

ЗАВТРАКИ

Наименование блюд / сырья	Выход, г, мл	Хлеб ржан	Хлеб пшенич	Мука пшенич	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Фрукты свежие	Сухофрукты	Соки натуральные	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Молоко	Кисломолочные продукты	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив	Масло растительное	Яйца	Сахар	Кондитерские изделия	Чай	Какао порошок	Кофейный напиток	Дрожжи	Соль поваренная	Специи				
ПОНЕДЕЛЬНИК																																			
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200				39,6											123,0					7,5			3,9											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ 30/15/5	65		30,0																21,0		15,0														
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180															90,0								9,0				5,0							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100								100,0																										
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40,0																																	
Итого за прием пищи:	585	40,0	30,0	0,0	39,6	0,0	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	213,0	0,0	0,0	21,0	0,0	22,5	0,0	0,0	12,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
ВТОРНИК																																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100							97,7														3													
МЯСО ТУШЕНОЕ С КАПУСТОЙ	200			6,0				219,2				83,2									3,6	2,0										2,7			
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ	200										200,0																								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		50,0																																
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30,0																																	
Итого за прием пищи:	580	30,0	50,0	6,0	0,0	0,0	0,0	316,9	0,0	0,0	200,0	83,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7	0,0	0,0	
СРЕДА																																			
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100							91,0														5,0		5,0											
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180						154,1									28,8					6,5														
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100			2,5				26,0							94,0						5,0	3,1		2,0											
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180										14,4													7,3											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		40,0																																
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30,0																																	
Итого за прием пищи:	630	30,0	40,0	2,5	0,0	0,0	154,1	117,0	0,0	14,4	0,0	0,0	0,0	0,0	94,0	28,8	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	8,1	0,0	14,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
ЧЕТВЕРГ																																			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100								100,0																										
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И ПОВИДЛОМ 200/36	236		8,0						46,0									136,0		16,0	8,0		20,1	16,0	36,0										
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180															180,0																			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		30,0																																
Итого за прием пищи:																																			
1,4																																			

Итого за прием пищи:	560	20,0	40,0	4,5	0,0	0,0	114,2	121,9	0,0	16,0	0,0	101,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,8	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
СРЕДА																													
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200				29,7										133,3					7,5			3,9						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ 30/15/5	65		30,0															21,0		15,0									
КАКАО С МОЛОКОМ	200														100,0								10,0			4,0			
Молоко для детского питания 2,5% 200 г т/п	200														200														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		30,0																						1,0				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20,0																											
Итого за прием пищи:	715	20,0	60,0	0,0	29,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	433,3	0,0	0,0	21,0	0,0	22,5	0,0	0,0	13,9	0,0	1,0	4,0	0,0	0,0	0,0
ЧЕТВЕРГ																													
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ/	100								100																				
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	180			8,8			120,0	35,0												3,6	3,6	38,0							
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕС МАСЛОМ	130		10,4					36,4					91,0	13,0						5,2		13,0						2,3	
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200									200,0																			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20,0																											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		50,0																										
Итого за прием пищи:	680	20,0	60,4	8,8	0,0	0,0	120,0	71,4	100,0	0,0	200,0	0,0	0,0	0,0	91,0	13,0	0,0	0,0	0,0	8,8	3,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,3	0,0
ПЯТНИЦА																													
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	100							95,0													5,0								
ПЛОВ ИЗ ЦЫПЛЕНКА	200			54,1			25,7						76,8							3,0	4,3								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/СНЕЖОК/	200														180,0														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		30,0																										
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30,0																											
Итого за прием пищи:	560	30,0	30,0	0,0	54,1	0,0	0,0	120,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	76,8	0,0	0,0	180,0	0,0	0,0	0,0	3,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
СУББОТА																													
МАКАРОНЫ В МОЛОКЕ	250				20,0										191,0					2,0			1,5						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ	75			30,4			40,6												3,4		3,3	3,6	3,2				2,0		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР/	180														180,0														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		20,0																										
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20,0																											
Итого за прием пищи:	545	20,0	20,0	30,4	0,0	20,0	0,0	40,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	191,0	180,0	0,0	0,0	3,4	2,0	3,3	3,6	4,7	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0

Наименование блюд / сырья	Выход, г, мл	Хлеб ржан	Хлеб пшенич	Мука пшеничн	Круп ь, бобов ые	Макаронн ые изделия	Картофель	Овощи	Фрукты свежие	Сухофрукты	Соки натуральные	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Молоко	Кисломолочные продукты	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив	Масло растительное	Яйцо	Сахар	Кондитерские изделия	Чай	Какао порошок	Кофейный напиток	Дрожжи	Соль йодированная	
НОРМА НА 1 РЕБЕНКА ПО САНПИН, В Т.Ч	550	288-360	480-600	48-60	120-150	48-60	448,8-561	768-960	444-555	48-60	480-600	187,2-234	96-120	127,2-159	184,8-231	840-1050	432-540	144-180	36-45	24-30	84-105	43,2-54	96-120	84-105	36-45	4,8-6	2,4-5,16	4,8-6	2-2,5	6-7,5	
20%		288,0	480,0	45,0	120,0	48,0	448,8	768,0	444,0	48,0	480,0	187,2	96,0	127,2	184,8	840,0	432,0	144,0	36,0	24,0	84,0	43,2	96,0	84,0	36,0	4,8	2,4	4,8	2,0	6,0	
25%		360,0	600,0	60,0	150,0	60,0	561,0	900,0	555,0	60,0	600,0	224,0	120,0	159,0	231,0	1 050,0	540,0	180,0	45,0	30,0	105,0	54,0	120,0	105,0	45,0	6,0	5,2	6,0	2,5	7,5	
ФАКТИЧЕСКИ ВЫПОЛНЕНО	600,0833	300,0	481,3	58,4	164,2	71,6	541,3	981,5	582,0	47,9	480,0	270,0	0,0	136,8	185,0	1 049,1	540,0	201,4	42,0	24,4	100,7	52,3	121,2	115,8	36,0	4,8	4,5	5,0	2,1	6,4	
% от суточ потр фактически		20,8	20,1	24,3	27,4	29,8	24,1	27,3	26,2	20,0	20,0	30,1	0,0	21,5	20,0	25,0	25,0	28,0	23,3	20,3	24,0	24,2	25,3	27,6	20,0	20,0	21,8	20,8	21,2	21,3	#####

82,8 0,0

Согласно :

Приложение N 11. Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности Приложение N 11 к СанПИН 2.3/2.4.3590-20

говядина 100 г заменяет 116 г печени

а у нас 82,8 г говядины заменяют 96 г печени

ПОНЕДЕЛЬНИК																													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100							91												2,5	2,5								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ /ГОРОХ/	250			20,15			46,72	23,7												2,5	2,5							0,04	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180			3,6			68,5	94,2												7,3	3,2								
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 100/50	150		13,2	9,41				25,96				80,9			25					5,75	2,27								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР/	220														220														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		50																										
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40																											
Итого за прием пищи:	990	40	63,2	13,01	20,15	0	115,2	234,86	0	0	0	80,9	0	0	0	25	220	0	0	0	15,55	10,47	0	2,5	0	0	0	0	0,04
ВТОРНИК																													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100							88,8													5	5							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250			5			75	40												5								0,05	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180				47,5			40,7												4,6	6								
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 100/25	125		28	1,375									71,2	38,5						4,705	6,66		0,25						
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200													100								13,5		1,5					
Молоко для детского питания 2,5% 200 г т/п	200													200															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		50																										
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40																											
Итого за прием пищи:	1145	40	78	1,375	52,5	0	75	169,5	0	0	0	0	0	71,2	338,5	0	0	0	0	14,31	17,66	0	18,75	0	1,5	0	0	0	0,05
СРЕДА																													
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100																												
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250			18,7				10												5	5,625								
КАРТОФЕЛЬ ПО-ХУТОРСКИ	180			2,4			144	36									21,82	4,8	3,6	7,2									
КОТЛЕТА КАЗАЧОК	100		21,1	2,3				24,55				58,6		16,66						3,33	3,5	18,72							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ КЕФИР/	220														220														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		50																										
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40																											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН/	150							150																					
Итого за прием пищи:	1090	40	71,1	23,4	0	0	144	70,55	150	0	0	0	0	58,6	0	16,66	220	0	21,82	4,8	11,93	10,7	24,35	0	0	0	0	0	
ЧЕТВЕРГ																													
САЛАТ КУБАНОЧКА	100							101,93													5	5							

Согласно :

Приложение N 11. Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности Приложение N 11 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Творог с массовой долей жира 9% заменяет 105 рыбы

у нас творог заменяет рыбу

ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМ ПИТАНИЯ СОГЛАСНО ТРЕБОВАНИЯМ САНПИН 2.3./2.4 3590-20 ПО ОСНОВНОМУ ЦИКЛИЧНОМУ ЗИМНЕ-ВЕСЕННЕМУ МЕНЮ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 12-18 ЛЕТ

ПОЛДНИКИ

Наименование блюд / сырья	Выход, г, мл	Хлеб ржан	Хлеб пшенич	Мука пшенич	Крупы, бобов	Макаронные	Картофель	Овощи	Фрукты свежие	Сухофрукты	Соки натураль	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Молоко	Кисломолочные	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив	Масло раст	Яйцо	Сахар	Кондитерские	Чай	Какао-поро	Кофейный напиток	Дрожжи	Соль йодирован	Специи	
ПОНЕДЕЛЬНИК																																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ/ СОУС ТОМ С ОВОЩАМИ 200/20	220			0,5	39,5			56					68								5,33	3,1	13,6	0,5								
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200										200,0																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	20																														
Итого за прием пищи:	440	20	0	0,5	39,5	0	0	56	0	0	200	0	68	0	0	0	0	0	0	0	5,33	3,1	13,6	0,5	0	0	0	0	0	0	0	
ВТОРНИК																																
ТЫКВА ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	200							153,9	53,88												7,8			7,8								
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180								6,3															7,2								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		20																													
Итого за прием пищи:	400	0	20	0	0	0	0	153,9	60,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,8	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0
СРЕДА																																
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	200		4,8				105,1	83					67,5								6,9	6										
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	180														90									9				4,5				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		20																													
Итого за прием пищи:	400	0	24,8	0	0	0	105,1	83	0	0	0	0	67,5	0	90	0	0	0	0	0	6,9	6	0	9	0	0	0	4,5	0	0	0	
ЧЕТВЕРГ																																

Итого за прием пищи:	400	20	0	0	0	0	74,27	41,37	36	0	0	93,33	0	0	0	0	0	0	0	4,5	0	0	10,8	0	1	0	0	0	0	0,2
СРЕДА																														
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ / ПОВИДИО 200/20	220		8		12			51,4							36		92,6		8	4,6	3,4	9	10,3					1,5	0,1	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	180									10,8													9						8	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	30	30																						1						
Итого за прием пищи:	430	30	8	0	12	0	0	51,4	0	10,8	0	0	0	0	36	0	92,6	0	8	4,6	3,4	9	19,3	0	1	0	0	0	1,5	8,1
ЧЕТВЕРГ																														
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ П/П	100		100																											
СЫР ПОРЦИЯМИ РОССИЙСКИЙ	20																20													
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30																							30						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200									16													8							0,18
Итого за прием пищи:	350	0	100	0	0	0	0	0	0	16	0	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	8	30	0	0	0	0	0	0,18
ПЯТНИЦА																														
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200					45,2									35,73				7,2	4,3	42									
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180								36														10,8						0,2	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	20																							1					
Итого за прием пищи:	400	20	0	0	0	45,2	0	0	36	0	0	0	0	0	35,73	0	0	0	7,2	4,3	42	10,8	0	1	0	0	0	0	0,2	

Наименование блюд / сырья	Выход, г, мл	Хлеб ржан	Хлеб пшенич	Мука пшеничн	Крупы, бобов	Макаронные	Картофель	Овощи	Фрукты свежие	Сухофрукты	Соки натураль	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Молоко	Кисломолочны	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив	Масло раст	Яйцо	Сахар	Кондитерские	Чай	Какао-поро	Кофейный напиток	Дрожжи	Соль йодирован	Специи
НОРМА НА 1 РЕБЕНКА ПО САПИН	300	120-180	200-300	20-30	50-75	20-30	287,5	320-480	277,5	20-30	200-300	78-117	40-60	53-79,5	115,5	350-525	180-270	60-90	15-22,5	10-15	35-52,5	18-27	40-60	35-52,5	15-22,5	2-3	1,2-1,8	2-3	1,5		
ФАКТИЧЕСКИ ВЫПОЛНЕНО	408	120	204	30,9	85,3	45,2	326	426	263	26,8	200	93,3	68	67,5	80	400	180	92,6	20	19,4	52,8	31,1	64,7	98,7	30	4	3,6	4,5	1,58	1,5	8,68