

«Утверждаю»
ИП Пиклов С.В.
С.В.Пиклов /
28.02.2022г.



«Согласовано»
МАОУ «Лицей №3»
В.И.Епанов /
28.02.2022г.



ОСНОВНОЕ МЕНЮ 11-18 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 (12-18 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№106/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)1	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	0,04	10,00		23,00	42,00	14,00	0,60
371/2018	.КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ КУР	100	20,01	4,12	4,43	134,85	0,08	0,13	1,57	42,0	22,49	139,45	19,16	1,07
№202/2018	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ2	180	13,41	9,56	60,02	379,77	0,40	0,20		36,0	20,56	276,86	184,00	6,18
№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:			37,26	14,10	90,73	638,88	0,55	0,38	11,57	78,0	74,36	484,31	222,76	8,32

ОБЕД

№10/2018	.САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	0,75	6,22	5,87	82,48	0,02	0,02	20,00		32,00	21,08	12,28	1,28
№144/2013	.СУП ГОРОХОВЫЙ 2	250	5,75	4,31	21,74	148,78	0,25	0,09	17,75	20,0	47,90	118,35	43,43	2,17
№347/2018	.КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 100	100	19,52	17,48	12,70	286,18	0,09	0,15	0,87	36,8	36,88	164,01	21,08	1,81
№256/2018	.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
№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	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ2	20	0,98	0,20	8,96	41,56	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
Итого по подменю:			37,20	36,34	123,02	967,88	0,51	0,32	39,02	89,4	173,76	414,73	101,46	8,49

Итого за день: 0,00 руб. 76,59 51,27 181,34 1493,08 0,70 0,68 150,78 97,8 319,84 802,76 233,99 12,31

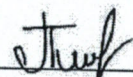
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

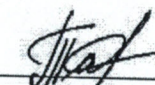
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	46,41	17,49	22,13	23,99
Обед: 30-35 %	38,69	38,24	25,22	31,05
Итого за день: 50-60 %	85,10	55,73	47,35	55,03

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,4

Директор  /Пиклов С.В./



Зав. производством  /Пиклова Е.В./

Калькулятор  /Тудеяева Т.К./

День 2

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2022 (12-18 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 МАСЛОМ25	250	11,22	13,13	50,06	363,24	0,24	0,28	1,19	50,0	197,35	293,20	57,51	2,94
№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:			15,68	23,58	104,68	693,56	0,34	0,32	39,19	51,2	225,67	344,30	74,17	5,75

ОБЕД

№26/2021	.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	1,35
104/2018	.ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТ.250	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
№410/2013	.ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	100	19,93	7,35	5,22	166,75	0,09	0,15	1,39	74,5	20,12	138,11	16,27	1,29
№414/2013	.РИС ОТВАРНОЙ	180	5,40	8,25	39,37	253,34	0,06	0,04		36,0	9,02	110,93	36,07	0,75
№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:			34,70	28,66	113,28	849,83	0,33	0,35	37,77	125,5	155,56	431,60	128,20	6,41

Итого за день: 0,00 руб. 63,44 49,64 207,32 1529,79 0,83 0,68 85,65 126,4 278,04 879,70 324,64 16,03

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	36,74	21,41	23,41	24,63
Обед: 30-35 %	33,74	32,54	30,72	31,75
Итого за день: 50-60 %	70,49	53,96	54,13	56,39

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,3

Директор



[Signature] /Пиклов С.В./

Зав. производством

[Signature]

/Пиклова Е.В./

Калькулятор

[Signature]

/Тудвасева Т.К./

День 3 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2022 (12-18 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														
№157/2018	.ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (КУКУРУЗА)1	100	1,94	4,22	11,69	92,45		0,01		19,0	1,14	1,43		0,01
№333/2018	.ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	12,15	15,21	5,34	206,88	0,06	0,12	27,40	20,0	38,61	137,46	25,31	2,01
№256/2018	.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
№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 5	35	2,66	0,28	12,08	61,46	0,04	0,01			7,00	22,75	4,90	0,39
Итого по подменю:			24,23	27,59	85,77	688,18	0,20	0,17	27,58	74,6	72,09	219,63	40,69	3,63

ОБЕД

№107/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)2	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	.БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМСО СМЕТАНОЙ3	250	3,49	8,97	19,97	174,53	0,11	0,09	28,63	27,7	81,94	112,79	38,14	1,88
№345/2013	.БИТОЧЕК РЫБНЫЙ .	100	15,13	3,73	6,73	121,04	0,03	0,04		23,0	11,26	25,22	3,60	0,39
№377/2021	.ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 1	180	3,84	7,13	24,86	178,98	0,19	0,15	29,40	32,4	53,12	113,17	37,74	1,38
№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:			30,95	21,19	113,24	767,47	0,61	6,34	2063,03	1717,1	1390,62	360,18	451,88	66,39

Итого за день: 0,00 руб. 57,61 34,40 231,26 1464,88 0,84 6,73 2065,12 1786,9 1691,83 766,85 509,07 68,87

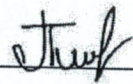
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

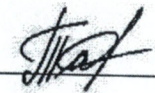
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	22,39	13,41	30,01	24,01
Обед: 30-35 %	41,62	23,98	30,37	29,99
Итого за день: 50-60 %	64,01	37,39	60,38	53,99

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,6 : 4,0

Директор  / Пиклов С.В. /



Зав. производством  / Пиклова Е.В. /

Калькулятор  / Тудвасева Т.К. /


День 4 **ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2022 (12-18 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)1	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	0,04	10,00		23,00	42,00	14,00	0,60
№376/2018	.РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 8	250	36,84	12,31	25,06	358,44	0,30	0,31	31,84	52,2	48,51	311,41	68,55	3,27
№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,	55	3,43	0,70	31,36	145,46	0,06	0,02			12,60	64,40	14,00	2,03
Итого по подменю:			45,69	13,60	89,78	664,30	0,46	0,39	69,84	52,2	99,22	458,35	105,79	6,63

ОБЕД

№60/2013	.САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ (100)	100	1,11	5,16	11,34	96,24	0,02	0,03	9,20		28,88	31,66	16,99	1,50
№116/2018	.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
№375/2018	.ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ4	250	35,13	15,20	36,24	422,21	0,17	0,22	4,53	47,0	76,92	308,68	64,98	2,75
№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:			44,40	24,29	116,93	863,83	0,39	0,34	30,23	47,0	142,14	467,75	119,87	6,93

Итого за день: 0,00 руб. 71,04 49,48 186,64 1476,08 0,90 0,64 76,14 154,8 219,47 782,18 196,30 13,08

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,73	29,24	22,15	24,71
Обед: 30-35 %	54,20	24,54	26,58	29,69
Итого за день: 50-60 %	78,93	53,78	48,73	54,41

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,6

Директор _____ /Пиклов С.В./

Зав. производством _____ /Пиклова Е.В./

Калькулятор _____ /Тудвасева Т.К./



День 5 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2022 (12-18 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														
№284/2018	.ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 2	200	37,23	9,07	35,75	373,47	0,10	0,46	0,32	69,0	204,94	347,03	53,26	1,20
№481/2013	.МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,10	2,55	1,50	37,35	0,02	0,05	0,30		95,10	68,70	10,20	0,06
№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ 200	200			9,98	39,92					0,31			0,03
570/2013	.СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ2	80	4,75	2,99	34,75	184,88	0,08	0,03		16,4	12,59	45,86	7,87	0,64
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ7	40	1,72	0,35	15,68	72,73	0,03	0,01			6,30	32,20	7,00	1,02
Итого по подменю:			45,80	14,96	97,66	708,35	0,23	0,55	0,62	85,4	319,24	493,79	78,33	2,95

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
№134/2021	.СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ3	250	3,04	4,77	11,97	102,98	0,03	0,07	10,69	20,0	65,91	49,68	10,44	0,29
№390/2013	.ТЕФТЕЛИ "ЁЖИКИ" В СОУСЕ100	100	10,94	18,60	11,88	258,73	0,07	0,11	5,17	47,0	19,14	129,77	21,85	1,81
№256/2018	.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
№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.	40	3,04	0,32	13,80	70,24	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,47	0,30	13,44	62,34	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подменю:			26,85	32,04	107,15	824,33	0,31	0,27	27,86	99,6	149,83	335,24	70,16	5,57

Итого за день: 0,00 руб. 60,54 54,59 211,30 1578,58 0,72 0,59 72,47 130,4 235,45 659,31 185,42 10,52

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	30,71	21,42	24,27	24,32
Обед: 30-35 %	36,56	37,91	30,90	33,87
Итого за день: 50-60 %	67,27	59,34	55,17	58,19

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 (12-18 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№106/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (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
№375/2018	.ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ4	280	35,13	15,20	36,24	422,21	0,17	0,22	4,53	47,0	76,92	308,68	64,98	2,75
№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01	0,13
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.0	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:			41,77	16,09	84,74	650,78	0,32	0,29	29,71	50,0	106,98	392,08	97,39	5,02

ОБЕД

№47/2018	.ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100.	100	1,37	6,18	8,50	95,12	0,06	0,04	10,49		23,65	44,97	20,03	0,86
123/2018	.СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ250.	250	9,14	3,96	15,82	135,46	0,10	0,07	16,89	15,0	23,45	64,67	26,86	0,92
341/2018	.КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,22	18,23	11,62	271,44	0,06	0,11			11,37	143,68	18,01	2,10
№380/2018	.КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	180	4,30	6,21	16,69	139,84	0,08	0,11	92,89	32,8	110,69	81,06	40,50	1,54
№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:			34,82	35,18	96,60	842,30	0,38	0,39	121,07	47,8	212,86	410,68	136,60	7,29

Итого за день: 0,00 руб. 75,77 62,55 182,53 1596,06 0,77 1,26 41,40 526,7 752,73 1115,99 272,36 13,29

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	36,07	42,98	13,89	25,74
Обед: 30-35 %	48,12	25,01	33,77	33,09
Итого за день: 50-60 %	84,19	67,99	47,66	58,83

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,4

Директор



/Пиклов С.В./

Зав. производством

/Пиклова Е.В./

Калькулятор

/Тудвасева Т.К./

День 7 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2022 (12-18 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 ЯБЛОКАМИ	100	0,75	6,22	5,87	82,48	0,02	0,02	20,00		32,00	21,08	12,28	1,28
№372/2018	.БИТОЧЕК ИЗ ФИЛЕ КУРЫ1	100	21,92	5,37	8,73	170,95	0,10	0,16	1,77	30,2	61,59	164,43	22,31	1,33
№414/2013	.РИС ОТВАРНОЙ3	180	4,86	7,43	35,43	228,01	0,05	0,04		32,4	8,12	99,83	32,46	0,67
№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:			33,07	19,70	89,67	668,28	0,26	0,25	21,77	62,6	117,62	342,74	79,45	4,55

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
104/2018	.ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТ.250	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
№333/2018	.ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	12,15	15,21	5,34	206,88	0,06	0,12	27,40	20,0	38,61	137,46	25,31	2,01
№202/2018	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ0	180	12,48	8,05	55,89	345,94	0,37	0,18		28,8	20,71	257,92	171,51	5,77
№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:			30,37	29,94	117,65	861,51	0,57	0,43	63,88	63,8	160,42	536,96	245,19	11,48

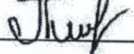
Итого за день: 0,00 руб. 54,94 39,90 250,41 1580,33 0,82 0,80 119,28 147,6 420,75 702,53 178,22 12,66


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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	25,60	14,77	30,88	25,34
Обед: 30-35 %	35,44	28,60	34,50	32,91
Итого за день: 50-60 %	61,04	43,37	65,38	58,25

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,7 : 4,6

Директор  /Пиклов С.В./

Зав. производством  /Пиклова Е.В./

Калькулятор  /Тудвасева Т.К./



День 8

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2022 (12-18 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№226/2018	.КАША"ДРУЖБА"С МАСЛОМ 260	260	7,33	9,02	29,80	229,72	0,13	0,22	1,19	26,4	175,65	189,67	41,20	0,75
№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 ПШЕНИЧНЫЙ0	35	3,80	0,40	17,25	87,80	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			20,15	12,34	114,94	651,34	0,31	0,44	29,92	50,5	324,02	369,82	73,70	2,60

ОБЕД

№107/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)2	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	.БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМСО СМЕТАНОЙ3	250	3,49	8,97	19,97	174,53	0,11	0,09	28,63	27,7	81,94	112,79	38,14	1,88
371/2018	.КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ КУР	100	20,01	4,12	4,43	134,85	0,08	0,13	1,57	42,0	22,49	139,45	19,16	1,07
№256/2018	.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
№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:			37,46	22,06	116,32	813,54	0,53	6,29	2035,20	1736,3	1367,81	397,03	435,37	66,27

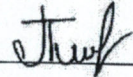
Итого за день: 0,00 руб. 74,46 50,44 213,75 1606,76 1,06 0,70 50,59 167,4 248,12 899,04 324,22 16,81

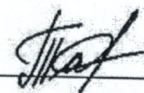
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	41,40	15,33	23,69	23,55
Обед: 30-35 %	41,33	39,50	32,12	35,68
Итого за день: 50-60 %	82,73	54,83	55,81	59,22

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,9

Директор  / Пиклов С.В./

Зав. производством  / Пиклова Е.В./

Калькулятор  / Тудвасева Т.К. /

День 9

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2022 (12-18 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)1	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	0,04	10,00		23,00	42,00	14,00	0,60
№390/2013	.ТЕФТЕЛИ "ЁЖИКИ" В СОУСЕ100	100	10,94	18,60	11,88	258,73	0,07	0,11	5,17	47,0	19,14	129,77	21,85	1,81
№256/2018	.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
№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:			22,26	26,90	84,84	670,46	0,24	0,19	15,35	82,6	75,48	255,76	51,93	4,07

ОБЕД

№60/2013	.САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ (100)	100	1,11	5,16	11,34	96,24	0,02	0,03	9,20		28,88	31,66	16,99	1,50
№144/2013	.СУП ГОРОХОВЫЙ 2	250	5,75	4,31	21,74	148,78	0,25	0,09	17,75	20,0	47,90	118,35	43,43	2,17
№376/2018	.РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 8	250	36,84	12,31	25,06	358,44	0,30	0,31	31,84	52,2	48,51	311,41	68,55	3,27
№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 РЖАНОЙ	35	1,96	0,40	17,92	83,12	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
Итого по подменю:			48,78	22,58	101,80	805,62	0,66	0,45	60,79	72,2	143,99	526,42	144,37	9,01

Итого за день: 0,00 руб. 50,38 52,24 217,96 1543,39 0,67 0,67 76,96 176,7 381,23 775,90 202,37 12,16

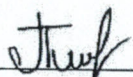
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

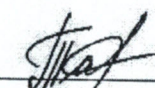
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	17,42	25,63	27,33	25,56
Обед: 30-35 %	38,56	31,15	29,58	31,32
Итого за день: 50-60 %	55,98	56,78	56,91	56,89

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,3

Директор  /Пиклов С.В./



Зав. производством  /Пиклова Е.В./

Калькулятор  /Тудвасеева Т.К./

День 10 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2022 (12-18 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 МОРКОВИ1	100	1,51	6,70	8,64	100,84						1,21	0,38	0,07	0,01
№345/2013	.БИТОЧЕК РЫБНЫЙ.	100	15,13	3,73	6,73	121,04	0,03	0,04		23,0	11,26	25,22	3,60	0,39	
№377/2021	.ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ,	180	4,48	8,40	29,00	209,51	0,22	0,18	34,30	38,2	62,08	132,08	44,03	1,61	
№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 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:			27,64	19,71	92,97	659,79	0,36	0,25	34,30	61,2	94,06	233,48	64,10	3,86	

ОБЕД

№10/2018	.САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	0,75	6,22	5,87	82,48	0,02	0,02	20,00		32,00	21,08	12,28	1,28
№116/2018	.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
№347/2018	.КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 100	100	19,52	17,48	12,70	286,18	0,09	0,15	0,87	36,8	36,88	164,01	21,08	1,81
№414/2013	.РИС ОТВАРНОЙ3	180	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	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:			32,90	34,88	118,33	918,79	0,36	0,34	38,17	69,2	141,39	425,83	121,32	6,66

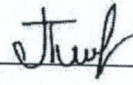
Итого за день: 0,00 руб. 55,18 48,78 199,01 1455,65 0,81 6,51 2090,61 1791,7 1462,71 579,81 492,57 70,02


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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	26,92	29,99	22,39	25,37
Обед: 30-35 %	34,39	23,03	29,57	28,29
Итого за день: 50-60 %	61,31	53,02	51,96	53,65

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,6

Директор  /Пиклов С.В./

Зав. производством  /Пиклова Е.В./

Калькулятор  /Тудбасева Т.К./



День 11 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2022 (12-18 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 СЫРОМЗ	220	27,85	33,20	4,24	427,14	0,12	0,78	0,94	397,3	574,38	535,61	45,92	3,28
№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:			32,46	39,54	53,19	698,38	0,21	0,82	28,94	428,5	591,53	595,43	57,90	4,64

ОБЕД

№157/2018	.ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (КУКУРУЗА)1	100	1,94	4,22	11,69	92,45		0,01		19,0	1,14	1,43		0,01
№134/2021	.СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙЗ	250	3,04	4,77	11,97	102,98	0,03	0,07	10,69	20,0	65,91	49,68	10,44	0,29
№372/2018	.БИТОЧЕК ИЗ ФИЛЕ КУРЫ1	100	21,92	5,37	8,73	170,95	0,10	0,16	1,77	30,2	61,59	164,43	22,31	1,33
№202/2018	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ0	180	12,48	8,05	55,89	345,94	0,37	0,18		28,8	20,71	257,92	171,51	5,77
№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:			43,31	23,01	129,34	897,68	0,56	0,44	12,46	98,1	161,20	520,56	214,46	8,65

Итого за день: 0,00 руб. 90,09 37,89 206,71 1528,13 0,85 0,73 100,07 99,2 241,36 926,10 225,66 13,56

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	50,77	14,78	23,44	24,49
Обед: 30-35 %	49,33	26,40	30,53	31,84
Итого за день: 50-60 %	100,10	41,18	53,97	56,33

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,4 : 2,3

Директор _____ /Пиклов С.В./



Зав. производством _____ /Пиклова Е.В./

Калькулятор _____ /Тудвасева Т.К./

День 12

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2022 (12-18 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	250	8,26	8,23	39,73	266,01	0,11	0,22	1,19	25,0	176,49	160,51	26,81	0,55
№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.	50	2,45	0,50	22,40	103,90	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,45
Итого по подменю:			23,04	13,59	118,28	687,57	0,28	0,39	11,43	58,4	253,80	326,42	61,35	5,13

ОБЕД

№43/2018	.САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ100	100	1,62	6,29	11,64	109,58	0,09	0,06	14,57		15,44	50,55	21,32	0,80
104/2018	.ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТ.250	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
№347/2013	.ФРИКАДЕЛЬКА РЫБНАЯ1	100	15,50	2,93	5,02	108,46	0,02	0,06		30,0	9,40	32,14	3,40	0,45
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,	180	4,48	8,40	29,00	209,51	0,22	0,18	34,30	38,2	62,08	132,08	44,03	1,61
№509/2013	.КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,21	25,04	103,06	0,02	0,01	33,00		11,40	7,04	5,34	1,20
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.0	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,	45	3,43	0,70	31,36	145,46	0,06	0,02			12,60	64,40	14,00	2,03
Итого по подменю:			31,90	26,31	132,13	892,76	0,54	0,41	107,85	89,2	166,95	376,11	116,87	7,53

Итого за день: 0,00 руб. 72,65 47,00 204,81 1532,68 0,54 0,82 28,48 185,1 469,07 829,03 148,49 8,52

Выполнение норм пищевых веществ и энергии питающихся 2-й степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	50,89	16,26	25,50	26,11
Обед: 30-35 %	29,83	34,83	27,98	30,38
Итого за день: 50-60 %	80,72	51,09	53,48	56,49

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,8



Директор /Пиклов С.В./

Зав. производством Тудасева /Пиклова Е.В./

Калькулятор Тудасева /Тудасева Т.К./