

«Утверждаю»



ИП Пиклов С.В.

/С.В.Пиклов /

«Согласовано»

МАОУ «СОШ №45»

 / Е.М.Погребницкая /

28.02.2022г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ 7-11 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 *Пиклов* //

День 1 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 7-11 ЛЕТ 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														
268/2013	.КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,26	7,00	25,34	185,42	0,07	0,18	0,95	20,0	138,45	148,03	31,17	0,44
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 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
№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

№50/2013	.САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ60	60	0,86	3,65	5,07	56,62	0,01	0,02	5,75		21,97	24,98	12,71	0,81
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	0,78
№412/2013	.БИТОЧЕК КУРИНЫЙ .	90	19,22	6,80	9,48	176,02	0,08	0,13	1,51	26,5	37,92	134,84	17,65	1,04
№377/2018	.ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	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
№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:			30,21	24,32	86,34	685,17	0,41	0,39	67,65	68,1	171,53	371,81	104,30	7,86

ПОЛДНИК

540/2013	.ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ"	100	5,36	4,53	49,06	258,46	0,09	0,06	0,16	31,7	18,48	57,15	10,41	1,14
№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01	0,13
Итого по подменю:			5,36	4,54	64,10	318,71	0,09	0,06	0,34	34,7	18,94	57,15	10,42	1,27

Итого за день: 0,00 руб. 50,72 42,62 231,81 1513,80 0,70 0,82 84,50 154,3 576,96 785,54 195,34 14,66

Выполнение норм — пищевых веществ и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,68	17,42	24,29	21,70
Обед: 30-35 %	39,23	30,78	25,77	29,16
Полдник: 10 %	6,96	5,75	19,13	13,56
Итого за день: 60-70 %	65,87	53,95	69,20	64,42

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

День 3 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 7-11ЛЕТ 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	Мg	Fe
ЗАВТРАК															
301/2013	.ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	16,57	25,15	3,48	306,50	0,11	0,63	0,64	341,6	155,31	290,39	24,30	2,95	
№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:

27,13 32,71 50,97 606,74 0,26 0,89 16,65 373,1 462,21 526,79 68,50 7,40

ОБЕД

№48/2013	.САЛАТ ИЗ КВАШеной КАПУСТЫ С ЛУКОМ.(60)	60	1,03	6,10	8,25	91,97	0,02	0,02	25,36		42,23	31,09	14,39	0,58
№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 ТОМАТАМИ	70/50	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 ОТВАРНОЙ150	150	4,05	6,19	29,52	190,01	0,04	0,03		27,0	6,77	83,19	27,05	0,56
№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 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:

34,11 26,49 101,40 780,36 0,47 0,33 53,93 118,5 139,41 418,44 123,56 8,28

ПОЛДНИК

570/2013	.СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	6,57	3,92	47,17	250,27	0,11	0,04		21,8	16,75	61,06	10,48	0,85
№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:

6,64 3,93 57,40 291,52 0,11 0,04 28,80 21,8 19,93 62,64 11,34 0,92

Итого за день: 0,00 руб. 67,88 63,13 209,77 1678,62 0,84 1,26 99,38 513,4 621,55 1007,87 203,40 16,60

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	35,23	41,41	15,21	25,82
Обед: 30-35 %	44,30	33,53	30,27	33,21
Полдник: 10 %	8,62	4,97	17,13	12,41
Итого за день: 60-70 %	88,16	79,91	62,62	71,43

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,1

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

ИП Пиклов С.В.

"Утверждаю"

Директор Григорьев //

День 4 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 7-11 ЛЕТ 2022

N 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														
N№313/2013	.ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩ.	150/20	35,38	7,11	36,88	353,05	0,10	0,47	0,85	31,5	294,86	355,20	49,26	0,78
N№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
N№573/2013	."ТРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА5	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
N№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
N№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
N№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

№9/2013	.САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ60	60	1,28	6,08	7,20	88,65	0,02	0,03	7,32		32,23	33,65	16,39	1,03
№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 ПАРОВОЙ	90	23,84	30,30	0,84	371,42	0,09	0,26	0,18	47,2	44,47	262,92	30,20	3,49
№423/2013	.КАПУСТА ТУШЕНАЯ7	75	1,80	2,58	6,95	58,15	0,03	0,05	38,71	13,6	46,17	33,76	16,87	0,64
№429/2013	.ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ7	75	1,65	3,01	10,95	77,43	0,08	0,07	13,15	13,5	22,65	49,78	16,76	0,62
№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:			34,76	43,64	82,47	861,60	0,39	0,55	275,38	74,5	185,32	483,71	116,97	12,86

ПОЛДНИК

№563/2013	.БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ90	100	6,37	5,98	46,81	266,51	0,10	0,06		38,5	18,31	62,58	9,98	0,87
№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

Итого по подменю:

11,97 10,98 53,81 361,91 0,18 0,36 1,80 38,5 270,31 252,58 39,98 1,07

Итого за день: 0,00 руб. 90,28 65,26 248,66 1943,03 0,84 1,53 293,54 145,0 855,79 1220,05 240,93 19,52

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	56,56	13,47	33,55	30,62
Обед: 30-35 %	45,14	55,24	24,62	36,66
Полдник: 10 %	15,55	13,90	16,06	15,40
Итого за день: 60-70 %	117,25	82,61	74,23	82,68

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,8

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

ИП Пиклов С.В.

"Утверждаю"

Директор _____

День 5 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 7-11ЛЕТ 2022

№ п.з.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
№106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (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
№412/2013	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
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	10,06	7,17	45,02	284,83	0,30	0,15		27,0	15,42	207,65	138,00	4,64 _г
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)6	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	0,02	6,00		13,80	25,20	8,40	0,36
№142/2013	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТ.	250/10	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 90.	90	13,45	6,50	2,60	122,73	0,10	0,19	0,57	54,8	73,23	216,93	42,63	1,01
№291/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(150)	150	6,23	6,56	34,68	222,62	0,09	0,03		27,1	20,74	48,33	8,72	0,90
№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:			26,80	20,25	88,71	644,23	0,35	0,34	36,55	97,0	175,47	400,49	98,02	7,02

ПОЛДНИК

№552/2013	ШАНЕХКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ100	100	10,65	4,35	57,67	312,43	0,16	0,13	0,02	55,6	33,22	113,53	16,14	1,50
№461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01	0,13
Итого по подменю:			10,65	4,36	72,71	372,68	0,16	0,13	0,20	58,6	33,68	113,53	16,15	1,63

Итого за день: 0,00 руб. 71,06 37,14 248,47 1612,27 0,99 0,81 53,34 209,9 298,13 923,14 292,44 15,97

Выполнение норм ь пищевых веществ и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Капории, %
Завтрак: 20-25 %	43,65	15,86	25,99	25,33
Обед: 30-35 %	34,81	25,63	26,48	27,41
Полдник: 10 %	13,83	5,52	21,70	15,86
Итого за день: 60-70 %	92,29	47,01	74,17	68,61

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 Пиклов С.В. //

День 2 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 7-11 ЛЕТ 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	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
295/13	.МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С СЫРОМ	180	11,40	10,80	34,60	281,18	0,09	0,03		21,0	10,94	45,88	8,15	0,83
№517/2013	.ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 96	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 СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ) 60	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	.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
№393/2013	.ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	19,00	14,84	7,87	240,96	0,32	2,27	34,02	8633,0	19,88	332,48	19,91	7,18
237/2013	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	10,06	7,17	45,02	284,83	0,30	0,15		27,0	15,42	207,65	138,00	4,64
510/2013	.КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНИ 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:			36,89	31,21	124,48	926,14	0,81	2,55	81,03	8686,1	150,22	715,99	217,54	15,74

ПОЛДНИК

№564/2013	.БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" 70	100	5,25	11,21	43,59	296,21	0,09	0,03		3,5	11,48	48,79	8,48	0,69
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:			7,38	12,91	65,61	408,09	0,11	0,11	0,45	3,5	78,92	115,94	28,73	1,46

Итого за день: 0,00 руб. 62,88 64,05 263,68 1882,30 1,09 2,86 110,85 8760,1 373,06 1010,54 277,73 19,13

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калорий, %
Завтрак: 20-25 %	24,17	25,23	21,97	23,32
Обед: 30-35 %	47,91	39,51	37,16	39,41
Полдник: 10 %	9,58	16,34	19,59	17,37
Итого за день: 60-70 %	81,66	81,08	78,71	80,10

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,2

Директор  /ЛИХОВ С.В./

Зав. производством  /ЛИКЛОВА Е.В./

Калькулятор  /ТУДВАСЕВА Т.К./

ИП Пиклов С.В.

"Утверждаю"

Директор 

День 6 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 7-11ЛЕТ 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														
№157/2018	.ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (КУКУРУЗА)	60	1,22	2,66	7,36	58,24				12,0	0,72	0,90		0,01
293/13	.МАКАРОНИК С МЯСОМ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ	200/50	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

ОБЕД

17/2013	.САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,81	6,09	2,52	68,17	0,03	0,04	10,09		24,31	42,72	14,19	0,61
115/2018	.СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЫЙ	200	1,66	5,16	7,12	81,54	0,06	0,04	17,14	6,1	32,45	42,95	17,58	0,64
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:			30,39	37,59	98,47	853,71	0,26	0,30	51,95	31,3	103,49	354,16	78,66	6,27

ПОЛДНИК

№565/2013	.БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ80	100	5,67	10,69	45,75	301,87	0,10	0,05		55,6	15,23	54,50	9,12	0,74
№517/2013	.ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 95	96	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:			9,47	12,12	55,06	367,14	0,13	0,19	0,57	65,1	133,03	144,75	23,37	0,84

Итого за день:	0,00 руб.	63,42	73,83	234,99	1857,89	0,59	82,82	165,0	277,09	719,39	135,69	10,85
----------------	-----------	-------	-------	--------	---------	------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

Выполнение норм по пищевым веществам и энергии питающихся i-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
<i>Завтрак: 20-25 %</i>	30, 60	30, 53	24, 32	27, 11
<i>Обед: 30-35 %</i>	39, 47	47, 58	29, 39	36, 33
<i>Полдник: 10 %</i>	12, 30	15, 34	16, 44	15, 62
<i>Итого за день: 60-70 %</i>	82, 36	93, 46	70, 15	79, 06

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,7.

Соотношение в. ж. у. - 1 : 1,2 : 3,1 : 4

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

Капкүлөтүр С.Каш /ТУДАСЕВА Т.К. /

ИП Пиклов С.В.

"Утверждаю"

Директор 

День 7 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 7-11 ЛЕТ 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														
№260/2013	.КАША"ДРУЖБА"С МАСЛОМ 200	200	5,23	6,89	21,65	169,53	0,10	0,17	0,92	20,0	135,07	145,99	31,73	0,58
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 _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
№579/2013	.КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ160	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)6	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	0,02	6,00		13,80	25,20	8,40	0,36
№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:			30,34	33,50	92,30	792,02	0,23	0,30	33,83	40,2	96,26	342,92	75,67	6,01

ПОЛДНИК

№567/2013	.БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	100	7,31	7,82	61,84	346,93	0,11	0,08	0,08	51,0	49,75	79,88	12,99	1,15
№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:

8,31	8,22	79,64	425,73	0,13	0,10	4,08	51,0	63,75	93,88	26,99	3,95
------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------

Итого за день: 0,00 руб. 56,56 60,70 290,22 1933,29 0,64 0,79 54,40 171,7 511,84 805,27 182,01 16,14

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	23,26	24,03	35,31	30,45
Обед: 30-35 %	39,40	42,41	27,55	33,70
Полдник: 10 %	10,79	10,41	23,77	18,12
Итого за день: 60-70 %	73,45	76,84	86,63	82,27

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,1 : 5,1

4

Директор Л.И. ПИКЛОВ С.В. / ПИКЛОВ С.В. / Заг. производством Т.К. ТУДВАСЕВА Т.К. / ТУДВАСЕВА Т.К. /

ИП Пиклов С.В.

"Утверждаю"

Директор

День 8 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 7-11 ЛЕТ 2022

№ п.п.	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)90	90	13,62	3,36	6,06	108,94	0,02	0,03		20,7	10,13	22,70	3,24	0,35		
№429/2013	.ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ1	150	3,30	6,02	21,90	154,86	0,17	0,13	26,30	27,1	45,30	99,57	33,53	1,23		
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 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 ЧЕСНОКОМ60	60	1,28	5,08	7,20	88,65	0,02	0,03	7,32		32,23	33,65	16,39	1,03
146/13	.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 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
№423/2013	.КАПУСТА ТУШЕНАЯ 160	160	3,59	5,15	13,90	116,29	0,07	0,09	77,42	27,2	92,35	67,51	33,75	1,29
№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	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 полдню:			31,82	20,86	89,04	671,16	0,35	0,37	101,83	65,2	220,40	364,11	106,97	8,31

ПОЛДНИК

№678/2013	.КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ85	100	5,82	9,50	57,61	339,22	0,09	0,07	0,08	56,3	25,17	61,03	9,47	0,79
№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 полдню:			5,89	9,51	67,84	380,47	0,09	0,07	28,88	56,3	28,35	62,61	10,33	0,86

Итого за день: 0,00 руб. 57,97 47,44 214,34 1516,00 0,68 0,63 157,01 209,4 316,48 589,89 162,27 11,71

Выполнение норм. - пищевых веществ и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	26,31	21,61	17,15	19,76
Обед: 30-35 %	41,32	26,41	26,58	28,56
Полдник: 10 %	7,65	12,04	20,25	16,19
Итого за день: 60-70 %	75,29	60,05	63,98	64,51

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,7

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

ИП Пиклов С.В.

"Утверждаю"

Директор *Пиклов С.В.*

День 9 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 7-11ЛЕТ 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														
№319/2013	.ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С МОЛОКОМ СГУЩ.	150/50	41,62	8,36	43,39	415,35	0,12	0,55	1,00	37,0	346,89	417,88	57,95	0,92
№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 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
542/2013	.ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИЙ 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.(60)	60	1,03	6,10	8,25	91,97	0,02	0,02	25,36		42,23	31,09	14,39	0,58
№159/2013	.СУП-ПЮРЕ 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 ТОМАТАМИ	70/50	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(150)	150	6,23	6,56	34,68	222,62	0,09	0,03		27,1	20,74	48,33	8,72	0,90
510/2013	.КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНИ 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:			35,44	28,66	122,62	889,88	0,45	0,44	70,41	118,6	241,05	421,41	100,56	5,72

ПОЛДНИК

570/2013	.СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	6,57	3,92	47,17	250,27	0,11	0,04		21,8	16,75	61,06	10,48	0,85
№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:			7,57	4,32	64,97	329,07	0,13	0,06	4,00	21,8	30,75	75,06	18,48	3,65

ИП Пиклов С.В.

"Утверждаю"

Директор _____

День 10 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 7-11 ЛЕТ 2022

№ п.п.	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														
№249/2013	КАША ПУХОВАЯ ГРЕЧЕВАЯ НА МОЛОКЕ С ЯЙЦАМИ	200	12,63	11,33	38,91	308,17	0,28	0,36	1,24	53,0	190,79	302,65	122,15	3,78
№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
№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 (ПОМИДОР60	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
№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 ГОВЯДИНЫ	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
237/2013	.КАША ГРЕЧЕВАЯ	150	10,06	7,17	45,02	284,83	0,30	0,15		27,0	15,42	207,65	138,00	4,64
№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	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:			35,97	28,41	121,16	884,20	0,73	0,46	37,57	69,5	122,67	558,30	230,36	13,42

ПОЛДНИК

№653/2013	.ШАНЕЖКА КАРТОФЕЛЬНАЯ1	100	9,73	9,51	52,77	335,50	0,20	0,18	11,25	52,0	71,67	144,18	29,61	1,57
№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01	0,13
Итого по подменю:			9,73	9,52	67,81	395,75	0,20	0,18	11,43	55,0	72,13	144,18	29,62	1,70

Итого за день: 0,00 руб. 62,34 57,56 272,26 1856,34 1,31 1,06 94,04 217,5 424,77 1064,11 404,69 23,20

Выполнение норм . . . ищевых веществх и энергги питающиххся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,61	24,85	24,86	24,53
Обед: 30-35 %	46,71	35,96	36,17	37,63
Полдник: 10 %	12,64	12,05	20,24	16,84
Итого за день: 60-70 %	80,96	72,86	81,27	78,99

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,4

Директор  / ПИКЛОВ С.В. / Зав. производством

Калькулятор  / ПИКЛОВА Е.В. /

ТУДВАСЕВА Т.К. /

ИП Пиклов С.В.

"Утверждаю"

Директор _____

День 11 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 7-11 ЛЕТ 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 СЫРОМ	180	11,40	10,80	34,60	281,18	0,09	0,03		21,0	10,94	45,88	8,15	0,83
№517/2013	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 96	96	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
№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	60	0,81	6,09	2,52	68,17	0,03	0,04	10,09		24,31	42,72	14,19	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 ТУШЕНАЯ7	76	1,80	2,58	6,95	58,15	0,03	0,05	38,71	13,6	46,17	33,76	16,87	0,64
№429/2013	.ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ7	76	1,65	3,01	10,95	77,43	0,08	0,07	13,15	13,5	22,65	49,78	16,76	0,62
№608/2013	.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:			26,58	41,08	100,34	877,21	0,57	1,97	105,37	6363,7	186,34	530,88	107,58	11,28

ПОЛДНИК

№652/2013	.ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯИЦОМ100	100	10,65	4,35	57,67	312,43	0,16	0,13	0,02	55,6	33,22	113,53	16,14	1,50
№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
Итого по подменю:			11,65	4,75	75,47	391,23	0,18	0,15	4,02	55,6	47,22	127,53	24,14	4,30

Итого за день: 0,00 руб. 57,29 59,10 263,78 1815,93 0,97 2,34 124,96 6449,9 396,20 848,94 175,82 20,75

Выполнение норм ... пищевых веществ и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,75	16,80	26,26	23,30
Обед: 30-35 %	34,52	52,00	29,95	37,33
Полдник: 10 %	15,13	6,01	22,53	16,65
Итого за день: 60-70 %	74,40	74,81	78,74	77,27

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,6

Директор  ПИКЛОВ С.В. /

Зав. производством  ПИКЛОВА Е.В. /

Калькулятор  ТУДВАСЕВА Т.К. /

День 12 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 7-11ЛЕТ 2022

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн., ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe

ЗАВТРАК

№26/2013	.КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	11,72	13,80	61,66	417,70	0,16	0,28	1,40	50,7	274,54	224,20	39,70	1,38
№100/2013	.СЫР ПОРЦИОННО 16	16	3,90	4,02		51,78	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50	0,11
№112/2013	.ОПУКТ СВЕЖИЙ1	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
№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

Итого по подменю:

19,55 18,87 105,90 671,57 0,27 0,39 45,31 82,2 458,32 367,18 69,76 5,77

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
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 СОУСОМ	250	16,09	20,19	30,98	369,98	0,27	0,24	39,18	38,1	41,16	239,95	60,34	3,62
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 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:

27,50 30,48 85,47 726,20 0,43 0,38 94,45 72,5 97,38 402,57 101,68 7,37

ПОЛДНИК

№564/2013	.БУЛОЧКА"ДОМАШНЯЯ"	100	6,00	12,81	49,79	338,43	0,10	0,04		4,0	13,28	55,93	9,72	0,79
№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01	0,13

Итого по подменю:

6,00 12,82 64,83 398,68 0,10 0,04 0,18 6,9 13,74 55,93 9,73 0,92

Итого за день: 0,00 руб. 53,05 62,17 256,20 1796,45 0,80 0,81 39,94 161,6 569,44 825,68 181,17 14,06

Выполнение норм – пищевых веществ и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калорийи, %
Завтрак: 20-25 %	25,39	23,89	31,61	28,58
Обед: 30-35 %	35,71	38,58	25,51	30,90
Полдник: 10 %	7,79	16,23	19,35	16,97
Итого за день: 60-70 %	68,90	78,70	76,48	76,44

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,8

Директор  /ПРИКЛОВ С.В./

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