

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя 2, день 4

№ реп.	Наименование блюда	вес порции, г.	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							выполнение суг. норм потребности в веществах				объем блюду	
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор	Белки	Жиры	Углеводы		Энергет. ценность
ЗАВТРАК																								
тбл.8	каша манная жидкая	150	4,1	4,4	21,5	142,2	0,3	0,0	0,1	18,8	0,0	77,1	70,2	11,8	0,3	106,0	31,6	1,2	15,8	молочная жидкая с маслом и с сахаром ТК 141/1				
б/н	масло сливочное топленое	5	0,0	3,2	0,1	29,1	0,0	0,0	0,0	13,5	0,1	1,1	1,3	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,1					
149	какао с молоком	200	3,6	3,3	24,6	143,1	0,5	0,0	0,1	13,3	0,0	110,5	101,1	27,0	0,9	171,9	7,9	1,8	26,2					
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	12,0	39,0	8,4	0,7	55,8	1,9	3,6	8,7					
6	сыр порция	15	3,9	4,0	0,0	51,7	0,1	0,0	0,1	31,5	0,1	150,0	90,0	8,3	0,1	15,0	0,0	2,2	0,0					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		430	16,2	15,4	75,7	506,7	1,0	0,1	0,3	77,1	0,2	350,6	301,6	55,4	2,0	349,9	41,5	8,8	50,8	21%	21%	23%	22%	86%
ОБЕД																								
67	суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,6	2,2	12,2	86,6	6,6	0,1	0,1	92,9	0,1	23,3	88,9	28,3	0,9	445,6	77,4	3,2	141,2	Выход 180/20 суповая часть/ фрикадельки из минтая с добавлением томатной пасты				
97	макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	33,7	161,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	41,5	7,8	0,8	53,8	95,7	0,0	10,6					
591	гуляш	125	13,2	12,8	3,2	179,5	2,4	0,1	0,1	25,7	0,0	14,8	110,7	16,2	1,0	195,3	23,9	8,2	84,8	Выход 50/75 кура отварная/ соус томатный напиток из свежих яблок				
243	напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2	89,9	1,0	0,0	0,0	0,8	0,0	3,9	2,4	2,0	0,5	58,3	0,4	0,1	1,8					
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	4,2	0,3	27,9	1,0	1,8	4,4					
б/н	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2	73,5	0,0	9,3	0,0					
424	яйцо вареное	50	6,0	5,1	0,3	70,7	0,0	0,0	0,2	78,0	1,1	24,2	83,5	5,2	1,1	58,1	8,8	13,5	24,2	30-35%				
ИТОГО ЗА ОБЕД:		785	33,5	21,4	96,3	710,2	10,0	0,3	0,4	197,4	1,2	100,3	393,9	77,8	5,9	912,4	207,2	36,1	266,9					
ИТОГО за 2 приема пищи:			49,7	36,8	172,0	1216,9	11,0	0,5	0,7	274,5	1,4	450,9	695,5	133,2	7,9	1262,4	248,7	44,8	317,7					

Анализ при 2-х разовом горячем питании

Нормы питания по СанПиН 2.3/2.4.3590-20

факт выполнения норм за сутки, грамм

факт выполнения норм за сутки, %

Витамины, мг.										Минеральные вещества, мг.									
Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F			
77	79	335	2350	60	1,2	1,4	700	10	1100	1100	250	12	1100	0,1	0,03	3			
50	37	172	1217	11,0	0,5	0,7	274,5	1,4	450,9	695,5	133,2	7,9	1262,4	0,2	0,0	0,3			
65%	47%	51%	52%	18%	39%	49%	39%	14%	41%	63%	53%	66%	115%	249%	149%	11%			

допуск 55(+/-5)%

дополнительное питание (полдник)

260	беляши запеченые	100	12,0	10,0	28,9	250,2	0,4	0,1	0,1	12,9	0,1	37,8	123,4	17,0	1,5	185,9	30,4	4,3	36,8	15%				
ттк 2/1	чай фруктовый с листьями каркаде и апельсином	200	0,3	0,1	22,3	90,9	7,4	0,0	0,0	1,7	0,0	8,9	18,8	12,8	0,6	170,6	0,0	0,2	0,0					
ИТОГО за полдник:		300	12,3	10,0	51,3	341,1	7,8	0,1	0,1	14,6	0,1	46,7	142,2	29,8	2,1	356,4	30,4	4,5	36,8					

рыба	горбуша потрошенная без головы	300			0,0	0,00												0,00	0,0	
	скумбрия				0,0	0,00													0,00	0,0
	сельдь соленая				0,0	0,00													0,00	0,0
	молоко	300	90,0		9,0	44,90												404,10	90,0	
	молоко сгущенное				0,0	157,00													0,00	0,0
кис/мол	Кисломолочная пищевая продукция	150			0,0	150,00												0,00	0,0	
	йогурт				0,0	150,00													0,00	0,0
	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	50			0,0	219,00												0,00	0,0	
	Сыр	10			0,0	523,60												0,00	0,0	
	Сметана 15-20%	10		5,0	0,5	134,00												67,00	5,0	
	Масло сливочное	30	8,8		0,9	504,00												441,00	8,8	
	Масло растительное	15		4,0	0,4	114,78												45,91	4,0	
	Яйцо, 1 шт./50 грамм	50	200,0		400,0	6,00												2400,00	4,0	
	Сахар	30	9,8	21,2	3,1	55,00												170,23	31,0	
	Повидло	10			0,0	100,00												0,00	0,0	
	Кондитерские изделия, печенье				0,0	120,00												0,00	0,0	
	кисель				0,0	177,50												0,00	0,0	
	Чай	1			0,0	370,00												0,00	0,0	
	Какао-порошок	1	1,2		0,1	580,00												69,60	1,2	
	Кофейный напиток	2			0,0	350,00												0,00	0,0	
дрож жи	Дрожжи хлебопекарные прессованные	0,2			0,0	130,00												0,00	0,0	
	Дрожжи хлебопекарные сухие				0,0	0,00												0,00	0,0	
	Соль пищевая поваренная йодированная	3	0,8	5,2	0,6	15,00												8,85	5,9	
	лимонная кислота	0		0,2	0,0	280,00												5,60	0,2	
	сода пищевая	0			0,000	100,00												0,00	0,0	
	мак кондитерский	0			0,000	500,00												0,00	0,0	

Заведующий столовой _____

10327,20

103,27

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 2, день 4

№ реп.	Наименование блюда	вес порции, г.	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								выполнение сут. норм потребности в веществах				объем блюд
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	D	кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	
ЗАВТРАК																								
тбл.8	каша манная жидкая	200	5,4	5,9	28,6	189,6	0,5	0,1	0,1	25,1	0,1	102,7	93,6	15,7	0,4	141,3	42,2	1,6	21,0	молочная жидкая с маслом и с сахаром ТК 141/1				
б/н	масло сливочное топленое	7	0,1	4,5	0,1	40,7	0,0	0,0	0,0	18,9	0,1	1,5	1,8	0,0	0,0	1,7	0,0	0,1	0,2					
149	какао с молоком	200	3,6	3,3	24,6	143,1	0,5	0,0	0,1	13,3	0,0	110,5	101,1	27,0	0,9	171,9	7,9	1,8	26,2					
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	12,0	39,0	8,4	0,7	55,8	1,9	3,6	8,7					
6	сыр порция	20	5,3	5,3	0,0	68,9	0,1	0,0	0,1	42,0	0,2	200,0	120,0	11,0	0,1	20,0	0,0	2,9	0,0					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		487	18,9	19,5	82,8	583,0	1,1	0,2	0,3	99,3	0,3	426,7	355,6	62,1	2,1	390,8	52,0	9,9	56,1	21%	21%	22%	21%	89%
ОБЕД																								
34	салат из свеклы отварной	100	1,3	5,1	7,7	81,9	3,8	0,0	0,0	1,2	0,0	31,3	36,0	18,4	1,2	229,5	5,9	0,6	16,9	Выход 225/25 суповая часть/ фрикадельки из минтая с добавлением томатной пасты				
67	суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	5,7	2,7	15,3	108,2	8,3	0,1	0,1	116,2	0,1	29,2	111,2	35,4	1,1	557,0	96,7	4,0	176,4					
97	макаронные изделия отварные	180	6,5	0,7	40,4	194,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	49,8	9,4	1,0	64,6	114,9	0,0	12,8	Выход 50/75 кура отварная/ соус томатный				
591	гуляш	125	13,2	12,8	3,2	179,5	2,4	0,1	0,1	25,7	0,0	14,8	110,7	16,2	1,0	195,3	23,9	8,2	84,8					
243	напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2	89,9	1,0	0,0	0,0	0,8	0,0	3,9	2,4	2,0	0,5	58,3	0,4	0,1	1,8	напиток из свежих яблок				
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	4,2	0,3	27,9	1,0	1,8	4,4					
б/н	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	102,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3	147,0	0,0	18,5	0,0	30-35%				
424	яйцо вареное	50	6,0	5,1	0,3	70,7	0,0	0,0	0,2	78,0	1,1	24,2	83,5	5,2	1,1	58,1	8,8	13,5	24,2					
ИТОГО ЗА ОБЕД:		995	39,1	27,5	123,8	897,3	15,5	0,4	0,5	221,8	1,2	151,4	507,9	118,9	8,6	1337,6	251,6	46,7	321,2	43%	42%	32%	33%	124%
ИТОГО за 2 приема пищи:			58,0	47,0	206,7	1480,3	16,6	0,6	0,8	321,1	1,5	578,1	863,4	181,0	10,7	1728,3	303,6	56,6	377,3					

Анализ при 2- х разовом горячем питании

Нормы питания по СанПиН 2.3/2.4,3590-20

факт выполнения норм за сутки, грамм

факт выполнения норм за сутки, %

Витамины, мг.										Минеральные вещества, мг.							
Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	
90	92	383	2720	70	1,4	1,6	900	10	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4	
58	47	207	1480	16,6	0,6	0,8	321,1	1,5	578,1	863,4	181,0	10,7	1728,3	0,3	0,1	0,4	
64%	51%	54%	54%	24%	42%	51%	36%	15%	48%	72%	60%	60%	144%	304%	113%	9%	

допуск 55(+/-5)%

дополнительное питание (полдник)

260	беляши запеченые	100	12,0	10,0	28,9	250,2	0,4	0,1	0,1	12,9	0,1	37,8	123,4	17,0	1,5	185,9	30,4	4,3	36,8	15%				
ттк 2/1	чай фруктовый с листьями каркаде и апельсином	200	0,3	0,1	22,3	90,9	7,4	0,0	0,0	1,7	0,0	8,9	18,8	12,8	0,6	170,6	0,0	0,2	0,0					
ИТОГО за полдник:		300	12,3	10,0	51,3	341,1	7,8	0,1	0,1	14,6	0,1	46,7	142,2	29,8	2,1	356,4	30,4	4,5	36,8	14%	13%	13%	13%	86%

рыба	горбуша потрошенная без головы	''			0,0	0,00													0,00	0,0	
	скумбрия				0,0	0,00														0,00	0,0
	сельдь соленая				0,0	0,00														0,00	0,0
	молоко	350	110,0		5,5	44,90													246,95	110,0	
	молоко сгущенное				0,0	157,00														0,00	0,0
кис/мол	Кисломолочная пищевая продукция	180			0,0	150,00													0,00	0,0	
	йогурт				0,0	150,00														0,00	0,0
	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	60			0,0	219,00													0,00	0,0	
	Сыр	15			0,0	523,60													0,00	0,0	
	Сметана 15-20%	10		6,0	0,3	134,00													40,20	6,0	
	Масло сливочное	35	12,0		0,6	504,00													302,40	12,0	
	Масло растительное	18		10,0	0,5	114,78													57,39	10,0	
	Яйцо, 1 шт./50 грамм	50	200,0		200,0	6,00													1200,00	4,000	
	Сахар	35	11,0	24,0	1,8	55,00													96,25	35,0	
	Повидло	15			0,0	100,00													0,00	0,0	
	Кондитерские изделия, печенье				0,0	120,00													0,00	0,0	
	кисель				0,0	177,50													0,00	0,0	
	Чай	2			0,0	370,00													0,00	0,0	
	Какао-порошок	1,2	1,2		0,1	580,00													34,80	1,2	
	Кофейный напиток	2			0,0	350,00													0,00	0,0	
дрож жи	Дрожжи хлебопекарные прессованные	0,3			0,0	130,00													0,00	0,0	
	Дрожжи хлебопекарные сухие				0,0	0,00													0,00	0,0	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5	1,0	6,8	0,4	15,00													5,84	7,8	
	лимонная кислота	0		0,2	0,0	280,00													2,80	0,2	
	сода пищевая	0			0,000	100,00													0,00	0,0	
	мак кондитерский	0			0,000	500,00													0,00	0,0	

Заведующий столовой _____

5969,55 **119,39**