

«Утверждаю»

ИП Пиклов С.В.

/С.В.Пиклов /

06.01.2022г.

«Согласовано»

МАОУ «Лицей №3»

/В.И.Епанов/

06.01.2022г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ

ИП Пиклов С.В.

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ГОДА

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 2021Г**

№ 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)6	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	0,02	6,00		13,80	25,20	8,40	0,36
№410/2013	.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
№202/2018	.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
№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ 200	200			9,98	39,92					0,30			0,03
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	3,04	0,32	13,80	70,24	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
Итого по подменю:			32,55	14,28	81,58	585,06	0,47	0,33	7,25	93,3	58,81	404,86	181,11	7,12

ОБЕД

№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
№144/2013	.СУП ГОРОХОВЫЙ 200.	200	4,60	3,45	17,39	119,02	0,20	0,07	14,20	16,0	38,32	94,68	34,74	1,74
№333/2018	.ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ90	90	8,10	9,33	4,94	136,09	0,05	0,08	24,84	10,8	31,84	95,11	19,57	1,39
№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	20	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:			24,64	23,59	106,10	735,19	0,44	0,26	61,44	53,9	159,56	332,29	103,91	6,24

ПОЛДНИК

496/2013	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,13	1,70	22,02	111,88	0,02	0,08	0,45		67,44	67,15	20,25	0,77
540/2013	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ!	100	6,26	5,19	55,10	292,16	0,10	0,07	0,18	35,7	20,80	64,29	11,71	1,28
Итого по подменю:			8,39	6,89	77,12	404,04	0,12	0,15	0,63	35,7	88,24	131,44	31,96	2,05

Итого за день: 0,00 руб. 65,58 44,76 264,80 1724,29 1,03 0,74 69,32 183,0 306,61 868,59 316,98 15,41

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	42,27	18,08	24,35	24,90
Обед: 30-35 %	32,00	29,86	31,67	31,28
Полдник: 10 %	10,90	8,72	23,02	17,19
Итого за день: 60-70 %	85,17	56,66	79,04	73,37

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 4,0

Директор  /ПИКЛОВ С.В./

Зав. производством  /ПИКЛОВА Е.В./

Калькулятор  /ТУДВАСЕВА Т.К./


День 2 ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА 2021Г

№ 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 МАСЛОМ 20	200	6,20	7,60	25,21	194,13	0,11	0,19	1,01	22,1	148,67	160,62	34,91	0,63
№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 ДОМАШНЯЯ1	60	4,71	9,69	37,24	255,00	0,08	0,03		3,0	10,05	42,04	7,30	0,59
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
Итого по подменю:			13,65	17,94	92,76	587,17	0,25	0,25	39,81	25,1	183,90	234,74	56,27	3,82

ОБЕД

№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
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
№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 3	150	3,11	5,98	20,44	148,04	0,01	0,04	0,20	27,2	32,19	23,87	3,51	0,05
№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.0	30	4,56	0,48	20,70	105,36	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ.60	30	2,94	0,60	26,88	124,68	0,05	0,02			10,80	55,20	12,00	1,74
Итого по подменю:			27,07	16,73	112,97	710,68	0,22	0,17	34,30	62,9	137,67	199,66	56,07	5,26

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
№555/2013г	.КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	100	5,51	9,35	48,79	301,28	0,10	0,06		48,2	12,90	57,34	8,97	0,75
Итого по подменю:			6,51	9,75	66,59	380,08	0,12	0,08	4,00	48,2	26,90	71,34	16,97	3,55

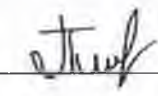
Итого за день: 0,00 руб. 47,23 44,42 272,32 1677,93 0,59 0,50 78,11 136,3 348,47 505,74 129,31 12,63

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	17,73	22,71	27,69	24,99
Обед: 30-35 %	35,16	21,18	33,72	30,24
Полдник: 10 %	8,45	12,34	19,88	16,17
Итого за день: 60-70 %	61,34	56,23	81,29	71,40

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 5,8

Директор  /ПИКЛОВ С.В./

Зав. производством  /ПИКЛОВА Е.В./

Калькулятор  /ТУДВАСЕВА Т.К./


День 3 ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА 2021Г

№ 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 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
№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: 19,13 27,21 72,50 611,36 0,20 0,16 20,68 72,5 64,87 203,89 40,70 3,32

ОБЕД

№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
№95/2018	.БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	2,58	5,28	15,86	121,24	0,08	0,06	23,20	7,5	57,88	85,51	30,14	1,50
№375/2018	.ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ2	200	26,35	11,40	27,18	316,66	0,13	0,16	3,40	35,2	57,69	231,51	48,73	2,06
№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	25	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ.	25	2,45	0,50	22,40	103,90	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,45

Итого по подменю: 35,74 17,72 103,00 714,34 0,34 0,27 31,60 42,7 151,87 412,12 106,07 6,39

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
№552/2013	.ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ1	100	8,83	3,68	45,99	252,36	0,13	0,11	0,02	44,7	26,45	90,75	12,90	1,20

Итого по подменю: 10,23 4,93 57,72 316,13 0,15 0,19 0,47 44,7 89,75 138,25 20,40 1,28

Итого за день: 0,00 руб. 65,10 49,86 233,22 1641,83 0,69 0,62 52,75 160,0 306,49 754,26 167,17 10,99

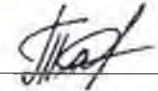
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,84	34,44	21,64	26,02
Обед: 30-35 %	46,42	22,43	30,75	30,40
Полдник: 10 %	13,29	6,24	17,23	13,45
Итого за день: 60-70 %	84,55	63,11	69,62	69,87

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,6

Директор  /ПИКЛОВ С.В./

Зав. производством  /ПИКЛОВА Е.В./

Калькулятор  /ТУДВАСЕВА Т.К./



День 4

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА 2021Г

№ 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														
№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	66,42	616,77	0,20	0,46	0,61	69,6	292,51	430,10	68,40	2,64

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
№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
№410/2013	.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
№202/2018	.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	20	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:			35,06	18,59	109,59	745,99	0,68	6,38	2020,00	1725,7	1282,34	454,44	539,28	68,70

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. 79,27 41,34 263,58 1743,41 0,97 6,90 2049,49 1851,3 1603,14 946,93 617,99 72,20

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	49,49	16,71	25,80	26,25
Обед: 30-35 %	45,53	23,53	32,71	31,74
Полдник: 10 %	7,92	12,09	20,17	16,20
Итого за день: 60-70 %	102,95	52,33	78,68	74,19

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 (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА 2021Г

№ 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	20	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ0	20	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 81,13 436,76 105,04 5,91

ОБЕД

№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
№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: 25,44 32,49 108,55 828,34 0,37 0,38 44,04 85,5 208,69 371,55 98,76 5,37

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. 80,99 54,15 242,93 1783,06 0,95 0,86 129,00 185,2 322,27 885,05 221,79 14,95

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 %	33,04	41,13	32,40	35,25
Полдник: 10 %	9,90	8,25	19,23	14,76
Итого за день: 60-70 %	105,18	68,54	72,52	75,87

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,0

Директор  /ПИКЛОВ С.В./

Зав. производством  /ПИКЛОВА Е.В./

Калькулятор  /ТУДВАСЕВА Т.К./



День 6

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА 2021Г

№ 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														
№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 %	29,60	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 Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,4

Директор  /ПИКЛОВ С.В./

Зав. производством  /ПИКЛОВА Е.В./

Калькулятор  /ТУДВАСЕВА Т.К./




День 7 ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА 2021Г

№ 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														
№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
№372/2018	.БИТОЧЕК ИЗ ФИЛЕ КУРЫ90	90	19,63	4,80	10,39	163,25	0,09	0,15	1,59	27,2	55,26	147,97	20,07	1,20
№414/2013	.РИС ОТВАРНОЙ	150	5,40	8,25	39,37	253,34	0,06	0,04		36,0	9,02	110,93	36,07	0,75
№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ 200	200			9,98	39,92					0,30			0,03
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ0	30	3,80	0,40	17,25	87,80	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			29,31	13,51	78,49	552,77	0,23	0,23	7,59	63,2	88,38	316,60	71,54	2,89

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
№144/2013	.СУП ГОРОХОВЫЙ 200.	200	4,60	3,45	17,39	119,02	0,20	0,07	14,20	16,0	38,32	94,68	34,74	1,74
№347/2018	.КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 0	90	17,57	15,70	14,07	267,88	0,08	0,14	0,79	32,9	33,33	147,63	18,98	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
№491/2018	.КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0,18	0,06	17,27	70,34					0,45			0,05
№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:			35,78	29,32	112,22	855,90	0,63	0,39	29,75	72,9	113,03	494,90	208,42	9,35

ПОЛДНИК

№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
№552/2013	.ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ1	100	8,83	3,68	45,99	252,36	0,13	0,11	0,02	44,7	26,45	90,75	12,90	1,20
Итого по подменю:			9,51	3,96	62,87	325,12	0,27	6,11	2000,02	1678,7	1226,75	90,75	352,90	61,23

Итого за день: 0,00 руб. 74,60 46,79 253,58 1733,79 1,13 6,73 2037,36 1814,9 1428,16 902,25 632,86 73,47

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающ.ся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	38,06	17,10	23,43	23,52
Обед: 30-35 %	46,47	37,11	33,50	36,42
Полдник: 10 %	12,35	5,01	18,77	13,83
Итого за день: 60-70 %	96,88	59,23	75,70	73,78

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 3,4

Директор  /ПИКЛОВ С.В./

Зав. производством  /ПИКЛОВА Е.В./ Калькулятор  /ТУДВАСЕВА Т.К./

День 8

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА 2021Г

№ 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	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
№459/2018	.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 ПОВИДЛОМ0	60	3,70	1,86	39,14	188,14	0,06	0,03		12,2	9,35	35,37	5,67	0,48
Итого по подменю:			16,53	13,80	98,62	584,81	0,28	0,39	30,32	61,7	288,28	361,78	66,79	3,01
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
№100/2021	.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
371/2018	.КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ КУР1	90	17,98	3,71	3,91	120,92	0,07	0,12	1,41	37,8	20,24	125,50	17,24	0,96
№377/2021	.ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 3	150	3,29	6,01	21,89	154,85	0,17	0,13	26,30	27,1	45,30	99,57	33,53	1,23
№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	20	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:			29,32	22,76	97,07	710,37	0,41	0,38	46,16	81,3	182,48	394,97	101,64	6,42
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 (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. 57,26 47,38 260,00 1695,40 0,91 1,03 88,19 194,7 605,55 948,21 205,52 11,08

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающ...ся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,47	17,47	29,44	24,89
Обед: 30-35 %	38,08	28,81	28,98	30,23
Полдник: 10 %	14,82	13,70	19,20	17,03
Итого за день: 60-70 %	74,36	59,97	77,61	72,14

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,5

Директор  /ПИКЛОВ С.В./

Зав. производством  /ПИКЛОВА Е.В./ Калькулятор  /ТУДВАСЕВА Т.К./





День 9

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА 2021Г

№ 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
№333/2018	.ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ90	90	8,10	9,33	4,94	136,09	0,05	0,08	24,84	10,8	31,84	95,11	19,57	1,39
№256/2018	.МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ1	150	8,31	8,74	46,24	296,82	0,12	0,04		36,2	27,65	64,44	11,63	1,21
№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	3,04	0,32	13,80	70,24	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подмену:

20,11 18,52 82,30 576,24 0,25 0,15 40,02 50,0 76,35 201,15 48,81 3,71

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
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
№410/2013	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
№211/2021	.РИС С ОВОЩАМИ 0	150	4,14	4,23	29,73	173,46	0,04	0,03		16,3	6,37	79,17	25,97	0,54
№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 ПШЕНИЧНЫЙ5	25	4,18	0,44	27,06	128,92	0,06	0,02			11,00	35,75	7,70	0,61
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	2,45	0,50	22,40	103,90	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,45

Итого по подмену:

30,88 18,20 106,25 712,26 0,31 0,28 30,17 99,0 98,75 354,52 85,58 5,21

ПОЛДНИК

№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ 200	200			9,98	39,92					0,30			0,03
№543/2013	.ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ90	100	6,96	8,39	34,23	240,15	0,10	0,10	20,25	54,3	38,76	78,69	16,10	1,12

Итого по подмену:

6,96 8,39 44,21 280,07 0,10 0,10 20,25 54,3 39,06 78,69 16,10 1,15

Итого за день: 0,00 руб. 57,95 45,11 232,76 1568,57 0,66 0,53 90,44 203,3 214,16 634,36 150,49 10,07

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающ.ся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	26,12	23,44	24,57	24,52
Обед: 30-35 %	40,10	23,04	31,72	30,31
Полдник: 10 %	9,04	10,62	13,20	11,92
Итого за день: 60-70 %	75,26	57,10	69,48	66,75

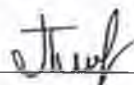
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,0

Директор



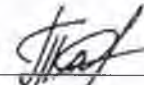
/ПИКЛОВ С.В./

Зав. производством



/ПИКЛОВА Е.В./

Калькулятор



/ТУДВАСЕВА Т.К./


День 10 ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА 2021Г

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№4/2013	.САПАТ 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.	150	4,27	8,00	27,62	199,53	0,21	0,17	32,67	36,4	59,13	125,79	41,94	1,53
№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ 200	200			9,98	39,92					0,30			0,03
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ0	20	3,80	0,40	17,25	87,80	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
№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:			24,08	15,71	79,47	555,55	0,34	0,25	54,27	57,1	109,92	226,46	67,86	3,67

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 ГРЕЧНЕВАЯЗ	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
№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. 58,23 53,74 252,92 1728,29 1,08 6,64 2082,34 1816,7 1435,82 738,38 617,67 73,31

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающ...ся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	31,27	19,89	23,72	23,64
Обед: 30-35 %	35,43	43,03	33,24	36,61
Полдник: 10 %	8,92	5,11	18,53	13,29
Итого за день: 60-70 %	75,62	68,03	75,50	73,54

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,3

Директор  /ПИКЛОВ С.В./

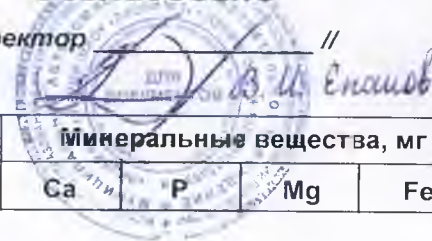
Зав. производством  /ПИКЛОВА Е.В./

Калькулятор  /ТУДВАСЕВА Т.К./



День 11

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА 2021Г



№ 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 СЫРОМ 2	170	22,26	26,53	3,39	341,41	0,10	0,62	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 ПТИЦЫ1	200	29,46	9,85	20,03	286,66	0,24	0,25	25,48	41,7	38,78	249,00	54,82	2,61
№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 РЖАНОЙ0	30	1,96	0,40	17,92	83,12	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
Итого по подменю:			39,09	18,60	98,54	717,88	0,47	0,47	57,77	57,7	202,60	463,34	115,69	6,87

ПОЛДНИК

№462/2018	.КАКАО С МОЛОКОМ 200.	200	3,38	2,86	13,72	94,17	0,04	0,16	0,90		129,37	110,72	25,20	0,66
540/2013	.ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ"	100	5,57	4,61	48,98	259,70	0,09	0,06	0,16	31,7	18,48	57,15	10,41	1,14
Итого по подменю:			8,95	7,47	62,70	353,87	0,13	0,22	1,06	31,7	147,85	167,87	35,61	1,80

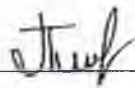
Итого за день: 0,00 руб. 74,75 59,53 211,86 1682,22 0,78 1,35 88,38 442,2 825,79 1113,22 198,54 12,40

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	34,69	42,35	15,11	25,98
Обед: 30-35 %	50,77	23,54	29,41	30,55
Полдник: 10 %	11,62	9,46	18,72	15,06
Итого за день: 60-70 %	97,08	75,35	63,24	71,58

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,8

Директор  /ПИКЛОВ С.В./

Зав. производством  /ПИКЛОВА Е.В./

Калькулятор  /ТУДВАСЕВА Т.К./




День 12 ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА 2021Г

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

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
№375/2018	.ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ5	200	33,88	14,66	34,95	407,13	0,17	0,21	4,37	45,3	74,17	297,65	62,66	2,65
№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01	0,13
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ9	40	5,10	0,53	23,12	117,66	0,08	0,02			13,40	43,55	9,38	0,74

Итого по подменю: 39,64 15,32 75,39 597,88 0,29 0,25 19,55 48,3 96,43 356,80 84,05 4,06

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. 77,58 49,08 231,23 1676,91 0,72 0,69 120,99 143,5 290,86 792,23 197,52 12,21

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	51,48	19,39	22,50	25,44
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 %	100,75	62,13	69,02	71,36

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 3,0



Директор ПИКЛОВ С.В./

Зав. производством *[Signature]* /ПИКЛОВА Е.В./

Калькулятор *[Signature]* /ТУДВАСЕВА Т.К./