

«Утверждаю»

ИП Пиклов С.В.

/С.В.Пиклов /

31.08.2022г

«Согласовано»

МАОУ «Лицей №3»

/ В.И.Епанов /

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 (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														
№5/2018	.САЛАТ 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 ГРЕЧНЕВАЯ0	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. 73,3 68,41 285,95 2052,47 1,12 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 Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,9



Директор [Signature] /Пиклов С.В./

Зав. производством [Signature] /Пиклова Е.В./

Калькулятор [Signature] /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
ЗАВТРАК														
№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

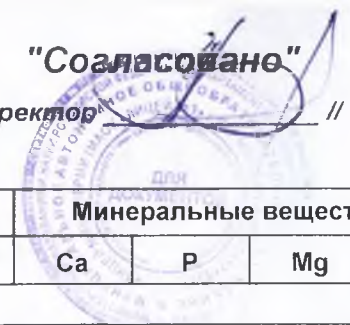
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 5,1



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
ЗАВТРАК														
№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
№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 подмену:			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

№106/2013	.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
№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
№345/2013	.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
№377/2021	.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
№495/2018	.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
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ0	50	3,80	0,40	17,25	87,80	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
№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 подмену:			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

№460/2018	.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
№552/2013	.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 подмену:			14,01	6,57	80,25	436,09	0,21	0,24	0,47	66,7	103,18	183,73	26,87	1,88

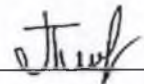
Итого за день: 0,00 руб. 87,9 45,00 296,56 1941,76 1,03 91 102,39 203,5 437,20 1005,39 251,78 15,50

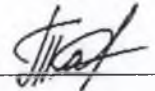
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

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 Б : Ж : У = 1 : 0,5 : 3,4

Директор  /Пиклов С.В./

Зав. производством  /Пиклова Е.В./

Калькулятор  /Тудвасева Т.К./



ИП Пиклов С.В.

"Согласовано"



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
ЗАВТРАК														
№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
№376/2018	.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
№459/2018	.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.0	45	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	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

№106/2013	.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
№134/2021	.СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙЗ	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
№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
№414/2013	.РИС ОТВАРНОЙ.	180	5,15	7,84	37,40	240,74	0,06	0,04		34,2	8,69	105,40	34,27	0,71
№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 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:			35,41	32,31	119,73	911,22	0,40	0,44	32,90	91,0	238,90	471,94	132,01	6,22

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 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. 97,73 51,37 300,84 2040,28 1,12 08 2085,50 1849,5 1668,25 1087,83 677,77 73,29

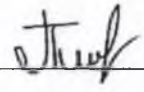
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

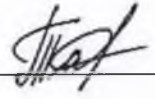
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	48,64	14,76	25,14	25,15
Обед: 30-35 %	47,42	28,87	33,13	33,81
Полдник: 10 %	7,97	12,21	20,29	16,24
Итого за день: 60-70 %	104,03	55,84	78,55	75,20

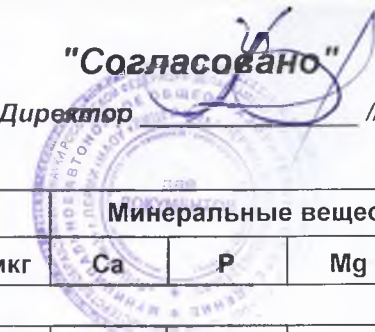
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,5 : 3,2



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	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№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 подмену: 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 подмену: 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 подмену: 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. 93,81 55,20 284,81 2011,08 1,06 0,95 125,70 196,7 369,42 1028,24 269,06 17,07

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	54,58	16,13	23,24	25,28
Обед (30 - 35 %)	39,34	35,12	31,26	33,59
Полдник (10 %)	10,31	8,75	19,86	15,26
Итого за день (60 - 70 %)	104,23	60,00	74,36	74,13

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,6:3,0

Директор



/С.В. Пиклов/

Зав. произ.

/Е.В. Пиклова/

Калькулятор

/Т.К.Тудвасева/

ИП Пиклов С.В.



"Согласовано"

Александр // В. И. Епанов

Лицей № 1 г. Пермь

День 5 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	
ЗАВТРАК															
№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
№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
№414/2013	.РИС ОТВАРНОЙ0	150	4,26	6,48	30,90	198,93	0,05	0,03		28,2		7,18	87,10	28,32	0,59
№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:			30,72	27,77	101,85	780,16	0,33	0,36	24,57	77,2		197,19	387,65	109,28	5,15

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. 86,27 49,43 236,23 1734,88 0,91 0,84 109,53 176,8 310,77 901,15 232,31 14,73

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	62,25	19,16	20,88	25,86
Обед (30 - 35 %)	39,90	35,15	30,40	33,20
Полдник (10 %)	9,90	8,25	19,23	14,76
Итого за день (60 - 70 %)	112,04	62,57	70,52	73,82

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,6:2,7

Директор



/С.В. Пиклов/

Зав. произ.

/Е.В. Пиклова/

Калькулятор

/Т.К.Тудвасева/

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
ЗАВТРАК														
№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

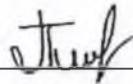
Итого за день: 0,00 руб. 67,20 54,99 299,77 1962,80 0,90 1,18 102,25 149,9 895,56 1000,14 216,34 10,71

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

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 В : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,5

Директор  /Пиклов С.В./

Зав. производством  /Пиклова Е.В./

Калькулятор  /Тудвасеева 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	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
№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
№410/2013	.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
№202/2018	.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
№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ 200	200			9,98	39,92					0,30			0,03
№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

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
№144/2013	.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
№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
№491/2018	.КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ.	200	0,18	0,06	17,27	70,34					0,45			0,05
№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: 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

№462/2018	.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

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
ЗАВТРАК														
№256/2013	.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
№459/2018	.ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,16	40,96			28,80		3,18	1,58	0,86	0,07
№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
№540/2013	.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 подмену:			19,56	17,10	113,99	688,13	0,34	0,47	30,61	74,7	336,63	435,14	81,08	3,75
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
№100/2021	.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
№375/2018	.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
№495/2018	.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
№573/2021	.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 подмену:			42,46	22,24	100,93	773,63	0,27	0,30	15,59	54,5	144,80	435,88	99,48	5,97
ПОЛДНИК														
№460/2018	.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
№553/2013	.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 подмену:			13,91	13,21	77,46	484,33	0,27	0,30	14,52	64,6	152,66	227,45	44,49	2,04

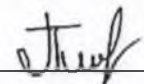
Итого за день: 0,00 руб. 78,42 72,10 257,17 1991,16 0,94 0,80 134,07 271,4 400,09 821,44 202,14 13,74

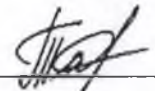
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

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

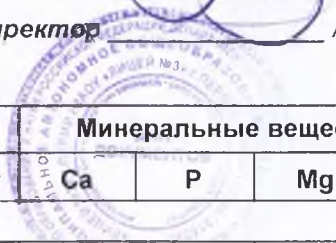
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,3

Директор  /Пиклов С.В./

Зав. производством  /Пиклова Е.В./

Калькулятор  /Тудвасева Т.К./




День 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
ЗАВТРАК														
№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 КАПУСТОЙЗ	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

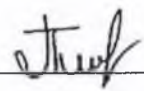
Итого за день: 0,00 руб. 67,93 64,28 303,15 2062,87 1,25 6,75 2105,06 1847,3 1486,85 871,02 665,00 75,87

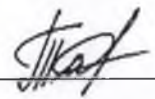
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

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  /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

ЗАВТРАК

№4/2013	.САЛАТ 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 СМЕТАНОЙЗ	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 РЖАНОЙЗ	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

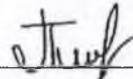
Итого за день: 0,00 руб. 90,02 69,79 241,65 1958,31 0,92 1,62 108,89 525,1 986,72 1327,73 234,97 13,81

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 В : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,7

Директор  /Пиклов С.В./

Зав. производством  /Пиклова Е.В./

Калькулятор  /Тудвасева 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 _{наш}	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№275/2018	.ОМЛЕТ С СЫРОМЗ	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 подмену:			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 ОВОЩЕЙЗ	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 подмену:			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 подмену:			9,98	5,98	80,19	414,52	0,14	0,22	0,90	20,8	145,31	170,42	34,74	1,47

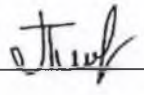
Итого за день: 0,00 руб. 87,54 58,41 269,76 1954,89 0,84 0,78 136,03 172,9 358,48 926,83 234,89 14,96

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  /Тудевасева 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
ЗАВТРАК														
№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 подмену:			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 подмену:			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 подмену:			8,70	7,53	76,48	408,60	0,15	0,10	5,19	50,5	30,99	90,91	17,41	2,34