



«Согласовано»  
МАОУ «Лицей №3»  
/ В.И.Епанов /  
31.08.2022г.

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

**Общеобразовательные организации с продолжительностью нахождения ребенка в организации до 6 часов**

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

## День 1 ОСНОВНОЕ МЕНЮ (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 0,75 43,19 161,2 348,04 850,18 300,13 14,68

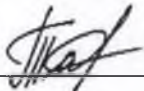
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

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

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>														
№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 ОВОЦАМИ4	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

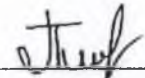
Итого за день: 0,00 руб. 49,87 52,11 261,45 1714,27 0,62 55 71,33 169,0 302,20 620,65 152,06 12,64

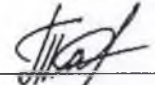
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	16,83	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  /Тудвасева 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>														
№106/2013	.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
№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 подмену:			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**

№106/2013	.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
№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
№345/2013	.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
№377/2021	.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
№495/2018	.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.	45	2,45	0,50	22,40	103,90	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,45
Итого по подмену:			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**

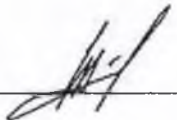
№460/2018	.ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	200	1,60	1,25	12,33	66,97	0,02	0,08	0,45		63,31	47,50	7,50	0,08
№552/2013	.ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ2	100	10,34	4,43	56,60	307,60	0,16	0,13	0,02	55,6	33,22	113,53	16,14	1,50
Итого по подмену:			11,94	5,68	68,93	374,57	0,18	0,21	0,47	55,6	96,53	161,03	23,64	1,58

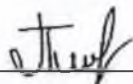
Итого за день: 0,00 руб. 76,22 39,34 257,75 1689,86 0,71 67 54,93 176,2 330,35 781,23 180,31 11,74

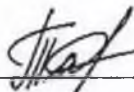
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

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 СГУЩЕННОЕЗ	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 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	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 МОЛОЧНЫЙЗ	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 91 2067,05 1810,8 1644,85 964,66 621,08 71,79

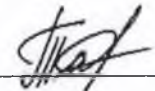
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	49,49	16,71	25,80	26,25
Обед: 30-35 %	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 6 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>														
№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

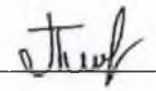
Итого за день: 0,00 руб. 60,49 46,78 266,56 1729,16 0,79 1,07 88,69 133,8 798,83 877,75 186,00 8,98

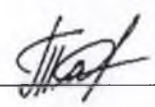
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

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 2022Г**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
№106/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (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 ПШЕНИЧНЫЙ11	35	3,42	0,36	15,52	79,02	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50
Итого по подмену:			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
№144/2013	.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
№390/2013	.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
№256/2018	.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
№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 подмену:			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**

№462/2018	.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 подмену:			9,36	5,71	73,63	383,34	0,13	0,21	0,90	18,7	143,66	164,22	33,76	1,38

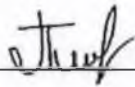
Итого за день: 0,00 руб. 66,23 49,16 262,52 1757,48 1,00 69 39,72 189,3 302,44 807,53 283,00 14,35

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	42,77	18,13	24,87	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  /Тудвасеева Т.К./

День 8

## 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	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
№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 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
<b>ОБЕД</b>														
№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
№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
№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
№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.	40	3,04	0,32	13,80	70,24	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
№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:			38,69	19,57	96,20	715,70	0,33	0,30	23,33	49,5	98,33	419,54	101,75	5,80
<b>ПОЛДНИК</b>														
№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

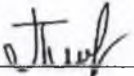
Итого за день: 0,00 руб. 66,94 44,34 262,39 1716,42 0,83 0,96 65,36 163,9 522,18 975,73 206,11 10,50

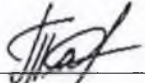
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,87	17,66	30,41	25,55
Обед: 30-35 %	50,25	24,77	28,72	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 Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,9

Директор  /Пиклов С.В./

Зав. производством  /Пиклова Е.В./

Калькулятор  /Тудвасева Т.К./

День 9

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) 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>														
№106/2013	.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	.САПАТ 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

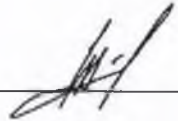


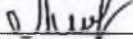
Итого за день: 0,00 руб. 65,05 56,90 209,50 1610,29 0,73 0,63 94,95 217,6 299,30 640,96 149,71 10,71

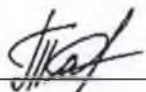
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	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 Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,2

Директор  /Пиклов С.В./

Зав. производством  /Пиклова Е.В./

Калькулятор  /Тудвасева Т.К./

День 10

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>														
№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**

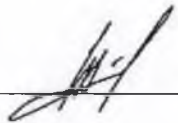
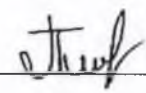
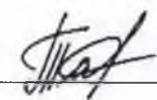
№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01	0,13
№570/2013	.СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ4	100	6,87	4,03	47,05	252,05	0,11	0,05		21,8	16,75	61,06	10,48	0,85
Итого по подменю:			6,87	4,04	62,09	312,30	0,11	0,05	0,18	24,7	17,21	61,06	10,49	0,98

Итого за день: 0,00 руб. 59,42 53,16 263,09 1768,54 1,08 63 2079,07 1812,7 1435,31 752,01 619,17 73,95

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	32,82	19,15	26,76	25,35
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 %	77,17	67,29	78,53	75,26

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,4

Директор  /Пиклов С.В./ Зав. производством  /Пиклова Е.В./ Калькулятор  /Тудвасева Т.К. /

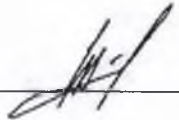


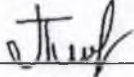
Итого за день: 0,00 руб. 75,88 58,08 219,12 1702,66 0,78 1,35 89,27 430,9 821,65 1110,75 196,97 11,80


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 %	51,70	23,94	28,32	30,16
Полдник: 10 %	12,16	7,23	21,98	16,31
Итого за день: 60-70 %	98,55	73,52	65,41	72,45

Соотношение Б : 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

№ 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
<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 ОТВАРНОЙЗ	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**

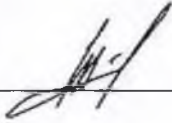
№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ 200	200			9,98	39,92					0,30			0,03
№543/13	.ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ .	100	5,80	5,02	44,33	245,79	0,10	0,07	3,46	33,7	20,46	60,60	11,61	1,54
Итого по подменю:			5,80	5,02	54,31	285,71	0,10	0,07	3,46	33,7	20,76	60,60	11,61	1,57

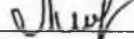
Итого за день: 0,00 руб. 74,54 48,07 233,73 1665,78 0,66 0,66 108,67 140,1 254,09 775,97 190,25 12,26

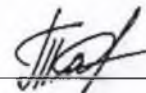
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

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 Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 3,1

Директор  /Пиклов С.В./

Зав. производством  /Пиклова Е.В./

Калькулятор  /Тудвасева Т.К./