

«Утверждаю»

ИП Пиклов С.В.



С.В.Пиклов /

28.02.2022г.

«Согласовано»

МАОУ «СОШ №45»



/ Е.М.Погребницкая /

28.02.2022г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ

ИП Пиклов С.В.

НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ 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.

ИП Пиклов С.В.

"Утверждаю"

Директор _____

День 1 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 12-18ЛЕТ 2022

№ 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														
268/2013	.КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ2	250	6,58	8,75	31,68	231,78	0,08	0,22	1,19	25,0	173,06	185,03	38,96	0,56
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
№100/2013	.СЫР ПОРЦИОННО 25	25	6,50	6,70		86,30	0,01	0,10	0,18	52,5	245,00	145,00	12,50	0,18 ₄
№112/2013	.ФРУКТ СВЕЖИЙ1	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
№108/2013	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
№109/2013	.ХЛЕБ РЖАНОЙ20	20	0,98	0,20	8,96	41,56	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58

Итого по подменю: 19,07 18,19 87,71 590,80 0,21 0,45 16,82 77,5 519,10 451,58 93,41 5,72

ОБЕД

№50/2013	.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
114/2013	.СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ2	250	2,09	6,92	8,31	103,86	0,07	0,07	30,08	14,4	40,94	51,32	22,21
№412/2013	.БИТОЧЕК КУРИНЫЙ1	100	21,36	7,56	10,53	195,58	0,09	0,15	1,68	29,4	42,13	149,82	19,61
№7/2013	.ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 1	180	3,96	7,22	26,28	185,83	0,20	0,16	31,57	32,6	54,37	119,48	40,23
№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
№108/2013	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20
№109/2013	.ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,47	0,30	13,44	62,34	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00
Итого по подменю:			33,60	28,73	95,16	773,45	0,46	0,46	76,93	76,5	199,46	423,35	121,44

Итого по подменю: 33,60 28,73 95,16 773,45 0,46 0,46 76,93 76,5 199,46 423,35 121,44 8,76

ПОЛДНИК

№540/2013	.ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	150	12,18	3,38	101,34	484,52	0,20	0,08	0,21	17,6	31,38	112,32	21,86
№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01
Итого по подменю:			12,18	3,39	116,38	544,77	0,20	0,08	0,39	20,5	31,84	112,32	21,87

Итого по подменю: 12,18 3,39 116,38 544,77 0,20 0,08 0,39 20,5 31,84 112,32 21,87 2,17

Итого за день:	0,00 руб.	64,85	50,31	299,25	1909,02	0,87	0,99	94,14	174,5	750,40	987,25	236,72	16,65
----------------	-----------	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

Выполнение норм. — пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

Распределение капорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Капории, %
Завтрак: 20-25 %	21, 19	19, 77	22, 90	21, 78
Обед: 30-35 %	37, 33	31, 23	24, 85	28, 51
Полдник: 10 %	13, 53	3, 68	30, 39	20, 08
Итого за день: 60-70 %	72, 06	54, 68	78, 13	70, 37

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,6.

Директор _____ / ПИКЛОВ С.В. /
Зав. производством _____ / ПИКЛОВА Е.В. / Калькулятор _____ / ТУДВАСЕВА Т.К. /

ИП Пиклов С.В.

"Утверждаю"

Директор

Пиклов

//

День 2 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 12-18ЛЕТ 2022

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
295/13	.МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С СЫРОМ2	200	12,67	12,00	38,44	312,42	0,10	0,03		23,3	12,15	50,98	9,05	0,92
№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
41/1980	.МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,14	66,13		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
№494/2013	.ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	200	0,07	0,01	10,23	41,25			28,80		3,18	1,58	0,86	0,07
№108/2013	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
№109/2013	.ХЛЕБ РЖАНОЙ20	20	0,98	0,20	8,96	41,56	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58

ОБЕД

№107/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ) 100	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
№95/2018	.СВЕКОЛЬНИК	250	3,29	8,47	18,84	164,65	0,10	0,09	27,01	26,1	77,30	106,41	35,98	1,77
№398/2013	.ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ1	80/40	20,73	16,19	8,59	262,87	0,35	2,47	37,11	9417,8	21,69	362,71	21,72	7,83
237/2013	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ1	180	12,07	8,60	54,02	341,80	0,36	0,18		32,4	18,50	249,17	165,60	5,56
510/2013	.КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	0,31	0,13	27,94	114,14	0,02	0,01	17,00		12,42	7,95	5,05	0,59
№108/2013	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
№109/2013	.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:			40,95	34,03	134,88	1009,38	0,91	2,79	86,12	9476,3	164,31	797,34	252,55	17,55

ПОЛДНИК

№564/2013	.БУЛОЧКА"ДОМАШНЯЯ"	150	6,00	12,81	49,79	338,43	0,10	0,04		4,0	13,28	55,93	9,72	0,79
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
Итого по подменю:			8,13	14,51	71,81	450,31	0,12	0,12	0,45	4,0	80,72	123,08	29,97	1,56

Итого за день: 0,00 руб. 68,96 69,67 284,12 2039,00 1,21 3,11 115,94 9553,2 390,16 1104,13 314,88 21,13

Выполнение норм. — пищевых веществ и энергии питающихся 2-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	22,09	22,97	20,22	21,35
Обед: 30-35 %	45,50	36,99	35,22	37,21
Полдник: 10 %	9,03	15,77	18,75	16,60
Итого за день: 60-70 %	76,62	75,73	74,18	75,16

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,1.

Директор  /ПРИКЛОВ С.В./ Зав. производством  /ПРИКЛОВА Е.В./ Калькулятор  /ТУДВАСЕВА Т.К. /

ИП Пиклов С.В.

"Утверждаю"

Директор

И

День 3

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 12-18ЛЕТ 2022

№ п.р.	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														
301/2013	.ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ2	200	18,41	27,94	3,87	340,56	0,12	0,69	0,71	379,6	172,56	322,65	27,00	3,28
№501/2013	.КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,80	2,50	13,48	87,62	0,04	0,15	0,90		126,30	95,00	15,00	0,13
№100/2013	.СЫР ПОРЦИОННО 15	15	3,90	4,02		51,78	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50	0,11 ₄
№112/2013	.ФРУКТ СВЕЖИЙ1	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
№108/2013	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
№109/2013	.ХЛЕБ РЖАНОЙ20	20	0,98	0,20	8,96	41,56	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58

Итого по подменю:

28,97 35,50 51,36 640,80 0,27 0,95 16,72 411,1 479,46 559,05 71,20 7,73

ОБЕД

№48/2013	.САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	100	1,72	10,17	13,75	153,28	0,04	0,03	42,27		70,38	51,82	23,99	0,97
№144/2013	.СУП ГОРОХОВЫЙ 250	250	5,75	4,31	21,74	148,78	0,25	0,09	17,75	20,0	42,38	117,23	43,10	2,13
№405/2013	.КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТАМИ1	80/40	19,02	9,05	4,78	176,56	0,09	0,15	6,82	71,5	24,43	135,03	22,82	1,30
№414/2013	.РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,86	7,43	35,43	228,01	0,05	0,04		32,4	8,12	99,83	32,46	0,67
№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
№108/2013	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
№109/2013	.ХЛЕБ РЖАНОЙ20	20	0,98	0,20	8,96	41,56	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58

Итого по подменю:

35,61 31,80 112,81 879,67 0,50 0,35 70,84 123,9 168,91 455,81 138,57 8,78

ПОЛДНИК

570/2013	.СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ1	150	6,98	4,17	50,12	265,91	0,12	0,05		23,2	17,79	64,87	11,14	0,91
№494/2013	.ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	200	0,07	0,01	10,23	41,25			28,80		3,18	1,58	0,86	0,07

Итого по подменю:

7,05 4,18 60,35 307,16 0,12 0,05 28,80 23,2 20,97 60,45 12,00 0,98

Итого за день: 0,00 руб.	71,63	71,48	224,52	1827,63	0,89	1,35	116,36	558,2	669,34	1081,31	221,77	17,49
--------------------------	-------	-------	--------	---------	------	------	--------	-------	--------	---------	--------	-------

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	32, 19	38, 59	13, 41	23, 62
Обед: 30-35 %	39, 57	34, 57	29, 45	32, 42
Полдник: 10 %	7, 83	4, 54	15, 76	11, 32
Итого за день: 60-70 %	79, 59	77, 70	58, 62	67, 37

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

Директор _____ /ПИКЛОВ С.В./ Зав. производством _____ /ПИКЛОВА Е.В./ Калькулятор _____ /КАПАНОВ А.А./ ТУДВАСЕВА Т.К. /

Калькулятор _____ / ТУДВАСЕВА Т.К. /

ИП Пиклов С.В.

"Утверждаю"
Директор Пиклов С.В. //

День 4 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 12-18ЛЕТ 2022

N рц.	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														
№313/2013	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩ	180/20	41,62	8,36	43,39	415,35	0,12	0,55	1,00	37,0	346,89	417,88	57,95	0,92
№495/2013	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	200	1,40	1,25	11,80	64,05	0,02	0,08	0,45		63,30	47,50	7,50	0,08
№573/2013	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА6	50	2,91	1,24	29,69	141,58	0,05	0,02	0,06	0,4	8,40	26,66	5,52	0,52 4
№112/2013	ФРУКТ СВЕЖИЙ1	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
№108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
№109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ20	20	0,98	0,20	8,96	41,56	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58

ОБЕД

59/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ1	100	2,13	10,13	12,00	147,75	0,03	0,05	12,20		53,72	56,08	27,32	1,71
№134/2013	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 250/10	250/10	1,76	0,85	13,10	67,13	0,10	0,06	16,02	0,1	16,10	53,10	23,15	0,85
№342/2018	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЙ1	100	26,49	33,67	0,93	412,69	0,10	0,29	0,20	52,5	49,41	292,13	33,56	3,88
№423/2013	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	90	2,16	3,10	8,34	69,78	0,04	0,05	46,45	16,3	55,41	40,51	20,25	0,77
№429/2013	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	1,98	3,61	13,14	92,92	0,10	0,08	15,78	16,3	27,18	59,74	20,12	0,74
№496/2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА.	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	5,03
№108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
№109/2013	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:			38,95	52,18	90,94	989,09	0,44	0,61	290,65	85,2	225,52	552,06	138,00	14,18

ПОЛДНИК

№663/2013	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	150	7,17	6,73	52,66	299,82	0,12	0,06		43,3	20,59	70,40	11,22	0,98
№616/2013	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ 200	200	5,60	5,00	7,00	95,40	0,08	0,30	1,80		252,00	190,00	30,00	0,20
Итого по подменю:			12,77	11,73	59,66	395,22	0,20	0,36	1,80	43,3	272,59	260,40	41,22	1,18

Итого за день: 0,00 руб. 101,51 75,80 269,49 2166,13 0,93 1,67 208,96 166,0 950,30 1358,90 271,89 21,09

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	55,32	12,92	31,04	28,82
Обед: 30-35 %	43,28	56,72	23,74	36,46
Полдник: 10 %	14,19	12,75	15,58	14,57
Итого за день: 60-70 %	112,79	82,39	70,36	79,84

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,7:

Директор  /ПРИКЛОВ С.В./ Зав. производством  /ПРИКЛОВА Е.В./ Калькулятор  /ТУДВАСЕВА Т.К. /

4

ИП Пиклов С.В.

"Утверждаю"

Директор

День 5 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 12-18ЛЕТ 2022

№ 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
№412/2013	.БИТОЧЕК ИЗ ФИЛЕ КУРЫ1	100	21,81	5,33	11,54	181,39	0,10	0,16	1,77	30,2	61,40	164,41	22,30	1,33
237/2013	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ 1	180	12,07	8,60	54,02	341,80	0,36	0,18		32,4	18,50	249,17	165,60	5,56 4
493/2013	.ЧАЙ С САХАРОМ 200	200			10,05	40,20					0,30			0,03
№108/2013	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
№109/2013	.ХЛЕБ РЖАНОЙ20	20	0,98	0,20	8,96	41,56	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58

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
№142/2013	.ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТ.	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
№335/2013	.СУФЛЕ РЫБНОЕ	100	14,94	7,22	2,89	136,37	0,11	0,21	0,63	60,9	81,36	241,03	47,37	1,12
№291/2013	.МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	8,31	8,74	46,24	296,82	0,12	0,04		36,2	27,65	64,44	11,63	1,21
№601/2018	.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
№108/2013	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	13,80	70,24	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
№109/2013	.ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,96	0,40	17,92	83,12	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
Итого по подменю:			31,94	23,37	109,49	776,05	0,42	0,39	40,61	112,2	203,51	473,20	114,67	8,08

ПОЛДНИК

№662/2013	.ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ1	150	12,78	5,22	69,20	374,92	0,19	0,16	0,02	66,7	39,87	136,23	19,37	1,80
№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01	0,13
Итого по подменю:			12,78	5,23	84,24	435,17	0,19	0,16	0,20	69,7	40,33	136,23	19,38	1,93

Итого за день: 0,00 руб. 82,96 43,17 292,45 1890,25 1,18 0,95 67,58 244,6 347,64 1086,91 350,15 18,74

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	42,49	15,84	25,78	25,03
Обед: 30-35 %	35,49	25,40	28,59	28,60
Полдник: 10 %	14,20	5,68	21,99	16,04
Итого за день: 60-70 %	92,18	46,92	76,36	69,67

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,5 : 3,5

Директор  / ПИКЛОВ С.В./ зав. производством  / ПИКЛОВА Е.В./ калькулятор  / ТУДВАСЕВА Т.К. /

ИП Пиклов С.В.

"Утверждаю"

Директор

День 6 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 12-18ЛЕТ 2022

№ 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														
№157/2018	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (КУКУРУЗА)1	100	1,94	4,22	11,68	92,44		0,01		19,0	1,14	1,43		0,01
293/13	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ2	250/50	19,01	21,01	44,56	443,31	0,15	0,15	1,50	56,6	27,07	180,10	24,60	2,75
№494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	200	0,07	0,01	10,23	41,25			28,80		3,18	1,58	0,86	0,07 4
№108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
№109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ20	20	0,98	0,20	8,96	41,56	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58

Итого по подменю: 24,28 25,68 85,78 671,24 0,20 0,18 30,30 75,7 40,99 221,01 33,66 3,74

ОБЕД

№17/2013	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ(100).	100	0,81	6,09	2,52		68,17	0,03	0,04	10,09			23,94	42,65	14,17	0,61
116/2018	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЫЙ2	250	2,08	6,45	8,90		101,93	0,07	0,05	21,43		7,6	40,56	53,69	21,97	0,80
328/2018	БИГУС	240	23,86	25,67	37,10		474,84	0,09	0,19	7,72		25,2	22,91	213,44	31,64	3,23
510/2013	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	0,31	0,13	27,94		114,14	0,02	0,01	17,00			12,42	7,95	5,05	0,59
№108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	10,35		52,68	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	0,33
№109/2013	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: 30,81 38,88 100,25 874,10 0,27 0,31 56,24 32,8 111,23 364,83 83,03 6,43

ПОЛДНИК

№565/2013	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	150	6,02	11,36	48,61		320,74	0,10	0,05			59,0	16,18	57,90	9,69	0,79
№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

Итого по подменю: 9,82 12,79 57,92 386,01 0,13 0,19 0,57 68,5 133,98 148,15 23,94 0,89

Итого за день: 0,00 руб. 64,91 77,35 243,95 1931,35 0,60 0,68 87,11 177,1 286,20 733,99 140,63 11,06

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	26,98	27,91	22,40	24,74
Обед: 30-35 %	34,23	42,26	26,17	32,22
Полдник: 10 %	10,91	13,90	15,12	14,23
Итого за день: 60-70 %	72,12	84,08	63,69	71,19

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,8:

4

Директор  /ПРИКЛОВ С.В./ Зав. производством  /ПРИКЛОВА Е.В./ Калькулятор  /ТУДВАСЕВА Т.К. /

ИП Пиклов С.В.

"Утверждаю"
Директор _____

День 7 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 12-18ЛЕТ 2022

№ п.р.	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																
№260/2013	.КАША"ДРУЖБА"С МАСЛОМ 250	250	6,54	8,61	27,06	211,91	0,12	0,21	1,15	25,0	168,84	182,49	39,66	0,72		
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		
№100/2013	.СЫР ПОРЦИОННО1	10	2,60	2,68		34,52		0,04	0,07	21,0	98,00	58,00	5,00	0,07 ₄		
№112/2013	.ФРУКТ СВЕЖИЙ1	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30		
№579/2013	.КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ60	60	4,09	6,67	40,60	238,77	0,06	0,05	0,05	39,5	17,72	42,93	6,67	0,55		
№108/2013	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
№109/2013	.ХЛЕБ РЖАНОЙ20	20	0,98	0,20	8,96	41,56	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58		

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
№128/2013	.БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250/10	250/5	2,07	7,17	12,64	123,36	0,06	0,07	20,11	15,0	47,70	57,18	25,43	1,17
328/2018	.ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	23,86	25,67	37,10	474,84	0,09	0,19	7,72	25,2	22,91	213,44	31,64	3,23
№520/2013	.КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,18	0,06	17,27	70,34					0,45			0,05
№108/2013	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
№109/2013	.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:			30,66	33,54	93,30	797,66	0,24	0,32	37,83	40,2	105,46	359,72	81,27	6,25

ПОЛДНИК

№567/2013	.БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ9	150	7,74	8,28	65,48	367,34	0,12	0,08	0,08	54,0	52,67	84,58	13,76	1,22
№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

Итого по подменю:

8,74 8,68 83,28 446,14 0,14 0,10 4,08 54,0 66,67 98,58 21,76 4,02

Итого за день: 0,00 руб. 58,62 62,92 300,27 2001,72 0,68 0,85 58,63 179,7 557,73 863,27 196,31 16,59

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,36	22,50	32,30	27,94
Обед: 30-35 %	34,07	36,46	24,36	29,40
Полдник: 10 %	9,71	9,43	21,74	16,44
Итого за день: 60-70 %	65,13	68,39	78,40	73,78

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,1 : 5,1

Директор  / ПИКЛОВ С.В. / Зав. производством  / ПИКЛОВА Е.В. / Калькулятор  / ТУДВАСЕВА Т.К. /

День 8 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 12-18ЛЕТ 2022

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														
№345/2013	.БИТОЧЕК РЫБНЫЙ (МИНТАЙ).	100	15,13	3,73	6,73	121,04	0,03	0,04		23,0	11,26	25,22	3,60	0,39
№429/2013	.ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,96	7,22	26,28	185,83	0,20	0,16	31,57	32,6	54,37	119,48	40,23	1,48
493/2013	.ЧАЙ С САХАРОМ 200	200			10,05	40,20					0,30			0,03
41/1980	.МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,14	66,13		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
№108/2013	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
№109/2013	.ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,47	0,30	13,44	62,34	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87

ОБЕД

59/2013	.САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ1	100	2,13	10,13	12,00	147,75	0,03	0,05	12,20		53,72	56,08	27,32	1,71
148/13	.СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250/30	2,57	3,89	15,96	109,15	0,09	0,06	11,50	10,8	15,16	53,88	18,56	0,79
№412/2013	.БИТОЧЕК ИЗ ФИЛЕ КУРЫ1	100	21,81	5,33	11,54	181,39	0,10	0,16	1,77	30,2	61,40	164,41	22,30	1,33
№423/2013	.КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	180	4,31	6,21	16,72	139,98	0,08	0,11	92,89	32,8	110,69	81,06	40,50	1,54
№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
№108/2013	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
№109/2013	.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:			35,57	26,50	97,81	772,09	0,38	0,42	122,36	73,8	266,37	416,53	126,88	9,37

ПОЛДНИК

№579/2013	.КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ16	150	6,16	10,06	61,00	359,17	0,09	0,07	0,08	59,6	26,66	64,62	10,03	0,83
№494/2013	.ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	200	0,07	0,01	10,23	41,25			28,80		3,18	1,58	0,86	0,07
Итого по подменю:			6,23	10,07	71,23	400,42	0,09	0,07	28,88	59,6	29,84	66,20	10,89	0,90

Итого за день: 0,00 руб. 64,72 55,31 236,03 1700,73 0,76 0,72 32,81 229,1 375,94 677,53 191,80 13,39

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	25,47	20,37	17,49	19,47
Обед: 30-35 %	39,52	28,80	25,54	28,46
Полдник: 10 %	6,92	10,95	18,60	14,76
Итого за день: 60-70 %	71,91	60,12	61,63	62,69

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,6

Директор  / ПИКЛОВ С.В. / Зав. производством  / ПИКЛОВА Е.В. / Калькулятор  / ТУДВАСЕВА Т.К. /

День 9 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 12-18ЛЕТ 2022

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														
№319/2013	.ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С МОЛОКОМ СГУЩ	180/50	27,05	5,43	28,20	269,98	0,08	0,36	0,65	24,0	225,48	271,62	37,67	0,60
№501/2013	.КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,80	2,50	13,48	87,62	0,04	0,15	0,90		126,30	95,00	15,00	0,13
№100/2013	.СЫР ПОРЦИОННО 15	15	3,90	4,02		51,78	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50	0,11 ₄
№112/2013	.ФРУКТ СВЕЖИЙ1	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
542/2013	.ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ПОВИДЛОМ	60	3,75	3,17	35,60	185,96	0,06	0,05	0,13	22,2	13,28	40,14	7,44	0,83
№108/2013	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
№109/2013	.ХЛЕБ РЖАНОЙ20	20	0,98	0,20	8,96	41,56	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58

ОБЕД

№48/2013	.САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	100	1,72	10,17	13,75	153,28	0,04	0,03	42,27		70,38	51,82	23,99	0,97
№159/2013	.СУП-ГЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ 250.	250	5,10	6,28	23,18	169,57	0,17	0,21	21,23	20,0	129,83	151,91	39,38	1,15
№405/2013	.КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТАМИ1	80/40	19,02	9,05	4,78	176,56	0,09	0,15	6,82	71,5	24,43	135,03	22,82	1,30
№291/2013	.МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(180)	180	7,48	7,87	41,62	267,14	0,10	0,03		32,6	24,88	57,99	10,47	1,09
510/2013	.КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	0,31	0,13	27,94	114,14	0,02	0,01	17,00		12,42	7,95	5,05	0,59
№108/2013	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
№109/2013	.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:			37,38	34,04	135,06	995,71	0,48	0,45	87,32	124,1	273,34	451,80	111,91	6,30

ПОЛДНИК

570/2013	.СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ1	150	6,98	4,17	50,12	265,91	0,12	0,05		23,2	17,79	64,87	11,14	0,91
№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
Итого по подменю:			7,98	4,57	67,92	344,71	0,14	0,07	4,00	23,2	31,79	78,87	19,14	3,71

Итого за день: 0,00 руб. 86,72 54,77 314,27 2096,60 0,91 1,19 18,11 225,1 850,79 1078,83 220,36 15,89

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	45,96	17,57	29,06	27,87
Обед: 30-35 %	41,53	37,00	35,26	36,70
Полдник: 10 %	8,87	4,97	17,73	12,71
Итого за день: 60-70 %	96,36	59,53	82,05	77,28

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,6 : 3,6

Директор  / ПИКЛОВ С.В. / зав. производством  / ПИКЛОВА Е.В. / Калькулятор  / ТУДВАСЕВА Т.К. /

ИП Пиклов С.В.

"Утверждаю"
Директор Пиклов //

День 10 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 12-18ЛЕТ 2022

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№249/2013	.КАША ПУХОВАЯ ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С ЯЙЦАМИ2	250	15,79	14,16	48,64	385,21	0,35	0,45	1,55	66,2	238,49	378,31	152,68	4,72
№494/2013	.ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	200	0,07	0,01	10,23	41,25			28,80		3,18	1,58	0,86	0,07
41/1980	.МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,14	66,13		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02 ₄
№112/2013	.ФРУКТ СВЕЖИЙ1	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
№109/2013	.ХЛЕБ РЖАНОЙ20	20	0,98	0,20	8,96	41,56	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
№108/2013	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

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
№144/2013	.СУП ГОРОХОВЫЙ 250	250	5,75	4,31	21,74	148,78	0,25	0,09	17,75	20,0	42,38	117,23	43,10	2,13
341/2018	.БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ1	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
237/2013	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ 1	180	12,07	8,60	54,02	341,80	0,36	0,18		32,4	18,50	249,17	165,60	5,56
№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
№108/2013	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
№109/2013	.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:			40,06	31,68	132,85	976,83	0,82	0,52	47,66	77,4	134,81	627,63	268,08	14,94

ПОЛДНИК

№553/2013	.ШАНЕЖКА КАРТОФЕЛЬНАЯ.	150	12,17	11,95	66,00	420,27	0,25	0,22	14,06	65,4	89,84	180,63	37,06	1,97
№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	150		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01	0,13
Итого по подменю:			12,17	11,96	81,04	480,52	0,25	0,22	14,24	68,3	90,30	180,63	37,07	2,10

Итого за день: 0,00 руб. 72,03 66,10 306,91 2110,78 1,52 1,25 77,25 252,0 502,78 1245,55 480,39 26,06

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	22,00	24,41	24,29	24,09
Обед: 30-35 %	44,51	34,43	34,69	36,01
Полдник: 10 %	13,52	13,00	21,16	17,71
Итого за день: 60-70 %	80,03	71,85	80,13	77,80

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,3.

Директор  /ПРИКЛОВ С.В./ Заг. производством  /ПРИКЛОВА Е.В./ Калькулятор  /ТУДВАСЕВА Т.К. /

ИП Пиклов С.В.

"Утверждаю"
Директор _____

День 11 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 12-18ЛЕТ 2022

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
295/13	.МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С СЫРОМ2	200	12,67	12,00	38,44	312,42	0,10	0,03		23,3	12,15	50,98	9,05	0,92
№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
493/2013	.ЧАЙ С САХАРОМ 200	200			10,05	40,20					0,30			0,03 _г
№112/2013	.ФРУКТ СВЕЖИЙ1	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
№108/2013	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
№109/2013	.ХЛЕБ РЖАНОЙ20	20	0,98	0,20	8,96	41,56	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58

ОБЕД

№17/2013	.САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ(100).	100	0,81	6,09	2,52	68,17	0,03	0,04	10,09		23,94	42,65	14,17	0,61
№147/2013	.СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ250	250	2,98	3,15	20,36	121,68	0,12	0,07	16,50		20,69	64,61	24,30	1,03
400/2013	.СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	15,04	25,68	6,05	315,45	0,24	1,71	26,42	6336,5	32,92	273,66	17,76	5,63
№423/2013	.КАПУСТА ТУШЕНАЯ	90	2,16	3,10	8,34	69,78	0,04	0,05	46,45	16,3	55,41	40,51	20,25	0,77
№429/2013	.ГЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	1,98	3,61	13,14	92,92	0,10	0,08	15,78	16,3	27,18	59,74	20,12	0,74
№508/2013	.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
№108/2013	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
№109/2013	.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:			27,27	42,20	103,92	904,33	0,60	1,98	115,74	6369,2	199,74	547,52	114,30	11,53

ПОЛДНИК

№552/2013	.ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ1	150	12,78	5,22	69,20	374,92	0,19	0,16	0,02	66,7	39,87	136,23	19,37	1,80
№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
Итого по подменю:			13,78	5,62	87,00	453,72	0,21	0,18	4,02	66,7	53,87	150,23	27,37	4,60

Итого за день: 0,00 руб. 61,38 62,29 282,73 1936,78 1,04 2,38 35,33 6468,8 417,46 893,38 186,67 21,39

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Капории, %
Завтрак: 20-25 %	22,59	15,73	23,97	21,33
Обед: 30-35 %	30,30	45,87	27,13	33,33
Полдник: 10 %	15,31	6,11	22,72	16,72
Итого за день: 60-70 %	68,20	67,71	73,82	71,39

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,6

Директор  ПИКЛОВ С.В. / Зав. производством  ПИКЛОВА Е.В. / Калькулятор  ТУДВАСЕВА Т.К. /

ИП Пиклов С.В.

"Утверждаю"
Директор 

День 12 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 12-18ЛЕТ 2022

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
262/2013	.КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ2	250	14,65	17,25	77,08	522,13	0,20	0,35	1,76	63,4	343,18	280,25	49,62	1,73
№100/2013	.СЫР ПОРЦИОННО 15	15	3,90	4,02		51,78	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50	0,11
№112/2013	.ФРУКТ СВЕЖИЙ1	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30 ₄
№494/2013	.ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	200	0,07	0,01	10,23	41,25			28,80		3,18	1,58	0,86	0,07
№108/2013	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
№109/2013	.ХЛЕБ РЖАНОЙ20	20	0,98	0,20	8,96	41,56	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58

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
108/2018	.СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ	250	6,92	9,48	4,16	129,68	0,06	0,09	16,27	34,4	19,62	83,28	17,40	0,99
№377/2013	.КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ С СОУСОМ2	270	17,38	21,81	33,46	399,58	0,29	0,26	42,31	41,1	44,45	259,14	65,17	3,91
609/2013	.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
№108/2013	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ10	40	3,04	0,32	13,80	70,24	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
№109/2013	.ХЛЕБ РЖАНОЙ10	40	1,96	0,40	17,92	83,12	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
Итого по подменю:			30,36	32,32	96,88	799,78	0,48	0,42	101,58	75,5	113,67	454,26	115,51	8,30

ПОЛДНИК

№564/2013	.БУЛОЧКА"ДОМАШНЯЯ"1	150	6,38	13,61	52,90	359,58	0,11	0,04		4,2	14,11	59,43	10,32	0,84
№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01	0,13
Итого по подменю:			6,38	13,62	67,94	419,83	0,11	0,04	0,18	7,2	14,57	59,43	10,33	0,97

Итого за день: 0,00 руб. 59,22 68,26 286,14 1995,61 0,90 0,92 47,43 177,6 655,20 936,92 205,52 15,39

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,98	24,26	31,68	28,60
Обед: 30-35 %	33,73	35,13	25,30	29,48
Полдник: 10 %	7,09	14,80	17,74	15,47
Итого за день: 60-70 %	65,80	74,20	74,71	73,56

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,8

Директор  /ЛИКЛОВ С.В./ Зав. производством  /ЛИКЛОВА Е.В./ Калькулятор  /ТУДВАСЕВА Т.К. /