

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

«Согласовано»:

Примерное десятидневное меню №2

**для организации питания детей от 7-10 лет
на осенне-зимний период
в образовательном учреждении гимназия №4**

«Утверждаю»

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

**МАОУ «Гимназия №4» им. братьев Каменских
ул. Плеханова, 41
Директор Т.М.Дьякова**



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.
- СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования», 2008г.

Пояснительная записка по составлению десятидневного меню для учащихся школ возрастной категории 7-10 лет.

В школе организовано для учащихся возрастной категории 7-10 лет двухразовое питание: завтрак и обед.

Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии рассчитана из расчета: завтрак-25%, обед-35% (Общая на день-60%). Дополнительно учащимся предлагается полдник, состоящий из хлебобулочных и кондитерских изделий собственного производства и напитка.

При формировании основного горячего питания учащихся в представленном 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, куры, 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 напитки и кисели «Валетек», компоты.

В целях профилактики йододефицитных состояний учащихся используется **йодированная соль**.

С целью дополнительной С-витаминизации планируется введение в напитки аскорбиновую кислоту (под контролем медицинского работника школы).

В качестве дополнительного питания ежедневно предлагается для учащихся «Витаминный стол», в состав которого входят: витаминные салаты, напитки из шиповника, клюквы, лимон, фрукты, витаминные чаи.

В качестве источника полиненасыщенных жирных кислот и жирорастворимых витаминов в меню введены растительные масла нерафинированные.

Овощные гарниры в меню преобладают над макаронно-крупяными.

Для расширения минерального состава пищи в меню включены овощные гарниры, салаты, подгарнировки со свеклой, морковью, капустой, огурцами, помидорами, использованы изюм, сухофрукты.

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

за период 10 дней

№ п/п	Наименование продукта	Фактически выдано продуктов в нетто по дням на одного питающегося, г (мл)										Среднее значение, г (мл)	Норма, г (мл)	Выполнение, %	отклонения от нормы, %	отклонения от нормы, г (мл)
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
1	ГОВЯДИНА Б/К		50,00	77,00		36,00	77,00	73,00	78,00	43,00		43,4	42,0	103,3	3,30	1,40
2	ПРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ		0,60									0,6	0,6	98,3	-1,70	0,00
3	КАКАО	3,50										0,7	0,7	100,0	0,00	0,00
4	КАРТОФЕЛЬ	50,00	158,50	207,50	156,00	79,60	82,50	177,50	81,00	129,25	22,50	114,4	112,8	101,4	1,40	1,60
5	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (2,5%)		250,00			250,00			350,00			85,0	90,0	94,4	-5,60	-5,00
6	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	60,00									24,00	8,4	8,8	95,5	-4,50	-0,40
7	кондитерские изделия								60,00			6,0	6,0	100,0	0,00	0,00
8	КРУПЫ, БОБОВЫЕ		49,00	1,70	17,50	60,00	56,95	51,70	18,40	15,00	19,70	29,0	27,0	107,4	7,40	-2,00
9	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	35,00					30,00			33,00		9,8	9,0	108,9	8,90	-0,80
10	МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	6,00	6,70	5,30	10,00	14,10	9,60	8,00	17,00	9,00	5,30	9,1	9,0	101,1	1,10	-0,10
11	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15,08	18,25	8,20	20,45	21,25	26,50	15,08	9,50	21,25	27,40	18,3	18,0	101,7	1,70	-0,30
12	МОЛОКО (МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5%)	188,00	75,00	236,00	259,00	194,00	230,00	82,50	31,20	101,25	193,00	177,0	180,0	98,3	-1,70	-3,00
13	МУКА ПШЕНИЧНАЯ	4,50	41,40	4,50		10,50	2,25	9,88		9,10	5,00	8,7	9,0	96,7	-3,30	-0,30
14	ОВОЩИ СВЕЖИЕ, ЗЕЛЕНЬ	293,00	117,00	182,00	162,60	68,00	251,60	186,90	92,00	265,44	162,10	175,4	168,0	104,4	4,40	7,40
15	ПТИЦА	52,00			52,00			66,00			52,00	22,2	21,0	105,7	5,70	1,20
16	РЫБА-ФИЛЕ		87,70	55,00	54,00		55,00			88,00		33,9	34,8	97,4	-2,60	-0,40
17	САХАР	30,80	26,10	40,70	20,60	6,04	12,30	25,80	36,40	17,30	23,00	23,9	24,0	99,6	-0,40	-0,10
18	СМЕТАНА (МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 15%)	10,00		5,20			10,00	22,50	14,50			6,2	6,0	103,3	3,30	0,20
19	СОКИ плодово-овощные, напитки витаминизиров.	200,00		95,00	200,00		85,00	200,00		200,00	200,00	118,0	120,0	98,3	-1,70	-2,00
20	СОЛЬ	5,90	3,70	2,55	2,40	2,35	2,83	4,20	2,80	3,04	1,68	3,1	3,0	103,3	3,30	0,10
21	СЫР	15,00	15,00			15,00					15,00	6,0	5,9	101,7	1,70	0,10
22	ТВОРОГ (МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 9%)		37,60	139,50					120,90			29,8	30,0	99,3	-0,70	-0,20
23	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ) СВЕЖИЕ		47,00	200,00	38,00	400,00					400,00	108,5	111,0	97,7	-2,30	-2,50
24	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ) СУХИЕ, в т.ч. шоколадник			25,20	23,88			25,00	20,00			9,4	9,0	104,4	4,40	0,40
25	ХЛЕБ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	134,00	159,50	131,20	152,60	137,75	142,00	134,00	158,50	134,00	175,75	145,9	138,0	105,7	5,70	7,90
26	ЧАЙ				1,00					1,00		0,200	0,200	100,0	0,00	0,00
27	ЯЙЦО ДИЕТИЧЕСКОЕ		19,76	20,14	19,00	17,00		19,00	51,90	26,40	64,80	23,8	24,0	99,2	-0,80	-0,20

Среднее значение выполнения норм за период:

Форма 7. Обеспечение энергетической ценности питания и потребности в основных пищевых веществах учащихся 1-ой ступени , получающих бесплатное питание, по данным накопительной ведомости в Примерное десятидневное меню (7-10 лет) за период 10 дней

Период	Белки, г/чел	Жиры, г/чел	Углеводы, г/чел	Калорийность, ккал/чел
Октябрь 2014 г.	477,31	480,74	2015,69	14271,59
Итого за период:	477,31	480,74	2015,69	14271,59
Среднее за месяц:	477,31	480,74	2015,69	14271,59
Средн. в день на человека:	47,73	48,07	201,56	1427,16
Норма в день на человека:	46,20	47,40	201,00	1410,00
Выполнение нормы, %:	103,31	101,41	100,28	101,28
Соотношение Б : Ж : У:	1,00	1,00	4,01	

Форма 7. Обеспечение энергетической ценности питания и потребности в основных пищевых веществах учащихся 1-ой ступени , получающих бесплатное питание, по данным накопительной ведомости в Примерное десятидневное меню завтрак (7-10 лет)20-25% за период 10 дней (завтрак)

Период	Белки, г/чел	Жиры, г/чел	Углеводы, г/чел	Калорийность, ккал/чел
Октябрь 2014 г.	198,88	200,31	839,87	5946,5
Итого за период:	198,88	200,31	839,87	5946,5
Среднее за месяц:	198,88	200,31	839,87	5946,5
Средн. в день на человека:	19,89	20,03	83,98	594,65
Норма в день на человека:	19,25	19,75	83,75	587,5
Выполнение нормы, %:	103,32	101,42	100,27	101,28
Соотношение Б : Ж : У:	1,00	1,00	4,01	

в основных пищевых веществах учащихся 1-ой ступени , получающих бесплатное питание, по данным накопительной ведомости в Примерное десятидневное меню обед (7-10 лет)30-35% за период 10 дней (обед)

Период	Белки, г/чел	Жиры, г/чел	Углеводы, г/чел	Калорийность, ккал/чел
Октябрь 2014 г.	278,41	280,43	1175,82	8325,09
Итого за период:	278,41	280,43	1175,82	8325,09
Среднее за месяц:	278,41	280,43	1175,82	8325,09
Средн. в день на человека:	27,84	28,04	117,58	832,51
Норма в день на человека:	26,95	27,65	117,25	822,5
Выполнение нормы, %:	103,30	101,41	100,28	101,28
Соотношение Б : Ж : У:	1,00	1,00	4,01	

"Утверждаю"

ООО "Вкус и Качество"

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2 (7-10 лет)

День 1

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	
Завтрак "Вкусняшка"														
4 СБ 2013Г	САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,98	6,05	5,76	82,01	0,02	0,02	22,80		28,65	19,52	10,46	
33 СБ 2013Г	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	7,32	12,18	0,30	140,40	0,14	0,08			12,60	85,80	13,80	
25 СБ 2013Г	МАКАРОННЫЕ ИЗД.ОТВАР.С СЫРОМ	150	8,93	9,46	32,48	251,81	0,08	0,08	0,11	69,9	152,92	131,39	15,37	
49 СБ 2013Г	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,63	2,95	25,82	142,47	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ "КОЛОСОК" С ВИТАМИ.И ЖЕЛЕЗОМ	27	2,05	0,24	13,07	62,67	0,12	0,10			5,40	17,55	3,78	

Итого по подменю:

22,91 30,88 77,43 679,36 0,40 0,44 24,21 89,9 324,01 363,91 70,16

Обед "Обжорка"

06 СБ 2013Г	ОГУРЧИК СВЕЖИЙ *	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	0,01	2,80		6,80	12,00	5,60			
43 СБ 2013Г	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,20	6,69	3,40	79,35	0,03	0,04	11,29	48,2	30,09	30,98	11,09			
112 СБ 2013Г	БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	70/30	12,27	10,93	10,06	188,30	0,08	0,16	1,66	39,2	70,88	137,03	18,84			
24 СБ 2013Г	КАПУСТА,ТУШЕН.С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ	150	3,65	4,65	13,27	111,54	0,08	0,13	46,89	32,5	102,52	90,44	40,49			
18 СБ 2013Г	СОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	0,2			0,05	0,24			0,16		0,07	0,05	0,04			
08 СБ 2013Г	ХЛЕБ "БЕЛАЯ БУХАНКА"	18	1,42	0,18	8,57	42,48										
09 СБ 2013Г	ХЛЕБ "КОЛОСОК" С ЖЕЛЕЗОМ И ВИТАМИНАМИ	54	4,10	0,49	26,14	125,33	0,24	0,20			10,80	35,10	7,56			

Итого по подменю:

22,92 22,98 62,25 551,64 0,44 0,54 62,80 120,0 221,16 305,60 83,62

Итого за день: 0,00 руб. 45,83 53,86 139,68 1231,00 0,84 0,98 87,01 209,9 545,17 669,51 153,78

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	29,75	39,16	23,10	28,92
Обед (30 - 35 %)	33,19	29,56	30,45	31,06
Итого за день (50 - 60 %)	62,95	68,72	53,55	59,98

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

Директор /Якун В.В./

Зав. производством //

Калькулятор /Васильева Т.И.

"Утверждено"

ООО "Вкус и Качество"

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2 (7-10 лет)

День 2

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг			
Завтрак "Вкусняшка"																
52 СБ 2013Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ.МАСЛОМ.	60	0,17	4,03	4,74	56,19	0,01	0,01			5,76	9,37	3,02			
392 СБ 2013Г	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ,В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70/30	11,52	12,06	7,98	186,62	0,06	0,13	0,39	26,6	50,84	135,04	17,79			
237 СБ 2013Г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,73	7,85	39,45	263,01	0,30	0,15		39,8	19,91	207,98	138,32			
507 СБ 2013Г	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60			
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ "БЕЛАЯ БУХАНКА"	18	1,42	0,18	8,57	42,48										

Итого по подменю:

22,00 24,28 79,63 626,95 0,38 0,30 4,39 66,4 83,36 356,79 162,73

Обед "Обжорка"

33 СБ 2013Г	САЛАТ "ВЕСНА"	60	1,14	4,03	1,40	46,58	0,02	0,05	8,05	13,9	28,72	26,47	10,84		
138 СБ 2013Г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧЕЙ	250	1,55	2,84	7,24	60,84	0,05	0,03	1,50	17,7	11,10	42,27	25,38		
343 СБ 2013Г	РЫБА, ГУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)	140	14,58	8,33	6,33	159,60	0,13	0,13	4,91	8,7	50,71	236,07	62,81		
427 СБ 2013Г	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	150	2,14	4,94	7,44	83,01	0,03	0,08	0,59	35,5	58,83	48,41	7,68		
516 СБ 2013Г	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00		
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ "БЕЛАЯ БУХАНКА"	18	1,42	0,18	8,57	42,48									
109 СБ 2013Г	ХЛЕБ "КОЛОСОК" С ЖЕЛЕЗОМ И ВИТАМИНАМИ	54	4,10	0,49	26,14	125,33	0,24	0,20			10,80	35,10	7,56		
541 СБ 2013Г	ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ	60	8,52	5,42	27,78	194,76	0,07	0,11	0,12	34,8	49,78	94,05	11,79		

Итого по подменю:

39,25 31,23 92,90 818,60 0,62 0,94 16,57 150,6 449,94 662,37 154,06

Итого за день: 0,00 руб. 61,25 55,51 172,53 1445,55 1,00 1,24 20,96 217,1 533,30 1019,16 316,1

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	29,75	30,82	25,37	27,77
Обед (30 - 35 %)	61,71	46,70	38,16	44,35
Итого за день (50 - 60 %)	91,47	77,52	63,53	72,13

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

Директор /Якун В.В./

Зав. производством //

Калькулятор /Васильева 1

"Утверждаю"

ООО "Вкус и Качество"

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2 (7-10 лет)

День 3

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг				
Завтрак "Вкусняшка"																	
91 СБ 2013Г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ Н/БАТ.	10/5/15	3,71	7,17	7,75	111,00	0,02	0,05	0,07	52,5	93,45	69,70	6,95				
313 СБ 2013Г	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА, МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	150/20	29,72	21,14	36,35	460,69	0,11	0,53	1,38	107,1	344,22	407,47	47,36				
512 СБ 2013Г	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,46	0,10	28,13	116,05	0,03	0,02			16,45	25,80	8,40				
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ "БЕЛАЯ БУХАНКА"	18	1,42	0,18	8,57	42,48											

Итого по подменю:

35,31 28,59 80,80 730,22 0,16 0,60 1,45 159,6 454,12 502,97 62,71

Обед "Обжорка"

106 СБ 2013Г	ПОМИДОР СВЕЖИЙ *	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	0,01	7,50		4,20	7,80	6,00			
150 СБ 2013Г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	8,92	4,65	2,01	85,98	0,07	0,08	2,28	34,8	35,61	145,78	36,27			
364 СБ 2013Г	АЗУ	200	0,89	8,08	4,43	94,77	0,02	0,02	4,30		13,53	19,56	7,56			
515 СБ 2013Г	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	40,0	240,00	180,00	28,00			
109 СБ 2013Г	ХЛЕБ "ОБЕДЕННЫЙ"	20	1,58	0,12	8,92	44,24										
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ "БЕЛАЯ БУХАНКА"	18	1,42	0,18	8,57	42,48										
112 СБ 2013Г	ФРУКТЫ	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	0,06	120,00		68,00	46,00	26,00			

Итого по подменю:

20,74 18,49 50,87 468,67 0,27 0,47 136,68 74,8 *361,34 399,14 103,83

Итого за день: 0,00 руб. 56,05 47,08 131,67 1198,89 0,43 1,07 138,13 234,5 815,46 902,11 166,54

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	46,06	36,22	24,40	31,27
Обед (30 - 35 %)	55,88	44,51	26,80	36,74
Итого за день (50 - 60 %)	101,95	80,72	51,20	68,02

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

Директор  /Якун В.В./

Зав. производством _____ //

Калькулятор

 /Васильева Т./

"Утверждаю"

ООО "Вкус и Качество"

День 4

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2 (7-10 лет)

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

Завтрак "Вкусняшка"

30 СБ 2013Г	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С СУХОФРУКТАМИ	60	1,42	3,76	15,69	104,57	0,03	0,05	11,02		41,41	41,08	33,72	
346 СБ 2013Г	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	9,20	3,57	3,61	83,62	0,07	0,10	0,89	26,1	41,82	142,89	29,80	
429 СБ 2013Г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	0,73	6,17	1,21	63,45	0,01	0,04	0,31	44,6	36,97	24,38	3,80	
495 СБ 2013Г	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,65	1,30	17,41	88,25	0,02	0,08	0,75	10,0	70,25	53,25	11,40	
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ "БЕЛАЯ БУХАНКА"	18	1,42	0,18	8,57	42,48								

Итого по подменю:

14,42 14,98 46,49 382,37 0,13 0,27 12,97 80,7 190,45 261,60 78,72

Обед "Обжорка"

9 СБ 2013Г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,55	6,10	4,32	75,35	0,03	0,03	3,65		12,87	22,45	15,68	
165 СБ 2013Г	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,29	6,70	24,52	188,78	0,10	0,27	2,28	49,7	216,92	175,94	27,87	
412 СБ 2013Г	КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ	70	11,24	10,58	7,28	169,63	0,07	0,11	1,27	36,2	34,66	108,83	14,40	
245 СБ 2013Г	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ	150	4,46	20,45	28,34	315,45	0,12	0,05	4,50	88,5	49,80	158,55	25,29	
518 СБ 2013Г	СОК ВИНОГРАДНЫЙ	0,2	0,12	0,08	6,52	28,00	0,01		0,80		8,00	4,80	3,60	
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ "БЕЛАЯ БУХАНКА"	18	1,42	0,18	8,57	42,48								
109 СБ 2013Г	ХЛЕБ "КОЛОСОК" С ЖЕЛЕЗОМ И ВИТАМИНАМИ	54	4,10	0,49	26,14	125,33	0,24	0,20			10,80	35,10	7,56	

Итого по подменю:

29,18 44,58 105,69 945,02 0,57 0,66 12,50 174,4 333,05 505,67 94,40

Итого за день: 0,00 руб. 43,60 59,56 152,18 1327,39 0,70 0,93 25,47 255,1 523,50 767,27 173,12

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	25,25	22,97	20,58	22,17
Обед (30 - 35 %)	39,12	56,54	38,64	44,60
Итого за день (50 - 60 %)	64,36	79,52	59,21	66,77

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

Директор

/Якун В.В./

Зав. производством

//

Калькулятор

/Васильева Т.

"Утверждаю" _____ //

ООО "Вкус и Качество"

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2 (7-10 лет)

День 5

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, г			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg			
Завтрак "Вкусняшка"																
91 СБ 2013Г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА БАТОНЕ	15/15	4,97	4,35	7,71	90,75	0,02	0,06	0,11	34,5	137,85	98,25	9,45			
260 СБ 2013Г	КАША "ДРУЖБА"	200	5,32	11,31	28,38	237,40	0,10	0,17	1,33	79,4	130,86	142,43	31,09			
	МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ "ТОПТЫЖКА"	200	5,80	6,00	21,00	162,00	0,04	0,26	1,20	40,0	242,00	182,00	28,00			
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ "КОЛОСОК" С ВИТАМИ ЖЕЛЕЗОМ	27	2,05	0,24	13,07	62,67	0,12	0,10			5,40	17,55	3,78			
112 СБ 2013Г	ФРУКТЫ	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	0,06	120,00		68,00	46,00	26,00			
Итого по полдню:			19,94	22,30	86,36	638,82	0,36	0,65	122,64	153,9	584,11	486,23	98,32			
Обед "Обжорка"																
32 СБ 2013Г	САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	60	1,08	4,33	0,98	47,51	0,02	0,04	5,85	15,0	13,53	20,77	6,30			
159 СБ 2013Г	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	3,09	6,22	8,54	103,15	0,05	0,13	2,29	45,5	104,71	86,36	15,47			
388 СБ 2013Г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТ.СОУСЕ	60/30	8,99	13,79	10,89	203,84	0,06	0,09	2,97	11,2	30,11	106,00	15,92			
414 СБ 2013Г	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,81	6,11	40,01	230,31	0,04	0,03		39,8	13,08	83,90	27,48			
516 СБ 2013Г	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00			
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ "БЕЛАЯ БУХАНКА"	18	1,42	0,18	8,57	42,48										
109 СБ 2013Г	ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	32	2,75	0,42	14,46	72,96	0,07	0,03				8,96	43,52	17,28		
112 СБ 2013Г	ФРУКТЫ	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	0,06	120,00		68,00	46,00	26,00			

Итого за день: 0,00 руб. 48,68 58,75 194,01 1531,07 0,76 1,37 255,15 305,4 1062,50 1052,78 234,77

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	26,05	27,95	25,82	27,14
Обед (30 - 35 %)	44,47	47,22	43,81	45,95
Итого за день (50 - 60 %)	70,52	75,16	69,63	73,09

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

Директор  /Якун В.В./

Зав. производством _____ //

Калькулятор  /Васильева Т.

"Утверждаю"

ООО "Вкус и Качество"

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2 (7-10 лет)

День 6

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	
Завтрак "Вкусняшка"														
66 СБ 2013Г	САЛАТ КАРТОФ.С СОЛЕН.ОГУРЦАМИ	60	0,17	3,02	0,71	30,98	0,01		1,16		4,35	6,29	2,32	
376 СБ 2013Г	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ПАРОВЫЕ,МОЛОЧНЫЙ СОУС	70/30	9,76	10,91	15,64	199,85	0,06	0,12	0,39	32,5	51,13	127,35	20,63	
291 СБ 2013Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,23	36,01	222,87	0,09	0,03		39,8	19,88	47,57	8,72	
603 СБ 2013Г	КИСЕЛЬ	200	1,36		29,02	116,19					9,90	18,48		
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ "БЕЛАЯ БУХАНКА"	18	1,42	0,18	8,57	42,48								

Итого по подменю: 18,35 20,34 89,95 612,37 0,16 0,15 1,55 72,3 85,26 199,69 31,67

Обед "Обжорка"

60 СБ	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	60		3,00		26,97						0,06			
2013Г															
50 СБ	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	8,92	4,65	2,01	85,98	0,07	0,08	2,28	34,8	35,61	145,78	36,27		
2013Г															
772 СБ	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/30	11,05	13,01	12,64	212,80	0,08	0,18	28,38	47,4	111,77	163,28	30,85		
2013Г															
442 СБ	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,46	3,63	1,04	39,02	0,01	0,02	0,05	26,9	14,01	9,97	1,37		
2013Г															
442 СБ	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,68	6,74	33,48	213,44	0,06	0,04		44,2	19,88	162,76	19,98		
2013Г															
515 СБ	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	40,0	240,00	180,00	28,00		
2013Г															
08 СБ	ХЛЕБ "БЕЛАЯ БУХАНКА"	18	1,42	0,18	8,57	42,48									
2013Г															
09 СБ	ХЛЕБ "КОЛОСОК" С ЖЕЛЕЗОМ И ВИТАМИНАМИ	54	4,10	0,49	26,14	125,33	0,24	0,20			10,80	35,10	7,56		
2013Г															

Итого по подменю: 36,43 36,70 93,48 854,02 0,54 0,82 33,31 193,4 432,07 696,95 124,03

Итого за день: 0,00 руб. 54,78 57,04 183,43 1466,39 0,70 0,97 34,86 265,8 517,33 896,64 155,

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	25,09	25,96	29,02	27,54
Обед (30 - 35 %)	52,23	49,73	33,27	41,01
Итого за день (50 - 60 %)	77,32	75,70	62,29	68,55

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

Директор /Якун В.В./

Зав. производством //

Калькулятор /Васильева

"Утверждаю" _____ //

ООО "Вкус и Качество"

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2 (7-10 лет)

День 7

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

Завтрак "Вкусняшка"

4 СБ 2013Г	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,98	6,05	5,76	82,01	0,02	0,02	22,80			28,65	19,52	10,46	
411 СБ 2013Г	КНЕПЛИ ИЗ КУР С РИСОМ, СОУС МОЛОЧНЫЙ	70/30	14,07	15,20	7,99	225,47	0,08	0,16	1,81	59,2	62,92	152,71	21,72		
237 СБ 2013Г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,73	7,85	39,45	263,01	0,30	0,15		39,8	19,91	207,98	138,32		
508 СБ 2013Г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,74	0,10	29,88	124,85	0,01	0,01	0,50			28,20	19,25	7,50	
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ "БЕЛАЯ БУХАНКА"	18	1,42	0,18	8,57	42,48									

Итого по подменю:

25,94 29,38 91,65 737,82 0,41 0,34 25,11 99,1 139,68 399,46 178,00

Обед "Обжорка"

65 СБ 2013Г	САЛАТ КАРТОФ.С ЗЕЛЕНАЯ КАПУСТА	70	1,27	6,77	1,24	70,97	0,02	0,04	1,70	16,2	7,51	22,90	4,00		
128 СБ 2013Г	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,73	7,10	9,70	110,44	0,04	0,05	19,01	15,0	47,99	46,72	22,33		
98 СБ 2013Г	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	85	13,78	12,97	5,14	193,44	0,23	1,64	24,47	6099,4	29,33	245,40	15,30		
127 СБ 2013Г	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	150	2,14	4,94	7,44	83,01	0,03	0,08	0,59	35,5	58,83	48,41	7,68		
18 СБ 2013Г	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	0,2	0,20	0,04	4,04	18,40			0,80			2,80	1,60		
08 СБ 2013Г	ХЛЕБ "БЕЛАЯ БУХАНКА"	18	1,42	0,18	8,57	42,48									
09 СБ 2013Г	ХЛЕБ "КОЛОСОК" С ЖЕЛЕЗОМ И ВИТАМИНАМИ	54	4,10	0,49	26,14	125,33	0,24	0,20			10,80	35,10	7,56		

Итого по подменю:

24,64 32,49 62,27 644,07 0,56 2,01 46,57 6166,1 157,26 401,33 58,47

Итого за день: 0,00 руб. 50,58 61,87 153,92 1381,89 0,97 2,35 71,68 6265,2 296,94 800,79 236,47

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	33,91	37,22	27,65	31,60
Обед (30 - 35 %)	37,88	42,22	35,43	38,27
Итого за день (50 - 60 %)	71,79	79,43	63,07	69,87

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

Директор /Якун В.В./



Зав. производством //

Калькулятор



/Васильева Т.

"Утверждаю"

ООО "Вкус и Качество"

День 8

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2 (7-10 лет)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества,				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг				
Завтрак "Вкусняшка"																	
95 СБ 2013Г	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	60	1,67	4,71	33,07	177,30	0,03	0,02	0,18	29,5	9,30	17,10	5,05				
300 СБ 2013Г	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	ШТ	0,24	0,22	0,01	3,02		0,01		4,8	15,78	6,70	1,12				
313 СБ 2013Г	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА, С ПОВИДЛОМ	130/25	24,60	16,84	38,12	404,79	0,08	0,41	1,15	109,7	248,60	317,42	36,90				
512 СБ 2013Г	КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,04	0,06	25,17	106,25	0,02	0,04	0,80		32,45	29,20	21,00				
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ "БЕЛАЯ БУХАНКА"	18	1,42	0,18	8,57	42,48											

Обед "Обжорка"

106 СБ 2013Г	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ.	30	0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20			
154 СБ 2013Г	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ	250	2,25	7,19	10,13	114,94	0,05	0,04	16,53	15,0	38,01	54,31	17,82			
369 СБ 2013Г	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	0,24	5,01	1,20	51,09	0,01	0,01	1,90		10,86	8,76	2,84			
516 СБ 2013Г	КЕФИР С САХАРОМ	250/10	7,25	6,25	19,98	172,40	0,10	0,43	1,75	50,0	300,30	225,00	35,00			
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ "БЕЛАЯ БУХАНКА"	18	1,42	0,18	8,57	42,48										
109 СБ 2013Г	ХЛЕБ "КОЛОСОК" С ЖЕЛЕЗОМ И ВИТАМИНАМИ	54	4,10	0,49	26,14	125,33	0,24	0,20			10,80	35,10	7,56			
Итого по подменю:			15,47	19,15	66,59	509,54	0,41	0,69	22,28	65,0	365,07	332,17	67,42			