



«Утверждаю»
ИП Пиклов С.В.

/С.В.Пиклов /

28.02.2022г.



«Согласовано»
МАОУ «Лицей №3»

/ В.И.Епанов /

28.02.2022г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ

(завтрак, обед)

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.

День 1

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2022 (7-11 ЛЕТ)

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------------|-------------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|------|--------|--------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| №106/2013 | .ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)6 | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,46 | 0,02 | 0,02 | 6,00 | | 13,80 | 25,20 | 8,40 | 0,36 |
| 371/2018 | .КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ КУР1 | 90 | 18,02 | 3,71 | 4,01 | 121,45 | 0,07 | 0,12 | 1,41 | 37,8 | 20,31 | 125,55 | 17,26 | 0,97 |
| №202/2018 | .КАША ГРЕЧНЕВАЯ9 | 160 | 13,17 | 8,50 | 59,00 | 365,16 | 0,39 | 0,19 | | 30,4 | 21,86 | 272,25 | 181,04 | 6,09 |
| №457/2018 | .ЧАЙ С САХАРОМ 200 | 200 | | | 9,98 | 39,92 | | | | | 0,31 | | | 0,03 |
| №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 |
| Итого по подменю: | | | 34,71 | 12,59 | 88,29 | 605,23 | 0,52 | 0,34 | 7,41 | 68,2 | 64,28 | 449,00 | 212,30 | 7,89 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| №10/2018 | .САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ60 | 60 | 0,45 | 3,73 | 3,52 | 49,49 | 0,01 | 0,01 | 12,00 | | 19,20 | 12,65 | 7,37 | 0,77 |
| №144/2013 | .СУП ГОРОХОВЫЙ 200. | 200 | 4,60 | 3,45 | 17,39 | 119,02 | 0,20 | 0,07 | 14,20 | 16,0 | 38,32 | 94,68 | 34,74 | 1,74 |
| №347/2018 | .КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 0 | 90 | 17,57 | 15,70 | 11,43 | 257,30 | 0,08 | 0,14 | 0,79 | 32,9 | 33,33 | 147,63 | 18,98 | 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 |
| №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,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: | | | 31,79 | 29,82 | 104,66 | 814,17 | 0,42 | 0,28 | 27,39 | 76,1 | 141,69 | 350,09 | 82,61 | 7,07 |

Итого за день: 0,00 руб. 67,16 43,25 158,16 1290,57 0,58 0,57 117,25 84,1 232,20 677,63 191,55 9,85

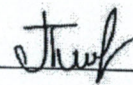
Выполнение норм пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени


| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 % | 48,00 | 18,00 | 21,52 | 24,01 |
| Обед: 30-35 % | 39,22 | 36,75 | 25,69 | 30,91 |
| Итого за день: 50-60 % | 87,22 | 54,75 | 47,21 | 54,92 |

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,4

Директор  /Пиклов С.В./



Зав. производством  /Пиклова Е.В./

Калькулятор  /Тудвасева Т.К./


День 2 **ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2022 (7-11 ЛЕТ)**

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------------|-----------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|-------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| №256/2013 | .КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ | 200 | 8,97 | 10,50 | 40,01 | 290,44 | 0,19 | 0,22 | 0,95 | 40,0 | 157,95 | 234,58 | 46,01 | 2,36 |
| №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 |
| №459/2018 | .ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,16 | 40,94 | | | 28,00 | | 3,11 | 1,54 | 0,84 | 0,07 |
| №542/2021 | .БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ1 | 60 | 4,00 | 10,04 | 34,66 | 244,98 | 0,07 | 0,02 | | 1,2 | 9,21 | 38,56 | 6,82 | 0,54 |
| Итого по подменю: | | | 13,43 | 20,95 | 94,63 | 620,76 | 0,29 | 0,26 | 38,95 | 41,2 | 186,27 | 285,68 | 62,67 | 5,17 |

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 | 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 | 17,94 | 6,74 | 4,69 | 151,18 | 0,08 | 0,14 | 1,25 | 67,7 | 18,30 | 124,40 | 14,66 | 1,16 |
| №414/2013 | .РИС ОТВАРНОЙ3 | 150 | 4,86 | 7,43 | 35,43 | 228,01 | 0,05 | 0,04 | | 32,4 | 8,12 | 99,83 | 32,46 | 0,67 |
| №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. | 40 | 3,04 | 0,32 | 13,80 | 70,24 | 0,04 | 0,01 | | | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| №574/2021 | .ХЛЕБ РЖАНОЙ0 | 40 | 1,96 | 0,40 | 17,92 | 83,12 | 0,04 | 0,01 | | | 7,20 | 36,80 | 8,00 | 1,16 |
| Итого по подменю: | | | 31,33 | 24,76 | 103,98 | 764,10 | 0,26 | 0,29 | 26,41 | 115,1 | 131,84 | 365,25 | 103,85 | 5,28 |

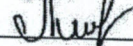
Итого за день: 0,00 руб. 56,79 43,26 189,84 1375,88 0,69 0,56 63,35 114,8 235,86 750,83 268,34 13,58


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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 % | 39,35 | 20,57 | 25,22 | 25,76 |
| Обед: 30-35 % | 34,40 | 34,19 | 31,45 | 32,78 |
| Итого за день: 50-60 % | 73,75 | 54,76 | 56,67 | 58,55 |

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,3

Директор  /Пиклов С.В./

Зав. производством  /Пиклова Е.В./

Калькулятор  /Тудвасева Т.К./



День 3 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2022 (7-11 ЛЕТ)

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| №157/2018 | .ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (КУКУРУЗА) | 60 | 1,22 | 2,66 | 7,36 | 58,24 | | | | 12,0 | 0,72 | 0,90 | | 0,01 |
| №333/2018 | .ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ90 | 90 | 10,93 | 13,69 | 4,81 | 186,19 | 0,05 | 0,11 | 24,66 | 18,0 | 34,93 | 123,75 | 22,79 | 1,81 |
| №256/2018 | .МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ2 | 150 | 6,23 | 6,56 | 34,68 | 222,62 | 0,09 | 0,03 | | 27,1 | 20,74 | 48,33 | 8,72 | 0,90 |
| №461/2018 | .ЧАЙ КАРКАДЕ | 200 | | 0,01 | 15,04 | 60,25 | | | 0,18 | 2,9 | 0,46 | | 0,01 | 0,13 |
| №573/2021 | .ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 40 | 3,04 | 0,32 | 13,80 | 70,24 | 0,04 | 0,01 | | | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| Итого по подменю: | | | 21,42 | 23,24 | 75,69 | 597,54 | 0,18 | 0,15 | 24,84 | 60,1 | 64,85 | 198,98 | 37,12 | 3,29 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|---------|--------|---------|--------|--------|-------|
| №107/2013 | .ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)1 | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,54 | 0,01 | 0,01 | 3,00 | | 13,80 | 14,40 | 8,40 | 0,36 |
| №95/2018 | .БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ2 | 220 | 2,90 | 7,45 | 16,58 | 144,89 | 0,09 | 0,08 | 23,77 | 23,0 | 68,02 | 93,64 | 31,66 | 1,56 |
| №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 10 | 150 | 3,63 | 6,77 | 23,48 | 169,37 | 0,18 | 0,14 | 27,77 | 30,8 | 50,32 | 106,93 | 35,65 | 1,30 |
| №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 | 40 | 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: | | | 28,32 | 18,90 | 107,12 | 711,76 | 0,56 | 6,30 | 2054,54 | 1708,5 | 1363,57 | 322,67 | 437,35 | 65,71 |

Итого за день: 0,00 руб. 52,08 28,32 215,69 1325,84 0,75 6,64 2057,35 1756,4 1626,03 677,30 485,30 67,85

Выполнение норм пищевых веществ и энергии питающихся 1-ой степени

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 % | 23,71 | 13,72 | 31,91 | 25,45 |
| Обед: 30-35 % | 43,92 | 22,13 | 32,47 | 30,96 |
| Итого за день: 50-60 % | 67,64 | 35,85 | 64,39 | 56,42 |

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,5 : 4,1

Директор _____ /Пиклов С.В./



Зав. производством _____ /Пиклова Е.В./

Калькулятор _____ /Тудвасева Т.К./

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

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------------|-------------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|-------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| №106/2013 | .ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)6 | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,46 | 0,02 | 0,02 | 6,00 | | 13,80 | 25,20 | 8,40 | 0,36 |
| №376/2018 | .РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 4 | 200 | 34,35 | 11,49 | 23,34 | 334,22 | 0,28 | 0,29 | 29,71 | 48,7 | 45,51 | 290,50 | 63,95 | 3,05 |
| №459/2018 | .ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,16 | 40,94 | | | 28,00 | | 3,11 | 1,54 | 0,84 | 0,07 |
| №573/2021 | .ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.0 | 50 | 4,56 | 0,48 | 20,70 | 105,36 | 0,07 | 0,02 | | | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| №574/2021 | .ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 50 | 2,45 | 0,50 | 22,40 | 103,90 | 0,05 | 0,02 | | | 9,00 | 46,00 | 10,00 | 1,45 |
| Итого по подменю: | | | 41,90 | 12,54 | 78,10 | 592,88 | 0,42 | 0,35 | 63,71 | 48,7 | 83,42 | 402,24 | 91,59 | 5,59 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| №60/2013 | .САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ60 | 60 | 0,67 | 3,10 | 6,80 | 57,74 | 0,01 | 0,02 | 5,52 | | 17,33 | 19,00 | 10,19 | 0,90 |
| №116/2018 | .СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 2,38 | 2,52 | 16,29 | 97,34 | 0,09 | 0,05 | 13,20 | | 16,55 | 51,69 | 19,44 | 0,82 |
| №375/2018 | .ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ3 | 200 | 31,36 | 13,57 | 32,35 | 376,99 | 0,15 | 0,19 | 4,05 | 42,0 | 31,10 | 267,94 | 55,77 | 2,16 |
| №491/2018 | .КОМПОТ ИЗ ЯГОД | 200 | 0,18 | 0,06 | 17,27 | 70,34 | | | | | 0,45 | | | 0,05 |
| №573/2021 | .ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 40 | 3,04 | 0,32 | 13,80 | 70,24 | 0,04 | 0,01 | | | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| №574/2021 | .ХЛЕБ РЖАНОЙ0 | 40 | 1,96 | 0,40 | 17,92 | 83,12 | 0,04 | 0,01 | | | 7,20 | 36,80 | 8,00 | 1,16 |
| Итого по подменю: | | | 39,59 | 19,97 | 104,43 | 755,77 | 0,33 | 0,28 | 22,77 | 42,0 | 80,63 | 401,43 | 99,00 | 5,53 |

Итого за день: 0,00 руб. 63,66 41,68 170,02 1309,85 0,79 0,54 60,22 138,5 178,82 673,33 163,37 11,06

Выполнение норм пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 % | 24,62 | 28,91 | 23,53 | 25,39 |
| Обед: 30-35 % | 58,05 | 23,85 | 27,22 | 30,35 |
| Итого за день: 50-60 % | 82,68 | 52,76 | 50,75 | 55,74 |

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,7

Директор



/Пиклов С.В./

Зав. производством

/Пиклова Е.В./

Калькулятор

/Тудвасева Т.К./

Итого за день: 0,00 руб. 53,50 46,91 187,96 1388,00 0,61 0,51 59,46 117,0 205,42 583,10 162,89 9,17

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 % | 31,51 | 23,00 | 24,84 | 25,25 |
| Обед: 30-35 % | 37,97 | 36,38 | 31,26 | 33,81 |
| Итого за день: 50-60 % | 69,48 | 59,38 | 56,11 | 59,06 |

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,5

Директор _____ /Пиклов С.В./



Зав. производством _____ /Пиклова Е.В./

Калькулятор _____ /Тудвасева Т.К./

День 6 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2022 (7-11 ЛЕТ)

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------|-----------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|-------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| №106/2013 | .ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)60 | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,84 | 0,04 | 0,02 | 15,00 | | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 |
| №375/2018 | .ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ3 | 250 | 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 ПШЕНИЧНЫЙ1 | 45 | 4,94 | 0,52 | 22,42 | 114,14 | 0,07 | 0,02 | | | 13,00 | 42,25 | 9,10 | 0,72 |

Итого по подменю: 36,96 14,22 72,09 564,22 0,26 0,23 19,23 44,9 52,96 325,79 76,88 3,55

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 ИЗ ГОВЯДИНЫ1 | 90 | 13,70 | 16,41 | 10,46 | 244,30 | 0,06 | 0,10 | | | 10,24 | 129,31 | 16,21 | 1,89 |
| №380/2018 | .КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150 | 150 | 3,58 | 5,15 | 13,88 | 116,17 | 0,07 | 0,09 | 77,42 | 27,2 | 92,35 | 67,51 | 33,75 | 1,29 |
| №494/2018 | .КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 1,04 | 0,06 | 20,18 | 85,42 | 0,02 | 0,04 | 0,80 | | 32,30 | 29,20 | 21,00 | 0,67 |
| №573/2021 | .ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 10,35 | 52,68 | 0,03 | 0,01 | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| №574/2021 | .ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,44 | 62,34 | 0,03 | 0,01 | | | 5,40 | 27,60 | 6,00 | 0,87 |

Итого по подменю: 30,20 29,03 86,07 726,35 0,32 0,34 98,02 39,2 179,24 351,84 114,67 6,30

Итого за день: 0,00 руб. 64,57 51,48 164,78 1380,68 0,68 1,04 38,89 428,3 614,15 938,60 230,24 11,48

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 % | 34,90 | 41,61 | 15,62 | 26,07 |
| Обед: 30-35 % | 48,96 | 23,56 | 33,56 | 32,68 |
| Итого за день: 50-60 % | 83,86 | 65,16 | 49,19 | 58,75 |

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,6

Директор



/Пиклов С.В./

Зав. производством

/Пиклова Е.В./

Калькулятор

/Тудвасева Т.К./


День 7 **ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2022 (7-11 ЛЕТ)**

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| №10/2018 | .САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ60 | 60 | 0,45 | 3,73 | 3,52 | 49,49 | 0,01 | 0,01 | 12,00 | | 19,20 | 12,65 | 7,37 | 0,77 |
| №372/2018 | .БИТОЧЕК 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 |
| №414/2013 | .РИС ОТВАРНОЙ2 | 150 | 4,59 | 7,02 | 33,46 | 215,34 | 0,05 | 0,03 | | 30,6 | 7,67 | 94,29 | 30,66 | 0,64 |
| №457/2018 | .ЧАЙ С САХАРОМ 200 | 200 | | | 9,98 | 39,92 | | | | | 0,31 | | | 0,03 |
| №573/2021 | .ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.0 | 40 | 4,56 | 0,48 | 20,70 | 105,36 | 0,07 | 0,02 | | | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| №574/2021 | .ХЛЕБ РЖАНОЙ2 | 20 | 0,98 | 0,20 | 8,96 | 41,56 | 0,02 | 0,01 | | | 3,60 | 18,40 | 4,00 | 0,58 |
| Итого по подменю: | | | 30,30 | 16,25 | 84,49 | 605,45 | 0,24 | 0,22 | 13,59 | 57,8 | 98,12 | 312,26 | 70,50 | 3,88 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| №106/2013 | .ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)6 | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,46 | 0,02 | 0,02 | 6,00 | | 13,80 | 25,20 | 8,40 | 0,36 |
| 104/2018 | .ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТ.200 | 200 | 1,63 | 6,16 | 6,89 | 89,51 | 0,02 | 0,03 | 18,60 | 15,0 | 35,95 | 24,04 | 9,42 | 0,37 |
| №333/2018 | .ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ90 | 90 | 10,93 | 13,69 | 4,81 | 186,19 | 0,05 | 0,11 | 24,66 | 18,0 | 34,93 | 123,75 | 22,79 | 1,81 |
| №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 |
| №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 |
| №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: | | | 26,49 | 27,01 | 105,35 | 770,43 | 0,45 | 0,34 | 49,76 | 57,0 | 137,74 | 438,57 | 197,84 | 9,70 |

Итого за день: 0,00 руб. 47,31 35,01 208,35 1337,64 0,65 0,67 104,30 139,8 370,16 569,65 140,60 10,10

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 % | 27,36 | 15,70 | 31,21 | 26,13 |
| Обед: 30-35 % | 34,08 | 28,62 | 30,99 | 30,79 |
| Итого за день: 50-60 % | 61,44 | 44,32 | 62,19 | 56,92 |

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,7 : 4,4

Директор _____ /Пиклов С.В./



Зав. производством _____ /Пиклова Е.В./

Калькулятор _____ /Тудвасева Т.К./

День 8

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2022 (7-11 ЛЕТ)

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------------|----------------------------|-------|---------------------|-------|--------|-------------------|--------------|------|-------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| №226/2018 | .КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ 20 | 220 | 6,20 | 7,60 | 25,21 | 194,13 | 0,11 | 0,19 | 1,01 | 22,1 | 148,67 | 160,62 | 34,91 | 0,63 |
| №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 ПОВИДЛОМ" | 80 | 5,16 | 1,48 | 48,42 | 227,61 | 0,09 | 0,06 | 0,16 | 14,6 | 17,46 | 55,86 | 10,41 | 1,13 |
| №459/2018 | .ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,16 | 40,94 | | | 28,00 | | 3,11 | 1,54 | 0,84 | 0,07 |
| №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 |
| Итого по подменю: | | | 18,26 | 10,84 | 106,90 | 598,19 | 0,27 | 0,40 | 29,74 | 46,3 | 295,04 | 334,27 | 66,01 | 2,37 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|---------|--------|---------|--------|--------|-------|
| №107/2013 | .ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)1 | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,54 | 0,01 | 0,01 | 3,00 | | 13,80 | 14,40 | 8,40 | 0,36 |
| №95/2018 | .БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 2,58 | 5,28 | 15,86 | 121,24 | 0,08 | 0,06 | 23,20 | 7,5 | 57,88 | 85,51 | 30,14 | 1,50 |
| 371/2018 | .КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ КУР1 | 90 | 18,02 | 3,71 | 4,01 | 121,45 | 0,07 | 0,12 | 1,41 | 37,8 | 20,31 | 125,55 | 17,26 | 0,97 |
| №256/2018 | .МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 170 | 7,06 | 7,43 | 39,30 | 252,30 | 0,10 | 0,03 | | 30,8 | 23,50 | 54,77 | 9,89 | 1,02 |
| №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. | 40 | 3,04 | 0,32 | 13,80 | 70,24 | 0,04 | 0,01 | | | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| №574/2021 | .ХЛЕБ РЖАНОЙ0 | 40 | 1,96 | 0,40 | 17,92 | 83,12 | 0,04 | 0,01 | | | 7,20 | 36,80 | 8,00 | 1,16 |
| Итого по подменю: | | | 33,82 | 17,48 | 108,79 | 727,65 | 0,48 | 6,24 | 2027,61 | 1710,1 | 1330,99 | 343,03 | 419,29 | 65,48 |

Итого за день: 0,00 руб. 66,50 42,41 192,95 1419,40 0,94 0,62 34,80 144,3 205,97 799,09 294,91 14,96

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 % | 45,08 | 15,94 | 26,36 | 25,75 |
| Обед: 30-35 % | 41,29 | 37,75 | 31,24 | 34,65 |
| Итого за день: 50-60 % | 86,36 | 53,68 | 57,60 | 60,40 |

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,9

Директор _____ /Пиклов С.В./



Зав. производством _____ /Пиклова Е.В./

Калькулятор _____ /Тудвасева Т.К./


День 9 **ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2022 (7-11 ЛЕТ)**

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------------|-------------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| №106/2013 | .ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)6 | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,46 | 0,02 | 0,02 | 6,00 | | 13,80 | 25,20 | 8,40 | 0,36 |
| №390/2013 | .ТЕФТЕЛИ "ЁЖИКИ" В СОУСЕ | 90 | 8,38 | 15,02 | 9,19 | 205,46 | 0,05 | 0,08 | 2,61 | 40,0 | 13,20 | 98,18 | 15,19 | 1,35 |
| №256/2018 | .МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 170 | 7,06 | 7,43 | 39,30 | 252,30 | 0,10 | 0,03 | | 30,8 | 23,50 | 54,77 | 9,89 | 1,02 |
| №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 |
| Итого по подменю: | | | 18,96 | 22,84 | 78,83 | 596,71 | 0,21 | 0,14 | 8,79 | 73,7 | 58,96 | 204,15 | 39,09 | 3,30 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| №60/2013 | .САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ60 | 60 | 0,67 | 3,10 | 6,80 | 57,74 | 0,01 | 0,02 | 5,52 | | 17,33 | 19,00 | 10,19 | 0,90 |
| №144/2013 | .СУП ГОРОХОВЫЙ 200. | 200 | 4,60 | 3,45 | 17,39 | 119,02 | 0,20 | 0,07 | 14,20 | 16,0 | 38,32 | 94,68 | 34,74 | 1,74 |
| №376/2018 | .РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 4 | 200 | 34,35 | 11,49 | 23,34 | 334,22 | 0,28 | 0,29 | 29,71 | 48,7 | 45,51 | 290,50 | 63,95 | 3,05 |
| №486/2018 | .КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ | 200 | 0,08 | 0,08 | 11,94 | 48,80 | 0,01 | | 2,00 | | 3,50 | 2,20 | 1,80 | 0,47 |
| №573/2021 | .ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 35 | 3,04 | 0,32 | 13,80 | 70,24 | 0,04 | 0,01 | | | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| №574/2021 | .ХЛЕБ РЖАНОЙ0 | 35 | 1,96 | 0,40 | 17,92 | 83,12 | 0,04 | 0,01 | | | 7,20 | 36,80 | 8,00 | 1,16 |
| Итого по подменю: | | | 44,70 | 18,84 | 91,19 | 713,14 | 0,58 | 0,40 | 51,43 | 64,7 | 119,86 | 469,18 | 124,28 | 7,76 |

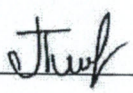
Итого за день: 0,00 руб. 49,74 42,14 182,81 1309,30 0,74 6,45 2079,38 1768,6 1428,42 521,65 474,47 69,00

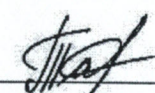
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 % | 27,82 | 29,42 | 22,59 | 25,43 |
| Обед: 30-35 % | 36,78 | 23,92 | 31,98 | 30,29 |
| Итого за день: 50-60 % | 64,60 | 53,34 | 54,57 | 55,71 |

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,7

Директор  /Пиклов С.В./

Зав. производством  /Пиклова Е.В./

Калькулятор  /Тудвасева Т.К./



День 10

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2022 (7-11 ЛЕТ)

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| №27/2021 | .САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ | 60 | 1,37 | 6,09 | 7,85 | 91,67 | | | | | 1,10 | 0,35 | 0,07 | 0,01 |
| №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. | 160 | 4,27 | 8,00 | 27,62 | 199,53 | 0,21 | 0,17 | 32,67 | 36,4 | 59,13 | 125,79 | 41,94 | 1,53 |
| №457/2018 | .ЧАЙ С САХАРОМ 200 | 200 | | | 9,98 | 39,92 | | | | | 0,31 | | | 0,03 |
| №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 | 40 | 1,96 | 0,40 | 17,92 | 83,12 | 0,04 | 0,01 | | | 7,20 | 36,80 | 8,00 | 1,16 |
| Итого по подменю: | | | 24,26 | 18,17 | 83,23 | 593,42 | 0,31 | 0,22 | 32,67 | 57,1 | 85,87 | 211,64 | 58,85 | 3,52 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| №10/2018 | .САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 60 | 60 | 0,45 | 3,73 | 3,52 | 49,49 | 0,01 | 0,01 | 12,00 | | 19,20 | 12,65 | 7,37 | 0,77 |
| №116/2018 | .СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 2,38 | 2,52 | 16,29 | 97,34 | 0,09 | 0,05 | 13,20 | | 16,55 | 51,69 | 19,44 | 0,82 |
| №347/2018 | .КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 0 | 90 | 17,57 | 15,70 | 11,43 | 257,30 | 0,08 | 0,14 | 0,79 | 32,9 | 33,33 | 147,63 | 18,98 | 1,63 |
| №414/2013 | .РИС ОТВАРНОЙ 1 | 150 | 4,05 | 6,19 | 29,52 | 190,01 | 0,04 | 0,03 | | 27,0 | 6,77 | 83,19 | 27,05 | 0,56 |
| №494/2018 | .КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 1,04 | 0,06 | 20,18 | 85,42 | 0,02 | 0,04 | 0,80 | | 32,30 | 29,20 | 21,00 | 0,67 |
| №573/2021 | .ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 10,35 | 52,68 | 0,03 | 0,01 | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| №574/2021 | .ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,44 | 62,34 | 0,03 | 0,01 | | | 5,40 | 27,60 | 6,00 | 0,87 |
| Итого по подменю: | | | 29,24 | 28,74 | 104,73 | 794,58 | 0,30 | 0,29 | 26,79 | 59,9 | 119,55 | 371,46 | 104,04 | 5,65 |

Итого за день: 0,00 руб. 81,49 32,51 182,53 1348,65 0,75 0,63 86,48 90,7 164,05 803,67 190,59 11,12

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 % | 54,42 | 15,87 | 23,31 | 25,23 |
| Обед: 30-35 % | 51,42 | 25,28 | 31,17 | 32,16 |
| Итого за день: 50-60 % | 105,83 | 41,15 | 54,49 | 57,39 |

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,4 : 2,2

Директор _____ /Пиклов С.В./



Зав. производством _____ /Пиклова Е.В./

Калькулятор _____ /Тудвасева Т.К./

День 11

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2022 (7-11 ЛЕТ)

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------------|---------------------|-------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|-------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| №275/2018 | .ОМЛЕТ С СЫРОМ 2 | 170 | 22,26 | 26,53 | 3,39 | 341,41 | 0,10 | 0,62 | 0,75 | 317,8 | 459,10 | 428,19 | 36,71 | 2,62 |
| №565/2013 | .БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ 0 | 80 | 3,08 | 6,03 | 25,35 | 167,96 | 0,06 | 0,03 | | 31,2 | 8,64 | 30,68 | 5,14 | 0,42 |
| №459/2018 | .ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,16 | 40,94 | | | 28,00 | | 3,11 | 1,54 | 0,84 | 0,07 |
| №574/2021 | .ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,47 | 0,30 | 13,44 | 62,34 | 0,03 | 0,01 | | | 5,40 | 27,60 | 6,00 | 0,87 |
| Итого по подменю: | | | 26,87 | 32,87 | 52,34 | 612,65 | 0,19 | 0,66 | 28,75 | 349,0 | 476,25 | 488,01 | 48,69 | 3,98 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| №157/2018 | .ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (КУКУРУЗА) | 60 | 1,22 | 2,66 | 7,36 | 58,24 | | | | 12,0 | 0,72 | 0,90 | | 0,01 |
| №134/2021 | .СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ1 | 200 | 2,43 | 3,82 | 9,58 | 82,37 | 0,03 | 0,06 | 8,55 | 16,0 | 52,73 | 39,74 | 8,35 | 0,23 |
| №372/2018 | .БИТОЧЕК 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 ГРЕЧНЕВАЯ3 | 150 | 10,40 | 6,71 | 46,57 | 288,28 | 0,31 | 0,15 | | 24,0 | 17,26 | 214,93 | 142,93 | 4,81 |
| №491/2018 | .КОМПОТ ИЗ ЯГОД | 200 | 0,18 | 0,06 | 17,27 | 70,34 | | | | | 0,45 | | | 0,05 |
| №573/2021 | .ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 10,35 | 52,68 | 0,03 | 0,01 | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| №574/2021 | .ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,44 | 62,34 | 0,03 | 0,01 | | | 5,40 | 27,60 | 6,00 | 0,87 |
| Итого по подменю: | | | 37,70 | 18,61 | 112,44 | 768,03 | 0,49 | 0,38 | 10,14 | 79,2 | 137,90 | 450,59 | 181,55 | 7,50 |

Итого за день: 0,00 руб. 44,76 45,71 198,61 1384,86 0,55 0,55 65,36 156,4 318,11 650,93 166,52 10,45

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 % | 17,44 | 26,52 | 28,25 | 26,42 |
| Обед: 30-35 % | 40,69 | 31,34 | 31,04 | 32,51 |
| Итого за день: 50-60 % | 58,13 | 57,86 | 59,29 | 58,93 |

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,4

Директор



/Пиклов С.В./

Зав. производством

/Пиклова Е.В./

Калькулятор

/Тудвасева Т.К./

День 12

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2022 (7-11 ЛЕТ)

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------------|-----------------------|-------|---------------------|-------|--------|-------------------|--------------|------|-------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| №227/2018 | .КАША МАННАЯ С МАСЛОМ | 220 | 7,27 | 7,24 | 34,96 | 234,09 | 0,10 | 0,20 | 1,05 | 22,0 | 155,31 | 141,24 | 23,60 | 0,48 |
| №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 |
| №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 ТВОРОГОМО | 80 | 11,93 | 4,45 | 31,31 | 213,01 | 0,09 | 0,13 | 0,06 | 30,4 | 51,85 | 108,91 | 15,53 | 0,80 |
| №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: | | | 21,07 | 12,40 | 104,55 | 614,09 | 0,25 | 0,36 | 11,29 | 55,4 | 229,02 | 288,75 | 54,14 | 4,48 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| №43/2018 | .САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ60 | 60 | 0,97 | 3,77 | 6,98 | 65,75 | 0,05 | 0,03 | 8,74 | | 9,27 | 30,33 | 12,79 | 0,48 |
| 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 |
| №347/2013 | .ФРИКАДЕЛЬКА РЫБНАЯ | 90 | 13,95 | 2,64 | 4,52 | 97,61 | 0,02 | 0,05 | | 27,0 | 8,46 | 28,93 | 3,06 | 0,41 |
| 418/2018 | .СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 30 | 30 | 0,16 | 1,11 | 1,03 | 14,73 | | | | 6,0 | 1,73 | 1,97 | 0,31 | 0,03 |
| №377/2021 | .ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. | 160 | 4,27 | 8,00 | 27,62 | 199,53 | 0,21 | 0,17 | 32,67 | 36,4 | 59,13 | 125,79 | 41,94 | 1,53 |
| №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. | 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 | 40 | 1,96 | 0,40 | 17,92 | 83,12 | 0,04 | 0,01 | | | 7,20 | 36,80 | 8,00 | 1,16 |
| Итого по подменю: | | | 26,24 | 22,61 | 103,80 | 723,55 | 0,40 | 0,31 | 93,01 | 84,4 | 141,14 | 280,90 | 86,46 | 5,62 |

Итого за день: 0,00 руб. 61,04 40,12 187,02 1353,23 0,49 0,67 19,72 158,4 397,48 693,48 121,91 7,30

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 % | 49,48 | 16,57 | 26,35 | 26,52 |
| Обед: 30-35 % | 29,79 | 34,22 | 29,48 | 31,06 |
| Итого за день: 50-60 % | 79,27 | 50,78 | 55,83 | 57,58 |

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,1

Директор Пиклов С.В./



Зав. производством Пиклова Е.В./

Калькулятор Тудвасева Т.К./