

«Утверждаю»

ИП Пиклов С.В.

/С.В.Пиклов /

31.08.2022г



«Согласовано»

МАОУ «СОШ №101»(к2)

/ Е.Л.Лялина/

31.08.2022г



## **ОСНОВНОЕ МЕНЮ 7-11 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 (7-11ЛЕТ) 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	.САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И ОГУРЦОВ60	60	0,73	3,65	1,70	42,54	0,02	0,02	15,84		20,44	19,34	8,12	0,33
№390/2013	.ТЕФТЕЛИ "ЁЖИКИ" В СОУСЕ	90	9,89	16,75	10,73	233,27	0,06	0,10	4,66	42,4	17,23	116,72	19,65	1,63
№256/2018	.МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ2	150	6,23	6,56	34,68	222,62	0,09	0,03		27,1	20,74	48,33	8,72	0,90
№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ 200	200			9,98	39,92					0,31			0,03
№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
Итого по подменю:			19,13	27,20	67,44	591,03	0,20	0,16	20,50	69,5	64,72	203,89	40,69	3,22

**ОБЕД**

№106/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)6	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	0,02	6,00		13,80	25,20	8,40	0,36
№144/2013	.СУП ГОРОХОВЫЙ 200.	200	4,61	3,45	17,39	119,05	0,20	0,07	14,20	16,0	38,32	94,68	34,74	1,74
№347/2018	.КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 0	90	17,58	15,70	11,43	257,34	0,06	0,08	0,79	32,9	30,45	86,72	11,85	1,70
№202/2018	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ3	150	10,41	6,71	46,57	288,27	0,31	0,15		24,0	17,19	214,87	142,89	4,81
№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:			36,62	26,34	112,93	835,22	0,65	0,38	21,79	72,9	139,66	482,07	225,68	10,08

**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 ПОВИДЛОМ1	100	5,58	2,85	58,71	282,77	0,09	0,05		18,7	14,29	53,50	8,56	0,72
Итого по подменю:			9,36	5,71	73,63	383,34	0,13	0,21	0,90	18,7	143,66	164,22	33,76	1,38



Итого за день: 0,00 руб. 65,11 59,25 254,00 1809,59 0,98 75 43,19 161,2 348,04 850,18 300,13 14,68

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,84	34,43	20,13	25,15
Обед: 30-35 %	47,56	33,34	33,71	35,54
Полдник: 10 %	12,16	7,23	21,98	16,31
Итого за день: 60-70 %	84,56	75,00	75,82	77,00

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 (7-11ЛЕТ) 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 МАСЛОМ1	200	5,65	6,89	22,88	176,09	0,10	0,17	0,92	20,0	135,07	145,99	31,73	0,58
№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,0	20	1,52	0,16	6,90	35,12	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			12,96	20,85	95,95	623,21	0,25	0,23	39,72	21,6	170,52	222,98	53,48	3,80

**ОБЕД**

№26/2021	.САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ60	60	0,86	3,65	5,07	56,62	0,01	0,02	5,76		21,97	24,98	12,71	0,81
104/2018	.ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТ	200	1,63	6,16	6,89	89,51	0,02	0,03	18,60	15,0	35,95	24,04	9,42	0,37
№410/2013	.ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР90	90	17,95	6,59	4,69	149,91	0,08	0,14	1,25	66,9	18,25	124,34	14,66	1,16
№211/2021	.РИС С ОВОЩАМИ4	160	4,38	4,46	31,46	183,46	0,04	0,03		17,2	6,89	83,79	27,49	0,57
№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 ПШЕНИЧНЫЙ0	45	3,80	0,40	17,25	87,80	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ.	45	2,45	0,50	22,40	103,90	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,45
Итого по подменю:			31,15	21,84	99,70	720,00	0,27	0,26	27,61	99,1	105,56	337,85	83,08	5,38

**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 САХАРНЫЙ	100	4,76	9,22	48,00	294,06	0,08	0,04		48,2	12,12	45,82	7,50	0,66
Итого по подменю:			5,76	9,42	65,80	371,06	0,10	0,06	4,00	48,2	26,12	59,82	15,50	3,46



Итого за день: 0,00 руб. 49,87 52,11 261,45 1714,27 0,62 55 71,33 169,0 302,20 620,65 152,06 12,64

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	15,33	26,39	28,64	26,52
Обед: 30-35 %	40,45	27,65	29,76	30,64
Полдник: 10 %	7,48	11,92	19,64	15,79
Итого за день: 60-70 %	64,77	65,96	78,04	72,95

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,2

Директор



/Пиклов С.В./

Зав. производством

/Пиклова Е.В./

Калькулятор

/Тудеасева Т.К./



День 3

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) 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)6	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	0,02	6,00		13,80	25,20	8,40	0,36
№375/201 8	.ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ3	210	31,36	13,57	32,35	376,99	0,15	0,19	4,05	42,0	31,10	267,94	55,77	2,16
№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.	40	3,04	0,32	13,80	70,24	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
№574/202 1	.ХЛЕБ РЖАНОЙ7	35	1,72	0,35	15,68	72,73	0,03	0,01			6,30	32,20	7,00	1,02
Итого по подменю:			36,60	14,31	78,37	588,67	0,24	0,23	10,23	44,9	59,66	351,34	76,78	4,11

**ОБЕД**

№106/201 3	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)60	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
№95/2018	.БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМСО СМЕТАНОЙ3	210	3,49	8,97	19,97	174,53	0,11	0,09	28,63	27,7	81,94	112,79	38,14	1,88
№345/201 3	.БИТОЧЕК РЫБНЫЙ 90	90	13,62	3,36	6,06	108,95	0,02	0,03		20,7	10,13	22,70	3,24	0,35
№377/202 1	.ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 3	150	3,22	5,98	20,71	149,54	0,01	0,04	0,20	27,2	32,19	23,87	3,51	0,05
№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.	45	2,45	0,50	22,40	103,90	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,45
Итого по подменю:			27,68	19,35	110,45	726,62	0,29	0,23	44,23	75,6	174,16	268,86	79,89	6,05

**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 ЯЙЦОМ2	100	10,34	4,43	56,60	307,60	0,16	0,13	0,02	55,6	33,22	113,53	16,14	1,50
Итого по подменю:			11,94	5,68	68,93	374,57	0,18	0,21	0,47	55,6	96,53	161,03	23,64	1,58



Итого за день: 0,00 руб. 76,22 39,34 257,75 1689,86 0,71 0,67 54,93 176,2 330,35 781,23 180,31 11,74

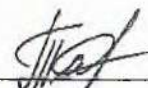
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	47,53	18,11	23,39	25,05
Обед: 30-35 %	35,95	24,49	32,97	30,92
Полдник: 10 %	15,51	7,19	20,58	15,94
Итого за день: 60-70 %	98,99	49,80	76,94	71,91

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,5 : 3,4

Директор  /Пиклов С.В./

Зав. производством  /Пиклова Е.В./

Калькулятор  /Тудвасева Т.К./



День 4

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) 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 ТВОРОГА1	160	29,78	7,25	28,60	298,77	0,08	0,37	0,26	55,2	163,95	277,63	42,61	0,96
№481/2013	.МОЛОКО СГУЩЕННОЕ3	30	2,45	2,98	1,75	43,58	0,02	0,05	0,35		110,95	80,15	11,90	0,07
№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ 200	200			9,98	39,92					0,30			0,03
570/2013	.СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ7	70	4,16	2,62	30,41	161,77	0,07	0,03		14,3	11,01	40,12	6,89	0,56
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ7	40	1,72	0,35	15,68	72,73	0,03	0,01			6,30	32,20	7,00	1,02
Итого по подменю:			38,11	13,20	86,42	616,77	0,20	0,46	0,61	69,6	292,51	430,10	68,40	2,64

**ОБЕД**

№4/2013	.САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ60	60	0,99	6,05	5,27	79,49	0,02	0,02	22,98		26,64	19,19	10,39	0,36
№100/2021	.РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ2	200	1,43	0,67	10,65	54,37	0,08	0,05	12,99		13,11	43,03	18,78	0,69
№372/2018	.КОТЛЕТА ИЗ ФИЛЕ КУРЫ90	90	19,72	4,82	7,87	153,78	0,09	0,15	1,59	27,2	55,34	147,92	20,07	1,20
№202/2018	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ3	150	10,40	6,71	46,57	288,28	0,31	0,15		24,0	17,26	214,93	142,93	4,81
№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 РЖАНОЙ	20	1,47	0,30	13,44	62,34	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подменю:			36,97	19,07	111,03	763,70	0,70	6,39	2037,56	1685,2	1324,05	472,17	542,37	68,29

**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 МОЛОЧНЫЙ3	100	6,04	9,54	57,41	339,69	0,09	0,06	0,08	55,9	25,11	60,81	9,45	0,79
Итого по подменю:			6,10	9,55	67,57	380,65	0,09	0,06	28,88	55,9	28,29	62,39	10,31	0,86



Итого за день: 0,00 руб. 81,18 41,82 265,02 1761,12 0,99 6,91 2067,05 1810,8 1644,85 964,66 621,08 71,79

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

Этап, длительность, кратность	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	49,49	16,71	25,80	26,25
Обед: 30-35 %	48,01	24,14	33,14	32,50
Полдник: 10 %	7,92	12,09	20,17	16,20
Итого за день: 60-70 %	105,43	52,94	79,11	74,94

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,5 : 3,3



Директор Пиклов С.В.

Зав. производством Пиклова Е.В.

Калькулятор Тудвасева Т.К.



День 5

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11 ЛЕТ) ОСЕНЬ, ЗИМА 2022Г

№ рецеп.	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)60	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
№376/2018	.РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 1	200	42,97	14,37	29,25	418,22	0,35	0,36	37,16	60,9	56,35	363,30	79,98	3,81
№459/2018	.ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,16	40,96			28,80		3,18	1,58	0,86	0,07
№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 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:			47,93	15,14	69,96	607,82	0,46	0,40	80,96	60,9	81,13	436,78	105,04	5,91

**ОБЕД**

№106/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)6	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	0,02	6,00		13,80	25,20	8,40	0,36
№134/2021	.СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ1	200	4,10	5,03	18,53	135,77	0,13	0,17	16,98	16,0	103,86	121,53	31,51	0,92
№390/2013	.ТЕФТЕЛИ "ЁЖИКИ" В СОУСЕ	90	9,89	16,75	10,73	233,27	0,06	0,10	4,66	42,4	17,23	116,72	19,65	1,63
№256/2018	.МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ2	150	6,23	6,56	34,68	222,62	0,09	0,03		27,1	20,74	48,33	8,72	0,90
№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	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:			25,00	28,90	104,93	779,78	0,37	0,38	28,44	85,5	197,53	378,88	97,48	5,39

**ПОЛДНИК**

№501/2018	.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
№563/2013	.БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ2	100	6,62	6,12	46,62	268,10	0,10	0,06		38,6	18,45	62,72	9,99	0,87
Итого по подменю:			7,62	6,52	64,42	346,90	0,12	0,08	4,00	38,6	32,45	76,72	17,99	3,67



Итого за день: 0,00 руб. 80,55 50,56 239,31 1734,50 0,95 0,86 113,40 185,2 311,11 892,38 220,51 14,97

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	62,25	19,16	20,88	25,86
Обед: 30-35 %	32,47	36,58	31,32	33,18
Полдник: 10 %	9,90	8,25	19,23	14,76
Итого за день: 60-70 %	104,61	64,00	71,44	73,81

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 3,0



Директор Пиклов С.В.

Зав. производством Пиклова Е.В.

Калькулятор Тудвасева Т.К.



День 6

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11 ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА 2022Г

№ рецеп.	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 МАСЛОМ	200	8,26	8,23	39,73	266,01	0,11	0,22	1,19	25,0	176,49	160,51	26,81	0,55
№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 ПШЕНИЧНЫЙ7	30	3,27	0,34	14,84	75,51	0,05	0,01			8,60	27,95	6,02	0,47
Итого по подменю:			22,79	12,78	98,44	599,92	0,25	0,45	1,98	56,5	335,72	346,64	56,78	1,75

**ОБЕД**

№55/2013	.САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ60	60	1,85	7,17	4,43	89,66	0,01	0,04	5,07	8,8	59,81	46,15	13,19	0,74
104/2018	.ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТ.200	200	1,61	6,15	6,99	89,78	0,05	0,05	20,92	15,0	36,78	41,80	17,05	0,62
№298/2018	.РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	12,75	6,12	3,63	120,56	0,01	0,02	1,27	25,5	21,41	17,87	3,29	0,17
№377/2021	.ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 3	150	3,11	5,98	20,44	148,04	0,16	0,13	24,50	27,2	44,34	94,34	31,45	1,15
№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	35	4,56	0,48	20,70	105,36	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ.	35	2,45	0,50	22,40	103,90	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,45
Итого по подменю:			26,59	26,61	103,63	760,36	0,37	0,29	84,76	76,5	194,74	292,20	88,72	5,99

**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 ТЕСТА0	100	5,51	2,39	57,49	273,48	0,09	0,03	0,15	0,7	16,37	48,91	10,50	1,04
Итого по подменю:			11,11	7,39	64,49	368,88	0,17	0,33	1,95	0,7	268,37	238,91	40,50	1,24



Итого за день: 0,00 руб. 60,49 46,78 266,56 1729,16 0,79 1,07 88,69 133,8 798,83 877,75 186,00 8,98

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	23,60	16,18	29,39	25,53
Обед: 30-35 %	34,53	33,68	30,93	32,36
Полдник: 10 %	14,43	9,35	19,25	15,70
Итого за день: 60-70 %	78,56	59,22	79,57	73,58

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,4



Директор Пиклов С.В.

Зав. производством Пиклова Е.В.

Калькулятор Тудвасева Т.К.



День 7

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11 ЛЕТ) 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)6	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	0,02	6,00		13,80	25,20	8,40	0,36
№410/201 3	.ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР90	90	17,94	6,74	6,63	158,94	0,08	0,14	1,25	67,7	18,30	124,40	14,66	1,16
№202/201 8	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ6	150	11,09	7,16	49,67	307,50	0,33	0,16		25,6	18,41	229,26	152,45	5,13
№457/201 8	.ЧАЙ С САХАРОМ 200	200			9,98	39,92					0,30			0,03
№573/202 1	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ11	35	3,42	0,36	15,52	79,02	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50
Итого по подменю:			32,93	14,32	83,30	593,84	0,48	0,33	7,25	93,3	59,81	408,11	181,81	7,18

**ОБЕД**

№2/2021	.САЛАТ ВИТАМИННЫЙ1	60	0,77	3,09	3,30	44,09	0,01	0,01	14,76		16,97	10,86	5,97	0,46
№144/201 3	.СУП ГОРОХОВЫЙ 200.	200	4,61	3,45	17,39	119,05	0,20	0,07	14,20	16,0	38,32	94,68	34,74	1,74
№390/201 3	.ТЕФТЕЛИ "ЁЖИКИ" В СОУСЕ	90	8,39	15,43	9,17	209,09	0,03	0,02	2,61	34,0	10,94	34,20	7,79	1,43
№256/201 8	.МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ2	150	6,24	6,56	34,67	222,71	0,09	0,03		27,2	20,89	48,36	8,73	0,91
№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:			23,94	29,13	105,59	780,30	0,39	0,15	31,57	77,2	98,97	235,20	67,43	5,79

**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 ПОВИДЛОМ1	100	5,58	2,85	58,71	282,77	0,09	0,05		18,7	14,29	53,50	8,56	0,72
Итого по подменю:			9,36	5,71	73,63	383,34	0,13	0,21	0,90	18,7	143,66	164,22	33,76	1,38



Итого за день: 0,00 руб. 66,23 49,16 262,52 1757,48 1,00 69 39,72 189,3 302,44 807,53 283,00 14,35

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	42,77	13,13	24,37	25,27
Обед: 30-35 %	31,09	36,87	31,52	33,20
Полдник: 10 %	12,16	7,23	21,98	16,31
Итого за день: 60-70 %	86,01	62,23	78,36	74,79

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 4,0



Директор Пиклов С.В.

Зав. производством Пиклова Е.В.

Калькулятор Тудвасева Т.К.



День 3

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11 ЛЕТ) ОСЕНЬ, ЗИМА 2022Г

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		хол	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
№256/201 3	.КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	8,97	10,50	40,01	290,44	0,19	0,22	0,95	40,0	157,95	234,58	46,01	2,36
№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: 16,84 13,95 101,88 600,50 0,28 0,40 30,32 62,7 289,06 364,73 67,27 3,05

**ОБЕД**

№106/201 3	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)6	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	0,02	6,00		13,80	25,20	8,40	0,36
№100/202 1	.РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ2	200	1,90	5,30	13,33	108,61	0,09	0,06	12,88	7,5	17,53	57,40	19,98	0,74
№375/201 8	.ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ3	210	31,36	13,57	32,35	376,99	0,15	0,19	4,05	42,0	31,10	267,94	55,77	2,16
№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.	40	3,04	0,32	13,80	70,24	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
№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: 38,69 19,57 96,20 715,70 0,33 0,30 23,33 49,5 98,33 419,54 101,75 5,80

**ПОЛДНИК**

№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 (0)	100	10,01	9,57	52,58	336,45	0,20	0,18	11,26	51,7	71,49	143,96	29,59	1,57

Итого по подменю: 11,41 10,82 64,31 400,22 0,22 0,26 11,71 51,7 134,79 191,46 37,09 1,65



Итого за день: 0,00 руб. 66,94 44,34 262,39 1716,42 0,83 96 65,36 163,9 522,18 975,73 206,11 10,50

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 24-25 %	31,37	17,66	30,41	25,55
Обед: 30-35 %	50,25	24,77	23,72	30,46
Полдник: 10 %	14,82	13,70	19,20	17,03
Итого за день: 60-70 %	86,94	56,13	78,33	73,04

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 (7-11 ЛЕТ) ОСЕНЬ, ЗИМА 2022Г

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетич. 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)60	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
№347/2018	.КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 0	90	17,58	15,70	11,43	257,34	0,06	0,08	0,79	32,9	30,45	86,72	11,85	1,70
№256/2018	.МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ2	150	6,24	6,56	34,67	222,71	0,09	0,03		27,2	20,89	48,36	8,73	0,91
№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	20	1,52	0,16	6,90	35,12	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			26,00	22,55	70,32	588,26	0,21	0,14	15,97	63,1	64,20	163,68	35,39	3,50

**ОБЕД**

№55/2013	.САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ60	60	1,88	7,10	4,44	89,19	0,01	0,04	5,07	8,8	59,81	46,15	13,19	0,74
104/2018	.ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТ.200	200	1,63	6,16	6,89	89,51	0,02	0,03	18,60	15,0	35,95	24,04	9,42	0,37
371/2018	.КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ КУР1	90	18,02	3,71	4,01	121,47	0,07	0,12	1,41	37,8	20,31	125,55	17,26	0,97
№377/2021	.ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 1	160	3,86	7,13	24,86	179,05	0,19	0,15	29,40	32,4	53,12	113,17	37,74	1,38
№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 ПШЕНИЧНЫЙ0	40	3,80	0,40	17,25	87,80	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	2,45	0,50	22,40	103,90	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,45
Итого по подменю:			31,72	25,08	91,79	719,72	0,41	0,38	56,48	94,0	191,69	389,61	96,41	5,93

**ПОЛДНИК**

№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ 200	200			9,98	39,92					0,31			0,03
№543/2013	.ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ100	100	7,33	9,27	37,41	262,39	0,11	0,11	22,50	60,5	43,10	87,67	17,91	1,25
Итого по подменю:			7,33	9,27	47,39	302,31	0,11	0,11	22,50	60,5	43,41	87,67	17,91	1,28



Итого за день: 0,00 руб. 55,05 56,90 209,50 1610,29 0,73 0,63 94,95 217,6 299,30 640,96 149,71 10,71

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

Рекомендуемая калорийность	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	33,77	28,54	20,99	25,03
Обед: 30-35 %	41,19	31,75	27,40	30,63
Полдник: 10 %	9,52	11,73	14,15	12,86
Итого за день: 60-70 %	84,48	72,03	62,54	68,52

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,2

Директор



Пиклов С.В./

Зав. производством

/Пиклова Е.В./

Калькулятор

/Тудеасева Т.К./



ИП Пиклов С.В.

"Согласовано"

Директор  //

Дата 10

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11 ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА 2022Г

№ рецеп.	Наименование блюда	Значение	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		31	32	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
№4/2013	.САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ60	60	0,92	3,65	5,12	57,02	0,02	0,02	21,60		24,96	17,87	9,68	0,34
№345/2013	.БИТОЧЕК РЫБНЫЙ 90	90	13,62	3,36	6,06	108,94	0,02	0,03		20,7	10,13	22,70	3,24	0,35
№377/2021	.ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 1	160	3,86	7,13	24,86	179,05	0,19	0,15	29,40	32,4	53,12	113,17	37,74	1,38
№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ 200	200			9,98	39,92					0,30			0,03
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ5	45	4,18	0,44	18,98	96,58	0,06	0,02			11,00	35,75	7,70	0,61
№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: 25,27 15,13 89,64 595,80 0,34 0,24 51,00 53,1 109,41 240,09 69,36 4,31

**ОБЕД**

№157/2018	.ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (КУКУРУЗА)	60	1,22	2,66	7,36	58,24				12,0	0,72	0,90		0,01
№95/2018	.БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	2,83	7,28	16,20	141,60	0,09	0,07	23,23	22,5	66,48	91,51	30,94	1,52
№390/2013	.ТЕФТЕЛИ "ЁЖИКИ" В СОУСЕ	90	9,89	16,75	10,73	233,27	0,06	0,10	4,66	42,4	17,23	116,72	19,65	1,63
№202/2018	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ3	150	10,40	6,71	46,57	288,28	0,31	0,15		24,0	17,26	214,93	142,93	4,81
№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 РЖАНОЙ15	15	0,74	0,15	6,72	31,17	0,01	0,01			2,70	13,80	3,00	0,44

Итого по подменю: 27,28 33,99 111,36 860,44 0,63 6,34 2027,89 1734,9 1308,69 450,86 539,32 68,66

**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 ОБЫКНОВЕННАЯ4	100	6,87	4,03	47,05	252,05	0,11	0,05		21,8	16,75	61,06	10,48	0,85

Итого по подменю: 6,87 4,04 62,09 312,30 0,11 0,05 0,18 24,7 17,21 61,06 10,49 0,98



Итого за день: 0,00 руб. 50 42 53,16 263,09 1768,54 1,08 53 2079,07 1812,7 1435,31 752,01 619,17 73,95

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	32,82	19,16	24,76	25,35
Обед: 30-35 %	35,43	43,33	33,24	36,61
Полдник: 10 %	8,92	5,11	18,53	13,29
Итого за день: 60-70 %	77,17	67,29	78,53	75,26

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,4



Директор Пиклов Сергей Витальевич / Пиклов С.В./

Зав. производством Пиклова Е.В. / Пиклова Е.В./

Калькулятор Тудвасева Т.К. / Тудвасева Т.К. /



## Вариант 11 ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11 ЛЕТ) ОСЕНЬ, ЗИМА 2022Г

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Макроэлементы, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
№273/2018	.ОМЛЕТ С СЫРОМ 2	170	22,25	25,33	3,39	341,41	0,10	0,52	0,75	317,8	459,10	428,19	36,71	2,62
№565/2013	.БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ1	80	3,41	6,72	28,11	186,54	0,06	0,03		34,8	9,46	33,84	5,67	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 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:			26,71	33,46	50,62	610,47	0,18	0,66	29,55	352,6	475,34	482,01	47,24	3,73

**ОБЕД**

№25/2013	.САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ60	60	0,74	3,05	1,99	38,34	0,02	0,02	14,81		18,56	17,26	9,66	0,30
№134/2021	.СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ1	200	4,10	5,03	18,53	135,77	0,13	0,17	16,98	16,0	103,86	121,53	31,51	0,92
№376/2018	.РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 1	200	30,67	10,26	20,84	298,41	0,25	0,26	26,53	43,5	40,63	259,38	57,10	2,72
№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:			39,81	18,91	94,87	708,85	0,47	0,48	58,82	59,5	202,65	464,52	115,97	6,69

**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 ПОВИДЛОМ1	100	5,58	2,85	58,71	282,77	0,09	0,05		18,7	14,29	53,50	8,56	0,72
Итого по подменю:			9,36	5,71	73,63	383,34	0,13	0,21	0,90	18,7	143,66	164,22	33,76	1,38



Итого за день: 0,00 руб. 75,48 58,08 219,12 1702,66 0,78 35 89,27 430,9 821,65 1110,75 196,97 11,80

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

Распределение питательности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	34,69	42,35	15,11	25,98
Обед: 30-35 %	51,70	23,94	28,32	30,16
Полдник: 10 %	12,25	7,23	21,98	16,31
Итого за день: 60-70 %	98,55	73,52	65,41	72,45

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,9



Директор

/Пиклов С.В./

Зав. производством

/Пиклова Е.В./

Калькулятор

/Тудвасева Т.К./



## День 12 ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА 2022Г

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	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
№107/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)1	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
№375/2018	.ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ3	210	31,36	13,57	32,35	376,99	0,15	0,19	4,05	42,0	31,10	267,94	55,77	2,16
№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.	40	3,04	0,32	13,80	70,24	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ7	35	1,72	0,35	15,68	72,73	0,03	0,01			6,30	32,20	7,00	1,02
Итого по подменю:			36,60	14,31	77,89	586,75	0,23	0,22	7,23	44,9	59,66	340,54	76,78	4,11

**ОБЕД**

№47/2018	.ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60.	60	0,82	3,71	5,10	57,07	0,03	0,03	6,29		14,19	26,98	12,02	0,51
123/2018	.СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ200.	200	7,31	3,16	12,66	108,37	0,08	0,06	13,51	12,0	18,76	51,74	21,49	0,74
341/2018	.КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ" 90	90	14,75	15,87	10,53	243,93	0,06	0,16	0,82	22,5	31,07	156,72	19,06	2,11
№380/2018	.КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	150	3,59	5,12	13,89	115,95	0,07	0,09	77,36	27,0	92,20	67,39	33,69	1,28
№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	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	2,45	0,50	22,40	103,90	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,45
Итого по подменю:			32,14	28,74	101,53	793,32	0,33	0,37	97,98	61,5	173,67	374,83	101,86	6,58

**ПОЛДНИК**

№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ 200	200			9,98	39,92					0,30			0,03
№543/13	.ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ .	100	5,80	5,02	44,33	245,79	0,10	0,07	3,46	33,7	20,46	60,60	11,61	1,54
Итого по подменю:			5,80	5,02	54,31	285,71	0,10	0,07	3,46	33,7	20,76	60,60	11,61	1,57



Итого за день: 0,00 руб. 7<sup>л</sup> 54 48,07 233,73 1665,78 0,66 66 108,67 140,1 254,09 775,97 190,25 12,26

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	47,53	18,11	23,25	24,97
Обед: 30-35 %	41,74	36,38	30,31	33,76
Полдник: 10 %	7,53	6,35	16,21	12,16
Итого за день: 60-70 %	96,81	60,85	69,77	70,88

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,6 : 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 дней  
Подразделение: ОС. ЗНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА 2022Г

Наименование группы пищевой продукции	Количество пищевой продукции в нетто по дням в (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	0,14	0,12	0,12	0,15	0,10	0,15	0,14	0,18	0,15	0,09	0,16	0,14	0,14	0,13	5,1
2. КАКАО	2,40						2,40				2,40		0,60	0,62	-3,2
3. КАРТОФЕЛЬ	50,00	44,00	141,20	60,00	110,00	145,50	60,00	90,00	169,80	161,80	110,00	75,00	108,00	112,00	-3,6
4. КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (ЖИРН. 2.5%,3.2%)						95,00		95,00					15,83	16,50	-4,0
5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	15,50			0,70	0,20	15,00	25,00	3,50			20,50		6,70	6,50	3,1
7. КРУПЫ, БОБОВЫЕ	65,00	67,00	55,60	75,50	5,10	38,50	97,30	84,50	6,70	76,50		59,56	36,80	35,00	5,1
8. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	51,00				51,00		51,00		51,00				10,00	9,75	2,6
9. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	9,00	14,50	11,20	8,50	9,00	10,40	4,80	9,80	10,50	11,50	11,50	12,20	10,24	9,75	5,0
10. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	22,30	26,50	8,60	28,21	24,20	15,90	22,20	18,30	24,50	26,20	18,60	9,80	20,44	19,50	4,8
11. МОЛОКО (МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2.5%, 3.2%)	115,30	102,00	72,50	43,50	30,00	355,00	100,00	191,70	49,10	27,00	187,20	10,80	107,01	113,00	-5,3
12. МУКА ПШЕНИЧНАЯ	40,50	76,20	45,50	35,60	45,50	36,10	25,50	72,50	23,30	35,60	51,20	74,00	46,79	44,50	5,1
13. МЯСО ЖИЛОВАННОЕ (МЯСО НА КОСТИ) 1 кат.	73,70				37,70		37,70		36,00	37,70		63,00	38,00	40,00	-5,0
14. ОВОЩИ СВЕЖИЕ, ЗЕЛЕНЬ	149,40	135,00	290,00	95,00	223,40	134,20	139,80	125,00	210,30	272,40	142,40	270,00	182,24	182,00	0,1
15. РЫБА-ФИЛЕ			72,00			73,30				72,00		32,00	20,78	21,90	-5,1
16. САХАР	22,00	25,50	29,80	28,80	22,00	27,50	22,30	26,50	27,80	25,60	27,80	28,50	26,18	25,00	4,7
17. СМЕТАНА (МАССОВ. ДОЛЯ ЖИРА НЕ БОЛЕЕ 15%)		10,00	15,00	10,30		25,00		5,80	10,00	5,00			6,76	6,50	4,0
19. СОЛЬ	1,90	2,10	2,20	1,60	2,10	1,80	2,10	1,90	2,50	1,70	2,40	2,20	2,04	1,95	4,7
21. СЫР						4,20			4,20		33,80		4,80	5,00	-4,0
22. ТВОРОГ (МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА НЕ БОЛЕЕ 9%)				120,70		19,70							24,00	25,00	-4,0
23. ФРУКТЫ (ПЛОДЫ) СВЕЖИЕ, СОК		342,00		7,00	207,00	57,00	32,60	7,00	20,00		7,00	54,58	85,90	90,00	-4,6
24. ФРУКТЫ (ПЛОДЫ) СУХИЕ, В т.ч. ШИПОВНИК	20,00		20,00	20,00	20,00			20,00		20,00	20,00		11,67	11,20	4,2
25. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	77,00	78,00	107,10	43,20	60,00	65,00	78,00	40,00	75,00	80,00	30,00	98,90	71,20	75,00	-5,0
26. ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20,00	50,00	85,00	65,00	60,00	50,00	30,00	30,00	50,00	70,00	50,00	85,00	53,75	52,00	3,4
27. ЦЫПЛЯТА 1 кат. ПОТРОШЕННЫЕ (КУРЫ 1 кат.)	32,40	62,40	88,20	62,40	87,00		62,40	88,20	99,90		87,00	88,20	52,00	50,00	4,0
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	9,80	10,60	24,00	23,60	4,80	5,60	11,50	12,40	11,40	17,53	97,10	15,00	21,50	22,00	-2,3

Итого в среднем на одного человека:

Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал		
	67,51	49,64	252,24	1725,80		
Минеральные вещества	Натрий, мг	Калий, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг	Железо, мг
	1127,10	785,30	776,32	186,30	784,20	8,90
Витамины	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг	
	505,70	0,89	1,20	17,20	45,10	

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

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