

«Утверждаю»

ИП Пиклов С.В.

/С.В.Пиклов /

31.08.2022г



«Согласовано»

МАОУ «СОШ №101»(к2)

/ Е.Л.Лялина/

31.08.2022г.



**ОСНОВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ**  
**ИП Пиклов С.В.**  
**НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ГОДА**  
**(г.Пермь)**

Общеобразовательные организации с продолжительностью нахождения ребенка в организации до 6 часов

Сборнике 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, 2013 год, единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений, 2018год, 2021год.

## День 1 ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ, ЗИМА 2022Г

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
№5/2018	.САПАТ ИЗ КАПУСТЫ И ОГУРЦОВ	100	1,21	6,08	2,83	70,90	0,03	0,04	26,40		34,07	32,23	13,53	0,54
№390/2013	.ТЕФТЕЛИ "ЁЖИКИ" В СОУСЕ100	100	9,75	17,81	10,40	240,92	0,03	0,02	2,91	40,0	12,49	39,52	8,91	1,65
№256/2018	.МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(1)	180	7,49	7,90	41,61	267,51	0,11	0,03		32,8	25,00	58,03	10,47	1,09
№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ 200	200			9,98	39,92					0,31			0,03
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 5	35	2,66	0,28	12,08	61,46	0,04	0,01			7,00	22,75	4,90	0,39
Итого по подменю:			21,11	32,07	76,90	680,71	0,21	0,10	29,31	72,8	78,87	152,53	37,81	3,70

**ОБЕД**

№106/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)1	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	0,04	10,00		23,00	42,00	14,00	0,60
№144/2013	.СУП ГОРОХОВЫЙ 2	250	5,76	4,31	21,73	148,82	0,25	0,09	17,75	20,0	47,90	118,35	43,43	2,17
№347/2018	.КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 100	100	19,54	17,48	12,70	286,23	0,06	0,09	0,87	36,8	33,68	96,33	13,16	1,89
№202/2018	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	12,50	8,05	55,89	345,99	0,37	0,18		28,8	20,71	257,92	171,51	5,77
№494/2018	.КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,04	0,06	20,18	85,42	0,02	0,04	0,80		32,30	29,20	21,00	0,67
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,0	20	1,52	0,16	6,90	35,12	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ2	20	0,98	0,20	8,96	41,56	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
Итого по подменю:			42,14	30,36	128,86	957,24	0,77	0,46	29,42	85,6	165,19	575,20	269,90	11,90

**ПОЛДНИК**

№462/2018	.КАКАО С МОЛОКОМ 200.	200	3,78	2,86	14,92	100,57	0,04	0,16	0,90		129,37	110,72	25,20	0,66
№540/2013	.ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 1	150	6,20	3,12	65,27	313,95	0,10	0,06		20,8	15,94	59,70	9,54	0,81
Итого по подменю:			9,98	5,98	80,19	414,52	0,14	0,22	0,90	20,8	145,31	170,42	34,74	1,47

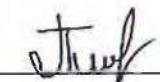
Итого за день: 0,00 руб. 73,23 68,41 285,95 2052,47 1,12 0,78 59,63 179,2 389,37 898,15 342,45 17,07

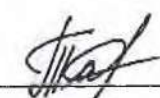
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	23,46	34,86	20,08	25,09
Обед: 30-35 %	46,82	33,00	33,64	35,28
Полдник: 10 %	11,09	6,50	20,94	15,28
Итого за день: 60-70 %	81,37	74,36	74,66	75,65

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,9

Директор  /Пиклов С.В./

Зав. производством  /Пиклова Е.В./

Калькулятор  /Тудвасева Т.К./



## День 2 ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ, ЗИМА 2022Г

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
№226/2018	.КАША"ДРУЖБА"С МАСЛОМ7	250	7,06	8,64	28,65	220,65	0,12	0,21	1,15	25,2	168,95	182,52	39,67	0,72
№459/2018	.ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,16	40,96			28,80		3,18	1,58	0,86	0,07
№112/2013	.ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
№542/2021	.БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 0	60	5,33	13,39	46,21	326,64	0,10	0,03		1,6	12,27	51,41	9,09	0,73
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
Итого по подменю:			15,13	22,68	105,17	685,33	0,28	0,27	39,95	26,8	206,40	266,01	62,82	4,05

**ОБЕД**

№26/2021	.САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,44	6,09	8,45	94,36	0,02	0,04	9,60		36,62	41,63	21,19	1,35
104/2018	.ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТЗ	260	2,37	8,63	10,23	128,09	0,08	0,07	35,52	18,0	57,84	61,45	26,52	0,95
№410/2013	.ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	100	19,94	7,35	5,22	166,80	0,09	0,15	1,39	74,5	20,12	138,11	16,27	1,29
№211/2021	.РИС С ОВОЩАМИЗ	190	4,87	4,97	34,96	204,03	0,05	0,03		19,2	7,50	93,09	30,54	0,63
№486/2018	.КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,08	0,08	11,94	48,80	0,01		2,00		3,50	2,20	1,80	0,47
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.0	50	4,56	0,48	20,70	105,36	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ.0	50	2,94	0,60	26,88	124,68	0,05	0,02			10,80	55,20	12,00	1,74
Итого по подменю:			36,20	28,20	118,38	872,12	0,37	0,33	48,51	111,7	148,38	430,68	116,72	7,09

**ПОЛДНИК**

№501/2018	.СОК ФРУКТОВЫЙ(200Г).	200	1,00	0,20	17,80	77,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
№555/2013г	.КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ9	150	6,09	11,05	57,29	352,93	0,12	0,07		57,2	15,32	68,09	10,65	0,89
Итого по подменю:			7,09	11,25	75,09	429,93	0,14	0,09	4,00	57,2	29,32	82,09	18,65	3,69

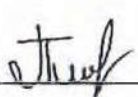
Итого за день: 0,00 руб. 58,42 62,13 298,64 1987,38 0,79 0,69 92,46 195,8 384,10 778,78 198,19 14,83

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	16,81	24,65	27,46	25,26
Обед: 30-35 %	40,22	30,65	30,91	32,15
Полдник: 10 %	7,88	12,23	19,61	15,85
Итого за день: 60-70 %	64,91	67,53	77,97	73,25

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,1 : 5,1

Директор  /Пиклов С.В./

Зав. производством  /Пиклова Е.В./

Калькулятор  /Тудвасева Т.К./



## День 3 ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ, ЗИМА 2022Г

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
№106/201 3	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)1	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	0,04	10,00		23,00	42,00	14,00	0,60
№375/201 8	.ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ4	250	35,13	15,20	36,24	422,21	0,17	0,22	4,53	47,0	76,92	308,68	64,98	2,75
№461/201 8	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01	0,13
№573/202 1	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.0	50	4,56	0,48	20,70	105,36	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
№574/202 1	.ХЛЕБ РЖАНОЙ0	35	1,96	0,40	17,92	83,12	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
Итого по подменю:			42,45	16,19	92,40	685,04	0,31	0,29	14,71	50,0	119,58	426,48	95,39	5,30

**ОБЕД**

№106/201 3	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)1	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
№95/2018	.БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ1	260	3,95	10,16	22,61	197,58	0,12	0,10	32,41	31,4	92,76	127,69	43,18	2,13
№345/201 3	.БИТОЧЕК РЫБНЫЙ .	100	15,14	3,73	6,73	121,06	0,03	0,04		23,0	11,26	25,22	3,60	0,39
№377/202 1	.ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 1	180	3,86	7,13	24,86	179,05	0,19	0,15	29,40	32,4	53,12	113,17	37,74	1,38
№495/201 8	.КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
№573/202 1	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ0	50	3,80	0,40	17,25	87,80	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
№574/202 1	.ХЛЕБ РЖАНОЙ.0	50	2,94	0,60	26,88	124,68	0,05	0,02			10,80	55,20	12,00	1,74
Итого по подменю:			31,23	22,24	123,91	820,63	0,51	0,38	87,21	86,8	214,44	395,18	129,52	8,32

**ПОЛДНИК**

№460/201 8	.ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	200	1,60	1,25	12,33	66,97	0,02	0,08	0,45		63,31	47,50	7,50	0,08
№552/201 3	.ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ 2	150	12,41	5,32	67,92	369,12	0,19	0,16	0,02	66,7	39,87	136,23	19,37	1,80
Итого по подменю:			14,01	6,57	80,25	436,09	0,21	0,24	0,47	66,7	103,18	183,73	26,87	1,88

Итого за день: 0,00 руб. 87,69 45,00 296,56 1941,76 1,03 0,91 102,39 203,5 437,20 1005,39 251,78 15,50

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	47,17	17,60	24,13	25,25
Обед: 30-35 %	34,70	24,17	32,35	30,25
Полдник: 10 %	15,57	7,14	20,95	16,07
Итого за день: 60-70 %	97,43	48,91	77,43	71,57

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,5 : 3,4



Директор \_\_\_\_\_ /Пиклов С.В./

Зав. производством \_\_\_\_\_ /Пиклова Е.В./

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Тудвасева Т.К./

## День 4 ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ, ЗИМА 2022Г

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
№284/2018	.ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 2	200	37,23	9,07	35,75	373,47	0,10	0,46	0,32	69,0	204,94	347,03	53,26	1,20
№481/2013	.МОЛОКО СГУЩЕННОЕ1	30	1,44	1,70	11,20	65,86	0,01	0,03	0,20		63,40	45,80	6,80	0,04
№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ 200	200			9,98	39,92					0,30			0,03
570/2013	.СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ7	70	4,13	2,61	30,38	161,54	0,07	0,03		14,3	10,96	39,27	6,78	0,55
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ2	50	0,98	0,20	8,96	41,56	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
Итого по подменю:			43,78	13,58	96,27	682,35	0,20	0,53	0,52	83,4	283,20	450,50	70,84	2,40

**ОБЕД**

№4/2013	.САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,64	10,08	8,79	132,48	0,03	0,04	38,30		44,27	31,97	17,31	0,60
№100/2021	.РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ3	250	1,77	0,83	13,14	67,13	0,10	0,06	16,02		16,01	53,04	23,14	0,85
№372/2018	.КОТЛЕТА ИЗ ФИЛЕ КУРЫ10	100	21,92	5,37	8,73	170,95	0,10	0,16	1,77	30,2	61,59	164,43	22,31	1,33
№202/2018	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ2	180	13,41	9,56	60,02	379,77	0,40	0,20		36,0	20,56	276,86	184,00	6,18
№496/2018	.НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА.	200	0,68	0,28	16,88	72,76	0,14	6,00	2000,00	1634,0	1200,30		340,00	60,03
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ2	20	0,98	0,20	8,96	41,56	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
Итого по подменю:			42,68	26,56	126,87	917,33	0,82	6,48	2056,09	1700,2	1352,33	564,20	594,96	69,90

**ПОЛДНИК**

№459/2018	.ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,16	40,96			28,80		3,18	1,58	0,86	0,07
№579/2013	.КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ5	150	7,11	11,22	67,54	399,64	0,10	0,07	0,09	65,8	29,54	71,55	11,11	0,92
Итого по подменю:			7,17	11,23	77,70	440,60	0,10	0,07	28,89	65,8	32,72	73,13	11,97	0,99



Итого за день: 0,00 руб. 93,63 51,37 300,84 2040,28 1,12 7,08 2085,50 1849,5 1668,25 1087,83 677,77 73,29

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	48,64	14,76	25,14	25,15
Обед: 30-35 %	47,42	28,87	33,13	33,81
Полдник: 10 %	7,97	12,21	20,29	16,24
Итого за день: 60-70 %	104,03	55,84	78,55	75,20

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,5 : 3,2

Директор



/Пиклов С.В./

Зав. производством

/Пиклова Е.В./

Калькулятор

/Тудвасева Т.К./

## День 5 ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ, ЗИМА 2022Г

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
№106/201 3	.ОВОЦИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)1	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
№376/201 8	.РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 0	260	40,46	13,55	27,46	393,54	0,33	0,34	35,00	57,4	53,47	342,12	75,30	3,59
№459/201 8	.ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,16	40,96			28,80		3,18	1,58	0,86	0,07
№573/202 1	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.0	45	4,56	0,48	20,70	105,36	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
№574/202 1	.ХЛЕБ РЖАНОЙ.0	45	2,94	0,60	26,88	124,68	0,05	0,02			10,80	55,20	12,00	1,74
Итого по подменю:			49,12	14,84	89,00	685,94	0,51	0,42	88,80	57,4	93,45	463,90	116,56	6,96

**ОБЕД**

№106/201 3	.ОВОЦИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)1	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	0,04	10,00		23,00	42,00	14,00	0,60
№134/202 1	.СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ3	250	5,13	6,29	23,16	169,71	0,17	0,21	21,23	20,0	129,83	151,91	39,38	1,15
№390/201 3	.ТЕФТЕЛИ "ЁЖИКИ" В СОУСЕ100	100	10,99	18,61	11,92	259,19	0,07	0,11	5,18	47,1	19,15	129,69	21,83	1,81
№256/201 8	.МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(1)	180	7,48	7,87	41,62	267,14	0,10	0,03		32,6	24,88	57,99	10,47	1,09
№494/201 8	.КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,04	0,06	20,18	85,42	0,02	0,04	0,80		32,30	29,20	21,00	0,67
№573/202 1	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
№574/202 1	.ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,47	0,30	13,44	62,34	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подменю:			29,19	33,47	123,17	910,58	0,45	0,45	37,21	99,7	240,56	457,89	116,88	6,52

**ПОЛДНИК**

№501/201 8	.СОК ФРУКТОВЫЙ(200Г).	200	1,00	0,40	17,80	78,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
№563/201 3	.БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ1	150	8,28	7,65	58,28	335,12	0,13	0,07		48,3	23,07	78,40	12,49	1,09
Итого по подменю:			9,28	8,05	76,08	413,92	0,15	0,09	4,00	48,3	37,07	92,40	20,49	3,89

Итого за день: 0,00 руб. 87,59 56,36 288,25 2010,44 1,11 0,96 130,01 205,4 371,08 1014,19 253,93 17,37

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	54,58	16,13	23,24	25,28
Обед: 30-35 %	32,43	36,38	32,16	33,56
Полдник: 10 %	10,31	8,75	19,86	15,26
Итого за день: 60-70 %	97,32	61,26	75,26	74,10

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 3,3

Директор



/Пиклов С.В./

Зав. производством

/Пиклова Е.В./

Калькулятор

/Тудвасева Т.К./

## День 6 ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ, ЗИМА 2022Г

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
№227/2018	.КАША МАННАЯ С МАСЛОМ0	260	9,92	9,87	47,68	319,28	0,13	0,27	1,43	30,0	211,79	192,61	32,18	0,66
№517/2013	.ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 95	95	3,80	1,43	9,31	65,27	0,03	0,14	0,57	9,5	117,80	90,25	14,25	0,10
№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01	0,13
541/2013	.ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	7,46	2,77	19,52	132,88	0,06	0,08	0,04	19,1	32,37	67,93	9,69	0,50
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.0	40	4,56	0,48	20,70	105,36	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66

Итого по подменю: 25,74 14,56 112,25 683,04 0,29 0,51 2,22 61,5 374,42 389,79 64,53 2,05

**ОБЕД**

№55/2013	.САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	3,08	11,95	7,39	149,44	0,02	0,06	8,45	14,7	99,68	76,92	21,98	1,23
104/2018	.ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТ.20	250	1,89	6,19	8,34	96,60	0,06	0,06	25,98	15,0	42,30	48,93	20,07	0,75
№298/2018	.РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	12,74	6,12	3,62	120,49	0,01	0,02	1,27	25,5	21,41	17,87	3,29	0,17
№377/2021	.ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 1	180	3,84	7,13	24,86	178,98	0,19	0,15	29,40	32,4	53,12	113,17	37,74	1,38
№509/2013	.КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,21	25,04	103,06	0,02	0,01	33,00		11,40	7,04	5,34	1,20
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.0	60	4,56	0,48	20,70	105,36	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ,	50	3,43	0,70	31,36	145,46	0,06	0,02			12,60	64,40	14,00	2,03

Итого по подменю: 29,80 32,78 121,31 899,39 0,43 0,34 98,10 87,6 252,51 367,33 110,82 7,42

**ПОЛДНИК**

№515/2013	.МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	200	5,60	5,00	7,00	95,40	0,08	0,30	1,80		252,00	190,00	30,00	0,20
№573/2013	."ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	150	6,06	2,65	59,21	284,97	0,10	0,03	0,13	0,7	16,63	53,02	10,99	1,04

Итого по подменю: 11,66 7,65 66,21 380,37 0,18 0,33 1,93 0,7 268,63 243,02 40,99 1,24

Итого за день: 0,00 руб. 67,20 54,99 299,77 1962,80 0,90 1,18 102,25 149,9 895,56 1000,14 216,34 10,71

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	28,60	15,83	29,31	25,18
Обед: 30-35 %	33,11	35,63	31,67	33,15
Полдник: 10 %	12,96	8,32	17,29	14,02
Итого за день: 60-70 %	74,67	59,77	78,27	72,35

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,5

Директор



/Пиклов С.В./

Зав. производством

/Пиклова Е.В./

Калькулятор

/Тудвасева Т.К./

## День 7 ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ, ЗИМА 2022Г

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
№106/201 3	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)1	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	0,04	10,00		23,00	42,00	14,00	0,60
№410/201 3	.ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	100	19,93	7,50	7,39	176,72	0,09	0,15	1,39	75,3	20,17	138,17	16,27	1,29
№202/201 8	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ9	180	13,20	8,50	59,02	365,35	0,39	0,19		30,4	21,76	272,35	181,11	6,09
№457/201 8	.ЧАЙ С САХАРОМ 200	200			9,98	39,92					0,30			0,03
№573/202 1	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю: 36,97 16,42 98,57 689,85 0,55 0,39 11,39 105,7 73,23 478,52 216,98 8,45

**ОБЕД**

№2/2021	.САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,28	5,15	5,50	73,48	0,02	0,02	24,60		28,28	18,10	9,95	0,77
№144/201 3	.СУП ГОРОХОВЫЙ 2	250	5,76	4,31	21,73	148,82	0,25	0,09	17,75	20,0	47,90	118,35	43,43	2,17
№390/201 3	.ТЕФТЕЛИ "ЁЖИКИ" В СОУСЕ100	100	9,75	17,81	10,40	240,92	0,03	0,02	2,91	40,0	12,49	39,52	8,91	1,65
№256/201 8	.МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(1)	180	7,49	7,90	41,61	267,51	0,11	0,03		32,8	25,00	58,03	10,47	1,09
№491/201 8	.КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ.	200	0,18	0,06	17,27	70,34					0,45			0,05
№573/202 1	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
№574/202 1	.ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,47	0,30	13,44	62,34	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87

Итого по подменю: 28,21 35,77 120,30 916,09 0,47 0,18 45,26 92,8 125,52 281,10 82,96 6,93

**ПОЛДНИК**

№462/201 8	.КАКАО С МОЛОКОМ 200.	200	3,78	2,86	14,92	100,57	0,04	0,16	0,90		129,37	110,72	25,20	0,66
№540/201 3	.ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 1	150	6,20	3,12	65,27	313,95	0,10	0,06		20,8	15,94	59,70	9,54	0,81

Итого по подменю: 9,98 5,98 80,19 414,52 0,14 0,22 0,90 20,8 145,31 170,42 34,74 1,47

Итого за день: 0,00 руб. 75,16 58,17 299,06 2020,46 1,16 0,79 57,55 219,3 344,06 930,04 334,68 16,85

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	41,08	17,85	25,74	25,43
Обед: 30-35 %	31,34	38,88	31,41	33,77
Полдник: 10 %	11,09	6,50	20,94	15,28
Итого за день: 60-70 %	83,51	63,23	78,08	74,47

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,0



Директор

/Пиклов С.В./

Зав. производством

/Пиклова Е.В./

Калькулятор

/Тудвасева Т.К./

## День 8 ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ, ЗИМА 2022Г

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
№256/201 3	.КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ 2	250	11,69	13,65	52,12	378,07	0,25	0,29	1,24	52,0	205,52	304,99	59,82	3,06
№459/201 8	.ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,16	40,96			28,80		3,18	1,58	0,86	0,07
№517/201 3	.ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 95	95	3,80	1,43	9,31	65,27	0,03	0,14	0,57	9,5	117,80	90,25	14,25	0,10
№540/201 3	.ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ10	60	4,01	2,01	42,40	203,83	0,06	0,04		13,2	10,13	38,32	6,15	0,52
Итого по подменю:			19,56	17,10	113,99	688,13	0,34	0,47	30,61	74,7	336,63	435,14	81,08	3,75
<b>ОБЕД</b>														
№106/201 3	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)1	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	0,04	10,00		23,00	42,00	14,00	0,60
№100/202 1	.РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ3	250	2,34	6,38	16,62	133,24	0,01	0,01	0,66	7,5	10,98	22,70	4,30	0,19
№375/201 8	.ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ4	250	35,13	15,20	36,24	422,21	0,17	0,22	4,53	47,0	76,92	308,68	64,98	2,75
№495/201 8	.КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
№573/202 1	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
№574/202 1	.ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,47	0,30	13,44	62,34	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подменю:			42,46	22,24	100,93	773,63	0,27	0,30	15,59	54,5	144,80	435,88	99,48	5,97
<b>ПОЛДНИК</b>														
№460/201 8	.ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	200	1,40	1,25	11,73	63,77	0,02	0,08	0,45		63,30	47,50	7,50	0,08
№553/201 3	.ШАНЕЖКА КАРТОФЕЛЬНАЯ (1)	150	12,51	11,96	65,73	420,56	0,25	0,22	14,07	64,6	89,36	179,95	36,99	1,96
Итого по подменю:			13,91	13,21	77,46	484,33	0,27	0,30	14,52	64,6	152,66	227,45	44,49	2,04



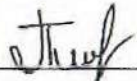
Итого за день: 0,00 руб. 75,93 52,55 292,38 1946,09 0,88 1,07 60,72 193,9 634,09 1098,47 225,05 11,76

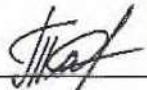
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,73	18,59	29,76	25,36
Обед: 30-35 %	47,18	24,17	26,35	28,52
Полдник: 10 %	15,46	14,36	20,22	17,85
Итого за день: 60-70 %	84,37	57,12	76,34	71,73

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,9

Директор  /Пиклов С.В./

Зав. производством  /Пиклова Е.В./

Калькулятор  /Тудвасева Т.К./

## День 9 ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ, ЗИМА 2022Г

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
№106/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)1	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
№347/2018	.КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 100	100	19,54	17,48	12,70	286,23	0,06	0,09	0,87	36,8	33,68	96,33	13,16	1,89
№256/2018	.МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(1)	180	7,49	7,90	41,61	267,51	0,11	0,03		32,8	25,00	58,03	10,47	1,09
№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01	0,13
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

Итого по подменю: 30,41 25,83 83,50 688,07 0,26 0,17 26,05 72,5 79,14 199,86 47,84 4,34

**ОБЕД**

№55/2013	.САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	3,14	11,84	7,39	148,65	0,02	0,06	8,45	14,7	99,68	76,92	21,98	1,23
104/2018	.ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТ.20	250	1,98	7,19	8,53	106,76	0,07	0,06	29,58	15,0	48,18	51,23	22,11	0,79
371/2018	.КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ КУР	100	20,02	4,12	4,43	134,87	0,08	0,13	1,57	42,0	22,49	139,45	19,16	1,07
№377/2021	.ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	180	4,29	8,00	27,62	199,60	0,21	0,17	32,67	36,4	59,13	125,79	41,94	1,53
№486/2018	.КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,08	0,08	11,94	48,80	0,01		2,00		3,50	2,20	1,80	0,47
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.0	50	4,56	0,48	20,70	105,36	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ.0	50	2,94	0,60	26,88	124,68	0,05	0,02			10,80	55,20	12,00	1,74

Итого по подменю: 37,01 32,31 107,49 868,72 0,51 0,46 74,27 108,1 255,78 489,79 127,39 7,49

**ПОЛДНИК**

№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ 200	200			9,98	39,92					0,31			0,03
№543/2013	.ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ3	150	11,00	13,96	56,20	394,45	0,17	0,17	33,75	90,7	64,86	131,79	26,91	1,88

Итого по подменю: 11,00 13,96 66,18 434,37 0,17 0,17 33,75 90,7 65,17 131,79 26,91 1,91

Итого за день: 0,00 руб. 78,42 72,10 257,17 1991,16 0,94 0,80 134,07 271,4 400,09 821,44 202,14 13,74

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	33,79	28,08	21,80	25,36
Обед: 30-35 %	41,12	35,12	28,07	32,02
Полдник: 10 %	12,22	15,17	17,28	16,01
Итого за день: 60-70 %	87,13	78,37	67,15	73,39

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,3

Директор



/Пиклов С.В./

Зав. производством

/Пиклова Е.В./

Калькулятор

/Тудвасева Т.К./

## День 10 ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ, ЗИМА 2022Г

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
№4/2013	.САПАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,54	6,08	8,53	95,03	0,03	0,04	36,00		41,60	29,79	16,13	0,56
№345/2013	.БИТОЧЕК РЫБНЫЙ .	100	15,13	3,73	6,73	121,04	0,03	0,04		23,0	11,26	25,22	3,60	0,39
№377/2021	.ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	180	4,39	8,01	29,19	206,46	0,22	0,18	35,07	36,2	60,41	132,76	44,70	1,64
№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ 200	200			9,98	39,92					0,30			0,03
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.0	50	4,56	0,48	20,70	105,36	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ5	45	2,69	0,55	24,64	114,29	0,05	0,02			9,90	50,60	11,00	1,60
Итого по подменю:			28,31	18,85	99,77	682,10	0,40	0,30	71,07	59,2	135,47	277,37	83,83	4,88

**ОБЕД**

№157/2018	.ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (КУКУРУЗА)1	100	1,94	4,22	11,69	92,45		0,01		19,0	1,14	1,43		0,01
№95/2018	.БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМСО СМЕТАНОЙ3	250	3,49	8,97	19,97	174,53	0,11	0,09	28,63	27,7	81,94	112,79	38,14	1,88
№390/2013	.ТЕФТЕЛИ "ЁЖИКИ" В СОУСЕ100	100	10,99	18,61	11,92	259,19	0,07	0,11	5,18	47,1	19,15	129,69	21,83	1,81
№202/2018	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ 10	180	11,79	7,60	52,78	326,72	0,35	0,17		27,2	19,56	243,59	161,98	5,45
№496/2018	.НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА.	200	0,68	0,28	16,88	72,76	0,14	6,00	2000,00	1634,0	1200,30		340,00	60,03
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,0	20	1,52	0,16	6,90	35,12	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ3	20	0,49	0,10	4,48	20,78	0,01				1,80	9,20	2,00	0,29
Итого по подменю:			30,90	39,94	124,62	981,55	0,70	6,39	2033,81	1755,0	1327,89	509,70	566,75	69,69

**ПОЛДНИК**

№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01	0,13
№570/2013	.СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ1	150	8,72	5,48	63,72	338,97	0,15	0,06		30,0	23,03	83,95	14,41	1,17
Итого по подменю:			8,72	5,49	78,76	399,22	0,15	0,06	0,18	32,9	23,49	83,95	14,42	1,30

Итого за день: 0,00 руб. 67,93 64,28 303,15 2062,87 1,25 6,75 2105,06 1847,3 1486,85 871,02 665,00 75,87

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	31,46	20,49	26,05	25,14
Обед: 30-35 %	34,33	43,41	32,54	36,18
Полдник: 10 %	9,69	5,97	20,56	14,72
Итого за день: 60-70 %	75,48	69,87	79,15	76,04

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,5



Директор

*[Handwritten signature of S.V. Piklov]*

/Пиклов С.В./

Зав. производством

*[Handwritten signature of E.V. Piklova]*

/Пиклова Е.В./

Калькулятор

*[Handwritten signature of T.K. Tudevaseva]*

/Тудевасева Т.К./

## День 11 ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ, ЗИМА 2022Г

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

**ЗАВТРАК**

№275/2018	.ОМЛЕТ С СЫРОМ3	220	28,20	32,52	4,24	422,44	0,12	0,78	0,94	397,3	574,38	535,61	45,92	3,28
№565/2013	.БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ1	80	3,71	6,73	28,57	189,67	0,06	0,03		34,6	9,59	34,09	5,71	0,46
№459/2018	.ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,16	40,96			28,80		3,18	1,58	0,86	0,07
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,47	0,30	13,44	62,34	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87

Итого по подменю: 33,44 39,56 56,41 715,41 0,21 0,82 29,74 432,0 592,55 598,88 58,49 4,68

**ОБЕД**

№25/2013	.САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,23	5,08	3,32	63,90	0,03	0,03	24,68		30,92	28,76	16,11	0,49
№134/2021	.СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ3	250	5,13	6,29	23,16	169,71	0,17	0,21	21,23	20,0	129,83	151,91	39,38	1,15
№376/2018	.РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 8	250	36,84	12,31	25,06	358,44	0,30	0,31	31,84	52,2	48,51	311,41	68,55	3,27
№495/2018	.КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,47	0,30	13,44	62,34	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87

Итого по подменю: 47,50 24,25 105,05 828,38 0,57 0,58 78,25 72,2 248,86 558,43 141,74 7,66

**ПОЛДНИК**

№462/2018	.КАКАО С МОЛОКОМ 200.	200	3,78	2,86	14,92	100,57	0,04	0,16	0,90		129,37	110,72	25,20	0,66
№540/2013	.ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 1	150	6,20	3,12	65,27	313,95	0,10	0,06		20,8	15,94	59,70	9,54	0,81

Итого по подменю: 9,98 5,98 80,19 414,52 0,14 0,22 0,90 20,8 145,31 170,42 34,74 1,47

Итого за день: 0,00 руб. 90,92 69,79 241,65 1958,31 0,92 1,62 108,89 525,1 986,72 1327,73 234,97 13,81

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	37,16	43,00	14,73	26,37
Обед: 30-35 %	52,78	26,36	27,43	30,53
Полдник: 10 %	11,09	6,50	20,94	15,28
Итого за день: 60-70 %	101,02	75,86	63,09	72,18

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,7

Директор \_\_\_\_\_ /Пиклов С.В./



Зав. производством \_\_\_\_\_ /Пиклова Е.В./

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Тудвасева Т.К./

## День 12 ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ, ЗИМА 2022Г

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
№107/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)2	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
№375/2018	.ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ4	250	35,13	15,20	36,24	422,21	0,17	0,22	4,53	47,0	76,92	308,68	64,98	2,75
№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01	0,13
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.0	50	4,56	0,48	20,70	105,36	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ0	35	1,96	0,40	17,92	83,12	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
Итого по подменю:			42,45	16,19	91,60	681,84	0,30	0,27	9,71	50,0	119,58	408,48	95,39	5,30

**ОБЕД**

№47/2018	.ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100.	100	1,37	6,18	8,50	95,12	0,06	0,04	10,49		23,65	44,97	20,03	0,86
123/2018	.СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ250.	250	9,14	3,96	15,82	135,46	0,10	0,07	16,89	15,0	23,45	64,67	26,86	0,92
341/2018	.КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ" 100	100	16,39	17,63	11,70	271,03	0,07	0,17	0,91	25,0	34,53	174,13	21,18	2,35
№380/2018	.КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	180	4,31	6,14	16,67	139,14	0,08	0,11	92,84	32,4	110,63	80,87	40,42	1,54
№491/2018	.КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0,18	0,06	17,27	70,34					0,45			0,05
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,04	0,32	13,80	70,24	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ0	40	1,96	0,40	17,92	83,12	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
Итого по подменю:			36,39	34,69	101,68	864,45	0,39	0,41	121,13	72,4	207,91	427,44	122,09	7,32

**ПОЛДНИК**

№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ 200	200			9,98	39,92					0,30			0,03
№543/13	.ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ,	150	8,70	7,53	66,50	368,68	0,15	0,10	5,19	50,5	30,69	90,91	17,41	2,31
Итого по подменю:			8,70	7,53	76,48	408,60	0,15	0,10	5,19	50,5	30,99	90,91	17,41	2,34



Итого за день: 0,00 руб. 87,54 58,41 269,76 1954,89 0,84 0,78 136,03 172,9 358,48 926,83 234,89 14,96

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	47,17	17,60	23,92	25,13
Обед: 30-35 %	40,43	37,71	26,55	31,86
Полдник: 10 %	9,67	8,18	19,97	15,06
Итого за день: 60-70 %	97,27	63,49	70,43	72,06

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,1



Директор

/Пиклов С.В./

Зав. производством

/Пиклова Е.В./

Калькулятор

/Тудвасева Т.К./

ИП Пиклов С.В.

Ведомость контроля за рационом питания за 12 дн

Подразделение: ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ, ЗИМА 2022Г

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, %
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день			
1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ	0,16	0,50	0,23	0,09	0,13	0,15	0,16	0,29	0,26	0,12	0,23	0,20	0,21	0,20	5,0
2. КАКАО	2,40						2,40				2,40		0,60	0,62	-3,2
3. КАРТОФЕЛЬ	62,50	36,00	168,20	75,00	130,00	165,00	62,50	143,30	192,00	181,70	130,00	96,13	120,19	121,55	-1,1
4. КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (ЖИРН. 2.5%,3.2%)						95,00		95,00					15,83	16,50	-4,0
5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20,60			0,80	0,20	25,00	35,00	30,00			25,20		11,40	10,90	4,6
7. КРУПЫ, БОБОВЫЕ	85,00	88,00	62,30	86,60	6,00	46,20	110,30	96,50	7,40	86,90		67,25	47,50	45,00	5,4
8. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	61,20				61,20		61,20		61,20				13,50	13,00	3,8
9. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	11,80	10,20	12,30	14,50	11,40	13,20	6,80	14,50	14,50	11,20	11,00	15,60	12,25	11,70	4,7
10. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	28,20	29,20	10,10	25,60	31,50	18,45	30,00	23,00	31,20	26,60	20,90	11,95	23,89	22,75	5,0
11. МОЛОКО (МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2.5%, 3.2%)	117,00	127,50	77,00	30,00	37,50	386,00	100,00	232,40	54,60	30,00	209,00	12,00	180,00	190,00	-5,2
12. МУКА ПШЕНИЧНАЯ	46,00	81,20	48,50	38,90	49,50	39,80	30,50	76,60	32,50	37,80	55,30	76,00	51,05	48,60	5,0
13. МЯСО ЖИЛОВАННОЕ (МЯСО НА КОСТИ) 1 кат.	84,00				44,00		44,00		40,00	44,00		70,00	43,00	45,00	-4,4
14. ОВОЩИ СВЕЖИЕ, ЗЕЛЕНЬ	179,00	192,30	302,30	110,00	275,60	179,50	193,00	155,10	250,00	302,30	194,00	302,10	219,60	220,40	-0,4
15. РЫБА-ФИЛЕ			80,00			73,30				80,00		40,00	27,50	29,00	-5,2
16. САХАР	29,00	30,50	32,30	34,30	25,00	30,56	27,50	28,90	35,40	30,80	36,50	32,30	31,09	29,50	5,4
17. СМЕТАНА (МАССОВ. ДОЛЯ ЖИРА НЕ БОЛЕЕ 15%)		12,00	18,00	11,70		25,00		6,00	10,00	15,00			6,85	6,50	5,3
19. СОЛЬ	3,10	3,90	4,20	2,90	2,50	3,90	4,00	4,50	4,20	2,10	2,50	3,10	3,41	3,25	4,9
21. СЫР						7,00			7,00		42,30		8,50	9,00	-5,4
22. ТВОРОГ (МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА НЕ БОЛЕЕ 9%)				150,90		19,70							28,50	30,00	-5,0
23. ФРУКТЫ (ПЛОДЫ) СВЕЖИЕ, СОК		242,00		7,00	207,00	57,00	41,00	7,00	20,00		7,00	71,88	98,00	102,25	-4,1
24. ФРУКТЫ (ПЛОДЫ) СУХИЕ, В т.ч. ШИПОВНИК	20,00		20,00	20,00	20,00			20,00		20,00	20,00		12,80	13,00	-1,5
25. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75,00	104,70	129,00	44,70	75,00	100,00	84,70	30,00	104,00	99,00	30,00	115,00	82,59	85,00	-2,8
26. ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20,00	50,00	85,00	70,00	75,00	50,00	30,00	30,00	50,00	65,00	80,00	75,00	59,60	62,00	-3,8
27. ЦЫПЛЯТА 1 кат. ПОТРОШЕННЫЕ (КУРЫ 1 кат.)	36,00	69,30	105,00	69,30	113,10		69,30	105,00	111,00		113,10	105,00	68,00	65,00	4,6
28. ЧАЙ	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	1,50	1,45	3,4
29. ЯЙЦО ДИЕТИЧЕСКОЕ	4,80	10,33	28,30	27,70	6,00	3,80	12,80	14,80	17,10	8,93	119,10	13,00	25,00	26,00	-3,8

Итого в среднем на одного человека:

Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал		
	77,00	59,50	289,50	2001,50		
Минеральные вещества	Натрий, мг	Калий, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг	Железо, мг
	1150,09	855,60	846,30	215,30	835,60	13,10
Витамины	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг	
	643,73	1,01	1,16	20,00	51,00	

Подпись руководителя организации и дата ознакомления: С.В. Пиклов "31" 08 2022г.

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления: \_\_\_\_\_ " " \_\_\_\_\_ 2022г.