ИП ТУЛЬМЕНТЬЕВА В.А.

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

ЗАВТРАКИ

Наменование блюд / сырья	Выход, г, мл	Хлеб ржан	Хлеб пшенич	Мука пшеничн	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	Яйцо	Сахар	Кондитерские изделия	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток	Дрожжи	Соль йодированная	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**	**5,0**	**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**	**2,7**	**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**
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					1,4	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180																180,0														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		30,0																												

ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30,0																													
Итого за прием пищи:	**576**	**30,0**	**38,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**146,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**180,0**	**136,0**	**0,0**	**16,0**	**8,0**	**0,0**	**20,1**	**16,0**	**36,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**1,4**	**0,0**
ПЯТНИЦА																															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ/ОГУРЦЫ/	100							100,0																							
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180						153,0	50,4													2,4	2,4									
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100			4,2				15,8				85,6										3,9									
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180								36,0															10,8							0,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		40,0																												
Итого за прием пищи:	**600**	**0,0**	**40,0**	**4,2**	**0,0**	**0,0**	**153,0**	**166,2**	**36,0**	**0,0**	**0,0**	**85,6**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**2,4**	**6,3**	**0,0**	**10,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**
СУББОТА																															
ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ С ИЗЮМОМ	100,0								100,0	17,5														10,0							
АЗУ ИЗ КУРИЦЫ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	200			2,00	37,50			26,80						60,00							6,50	5,00									
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО С САХАРОМ	200										80,0													12,0							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		30,00																							1,00			0,12		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30,0																													
Итого за прием пищи:	**560**	**30,0**	**30,0**	**2,0**	**37,5**	**0,0**	**0,0**	**26,8**	**100,0**	**17,5**	**80,0**	**0,0**	**0,0**	**60,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,5**	**5,0**	**0,0**	**22,0**	**0,0**	**1,0**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**
ПОНЕДЕЛЬНИК																															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100								100																						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 200/20	220		2,9			46,9										80		65,4		5	4,9	2,9	6,5	6,9							
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40																						40,0								
ЧАЙ НА МОЛОКЕ	180															90,0								6,3		0,9					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30,0																													
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		40,0																												
Итого за прием пищи:	**610**	**30,0**	**42,9**	**0,0**	**0,0**	**46,9**	**0,0**	**0,0**	**100,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**170,0**	**0,0**	**65,4**	**0,0**	**5,0**	**4,9**	**2,9**	**46,5**	**13,2**	**0,0**	**0,9**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
ВТОРНИК																															
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100							95,6														5,8									
АЗУ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ	200			4,5			114,2	26,3				101,2									5,0	3,0									
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200									16,0														8,0							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		40,0																												
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20,0																													

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**	**0,0**	**5,0**	**8,8**	**0,0**	**8,0**	**0,0**	**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**	**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**	**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**	**0,0**	**8,8**	**3,6**	**51,0**	**0,0**	**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**	**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**	**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**	**0,0**

Наменование блюд / сырья	Выход, г, мл	Хлеб ржан	Хлеб пшенич	Мука пшеничн	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	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	