 - 70 %) | 83,07    | 59,14   | 67,32       | 67,21      |

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,7:3,4

Директор  /Яксун В.В./

Зав. производ. \_\_\_\_\_ / /

Калькулятор  / Шарафиева



"Согласовано"

ООО КП "Вкус и Качество"  
ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

День 3

| N рец.         | Наименование блюда                            | Выход  | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |       |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|----------------|-----------------------------------------------|--------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|-------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
|                |                                               |        | Б                   | Ж     | У     |                   | В1           | В2   | С     | А, мкг | Ca                       | Р      | Mg    | Fe   |
| ЗАВТРАК 1      |                                               |        |                     |       |       |                   |              |      |       |        |                          |        |       |      |
| 75 СБ<br>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 |
| 279 СБ<br>2021 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО<br>СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ. | 200/50 | 45,45               | 19,65 | 58,65 | 542,76            | 0,13         | 0,54 | 1,44  | 105,2  | 475,61                   | 554,62 | 63,07 | 1,23 |
| 461 СБ<br>2021 | ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ                         | 200    |                     |       | 14,97 | 59,85             |              |      |       |        | 0,45                     |        |       | 0,05 |
| 23 СБ<br>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<br>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: 48,69 27,41 104,17 809,85 0,25 0,63 17,99 105,2 523,92 631,01 111,25 4,79

**ЗАВТРАК 2**

|             |                                            |        |       |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|-------------|--------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 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 |
| 279 СБ 2021 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ. | 200/50 | 45,45 | 19,65 | 58,65 | 542,76 | 0,13 | 0,54 | 1,44  | 105,2 | 475,61 | 554,62 | 63,07 | 1,23 |
| 461 СБ 2021 | ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ                      | 200    |       |       | 14,97 | 59,85  |      |      |       |       | 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 |
| 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: 48,69 27,41 104,17 809,85 0,25 0,63 17,99 105,2 523,92 631,01 111,25 4,79

**ЗАВТРАК 3/ОВД**

|             |                                    |        |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |
|-------------|------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 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 |
| 286 СБ 2021 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ МОЛОКОМ | 170/30 | 37,92 | 13,04 | 49,89 | 426,13 | 0,12 | 0,45 | 1,09  | 70,2 | 371,07 | 449,44 | 50,98 | 1,24 |
|             | СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ (СБ2021)     | 30     | 0,79  | 1,45  | 4,94  | 36,05  | 0,01 | 0,04 | 0,29  | 9,3  | 27,59  | 21,64  | 3,34  | 0,05 |
| 461 СБ 2021 | ЧАЙ КАРКАДЕ /ОВД                   | 200    |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |
| 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 |



| N рец.            | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн. | Витамины, мг |      |       |      | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|-------------------|--------------------|-------|---------------------|-------|-------|-----------|--------------|------|-------|------|--------------------------|--------|-------|------|
|                   |                    |       | Б                   | Ж     | У     |           | ккал         | В1   | В2    | С    | А, мкг                   | Ca     | Р     | Mg   |
| Итого по подменю: |                    |       | 42,35               | 15,21 | 84,43 | 603,94    | 0,21         | 0,52 | 13,38 | 79,5 | 427,06                   | 526,68 | 75,12 | 5,17 |

### ОБЕД 1

|                   |                                       |     |       |       |        |         |      |      |       |      |        |        |        |       |
|-------------------|---------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| 52 СБ 2022        | САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ 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  |
| 113 СБ 2021       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(СБ 2021). | 250 | 17,77 | 8,89  | 30,51  | 273,42  | 0,42 | 0,18 | 16,54 | 20,4 | 72,81  | 254,90 | 71,03  | 4,51  |
| 592 СБ 2022       | ПЛОВ КУРИНЫЙ.                         | 280 | 31,96 | 34,18 | 44,73  | 614,96  | 0,28 | 0,14 | 6,75  |      | 26,89  | 314,41 | 97,39  | 2,96  |
| 845 СБ 2022       | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ(ИЗЮМ)         | 200 | 0,41  | 0,09  | 19,83  | 81,76   | 0,03 | 0,01 |       |      | 14,64  | 23,22  | 7,56   | 0,56  |
| 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.                 | 40  | 3,16  | 0,24  | 17,84  | 88,48   | 0,04 | 0,01 |       |      | 9,20   | 42,40  | 10,00  | 1,24  |
| Итого по подменю: |                                       |     | 56,18 | 50,69 | 125,85 | 1188,47 | 0,82 | 0,38 | 52,22 | 20,4 | 162,74 | 676,79 | 203,05 | 10,02 |

### ОБЕД 2/ОВД

|             |                                       |     |       |       |       |        |      |      |        |      |       |        |       |      |
|-------------|---------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|-------|--------|-------|------|
| 52 СБ 2022  | САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ 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 |
| 113 СБ 2021 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(СБ 2021). | 250 | 17,77 | 8,89  | 30,51 | 273,42 | 0,42 | 0,18 | 16,54  | 20,4 | 72,81 | 254,90 | 71,03 | 4,51 |
| 592 СБ 2022 | ПЛОВ КУРИНЫЙ.                         | 280 | 31,96 | 34,18 | 44,73 | 614,96 | 0,28 | 0,14 | 6,75   |      | 26,89 | 314,41 | 97,39 | 2,96 |
| 496 СБ 2021 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА/ОВД              | 200 | 0,68  | 0,28  | 9,66  | 43,88  | 0,01 | 0,06 | 200,00 |      | 12,00 | 3,40   | 3,40  | 0,60 |
| 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: 54,87 50,68 106,16 1103,39 0,78 0,42 252,22 20,4 156,10 643,97 196,09 9,84

### ПОЛДНИК

|             |                              |     |      |      |       |        |      |      |      |      |        |        |       |      |
|-------------|------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
|             | СЛОЙКА С КУРАГОЙ(ПОКРОВСКИЙ) | 90  | 6,93 | 2,16 | 47,61 | 237,60 |      |      |      |      |        |        |       |      |
| 469 СБ 2021 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ.            | 210 | 6,09 | 5,25 | 10,08 | 113,40 | 0,08 | 0,32 | 2,73 | 42,0 | 252,00 | 189,00 | 29,40 | 0,21 |
| 82 СБ 2021  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(140)         | 140 | 0,56 | 0,42 | 14,42 | 6,58   | 0,03 | 0,04 | 7,00 |      | 26,60  | 22,40  | 16,80 | 3,22 |

Итого по подменю: 13,58 7,83 72,11 357,58 0,11 0,36 9,73 42,0 278,60 211,40 46,20 3,43

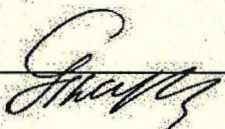


Итого за день: 0,00 руб. 264,36 179,23 596,89 4873,08 2,42 2,94 363,53 372,7 2072,34 3320,86 742,96 38,04

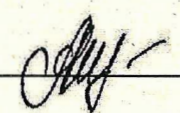
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

| СанПиН Таблица 4          | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %)       | 54,10    | 29,79   | 27,20       | 29,85      |
| Обед (30 - 35 %)          | 62,42    | 55,10   | 32,86       | 43,81      |
| Полдник (10 %)            | 15,09    | 8,51    | 18,83       | 13,18      |
| Итого за день (60 - 70 %) | 131,61   | 93,40   | 78,89       | 86,84      |

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

Директор  /Яксун В.В./

Зав. производ. \_\_\_\_\_ / /

Калькулятор  / Шарафиева



"Согласовано"

ООО КП "Вкус и Качество"

День 4

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

| N рец.         | Наименование блюда                            | Выход | Пищевые вещества, г |      |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |      |        | Минеральные вещества, мг |        |        |      |
|----------------|-----------------------------------------------|-------|---------------------|------|-------|-------------------|--------------|------|------|--------|--------------------------|--------|--------|------|
|                |                                               |       | Б                   | Ж    | У     |                   | В1           | В2   | С    | А, мкг | Ca                       | Р      | Mg     | Fe   |
| ЗАВТРАК 1      |                                               |       |                     |      |       |                   |              |      |      |        |                          |        |        |      |
| 66 СБ<br>2021  | БУТЕРБРОДЫ С СЫРНОЙ<br>ПАСТОЙ(1-Й ВАРИАНТ)Н/Б | 40    | 5,63                | 7,66 | 10,33 | 132,75            | 0,03         | 0,07 | 0,11 | 52,8   | 19,16                    | 108,60 | 10,60  | 0,39 |
| 213 СБ<br>2021 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>ВЯЗКАЯ(МОЛОЧНАЯ)200         | 200   | 9,12                | 7,68 | 38,21 | 259,09            | 0,25         | 0,25 | 4,85 | 39,2   | 128,39                   | 237,28 | 113,55 | 3,49 |
| 464 СБ<br>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<br>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 |
| 581 СБ<br>2021 | ПРЯНИКИ (1ШТ)                                 | 30    | 1,50                | 1,35 | 21,30 | 103,35            | 0,02         | 0,01 |      | 1,8    | 2,40                     | 12,60  | 1,80   | 0,18 |

Итого по подменю: 19,28 18,15 91,74 609,46 0,34 0,42 5,61 103,8 214,25 416,48 135,75 4,36

### ЗАВТРАК 2

|                |                                                       |     |       |       |       |        |      |      |      |      |       |        |        |      |
|----------------|-------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|-------|--------|--------|------|
| 68 СБ<br>2022  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО-КОРЕЙСКИ                          | 100 | 1,25  | 7,10  | 7,64  | 100,54 | 0,05 | 0,06 | 5,14 |      | 27,67 | 51,19  | 32,18  | 0,67 |
| 610 СБ<br>2022 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С<br>ПАНИРОВОЧНЫМИ СУХАРЯМ | 100 | 16,99 | 25,56 | 13,02 | 350,08 | 0,08 | 0,15 | 1,58 | 84,1 | 17,31 | 139,29 | 15,68  | 1,18 |
| 202 СБ<br>2021 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021).               | 180 | 10,85 | 8,05  | 49,02 | 311,92 | 0,37 | 0,18 | 6,17 | 28,8 | 20,63 | 257,85 | 171,47 | 5,77 |
| 464 СБ<br>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<br>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: 32,12 42,17 91,58 876,81 0,54 0,48 13,54 122,9 129,91 506,33 229,13 7,92

### ЗАВТРАК 3/ОВД

|                |                                                       |     |       |       |       |        |      |      |      |      |       |        |        |      |
|----------------|-------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|-------|--------|--------|------|
| 157 СБ<br>2021 | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ<br>ОТВАРНЫЕ                    | 100 | 4,55  | 5,88  | 33,88 | 206,65 | 0,57 | 0,22 |      | 20,0 | 52,30 | 453,90 | 156,31 | 5,57 |
| 610 СБ<br>2022 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С<br>ПАНИРОВОЧНЫМИ СУХАРЯМ | 100 | 16,99 | 25,56 | 13,02 | 350,08 | 0,08 | 0,15 | 1,58 | 84,1 | 17,31 | 139,29 | 15,68  | 1,18 |
| 202 СБ<br>2021 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021).               | 180 | 10,85 | 8,05  | 49,02 | 311,92 | 0,37 | 0,18 | 6,17 | 28,8 | 20,63 | 257,85 | 171,47 | 5,77 |
| 464 СБ<br>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<br>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 |



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

Итого по подменю: 37,00 40,99 116,16 984,30 1,08 0,64 8,40 142,9 159,44 938,44 360,46 13,81

### ОБЕД 1

|                |                                    |     |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |
|----------------|------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 148 СБ<br>2021 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ<br>(ОГУРЦЫ/ПОМИДОРЫ). | 100 | 0,90  | 0,15  | 2,85  | 16,35  | 0,05 | 0,03 | 16,00 |      | 15,50  | 28,00  | 17,00 | 0,70 |
| 128 СБ<br>2021 | СУП-ПАПША ДОМАШНЯЯ..               | 300 | 18,27 | 12,56 | 16,85 | 253,85 | 0,10 | 0,17 | 7,04  | 38,8 | 42,88  | 191,00 | 30,65 | 2,80 |
| 348 СБ<br>2021 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)      | 100 | 15,28 | 12,27 | 7,17  | 200,63 | 0,07 | 0,12 | 1,20  |      | 15,34  | 158,18 | 20,29 | 2,30 |
| 328 СБ<br>2022 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СБ 2022),         | 200 | 4,28  | 8,24  | 13,79 | 146,83 | 0,09 | 0,10 | 94,40 |      | 109,15 | 85,56  | 43,96 | 1,58 |
| 817 СБ<br>2022 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ<br>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<br>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<br>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: 48,30 34,27 106,13 933,70 0,46 0,46 120,92 38,8 212,51 567,80 137,30 10,41

### ОБЕД 2/ОВД

|                |                                       |        |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |
|----------------|---------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 148 СБ<br>2021 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ<br>(ОГУРЦЫ/ПОМИДОРЫ).    | 100    | 0,90  | 0,15  | 2,85  | 16,35  | 0,05 | 0,03 | 16,00 |      | 15,50  | 28,00  | 17,00 | 0,70 |
| 118 СБ<br>2021 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С<br>КРУПОЙ/СМЕТАНОЙ | 250/10 | 13,78 | 12,20 | 14,31 | 214,87 | 0,12 | 0,14 | 21,35 | 10,0 | 50,94  | 174,17 | 36,12 | 2,61 |
| 348 СБ<br>2021 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)         | 100    | 15,28 | 12,27 | 7,17  | 200,63 | 0,07 | 0,12 | 1,20  |      | 15,34  | 158,18 | 20,29 | 2,30 |
| 328 СБ<br>2022 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СБ 2022),            | 200    | 4,28  | 8,24  | 13,79 | 146,83 | 0,09 | 0,10 | 94,40 |      | 109,15 | 85,56  | 43,96 | 1,58 |
| 817 СБ<br>2022 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ<br>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<br>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: 39,07 33,31 67,04 721,20 0,41 0,41 135,23 10,0 208,33 511,97 134,37 9,54

### ПОЛДНИК

|                |                                         |     |      |      |       |        |      |      |      |      |       |        |       |      |
|----------------|-----------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|--------|-------|------|
|                | БУЛОЧКА"УЛИТКА С<br>ИЗЮМОМ"(ПОКРОВСКИЙ) | 70  | 4,69 | 6,58 | 43,40 | 251,58 |      |      |      |      |       |        |       |      |
| 501 СБ<br>2021 | СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ               | 230 |      |      | 26,45 | 105,80 | 0,02 | 0,05 | 4,60 |      | 16,10 | 16,10  | 9,20  | 3,22 |
| 82 СБ<br>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: 5,49 6,78 77,35 395,38 0,13 0,16 5,10 10,0 56,10 256,10 64,20 4,02



Итого за день: 0,00 руб. 181,26 175,67 550,00 4520,85 2,96 2,57 288,80 428,4 980,54 3197,12 1061,21 50,06

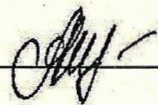
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

| СанПиН Таблица 4          | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %)       | 21,42    | 19,73   | 23,95       | 22,46      |
| Обед (30 - 35 %)          | 53,67    | 37,25   | 27,71       | 34,42      |
| Полдник (10 %)            | 6,10     | 7,37    | 20,20       | 14,57      |
| Итого за день (60 - 70 %) | 81,19    | 64,35   | 71,86       | 71,45      |

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

Директор  /Яксун В.В./

Зав. производ. \_\_\_\_\_ / /

Калькулятор  / Шарафиева



"Согласовано"

ООО КП "Вкус и Качество"

День 5

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г |   |   | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |    |   |        | Минеральные вещества, мг |   |    |    |
|--------|--------------------|-------|---------------------|---|---|-------------------|--------------|----|---|--------|--------------------------|---|----|----|
|        |                    |       | Б                   | Ж | У |                   | В1           | В2 | С | А, мкг | Са                       | Р | Mg | Fe |

**ЗАВТРАК 1**

|                |                                   |         |      |      |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |
|----------------|-----------------------------------|---------|------|------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 63 СБ<br>2021  | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАР)Н/Б       | 20/20/5 | 6,66 | 9,43 | 10,35 | 152,85 | 0,03 | 0,08 | 0,14  | 66,0 | 23,00  | 132,50 | 12,60 | 0,43 |
| 223 СБ<br>2021 | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ<br>(МОЛОЧНАЯ) | 200     | 8,57 | 7,68 | 42,91 | 275,69 | 0,25 | 0,17 | 1,25  | 39,2 | 131,89 | 204,78 | 55,05 | 1,49 |
| 616 СБ<br>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<br>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 |
| 470 СБ<br>2021 | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ                   | 100     | 4,00 | 1,50 | 14,30 | 86,70  | 0,03 | 0,15 | 0,50  | 10,0 | 112,00 | 86,00  | 13,00 | 0,10 |

Итого по подменю:

20,81 18,81 86,32 599,40 0,36 0,44 16,95 115,2 276,77 441,23 86,09 2,73

**ЗАВТРАК 2**

|                |                                    |         |       |      |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |
|----------------|------------------------------------|---------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 63 СБ<br>2021  | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАР)Н/Б        | 20/20/5 | 6,66  | 9,43 | 10,35 | 152,85 | 0,03 | 0,08 | 0,14  | 66,0 | 23,00  | 132,50 | 12,60 | 0,43 |
| 223 СБ<br>2021 | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ<br>(МОЛОЧНАЯ). | 250     | 10,71 | 9,60 | 53,64 | 344,61 | 0,31 | 0,21 | 1,56  | 49,0 | 164,86 | 255,97 | 68,81 | 1,86 |
| 616 СБ<br>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 |
| 82 СБ<br>2021  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(140)               | 140     | 0,56  | 0,42 | 14,42 | 6,58   | 0,03 | 0,04 | 7,00  |      | 26,60  | 22,40  | 16,80 | 3,22 |
| 23 СБ<br>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:

19,51 19,65 97,17 588,20 0,42 0,37 23,76 115,0 224,34 428,82 103,65 6,22

**ЗАВТРАК 3/ОВД**

|                |                                   |     |      |      |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |
|----------------|-----------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 75 СБ<br>2021  | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ).       | 20  | 5,12 | 5,22 |       | 67,46  | 0,01 | 0,07 | 0,14  | 46,0 | 18,00  | 118,00 | 10,00 | 0,18 |
| 223 СБ<br>2021 | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ<br>(МОЛОЧНАЯ) | 200 | 8,57 | 7,68 | 42,91 | 275,69 | 0,25 | 0,17 | 1,25  | 39,2 | 131,89 | 204,78 | 55,05 | 1,49 |
| 616 СБ<br>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 |
| 82 СБ<br>2021  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(140)              | 140 | 0,56 | 0,42 | 14,42 | 6,58   | 0,03 | 0,04 | 7,00  |      | 26,60  | 22,40  | 16,80 | 3,22 |
| 24 СБ<br>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 |



| N рец.            | Наименование блюда                         | Выход | Пищевые вещества, г |       |        | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |       |        | Минеральные вещества, мг |        |        |      |
|-------------------|--------------------------------------------|-------|---------------------|-------|--------|-------------------|--------------|------|-------|--------|--------------------------|--------|--------|------|
|                   |                                            |       | Б                   | Ж     | У      |                   | В1           | В2   | С     | А, мкг | Са                       | Р      | Mg     | Fe   |
| Итого по подменю: |                                            |       | 17,41               | 13,56 | 84,41  | 475,17            | 0,36         | 0,32 | 23,45 | 85,2   | 191,57                   | 392,53 | 94,49  | 6,62 |
| ОБЕД 1            |                                            |       |                     |       |        |                   |              |      |       |        |                          |        |        |      |
| 60 СБ<br>2022     | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С<br>РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ. | 100   | 1,75                | 5,10  | 6,92   | 80,66             | 0,03         | 0,04 | 41,04 |        | 47,10                    | 33,75  | 18,28  | 0,63 |
| 122 СБ<br>2021    | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ                   | 250   | 9,20                | 8,96  | 16,19  | 182,60            | 0,12         | 0,16 | 16,74 | 15,2   | 38,71                    | 184,43 | 49,94  | 1,33 |
| 602 СБ<br>2022    | БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ КУРИНЫЕ                  | 100   | 15,35               | 15,55 | 14,69  | 261,25            | 0,10         | 0,15 | 1,69  | 32,4   | 44,46                    | 149,57 | 20,14  | 1,21 |
| 256 СБ<br>2021    | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ,               | 180   | 6,67                | 6,02  | 43,24  | 253,77            | 0,11         | 0,03 |       | 28,8   | 19,98                    | 56,75  | 10,19  | 1,05 |
| 495 СБ<br>2021    | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                | 200   | 0,45                | 0,02  | 21,81  | 89,21             |              | 0,01 | 0,80  |        | 22,90                    | 15,62  | 6,12   | 1,24 |
| 23 СБ<br>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<br>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: |                                            |       | 36,58               | 35,97 | 121,29 | 958,93            | 0,40         | 0,41 | 60,27 | 76,4   | 181,75                   | 474,32 | 112,47 | 6,30 |
| ОБЕД 2/ОВД        |                                            |       |                     |       |        |                   |              |      |       |        |                          |        |        |      |
| 60 СБ<br>2022     | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С<br>РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ. | 100   | 1,75                | 5,10  | 6,92   | 80,66             | 0,03         | 0,04 | 41,04 |        | 47,10                    | 33,75  | 18,28  | 0,63 |
| 112 СБ<br>2021    | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ                           | 250   | 11,66               | 8,74  | 19,86  | 205,14            | 0,17         | 0,16 | 24,40 |        | 28,18                    | 162,92 | 41,72  | 2,47 |
| 602 СБ<br>2022    | БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ КУРИНЫЕ                  | 100   | 15,35               | 15,55 | 14,69  | 261,25            | 0,10         | 0,15 | 1,69  | 32,4   | 44,46                    | 149,57 | 20,14  | 1,21 |
| 223 СБ<br>2021    | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ.                     | 150   | 6,24                | 5,01  | 33,02  | 202,61            | 0,14         | 0,15 | 0,94  | 29,6   | 103,90                   | 164,12 | 32,67  | 1,75 |
| 495 СБ<br>2021    | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ/ОВД         | 200   | 0,45                | 0,02  | 21,81  | 89,21             |              | 0,01 | 0,80  |        | 22,90                    | 15,62  | 6,12   | 1,24 |
| 24 СБ<br>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: |                                            |       | 38,61               | 34,66 | 114,14 | 927,35            | 0,48         | 0,52 | 68,87 | 62,0   | 255,74                   | 568,38 | 128,93 | 8,54 |
| ПОЛДНИК           |                                            |       |                     |       |        |                   |              |      |       |        |                          |        |        |      |
| 555 СБ<br>2013    | ПЛЮШКА С<br>САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)           | 100   | 0,08                | 0,49  | 6,09   | 32,09             |              |      |       |        |                          |        |        |      |
| 501 СБ<br>2021    | СОК ФРУКТОВЫЙ/ЯБЛОЧНЫЙ                     | 200   |                     |       | 23,00  | 92,00             | 0,02         | 0,04 | 4,00  |        | 14,00                    | 14,00  | 8,00   | 2,80 |
| 82 СБ<br>2021     | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (100)                      | 100   | 0,40                | 0,40  | 9,80   | 44,40             | 0,03         | 0,02 | 10,00 |        | 16,00                    | 11,00  | 9,00   | 2,20 |
| Итого по подменю: |                                            |       | 0,48                | 0,89  | 38,89  | 168,49            | 0,05         | 0,06 | 14,00 |        | 30,00                    | 25,00  | 17,00  | 5,00 |



Итого за день: 0,00 руб. 133,40 123,54 542,22 3717,54 2,07 2,12 207,30 453,8 1160,17 2330,28 542,63 35,41

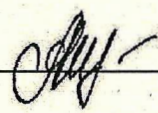
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

| СанПиН Таблица 4          | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %)       | 23,12    | 20,45   | 22,54       | 22,09      |
| Обед (30 - 35 %)          | 40,64    | 39,10   | 31,67       | 35,35      |
| Полдник (10 %)            | 0,53     | 0,97    | 10,15       | 6,21       |
| Итого за день (60 - 70 %) | 64,30    | 60,51   | 64,36       | 63,65      |

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,0:4,3

Директор  /Яксун В.В./

Зав. производ. \_\_\_\_\_ / /

Калькулятор  / Шарафиева



"Согласовано"

ООО КП "Вкус и Качество"

День 6

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

| N рец.         | Наименование блюда                   | Выход   | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |      |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|----------------|--------------------------------------|---------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
|                |                                      |         | Б                   | Ж     | У     |                   | В1           | В2   | С    | А, мкг | Ca                       | Р      | Mg    | Fe   |
| ЗАВТРАК 1      |                                      |         |                     |       |       |                   |              |      |      |        |                          |        |       |      |
| 73 СБ<br>2021  | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ(2-Й<br>ВАРИАНТ) | 20/15/5 | 1,60                | 4,21  | 20,10 | 124,63            | 0,02         | 0,02 | 0,08 | 20,0   | 7,10                     | 15,85  | 3,65  | 0,45 |
| 212 СБ<br>2021 | КАША ИЗ КРУПЫ<br>"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 |
| 460<br>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<br>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<br>2021  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ М 80                   | 80      | 0,64                | 0,16  | 6,00  | 30,40             | 0,09         | 0,09 | 0,40 | 8,0    | 32,00                    | 192,00 | 44,00 | 0,64 |

Итого по подменю: 15,70 16,89 94,32 596,60 0,45 0,45 2,82 87,7 292,96 568,73 150,73 4,38

### ЗАВТРАК 2

|             |                            |        |       |       |       |        |      |      |      |      |       |        |       |      |
|-------------|----------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|-------|--------|-------|------|
| 148 СБ 2021 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ).     | 100    | 0,70  | 0,10  | 1,90  | 11,30  | 0,03 | 0,02 | 7,00 |      | 17,00 | 30,00  | 14,00 | 0,50 |
| 280 СБ 2017 | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ.       | 100/50 | 15,98 | 13,63 | 17,91 | 258,91 | 0,09 | 0,15 | 2,34 | 14,0 | 51,10 | 176,37 | 25,07 | 2,41 |
| 625 СБ 2022 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ 2022). | 180    | 4,78  | 6,28  | 39,33 | 233,19 | 0,22 | 0,06 | 0,50 | 25,6 | 5,90  | 208,94 | 73,19 | 1,35 |
| 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.    | 40     | 3,16  | 0,40  | 19,04 | 94,40  | 0,04 | 0,01 |      |      | 8,00  | 26,00  | 5,60  | 0,44 |

Итого по подменю: 24,62 20,41 88,23 637,97 0,38 0,24 9,94 39,6 92,10 449,56 122,26 5,55

### ЗАВТРАК 3/ОВД

|             |                            |        |       |       |       |        |      |      |      |      |       |        |       |      |
|-------------|----------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|-------|--------|-------|------|
| 148 СБ 2021 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ).     | 100    | 0,70  | 0,10  | 1,90  | 11,30  | 0,03 | 0,02 | 7,00 |      | 17,00 | 30,00  | 14,00 | 0,50 |
| 280 СБ 2017 | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ.       | 100/50 | 15,98 | 13,63 | 17,91 | 258,91 | 0,09 | 0,15 | 2,34 | 14,0 | 51,10 | 176,37 | 25,07 | 2,41 |
| 625 СБ 2022 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ 2022). | 180    | 4,78  | 6,28  | 39,33 | 233,19 | 0,22 | 0,06 | 0,50 | 25,6 | 5,90  | 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       | 20     | 1,58  | 0,12  | 8,92  | 44,24  | 0,02 | 0,01 |      |      | 4,60  | 21,20  | 5,00  | 0,62 |



| N рец.            | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |      |        | Минеральные вещества, мг |        |        |      |
|-------------------|--------------------|-------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|------|--------|--------------------------|--------|--------|------|
|                   |                    |       | Б                   | Ж     | У     |                   | В1           | В2   | С    | А, мкг | Ca                       | Р      | Mg     | Fe   |
| Итого по подменю: |                    |       | 23,04               | 20,13 | 68,13 | 547,91            | 0,36         | 0,24 | 9,94 | 39,6   | 88,40                    | 444,76 | 121,66 | 5,70 |

### ОБЕД 1

|                |                                       |        |       |       |       |        |      |      |        |      |       |        |       |      |
|----------------|---------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|-------|--------|-------|------|
| 148 СБ<br>2021 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ).              | 100    | 1,10  | 0,20  | 3,80  | 21,40  | 0,06 | 0,04 | 25,00  |      | 14,00 | 26,00  | 20,00 | 0,90 |
| 134 СБ<br>2021 | СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ. | 250/20 | 14,33 | 9,75  | 22,15 | 235,41 | 0,13 | 0,19 | 17,66  | 27,5 | 87,05 | 186,25 | 40,57 | 2,32 |
| 371 СБ<br>2021 | КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ                | 100    | 13,14 | 13,54 | 5,02  | 194,81 | 0,09 | 0,12 | 1,48   | 41,9 | 20,48 | 137,90 | 22,24 | 1,04 |
| 633 СБ<br>2022 | КАРТОФЕЛЬ,ЗАПЕЧЕННЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ.    | 180    | 4,69  | 4,84  | 37,92 | 214,49 | 0,28 | 0,17 | 46,44  | 21,6 | 27,09 | 136,82 | 53,56 | 2,12 |
| 496 СБ<br>2021 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                  | 200    | 0,68  | 0,28  | 19,64 | 83,78  | 0,01 | 0,06 | 200,00 |      | 12,30 | 3,40   | 3,40  | 0,63 |
| 23 СБ<br>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<br>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: 38,68 29,13 116,49 888,53 0,63 0,60 290,58 91,0 173,52 537,57 150,37 8,07

### ОБЕД 2/ОВД

|                |                                       |        |       |       |       |        |      |      |        |      |       |        |       |      |
|----------------|---------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|-------|--------|-------|------|
| 148 СБ<br>2021 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ).              | 100    | 1,10  | 0,20  | 3,80  | 21,40  | 0,06 | 0,04 | 25,00  |      | 14,00 | 26,00  | 20,00 | 0,90 |
| 134 СБ<br>2021 | СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ. | 250/20 | 14,33 | 9,75  | 22,15 | 235,41 | 0,13 | 0,19 | 17,66  | 27,5 | 87,05 | 186,25 | 40,57 | 2,32 |
| 371 СБ<br>2021 | КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ                | 100    | 13,14 | 13,54 | 5,02  | 194,81 | 0,09 | 0,12 | 1,48   | 41,9 | 20,48 | 137,90 | 22,24 | 1,04 |
| 633 СБ<br>2022 | КАРТОФЕЛЬ,ЗАПЕЧЕННЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ.    | 180    | 4,69  | 4,84  | 37,92 | 214,49 | 0,28 | 0,17 | 46,44  | 21,6 | 27,09 | 136,82 | 53,56 | 2,12 |
| 496 СБ<br>2021 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА/ОВД              | 200    | 0,68  | 0,28  | 9,66  | 43,88  | 0,01 | 0,06 | 200,00 |      | 12,00 | 3,40   | 3,40  | 0,60 |
| 24 СБ<br>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: 37,10 28,85 96,39 798,47 0,61 0,59 290,58 91,0 169,82 532,77 149,77 8,22

### ПОЛДНИК

|                |                            |     |      |      |       |        |      |      |      |      |        |        |       |      |
|----------------|----------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
|                | БУЛОЧКА К ЧАЮ (ПОКРОВСКИЙ) | 70  | 5,04 | 2,52 | 31,36 | 168,28 |      |      |      |      |        |        |       |      |
| 470 СБ<br>2021 | КЕФИР..                    | 230 | 6,67 | 5,75 | 9,20  | 115,23 | 0,09 | 0,39 | 1,61 | 46,0 | 276,00 | 207,00 | 32,20 | 0,23 |
| 82 СБ<br>2021  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(140)       | 140 | 0,56 | 0,42 | 14,42 | 6,58   | 0,03 | 0,04 | 7,00 |      | 26,60  | 22,40  | 16,80 | 3,22 |

Итого по подменю: 12,27 8,69 54,98 290,09 0,12 0,43 8,61 46,0 302,60 229,40 49,00 3,45



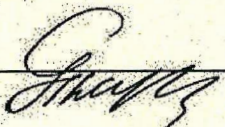
Итого за день: 0,00 руб. 151,41 124,10 518,54 3759,57 2,55 2,55 612,47 394,9 1119,40 2102,19 143,19 55,1

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

| СанПиН Таблица 4          | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %)       | 17,44    | 18,36   | 24,63       | 21,99      |
| Обед (30 - 35 %)          | 42,98    | 31,66   | 30,42       | 32,75      |
| Полдник (10 %)            | 13,63    | 9,45    | 14,36       | 10,69      |
| Итого за день (60 - 70 %) | 74,06    | 59,47   | 69,40       | 65,43      |

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,8:4,0

Директор



/Яксун В.В./

Зав. производ.

/ /

Калькулятор



/ Шарафиев



ООО КП "Вкус и Качество"

День 7

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

| N рец.         | Наименование блюда                 | Выход | Пищевые вещества, г |      |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |      |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|----------------|------------------------------------|-------|---------------------|------|-------|-------------------|--------------|------|------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
|                |                                    |       | Б                   | Ж    | У     |                   | В1           | В2   | С    | А, мкг | Ca                       | P      | Mg    | Fe   |
| ЗАВТРАК 1      |                                    |       |                     |      |       |                   |              |      |      |        |                          |        |       |      |
| 267 СБ<br>2021 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.                      | 50    | 6,35                | 5,75 | 0,35  | 78,55             | 0,04         | 0,22 |      | 125,0  | 42,22                    | 99,00  | 6,88  | 1,37 |
| 217 СБ<br>2021 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ<br>(МОЛОЧНАЯ). | 250   | 7,76                | 9,04 | 46,78 | 300,56            | 0,24         | 0,24 | 2,04 | 49,5   | 153,21                   | 294,63 | 81,67 | 1,34 |
| 462 СБ<br>2021 | КАКАО С МОЛОКОМ                    | 200   | 3,48                | 2,86 | 15,02 | 100,38            | 0,04         | 0,16 | 1,30 | 20,0   | 123,37                   | 105,72 | 24,20 | 0,78 |
| 23 СБ<br>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 |

Итого по подменю: 20,75 18,05 81,19 573,89 0,36 0,63 3,34 194,5 326,80 525,35 118,35 3,93

|                  |                                 |       |      |       |       |        |      |      |      |       |        |        |       |      |
|------------------|---------------------------------|-------|------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| <b>ЗАВТРАК 2</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 |
| 267 СБ 2021      | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.                   | 50    | 6,35 | 5,75  | 0,35  | 78,55  | 0,04 | 0,22 |      | 125,0 | 42,22  | 99,00  | 6,88  | 1,37 |
| 217 СБ 2021      | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ). | 250   | 7,76 | 9,04  | 46,78 | 300,56 | 0,24 | 0,24 | 2,04 | 49,5  | 153,21 | 294,63 | 81,67 | 1,34 |
| 462 СБ 2021      | КАКАО С МОЛОКОМ                 | 200   | 3,48 | 2,86  | 15,02 | 100,38 | 0,04 | 0,16 | 1,30 | 20,0  | 123,37 | 105,72 | 24,20 | 0,78 |
| 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: 20,79 29,31 82,15 678,18 0,36 0,65 3,34 254,5 330,20 529,85 118,15 3,98

|                      |                                 |       |      |       |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |
|----------------------|---------------------------------|-------|------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| <b>ЗАВТРАК 3/ОВД</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 |
| 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                 | 200   | 3,48 | 2,86  | 15,02 | 100,38 | 0,04 | 0,16 | 1,30  | 20,0 | 123,37 | 105,72 | 24,20 | 0,78 |
| 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 |
| 82 СБ 2021           | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (100)           | 100   | 0,40 | 0,40  | 9,80  | 44,40  | 0,03 | 0,02 | 10,00 |      | 16,00  | 11,00  | 9,00  | 2,20 |

Итого по подменю: 17,81 23,31 95,40 666,42 0,33 0,45 12,89 129,7 351,09 479,58 90,83 5,64

**ОБЕД 1**



| N рец.         | Наименование блюда                      | Выход  | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |       |        | Минеральные вещества, мг |        |        |      |
|----------------|-----------------------------------------|--------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|-------|--------|--------------------------|--------|--------|------|
|                |                                         |        | Б                   | Ж     | У     |                   | В1           | В2   | С     | А, мкг | Са                       | Р      | Mg     | Fe   |
| 52 СБ<br>2022  | САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ 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 |
| 100 СБ<br>2021 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ                | 250/10 | 12,21               | 11,74 | 16,99 | 215,33            | 0,15         | 0,15 | 16,95 | 10,0   | 32,21                    | 169,80 | 41,15  | 2,35 |
| 321 СБ<br>2021 | МЯСО ТУШЕНОЕ/СВИНИНА                    | 100    | 13,07               | 30,38 | 5,36  | 347,43            | 0,47         | 0,14 | 3,24  |        | 16,94                    | 160,11 | 219,80 | 1,78 |
| 202 СБ<br>2021 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021). | 180    | 10,85               | 8,05  | 49,02 | 311,92            | 0,37         | 0,18 | 6,17  | 28,8   | 20,63                    | 257,85 | 171,47 | 5,77 |
| 345 СБ<br>2022 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ(ИЗЮМ)           | 200    | 0,41                | 0,09  | 19,83 | 81,76             | 0,03         | 0,01 |       |        | 14,64                    | 23,22  | 7,56   | 0,56 |
| 23 СБ<br>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 |
| 14 СБ<br>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:

42,58 57,87 122,58 1177,73 1,11 0,53 55,29 38,8 132,22 687,04 464,85 12,05

### ОБЕД 2/ОВД

|               |                                         |        |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |        |      |
|---------------|-----------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|--------|------|
| 12 СБ<br>2022 | САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С<br>ОГУРЦОМ./ОВД.   | 100    | 1,30  | 7,09  | 3,42  | 82,65  | 0,03 | 0,03 | 28,93 |      | 35,20 | 28,86  | 14,27  | 0,53 |
| 00 СБ<br>2021 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ                | 250/10 | 12,21 | 11,74 | 16,99 | 215,33 | 0,15 | 0,15 | 16,95 | 10,0 | 32,21 | 169,80 | 41,15  | 2,35 |
| 21 СБ<br>2021 | МЯСО ТУШЕНОЕ/СВИНИНА                    | 100    | 13,07 | 30,38 | 5,36  | 347,43 | 0,47 | 0,14 | 3,24  |      | 16,94 | 160,11 | 219,80 | 1,78 |
| 02 СБ<br>2021 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021). | 180    | 10,85 | 8,05  | 49,02 | 311,92 | 0,37 | 0,18 | 6,17  | 28,8 | 20,63 | 257,85 | 171,47 | 5,77 |
| 45 СБ<br>2022 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>СУХИХ(ИЗЮМ)/ОВД    | 200    | 0,41  | 0,09  | 11,84 | 49,84  | 0,03 | 0,01 |       |      | 14,40 | 23,22  | 7,56   | 0,54 |
| 4 СБ<br>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:

42,58 57,71 113,39 1139,89 1,12 0,53 55,29 38,8 133,18 703,44 469,25 12,83

### ПОЛДНИК

|               |                              |     |      |      |       |        |      |      |      |      |        |        |       |      |
|---------------|------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
|               | СЛОЙКА С КУРАГОЙ(ПОКРОВСКИЙ) | 90  | 6,93 | 2,16 | 47,61 | 237,60 |      |      |      |      |        |        |       |      |
| 69 СБ<br>2021 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ.            | 210 | 6,09 | 5,25 | 10,08 | 113,40 | 0,08 | 0,32 | 2,73 | 42,0 | 252,00 | 189,00 | 29,40 | 0,21 |
| 2 СБ<br>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:

13,82 7,61 65,19 389,00 0,19 0,43 3,23 52,0 292,00 429,00 84,40 1,01

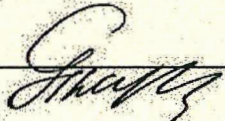


Итого за день: 0,00 руб. 158,33 193,86 559,90 4625,11 3,47 3,22 133,38 708,3 1565,49 3354,26 1345,83 39,44

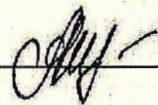
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

| СанПиН Таблица 4          | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %)       | 23,06    | 19,62   | 21,20       | 21,15      |
| Обед (30 - 35 %)          | 47,31    | 62,90   | 32,01       | 43,41      |
| Полдник (10 %)            | 15,36    | 8,27    | 17,02       | 14,34      |
| Итого за день (60 - 70 %) | 85,72    | 90,79   | 70,22       | 78,90      |

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

Директор  /Яксун В.В./

Зав. производ. \_\_\_\_\_ / /

Калькулятор  / Шарафиева



"Согласовано"

ООО КП "Вкус и Качество"

День 8

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

| N рец.         | Наименование блюда                 | Выход   | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |      |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|----------------|------------------------------------|---------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
|                |                                    |         | Б                   | Ж     | У     |                   | В1           | В2   | С    | А, мкг | Ca                       | Р      | Mg    | Fe   |
| ЗАВТРАК 1      |                                    |         |                     |       |       |                   |              |      |      |        |                          |        |       |      |
| 63 СБ<br>2021  | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАР)Н/Б        | 20/20/5 | 6,66                | 9,43  | 10,35 | 152,85            | 0,03         | 0,08 | 0,14 | 66,0   | 23,00                    | 132,50 | 12,60 | 0,43 |
| 314 СБ<br>314  | ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С<br>ТВОРОГОМ. | 200     | 21,90               | 13,84 | 37,45 | 341,11            | 0,15         | 0,39 | 7,06 | 93,8   | 208,88                   | 299,48 | 74,13 | 1,66 |
| 471 СБ<br>2021 | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ()                 | 30      | 2,25                | 0,06  | 17,04 | 77,70             | 0,02         | 0,01 | 0,30 |        | 95,10                    | 68,70  | 10,20 | 0,06 |
| 459 СБ<br>2021 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                      | 200/7   | 0,06                | 0,01  | 10,26 | 41,36             |              |      | 2,98 |        | 12,98                    | 9,83   | 5,26  | 0,89 |
| 23 СБ<br>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:

32,45 23,54 84,62 660,22 0,22 0,49 10,48 159,8 343,96 523,51 104,99 3,26

**ЗАВТРАК 2**

|             |                              |       |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |
|-------------|------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 77 СБ 2022  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ     | 100   | 3,61  | 12,68 | 5,58  | 151,94 | 0,05 | 0,09 | 4,09  | 23,0 | 32,06 | 103,63 | 35,53 | 0,66 |
| 466 СБ 2022 | ПАЛОЧКИ РЫБНЫЕ(СБ 2022)      | 100   | 15,45 | 3,27  | 12,50 | 142,30 | 0,12 | 0,13 | 0,53  | 22,4 | 52,19 | 221,61 | 48,36 | 1,00 |
| 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 |
| 459 СБ 2021 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                | 200/7 | 0,06  | 0,01  | 10,26 | 41,36  |      |      | 2,98  |      | 12,98 | 9,83   | 5,26  | 0,89 |
| 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         | 20    | 1,58  | 0,12  | 8,92  | 44,24  | 0,02 | 0,01 |       |      | 4,60  | 21,20  | 5,00  | 0,62 |

Итого по подменю:

27,75 20,38 82,74 631,20 0,43 0,39 38,75 65,2 165,12 498,32 139,35 5,08

**ЗАВТРАК 3/ОВД**

|             |                                       |     |       |      |       |        |      |      |      |      |        |        |       |      |
|-------------|---------------------------------------|-----|-------|------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 75 СБ 2021  | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ).           | 20  | 5,12  | 5,22 |       | 67,46  | 0,01 | 0,07 | 0,14 | 46,0 | 18,00  | 118,00 | 10,00 | 0,18 |
| 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  | 1,46   |      |      | 2,98 |      | 12,68  | 9,83   | 5,26  | 0,86 |
| 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 |



| N рец.            | Наименование блюда | Выход |       |       |       | ккал   | B1   | B2   | C    | A, мкг | Ca     | P      | Mg    | Fe   |
|-------------------|--------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|------|
|                   |                    |       | Б     | Ж     | У     |        |      |      |      |        |        |        |       |      |
| Итого по подменю: |                    |       | 17,16 | 13,64 | 57,91 | 425,02 | 0,27 | 0,33 | 4,68 | 95,0   | 208,08 | 422,50 | 74,70 | 4,56 |

### ОБЕД 1

|                   |                                    |        |       |       |        |         |      |      |       |      |        |        |        |      |
|-------------------|------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| 148 СБ<br>2021    | ОВОЩИ СВЕЖИЕ<br>(ОГУРЦЫ/ПОМИДОРЫ). | 100    | 0,90  | 0,15  | 2,85   | 16,35   | 0,05 | 0,03 | 16,00 |      | 15,50  | 28,00  | 17,00  | 0,70 |
| 116 СБ<br>2021    | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                      | 250/10 | 12,04 | 11,54 | 11,57  | 191,08  | 0,13 | 0,15 | 22,64 | 10,0 | 43,35  | 154,40 | 34,90  | 2,19 |
| 376 СБ<br>2021    | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(СБ 2021).            | 280    | 28,85 | 25,26 | 26,03  | 447,52  | 0,19 | 0,12 | 29,89 |      | 28,40  | 101,24 | 42,91  | 1,57 |
| 504 СБ<br>2021    | КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ<br>"ВИТОШКА"() | 200    |       |       | 23,00  | 92,00   | 0,04 | 0,04 | 2,51  | 0,0  |        |        |        |      |
| 23 СБ<br>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<br>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: |                                    |        | 51,27 | 37,91 | 118,77 | 1021,27 | 0,55 | 0,38 | 71,04 | 10,0 | 113,05 | 386,24 | 118,21 | 6,98 |

### ОБЕД 2/ОВД

|                   |                                    |        |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |        |      |
|-------------------|------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|--------|------|
| 148 СБ<br>2021    | ОВОЩИ СВЕЖИЕ<br>(ОГУРЦЫ/ПОМИДОРЫ). | 100    | 0,90  | 0,15  | 2,85  | 16,35  | 0,05 | 0,03 | 16,00 |      | 15,50 | 28,00  | 17,00  | 0,70 |
| 116 СБ<br>2021    | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                      | 250/10 | 12,04 | 11,54 | 11,57 | 191,08 | 0,13 | 0,15 | 22,64 | 10,0 | 43,35 | 154,40 | 34,90  | 2,19 |
| 376 СБ<br>2021    | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(СБ 2021).            | 280    | 28,85 | 25,26 | 26,03 | 447,52 | 0,19 | 0,12 | 29,89 |      | 28,40 | 101,24 | 42,91  | 1,57 |
| 504 СБ<br>2021    | КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ<br>"ВИТОШКА"() | 200    |       |       | 23,00 | 92,00  | 0,04 | 0,04 | 2,51  | 0,0  |       |        |        |      |
| 24 СБ<br>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: |                                    |        | 44,95 | 37,19 | 81,29 | 835,43 | 0,45 | 0,35 | 71,04 | 10,0 | 96,45 | 326,04 | 104,81 | 5,70 |

### ПОЛДНИК

|                |                                         |     |      |      |       |        |      |      |       |  |       |       |      |      |
|----------------|-----------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|-------|--|-------|-------|------|------|
|                | БУЛОЧКА"УЛИТКА С<br>ИЗЮМОМ"(ПОКРОВСКИЙ) | 70  | 4,69 | 6,58 | 43,40 | 251,58 |      |      |       |  |       |       |      |      |
| 501 СБ<br>2021 | СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ               | 230 |      |      | 26,45 | 105,80 | 0,02 | 0,05 | 4,60  |  | 16,10 | 16,10 | 9,20 | 3,22 |
| 82 СБ<br>2021  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (100)                   | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80  | 44,40  | 0,03 | 0,02 | 10,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |

Итого по подменю: 5,09 6,98 79,65 401,78 0,05 0,07 14,60 32,10 27,10 18,20 5,42



Итого за день: 0,00 руб. 178,67 139,64 504,98 3974,92 1,97 2,01 210,59 340,0 958,76 2183,71 560,26 31,00

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

| СанПиН Таблица 4          | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %)       | 36,06    | 25,59   | 22,09       | 24,34      |
| Обед (30 - 35 %)          | 56,94    | 41,21   | 30,99       | 37,63      |
| Полдник (10 %)            | 5,66     | 7,59    | 20,80       | 14,81      |
| Итого за день (60 - 70 %) | 98,66    | 74,38   | 73,88       | 76,78      |

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,8:3,2

Директор  /Яксун В.В./

Зав. производ. \_\_\_\_\_ / /

Калькулятор  / Шарафиева



"Согласовано"

ООО КП "Вкус и Качество"

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

День 9

| N рец.            | Наименование блюда              | Выход | Пищевые вещества, г |       |        | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |      |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|-------------------|---------------------------------|-------|---------------------|-------|--------|-------------------|--------------|------|------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
|                   |                                 |       | Б                   | Ж     | У      |                   | В1           | В2   | С    | А, мкг | Ca                       | Р      | Mg    | Fe   |
| ЗАВТРАК 1         |                                 |       |                     |       |        |                   |              |      |      |        |                          |        |       |      |
|                   | "ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА. | 100   | 7,96                | 6,95  | 67,66  | 364,99            | 0,12         | 0,07 | 0,09 | 45,4   | 23,54                    | 77,60  | 13,28 | 1,30 |
| 227 СБ<br>2021    | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.            | 250   | 9,15                | 8,31  | 48,50  | 306,29            | 0,20         | 0,24 | 1,59 | 49,5   | 195,39                   | 302,96 | 45,04 | 1,17 |
| 467 СБ<br>2021    | НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ    | 200   | 4,35                | 3,75  | 17,18  | 120,90            | 0,06         | 0,23 | 1,95 | 30,0   | 180,30                   | 135,00 | 21,00 | 0,18 |
| 23 СБ<br>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: |                                 |       | 23,04               | 19,21 | 142,86 | 839,38            | 0,40         | 0,55 | 3,63 | 124,9  | 403,23                   | 528,56 | 82,12 | 2,87 |

|                   |                                         |     |       |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|-------------------|-----------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| <b>ЗАВТРАК 2</b>  |                                         |     |       |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
| 10 СБ<br>2022     | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ. | 100 | 1,75  | 5,10  | 6,92  | 80,66  | 0,03 | 0,04 | 41,04 |       | 47,10  | 33,75  | 18,28 | 0,63 |
| 95 СБ<br>2022     | НАГЕТСЫ                                 | 100 | 16,72 | 19,45 | 10,44 | 283,66 | 0,08 | 0,14 | 1,60  | 44,5  | 15,05  | 137,91 | 15,87 | 1,17 |
| 56 СБ<br>2021     | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ,            | 180 | 6,67  | 6,02  | 43,24 | 253,77 | 0,11 | 0,03 |       | 28,8  | 19,98  | 56,75  | 10,19 | 1,05 |
| 67 СБ<br>2021     | НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ            | 200 | 4,35  | 3,75  | 17,18 | 120,90 | 0,06 | 0,23 | 1,95  | 30,0  | 180,30 | 135,00 | 21,00 | 0,18 |
| 4 СБ<br>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: |                                         |     | 31,07 | 34,44 | 86,70 | 783,23 | 0,30 | 0,45 | 44,59 | 103,3 | 267,03 | 384,61 | 70,34 | 3,65 |

|                      |                                    |     |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |
|----------------------|------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| <b>ЗАВТРАК 3/ОВД</b> |                                    |     |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |
| 10 СБ<br>2022        | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РАСТ.МАСЛОМ/ОВД | 100 | 1,75  | 5,10  | 6,92  | 80,66  | 0,03 | 0,04 | 41,04 |      | 47,10  | 33,75  | 18,28 | 0,63 |
| 13 СБ<br>2022        | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ                  | 100 | 18,02 | 15,87 | 3,07  | 227,30 | 0,07 | 0,15 | 1,23  | 9,2  | 16,39  | 184,97 | 23,94 | 2,69 |
| 16 СБ<br>2021        | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ,       | 180 | 6,67  | 6,02  | 43,24 | 253,77 | 0,11 | 0,03 |       | 28,8 | 19,98  | 56,75  | 10,19 | 1,05 |
| 17 СБ<br>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 |
| 18 СБ<br>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:    |                                    |     | 33,95 | 30,98 | 78,27 | 731,21 | 0,31 | 0,46 | 44,22 | 68,0 | 272,67 | 452,87 | 83,41 | 5,76 |

ОБЕД 1



| N рец.         | Наименование блюда            | Выход  | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |       |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|----------------|-------------------------------|--------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|-------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
|                |                               |        | Б                   | Ж     | У     |                   | В1           | В2   | С     | А, мкг | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| 148 СБ<br>2021 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ).        | 100    | 0,70                | 0,10  | 1,90  | 11,30             | 0,03         | 0,02 | 7,00  |        | 17,00                    | 30,00  | 14,00 | 0,50 |
| 98 СБ<br>2021  | СВЕКОЛЬНИК                    | 250/10 | 12,81               | 11,87 | 17,08 | 219,04            | 0,11         | 0,16 | 18,42 | 10,0   | 56,09                    | 169,06 | 42,19 | 2,96 |
| 348 СБ<br>2021 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) | 100    | 15,28               | 12,27 | 7,17  | 200,63            | 0,07         | 0,12 | 1,20  |        | 15,34                    | 158,18 | 20,29 | 2,30 |
| 624 СБ<br>2022 | РИС ПИКАНТНЫЙ.                | 180    | 4,77                | 5,55  | 39,32 | 226,58            | 0,22         | 0,06 | 0,50  | 21,6   | 17,06                    | 210,96 | 73,87 | 1,44 |
| 495 СБ<br>2021 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ   | 200    | 0,45                | 0,02  | 21,81 | 89,21             |              | 0,01 | 0,80  |        | 22,90                    | 15,62  | 6,12  | 1,24 |
| 23 СБ<br>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<br>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:

38,75 30,33 115,24 885,40 0,49 0,39 27,92 31,6 140,99 631,02 167,07 9,50

### ОБЕД 2/ОВД

|                |                                    |        |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |
|----------------|------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 148 СБ<br>2021 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ).             | 100    | 0,70  | 0,10  | 1,90  | 11,30  | 0,03 | 0,02 | 7,00  |      | 17,00 | 30,00  | 14,00 | 0,50 |
| 98 СБ<br>2021  | СВЕКОЛЬНИК                         | 250/10 | 12,81 | 11,87 | 17,08 | 219,04 | 0,11 | 0,16 | 18,42 | 10,0 | 56,09 | 169,06 | 42,19 | 2,96 |
| 348 СБ<br>2021 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)      | 100    | 15,28 | 12,27 | 7,17  | 200,63 | 0,07 | 0,12 | 1,20  |      | 15,34 | 158,18 | 20,29 | 2,30 |
| 624 СБ<br>2022 | РИС ПИКАНТНЫЙ.                     | 180    | 4,77  | 5,55  | 39,32 | 226,58 | 0,22 | 0,06 | 0,50  | 21,6 | 17,06 | 210,96 | 73,87 | 1,44 |
| 495 СБ<br>2021 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ/ОВД | 200    | 0,45  | 0,02  | 21,81 | 89,21  |      | 0,01 | 0,80  |      | 22,90 | 15,62  | 6,12  | 1,24 |
| 24 СБ<br>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:

37,17 30,05 105,12 835,24 0,47 0,38 27,92 31,6 137,59 626,22 166,47 9,68

### ПОЛДНИК

|                |                                  |     |      |      |       |       |      |      |      |  |       |       |       |      |
|----------------|----------------------------------|-----|------|------|-------|-------|------|------|------|--|-------|-------|-------|------|
| 555 СБ<br>2013 | ПЛЮШКА С<br>САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ) | 100 | 0,08 | 0,49 | 6,09  | 32,09 |      |      |      |  |       |       |       |      |
| 501 СБ<br>2021 | СОК ФРУКТОВЫЙ/ЯБЛОЧНЫЙ           | 200 |      |      | 23,00 | 92,00 | 0,02 | 0,04 | 4,00 |  | 14,00 | 14,00 | 8,00  | 2,80 |
| 82 СБ<br>2021  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(140)             | 140 | 0,56 | 0,42 | 14,42 | 6,58  | 0,03 | 0,04 | 7,00 |  | 26,60 | 22,40 | 16,80 | 3,22 |

Итого по подменю:

0,64 0,91 43,51 130,67 0,05 0,08 11,00 40,60 36,40 24,80 6,02



Итого за день: 0,00 руб. 164,62 145,92 571,70 4205,13 2,02 2,31 159,28 359,4 1262,11 2659,68 594,21 37,48

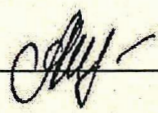
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

| СанПиН Таблица 4          | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %)       | 25,60    | 20,88   | 37,30       | 30,94      |
| Обед (30 - 35 %)          | 43,06    | 32,97   | 30,09       | 32,64      |
| Полдник (10 %)            | 0,71     | 0,99    | 11,36       | 4,82       |
| Итого за день (60 - 70 %) | 69,37    | 54,84   | 78,75       | 68,39      |

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,8:4,8

Директор  /Яксун В.В./

Зав. производ. \_\_\_\_\_ / /

Калькулятор  / Шарафиева



"Согласовано"

ООО КП "Вкус и Качество"

День 10

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

| N рец.         | Наименование блюда                     | Выход   | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |      |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|----------------|----------------------------------------|---------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
|                |                                        |         | Б                   | Ж     | У     |                   | В1           | В2   | С    | А, мкг | Ca                       | Р      | Mg    | Fe   |
| ЗАВТРАК 1      |                                        |         |                     |       |       |                   |              |      |      |        |                          |        |       |      |
| 63 СБ<br>2021  | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(2ВАР)Н/Б            | 15/15/5 | 5,01                | 7,98  | 7,78  | 122,90            | 0,02         | 0,07 | 0,11 | 54,5   | 17,55                    | 99,75  | 9,45  | 0,33 |
| 269 СБ<br>2013 | КАША "ЯНТАРНАЯ"( ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ). | 250     | 10,54               | 14,25 | 49,38 | 361,48            | 0,28         | 0,27 | 4,49 | 80,0   | 208,88                   | 263,35 | 65,65 | 2,11 |
| 462 СБ<br>2021 | КАКАО С МОЛОКОМ                        | 200     | 3,48                | 2,86  | 15,02 | 100,38            | 0,04         | 0,16 | 1,30 | 20,0   | 123,37                   | 105,72 | 24,20 | 0,78 |
| 23 СБ<br>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 |
| 581 СБ<br>2021 | ПРЯНИКИ (1ШТ)                          | 30      | 1,50                | 1,35  | 21,30 | 103,35            | 0,02         | 0,01 |      | 1,8    | 2,40                     | 12,60  | 1,80  | 0,18 |

Итого по подменю: 22,11 26,64 103,00 735,31 0,38 0,52 5,90 156,3 356,20 494,42 103,90 3,62

### ЗАВТРАК 2

|             |                                                    |     |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |        |      |
|-------------|----------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|--------|------|
| 52 СБ 2022  | САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ 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 |
| 610 СБ 2022 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ПАНИРОВОЧНЫМИ СУХАРЯМ | 100 | 16,99 | 25,56 | 13,02 | 350,08 | 0,08 | 0,15 | 1,58  | 84,1 | 17,31 | 139,29 | 15,68  | 1,18 |
| 202 СБ 2021 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021).               | 180 | 10,85 | 8,05  | 49,02 | 311,92 | 0,37 | 0,18 | 6,17  | 28,8 | 20,63 | 257,85 | 171,47 | 5,77 |
| 457 СБ 2021 | 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 |

Итого по подменю: 30,72 40,90 85,03 832,02 0,50 0,37 36,78 112,9 87,24 447,25 208,62 8,55

### ЗАВТРАК 3/ОВД

|             |                                                    |     |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |        |      |
|-------------|----------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|--------|------|
| 52 СБ 2022  | САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ 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 |
| 610 СБ 2022 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ПАНИРОВОЧНЫМИ СУХАРЯМ | 100 | 16,99 | 25,56 | 13,02 | 350,08 | 0,08 | 0,15 | 1,58  | 84,1 | 17,31 | 139,29 | 15,68  | 1,18 |
| 202 СБ 2021 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021).               | 180 | 10,85 | 8,05  | 49,02 | 311,92 | 0,37 | 0,18 | 6,17  | 28,8 | 20,63 | 257,85 | 171,47 | 5,77 |
| 457 СБ 2021 | ЧАЙ С САХАРОМ                                      | 200 |       |       | 10,05 | 40,17  |      |      | 0,10  |      | 10,10 | 8,25   | 4,40   | 0,85 |
| 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 |



"Согласовано"

ООО КП "Вкус и Качество"  
ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

День 10

| N рец.         | Наименование блюда                     | Выход   | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |      |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|----------------|----------------------------------------|---------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
|                |                                        |         | Б                   | Ж     | У     |                   | В1           | В2   | С    | А, мкг | Ca                       | Р      | Mg    | Fe   |
| ЗАВТРАК 1      |                                        |         |                     |       |       |                   |              |      |      |        |                          |        |       |      |
| 63 СБ<br>2021  | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(2ВАР)Н/Б            | 15/15/5 | 5,01                | 7,98  | 7,78  | 122,90            | 0,02         | 0,07 | 0,11 | 54,5   | 17,55                    | 99,75  | 9,45  | 0,33 |
| 269 СБ<br>2013 | КАША "ЯНТАРНАЯ"( ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ). | 250     | 10,54               | 14,25 | 49,38 | 361,48            | 0,28         | 0,27 | 4,49 | 80,0   | 208,88                   | 263,35 | 65,65 | 2,11 |
| 462 СБ<br>2021 | КАКАО С МОЛОКОМ                        | 200     | 3,48                | 2,86  | 15,02 | 100,38            | 0,04         | 0,16 | 1,30 | 20,0   | 123,37                   | 105,72 | 24,20 | 0,78 |
| 23 СБ<br>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 |
| 581 СБ<br>2021 | ПРЯНИКИ (1ШТ)                          | 30      | 1,50                | 1,35  | 21,30 | 103,35            | 0,02         | 0,01 |      | 1,8    | 2,40                     | 12,60  | 1,80  | 0,18 |

Итого по подменю: 22,11 26,64 103,00 735,31 0,38 0,52 5,90 156,3 356,20 494,42 103,90 3,62

**ЗАВТРАК 2**

|             |                                                    |     |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |        |      |
|-------------|----------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|--------|------|
| 52 СБ 2022  | САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ 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 |
| 610 СБ 2022 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ПАНИРОВОЧНЫМИ СУХАРЯМ | 100 | 16,99 | 25,56 | 13,02 | 350,08 | 0,08 | 0,15 | 1,58  | 84,1 | 17,31 | 139,29 | 15,68  | 1,18 |
| 202 СБ 2021 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021).               | 180 | 10,85 | 8,05  | 49,02 | 311,92 | 0,37 | 0,18 | 6,17  | 28,8 | 20,63 | 257,85 | 171,47 | 5,77 |
| 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 |

Итого по подменю: 30,72 40,90 85,03 832,02 0,50 0,37 36,78 112,9 87,24 447,25 208,62 8,55

**ЗАВТРАК 3/ОВД**

|             |                                                    |     |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |        |      |
|-------------|----------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|--------|------|
| 52 СБ 2022  | САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ 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 |
| 610 СБ 2022 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ПАНИРОВОЧНЫМИ СУХАРЯМ | 100 | 16,99 | 25,56 | 13,02 | 350,08 | 0,08 | 0,15 | 1,58  | 84,1 | 17,31 | 139,29 | 15,68  | 1,18 |
| 202 СБ 2021 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021).               | 180 | 10,85 | 8,05  | 49,02 | 311,92 | 0,37 | 0,18 | 6,17  | 28,8 | 20,63 | 257,85 | 171,47 | 5,77 |
| 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                               | 20  | 1,58  | 0,12  | 8,92  | 44,24  | 0,02 | 0,01 |       |      | 4,60  | 21,20  | 5,00   | 0,62 |



Итого за день: 0,00 руб. 191,98 174,19 539,40 4474,28 3,42 8,11 346,99 2634,3 1204,28 3471,56 917,80 54,19

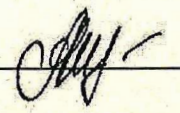
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

| СанПиН Таблица 4          | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %)       | 28,46    | 32,38   | 39,87       | 35,99      |
| Обед (30 - 35 %)          | 55,04    | 31,39   | 31,06       | 34,11      |
| Полдник (10 %)            | 13,90    | 9,21    | 12,55       | 11,85      |
| Итого за день (60 - 70 %) | 97,40    | 72,98   | 83,48       | 81,95      |

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,8:3,6

Директор  /Яксун В.В./

Зав. производ. / /

Калькулятор  / Шарафиева



"Согласовано"

ООО КП "Вкус и Качество"

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

День 11

| N рец.            | Наименование блюда                 | Выход | Пищевые вещества, г |       |        | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |      |        | Минеральные вещества, мг |        |        |      |
|-------------------|------------------------------------|-------|---------------------|-------|--------|-------------------|--------------|------|------|--------|--------------------------|--------|--------|------|
|                   |                                    |       | Б                   | Ж     | У      |                   | В1           | В2   | С    | А, мкг | Ca                       | P      | Mg     | Fe   |
| ЗАВТРАК 1         |                                    |       |                     |       |        |                   |              |      |      |        |                          |        |        |      |
| 157 СБ<br>2021    | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ<br>ОТВАРНЫЕ | 100   | 4,55                | 5,88  | 33,88  | 206,65            | 0,57         | 0,22 |      | 20,0   | 52,30                    | 453,90 | 156,31 | 5,57 |
| 261 СБ<br>2021    | МАКАРОНЫ,ЗАПЕЧЕННЫЕ С<br>СЫРОМ,,   | 240   | 12,54               | 17,23 | 60,25  | 446,30            | 0,15         | 0,10 | 0,09 | 86,5   | 39,82                    | 156,98 | 20,46  | 1,58 |
| 460<br>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<br>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: |                                    |       | 20,12               | 24,56 | 116,10 | 767,32            | 0,76         | 0,41 | 0,84 | 116,5  | 166,22                   | 677,13 | 190,97 | 8,27 |

|                   |                                 |     |       |       |        |        |      |      |      |       |        |        |        |      |
|-------------------|---------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|--------|------|
| <b>ЗАВТРАК 2</b>  |                                 |     |       |       |        |        |      |      |      |       |        |        |        |      |
| 157 СБ 2021       | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ | 100 | 4,55  | 5,88  | 33,88  | 206,65 | 0,57 | 0,22 |      | 20,0  | 52,30  | 453,90 | 156,31 | 5,57 |
| 261 СБ 2021       | МАКАРОНЫ,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ,,   | 240 | 12,54 | 17,23 | 60,25  | 446,30 | 0,15 | 0,10 | 0,09 | 86,5  | 39,82  | 156,98 | 20,46  | 1,58 |
| 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: |                                 |     | 20,12 | 24,56 | 116,10 | 767,32 | 0,76 | 0,41 | 0,84 | 116,5 | 166,22 | 677,13 | 190,97 | 8,27 |

|                      |                             |     |       |       |       |        |      |      |      |       |        |        |        |      |
|----------------------|-----------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|--------|------|
| <b>ЗАВТРАК 3/ОВД</b> |                             |     |       |       |       |        |      |      |      |       |        |        |        |      |
| 75 СБ 2021           | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ). | 20  | 5,12  | 5,22  |       | 67,46  | 0,01 | 0,07 | 0,14 | 46,0  | 18,00  | 118,00 | 10,00  | 0,18 |
| 268 СБ 2021          | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.(СБ 2021) | 200 | 19,25 | 20,03 | 4,77  | 276,89 | 0,13 | 0,71 | 1,04 | 349,2 | 172,63 | 328,67 | 27,39  | 3,44 |
| 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        | 20  | 1,58  | 0,12  | 8,92  | 44,24  | 0,02 | 0,01 |      |       | 4,60   | 21,20  | 5,00   | 0,62 |
| 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:    |                             |     | 28,20 | 26,82 | 23,66 | 453,86 | 0,29 | 0,98 | 2,43 | 415,2 | 305,03 | 761,12 | 108,79 | 5,91 |

|               |                             |     |      |      |       |        |      |      |       |  |       |       |       |      |
|---------------|-----------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|-------|--|-------|-------|-------|------|
| <b>ОБЕД 1</b> |                             |     |      |      |       |        |      |      |       |  |       |       |       |      |
| 81 СБ 2022    | САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУКУРУЗОЙ | 100 | 1,59 | 7,35 | 11,08 | 117,26 | 0,11 | 0,06 | 10,90 |  | 18,80 | 74,17 | 32,28 | 1,03 |

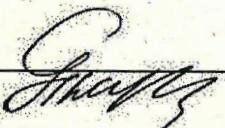


Итого за день: 0,00 руб. 160,88 181,69 529,09 4399,18 3,02 3,23 136,08 918,2 1266,27 3422,70 831,83 41,08

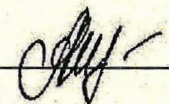
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

| СанПиН Таблица 4          | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %)       | 22,36    | 26,70   | 30,31       | 28,28      |
| Обед (30 - 35 %)          | 44,78    | 53,34   | 30,71       | 39,48      |
| Полдник (10 %)            | 14,91    | 8,49    | 17,62       | 14,57      |
| Итого за день (60 - 70 %) | 82,04    | 88,52   | 78,64       | 82,34      |

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

Директор  /Яксун В.В./

Зав. производ. \_\_\_\_\_ / /

Калькулятор  / Шарафиева



"Согласовано"

ООО КП "Вкус и Качество"

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

День 12

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

**ЗАВТРАК 1**

|                |                                                   |        |       |       |       |        |      |      |      |      |        |        |       |      |
|----------------|---------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 69 СБ<br>2021  | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-Й<br>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<br>2021 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА<br>ЗАПЕЧЕННЫЕ. СО СГУЩ МОЛОКОМ | 200/30 | 44,22 | 15,33 | 55,69 | 487,58 | 0,14 | 0,53 | 1,23 | 82,6 | 419,54 | 516,54 | 58,16 | 1,44 |
| 464 СБ<br>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 |
| 580 СБ<br>2021 | ВАФЛИ,2ШТ                                         | 50     | 1,95  | 15,30 | 31,25 | 270,50 | 0,03 | 0,01 |      | 3,0  | 4,00   | 21,00  | 3,00  | 0,30 |
| 23 СБ<br>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:

50,82 43,55 119,32 1023,84 0,23 0,65 1,88 155,6 495,24 613,04 73,56 2,31

**ЗАВТРАК 2**

|                |                                                   |        |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |
|----------------|---------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 69 СБ<br>2021  | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-Й<br>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<br>2021 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА<br>ЗАПЕЧЕННЫЕ. СО СГУЩ МОЛОКОМ | 200/30 | 44,22 | 15,33 | 55,69 | 487,58 | 0,14 | 0,53 | 1,23  | 82,6 | 419,54 | 516,54 | 58,16 | 1,44 |
| 464 СБ<br>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 |
| 82 СБ<br>2021  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (100)                             | 100    | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 44,40  | 0,03 | 0,02 | 10,00 |      | 16,00  | 11,00  | 9,00  | 2,20 |
| 23 СБ<br>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:

49,27 28,65 97,87 797,74 0,23 0,66 11,88 152,6 507,24 603,04 79,56 4,21

**ЗАВТРАК 3/ОВД**

|                |                                    |       |      |       |       |        |      |      |      |      |        |        |       |      |
|----------------|------------------------------------|-------|------|-------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 69 СБ<br>2021  | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-Й<br>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<br>2021 | КАША "ДРУЖБА".                     | 250   | 6,74 | 8,66  | 33,26 | 238,90 | 0,17 | 0,22 | 1,81 | 50,5 | 160,53 | 210,44 | 51,10 | 0,94 |
| 464 СБ<br>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 |
| 82 СБ<br>2021  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(140)               | 140   | 0,56 | 0,42  | 14,42 | 6,58   | 0,03 | 0,04 | 7,00 |      | 26,60  | 22,40  | 16,80 | 3,22 |
| 24 СБ<br>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 |



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

Итого по подменю: 11,95 21,92 79,46 508,28 0,26 0,37 9,46 120,5 259,43 316,54 82,50 5,13

### ОБЕД 1

|                |                               |        |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |
|----------------|-------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 52 СБ<br>2022  | САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ 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 |
| 108 СБ<br>2021 | ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ                | 250    | 12,83 | 10,55 | 6,76  | 174,93 | 0,06 | 0,11 | 17,98 |      | 43,99 | 149,09 | 29,11 | 2,16 |
| 280 СБ<br>2017 | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ.          | 100/50 | 15,98 | 13,63 | 17,91 | 258,91 | 0,09 | 0,15 | 2,34  | 14,0 | 51,10 | 176,37 | 25,07 | 2,41 |
| 625 СБ<br>2022 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ 2022).    | 180    | 4,78  | 6,28  | 39,33 | 233,19 | 0,22 | 0,06 | 0,50  | 25,6 | 5,90  | 208,94 | 73,19 | 1,35 |
| 845 СБ<br>2022 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ(ИЗЮМ) | 200    | 0,41  | 0,09  | 19,83 | 81,76  | 0,03 | 0,01 |       |      | 14,64 | 23,22  | 7,56  | 0,56 |
| 23 СБ<br>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<br>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: 40,04 38,16 115,21 970,08 0,49 0,38 49,75 39,6 163,43 633,68 159,80 8,07

### ОБЕД 2/ОВД

|                |                                    |        |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |
|----------------|------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 52 СБ<br>2022  | САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ./ОВД. | 100    | 1,30  | 7,09  | 3,42  | 82,65  | 0,03 | 0,03 | 28,93 |      | 35,20 | 28,86  | 14,27 | 0,53 |
| 108 СБ<br>2021 | ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ                     | 250    | 12,83 | 10,55 | 6,76  | 174,93 | 0,06 | 0,11 | 17,98 |      | 43,99 | 149,09 | 29,11 | 2,16 |
| 280 СБ<br>2017 | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ.               | 100/50 | 15,98 | 13,63 | 17,91 | 258,91 | 0,09 | 0,15 | 2,34  | 14,0 | 51,10 | 176,37 | 25,07 | 2,41 |
| 625 СБ<br>2022 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ 2022).         | 180    | 4,78  | 6,28  | 39,33 | 233,19 | 0,22 | 0,06 | 0,50  | 25,6 | 5,90  | 208,94 | 73,19 | 1,35 |
| 845 СБ<br>2022 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ(ИЗЮМ)/ОВД  | 200    | 0,41  | 0,09  | 11,84 | 49,84  | 0,03 | 0,01 |       |      | 14,40 | 23,22  | 7,56  | 0,54 |
| 24 СБ<br>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: 38,46 37,88 97,10 888,00 0,47 0,37 49,75 39,6 159,79 628,88 159,20 8,23

### ПОЛДНИК

|                |                                      |     |      |      |       |        |      |      |      |  |       |       |       |      |
|----------------|--------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|--|-------|-------|-------|------|
|                | БУЛОЧКА"УЛИТКА С ИЗЮМОМ"(ПОКРОВСКИЙ) | 70  | 4,69 | 6,58 | 43,40 | 251,58 |      |      |      |  |       |       |       |      |
| 501 СБ<br>2021 | СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ            | 230 |      |      | 26,45 | 105,80 | 0,02 | 0,05 | 4,60 |  | 16,10 | 16,10 | 9,20  | 3,22 |
| 82 СБ<br>2021  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(140)                 | 140 | 0,56 | 0,42 | 14,42 | 6,58   | 0,03 | 0,04 | 7,00 |  | 26,60 | 22,40 | 16,80 | 3,22 |

Итого по подменю: 5,25 7,00 84,27 363,96 0,05 0,09 11,60 42,70 38,50 26,00 6,44



Итого за день: 0,00 руб. 195,79 177,16 593,23 4551,90 1,73 2,52 134,32 507,9 1627,83 2833,68 580,62 34,39

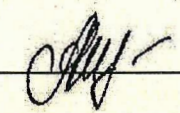
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

| СанПиН Таблица 4          | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %)       | 56,47    | 47,34   | 31,15       | 37,74      |
| Обед (30 - 35 %)          | 44,49    | 41,48   | 30,08       | 35,76      |
| Полдник (10 %)            | 5,83     | 7,61    | 22,00       | 13,42      |
| Итого за день (60 - 70 %) | 106,79   | 96,42   | 83,24       | 86,91      |

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

Директор  /Яксун В.В./

Зав. производ. \_\_\_\_\_ / /

Калькулятор  / Шарафиева