

«Утверждаю»

ИП Пиклов С.В.

/С.В.Пиклов /

25.08.2026г

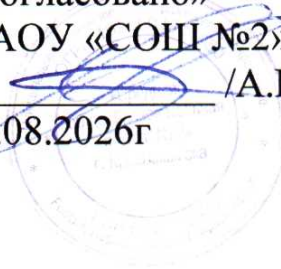


«Согласовано»

МАОУ «СОШ №2»

/А.Г.Сухих/

25.08.2026г



ОСНОВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ДИАБЕТ

ИП Пиклов С.В.

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ГОДА

(г.Краснокамск)

**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. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания издание шестое переизданное часть 1, часть 2, Уфа 2023г ООО Фирма «Партнер». Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Москва 2022г.

ИП Пликов С.В.

"Согласовано"

День 1

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ПЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА ДИАБЕТ

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 1-4 класс

ЗАВТРАК 1-4 класс

№106/201	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)6	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	0,02	6,00		13,80	25,20	8,40	0,36			
№410/201	.ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	90	17,61	6,22	5,48	148,33	0,08	0,13	1,41		48,9	36,97	127,62	16,49	1,00		
№202/201	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ902	160	11,11	7,15	49,70	307,63	0,33	0,16			25,6	18,25	229,30	152,49	5,13		
№457/201	.ЧАЙ Б/С	200									0,01						
№574/202	.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:

ОБЕД 1-4 класс

№106/201	.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			
104/2018	.ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ03	230	1,70	5,93	7,55	90,28	0,02	0,03	20,76	8,6	35,60	23,67	10,09	0,40			
№367/201	.ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	25,52	8,78	2,54	191,24	0,10	0,17	3,84	74,4	24,79	168,98	21,45	1,43			
№242/201	.КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ3	170	5,36	6,79	38,03	234,61	0,07	0,04		34,0	25,24	185,92	22,77	1,05			
№496/201	.НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА Б/С	200	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	20,00	163,4	12,00		3,40	0,60			
№574/202	.ХЛЕБ РЖАНОЙ,	70	3,43	0,70	31,36	145,46	0,06	0,02			12,60	64,40	14,00	2,03			

Итого по подменю:

ПОЛДНИК 7-11 лет

№461/201	.ЧАЙ КАРКАДЕ Б/С	200		0,01	0,07	0,37			0,18	2,9	0,01		0,01	0,09			
№112/201	.ФРУКТ СВЕЖИЙг	120	0,48	0,36	11,40	50,76	0,02	0,04	6,00		22,80	19,20	14,40	2,76			

Итого по подменю:

0,48 0,37 11,47 51,13 0,02 0,04 6,18 2,9 22,81 19,20 14,41 2,85

Итого за день: 0,00 руб. 68,50 36,70 173,01 1296,20 0,78 0,70 73,19 357,9 215,87 887,49 281,50 16,26

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	39,83	17,38	20,93	22,42
Обед (30 - 35 %)	48,51	28,61	27,29	30,57
Полдник (10 %)	0,62	0,47	3,42	2,18
Итого за день (60 - 70 %)	88,96	46,46	51,64	55,16

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,5:2,5



Директор /С.В. Пиклов/

Зав. произ. /Е.В. Пиклова/

Калькулятор

/Т.К.Тудвасева/

ИП Пиклов С.В.

"Согласовано"

День 2

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА,ДИАБЕТ

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

ЗАВТРАК 1-4 класс

№26/2018	.КАША"ДРУЖБА"С МАСЛОМ Б/С01	230	6,50	7,95	20,57	179,86	0,11	0,20	1,06	23,1	155,26	167,92	36,50	0,65	
№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 Б/С	200		0,01	0,07	0,37			0,18	2,9	0,01		0,01	0,09	
№105/2013	.МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	10	0,10	7,25	0,14	66,21		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02	
100/2013	.СЫР ПОРЦИОННО2	20	5,36	5,04		66,80	0,01	0,08	0,14	42,0	196,00	116,00	10,00	0,14	
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ5	55	2,69	0,55	24,64	114,29	0,05	0,02			9,90	50,60	11,00	1,60	
Итого по подменю:			15,05	21,20	55,22	471,93	0,20	0,33	11,38	108,1	379,57	348,52	66,51	4,70	

ОБЕД 1-4 класс

№5/2018	.САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И ОГУРЦОВ01	60	0,73	3,65	1,70	42,54	0,02	0,02	15,84		20,44	19,34	8,12	0,33	
№144/2013	.СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ06	200	4,61	3,45	17,39	119,05	0,20	0,07	14,20	16,0	38,32	94,68	34,74	1,74	
№390/2013	.ТЕФТЕЛИ "ЕЖИКИ" В СОУСЕ	90	8,40	15,02	9,19	205,54	0,03	0,02	2,61	40,0	11,30	34,62	7,79	1,43	
№243/2013	.КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ17	170	7,57	6,98	40,78	256,20	0,21	0,08		34,0	45,09	183,26	41,75	3,13	
№495/2018	.КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Б/С	200	0,44	0,02	11,80	49,14		0,01	0,40		22,20	15,40	6,00	1,20	
№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:			24,20	29,62	103,26	776,37	0,51	0,22	33,05	90,0	146,35	393,30	108,40	9,28	

ПОДПИСК 7-11 лет

№457/2018	.ЧАЙ Б/С	200									0,01				
№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	
Итого по подменю:			0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,01	11,00	9,00	2,20	

Итого за день:	0,00 руб.	39,65	51,22	168,28	1292,70	0,74	0,57	54,43	198,1	541,93	752,82	183,91	16,18
----------------	-----------	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	19,55	26,84	16,48	20,08
Обед (30 - 35 %)	31,43	37,49	30,82	33,04
Полдник (10 %)	0,52	0,51	2,93	1,89
Итого за день (60 - 70 %)	51,49	64,84	50,23	55,01

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,3:4,2

Директор _____ /С.В. Пиклов/

Зав. произ.  /Е.В. Пиклова/

Калькулятор Л.К.Тудвасева/

ИП Пиклов С.В.

"Согласовано"

День 3

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА ДИАБЕТ

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 1-4 класс

№2/2021	.САЛАТ ВИТАМИННЫЙ1	60	0,77	3,09	3,30	44,09	0,01	0,01	14,76		16,97	10,86	5,97	0,46
№367/2018	.ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ01	90	22,99	7,92	2,33	172,54	0,09	0,15	3,46	67,0	22,25	152,22	19,32	1,29
№242/2013	.КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ3	170	5,36	6,79	38,03	234,61	0,07	0,04		34,0	25,24	185,92	22,77	1,05
№459/2018	.ЧАЙ С ЛИМОНОМ Б/С	200	0,06	0,01	0,18	1,04			28,80		2,89	1,58	0,87	0,04
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ1	30	1,47	0,30	13,44	62,34	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87

Итого по подменю:

30,65 18,11 57,28 514,62 0,20 0,21 47,02 101,0 72,75 378,18 54,93 3,71

ОБЕД 1-4 класс

№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
№95/2018	.БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,56	5,13	11,11	96,89	0,05	0,05	16,43	7,5	39,66	44,12	20,30	0,95
№558/2022	.ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ.	90	18,28	29,49	5,44	360,29	0,57	0,17	0,94	18,0	18,20	188,24	32,24	1,07
№202/2018	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ04	150	10,42	6,70	46,59	288,40	0,31	0,15		24,0	17,11	214,97	142,96	4,81
№486/2018	.КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ Б/С	200	0,08	0,08	1,96	8,88	0,01		2,00		3,20	2,20	1,80	0,44
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ1	40	1,96	0,40	17,92	83,12	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16

Итого по подменю:

32,78 41,86 84,52 846,04 1,00 0,40 25,37 49,5 99,17 511,53 213,70 8,79

ПОЛДНИК 7-11 лет

№459/2018	.ЧАЙ С ЛИМОНОМ Б/С	200	0,06	0,01	0,18	1,04			28,80		2,89	1,58	0,87	0,04
№112/2013	.ФРУКТ СВЕЖИЙ3	100	1,10	0,50	15,00	68,90								

Итого по подменю:

1,16 0,51 15,18 69,94 28,80 2,89 1,58 0,87 0,04

Итого за день: 0,00 руб. 64,59 60,48 156,98 1430,60 1,20 0,61 101,19 150,5 174,81 891,29 269,50 12,54

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	39,81	22,92	17,10	21,90
Обед (30 - 35 %)	42,57	52,99	25,23	36,00
Полдник (10 %)	1,51	0,65	4,53	2,98
Итого за день (60 - 70 %)	83,88	76,56	46,86	60,88

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,9:2,4

Директор

/С.В. Пиклов/

Зав. произ.

/Е.В. Пиклова/

Калькулятор

/П.К. Тудвасева/



ИП Пиклов С.В.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА ДИАБЕТ

День 4

"Согласовано"

//

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

ЗАВТРАК 1-4 класс

286/2021	.СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ Б/С1	175	37,24	5,75	19,62	279,20	0,10	0,41	0,34	23,8	209,06	309,90	42,58	0,82			
№105/201	.МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	10	0,10	7,25	0,14	66,21		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02			
№574/202	.ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,96	0,40	17,92	83,12	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16			
№459/201	.ЧАЙ С ЛИМОНОМ Б/С	200	0,06	0,01	0,18	1,04				28,80	2,89	1,58	0,87	0,04			
№112/201	.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			

Итого по подменю:

39,76 13,81 47,66 473,97 0,17 0,45 39,14 63,8 237,55 362,28 60,45 4,24

ОБЕД 1-4 класс

№4/2013	.САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ60	60	0,99	6,05	5,27	79,49	0,02	0,02	22,98		26,64	19,19	10,39	0,36			
№144/201	.СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ05	250	5,76	4,31	21,73	148,82	0,25	0,09	17,75	20,0	47,90	118,35	43,43	2,17			
№471/202	.ФИШБОЛ	90	1,63	1,67	10,50	63,55			0,50		2,65	3,16	0,77	0,05			
№377/202	.ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ....	170	4,29	7,92	27,62	198,94	0,21	0,17	32,67	36,0	59,10	125,76	41,94	1,53			
№494/201	.КОМПОТ ИЗ КУРАГИ Б/С	200	1,04	0,06	10,20	45,50	0,02	0,04	0,80		32,00	29,20	21,00	0,64			
№574/202	.ХЛЕБ РЖАНОЙ8	80	3,94	0,80	35,84	166,24	0,07	0,03			14,40	73,60	16,00	2,32			

Итого по подменю:

17,65 20,81 111,16 702,54 0,57 0,35 74,70 56,0 182,69 369,26 133,53 7,07

ПОЛДНИК 7-11 лет

№112/201	.ФРУКТ СВЕЖИЙ М	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	0,03	38,00		35,00	17,00	11,00	0,10			
№496/201	.НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	20,00	163,4	12,30		3,40	0,63			

Итого по подменю:

1,48 0,48 27,14 118,80 0,07 0,09 58,00 163,4 47,30 17,00 14,40 0,73

Итого за день: 0,00 руб. 58,89 35,10 185,96 1295,31 0,81 0,89 171,84 283,2 467,54 748,54 208,38 12,04

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	51,64	17,48	14,23	20,17
Обед (30 - 35 %)	22,92	26,34	33,18	29,90
Полдник (10 %)	1,92	0,61	8,10	5,06
Итого за день (60 - 70 %)	76,48	44,43	55,51	55,12

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,6:3,2



Директор _____ /С.В. Пиклов/

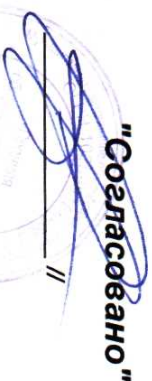
Зав. произ. _____ /Е.В. Пиклова/

Калькулятор _____ /Л.К. Тудвасева/

ИП Пиклов С.В.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА ДИАБЕТ

День 5



"Согласовано" //

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

ЗАВТРАК 1-4 класс

№106/201	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00	8,40	15,60	12,00	0,54			
3	(ПОМИДОР)60															
328/2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ2021.	240	20,96	27,62	37,68	483,16	0,54	0,17	5,52	28,8	18,39	179,82	34,61	1,26		
№461/201	ЧАЙ КАРКАДЕ Б/С	200		0,01	0,07	0,37			0,18	2,9	0,01		0,01	0,09		
№574/202	ХЛЕБ РЖАНОЙ2	20	0,98	0,20	8,96	41,56	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58		
1																

Итого по полдню:

22,60 27,95 48,99 537,93 0,60 0,20 20,70 31,7 30,40 213,82 50,62 2,47

ОБЕД 1-4 класс

№106/201	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)6	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	0,02	6,00	13,80	25,20	8,40	0,36			
№100/202	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	1,88	5,30	13,12	107,70	0,08	0,06	13,36	7,5	19,06	57,11	20,09	0,74		
№372/201	БИТОЧЕК ИЗ ФИЛЕ КУРЫ90	90	19,72	4,82	7,87	153,78	0,09	0,15	1,59	27,2	47,25	146,27	19,58	1,14		
№380/201	КАПУСТА ТУШЕНАЮ5	180	4,21	6,12	16,41	137,51	0,08	0,10	89,06	32,4	102,20	77,36	37,78	1,48		
№495/201	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Б/С	200	0,44	0,02	11,80	49,14		0,01	0,40		22,20	15,40	6,00	1,20		
№574/202	ХЛЕБ РЖАНОЙ8	80	3,94	0,80	35,84	166,24	0,07	0,03			14,40	73,60	16,00	2,32		
1																

Итого по полдню:

30,67 17,12 86,54 622,83 0,34 0,37 110,41 67,1 218,91 394,94 107,85 7,24

ПОЛДНИК 7-11 лет

№461/201	ЧАЙ КАРКАДЕ Б/С	200		0,01	0,07	0,37			0,18	2,9	0,01		0,01	0,09		
№112/201	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		
3																

Итого по полдню:

0,40 0,41 9,87 44,77 0,03 0,02 10,18 2,9 16,01 11,00 9,01 2,29

Итого за день: 0,00 руб. 53,67 45,48 145,40 1205,53 0,97 0,59 141,29 101,8 265,32 619,76 167,48 12,00

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	29,35	35,38	14,62	22,89
Обед (30 - 35 %)	39,83	21,67	25,83	26,50
Полдник (10 %)	0,52	0,52	2,95	1,91
Итого за день (60 - 70 %)	69,70	57,57	43,40	51,30

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,8:2,7

Директор _____ /С.В. Пиклов/

Зав. произ. _____

/Е.В. Пиклова/

Калькулятор _____

/Л.К. Тудвасева/

ИП Пликов С.В.

День 6

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА ДИАБЕТ

"Согласовано"

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

ЗАВТРАК 1-4 класс

№106/201	3	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		
№391/201	3	.ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ01	90	13,44	15,39	4,70	211,01	0,02	0,01			10,8	5,50	22,41	3,44	2,10	
№202/201	8	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ04	150	10,42	6,70	46,59	288,40	0,31	0,15			24,0	17,11	214,97	142,96	4,81	
№457/201	8	.ЧАЙ Б/С	200									0,01					
№574/202	1	.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:

25,32 22,35 61,75 549,43 0,37 0,19 6,00 34,8 40,02 280,98 158,80 7,85

ОБЕД 1-4 класс

№18/2018		.САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ01	60	0,61	3,70	2,30	44,87	0,03	0,02	9,66		9,85	17,11	9,07	0,41		
104/2018		.ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,47	5,15	6,56	78,50	0,02	0,02	18,06	7,5	30,96	20,58	8,78	0,35		
№327/201	8	.ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	15,41	20,63	3,69	262,11	0,02	0,02	1,96	26,0	7,61	26,38	4,83	2,49		
№243/201	3	.КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ17	170	7,57	6,98	40,78	256,20	0,21	0,08		34,0	45,09	183,26	41,75	3,13		
№496/201	8	.НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА Б/С	200	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	20,00	163,4	12,00		3,40	0,60		
№574/202	1	.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:

28,19 37,24 85,39 789,46 0,34 0,22 49,68 230,9 114,51 293,33 77,83 8,43

ПОЛДНИК 7-11 лет

№460/201	8	.ЧАЙ С МОЛОКОМ Б/С	200	1,60	1,25	12,33	66,97	0,02	0,08	0,45		63,31	47,50	7,50	0,08		
№112/201	3	.ФРУКТ СВЕЖИЙК	100	1,10	0,50	15,00	68,90										

Итого по подменю:

2,70 1,75 27,33 135,87 0,02 0,08 0,45 63,31 47,50 7,50 0,08

Итого за день: 0,00 руб. 56,21 61,34 174,47 1474,76 0,73 0,49 56,13 265,7 217,84 621,81 244,13 16,36

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	32,88	28,29	18,43	23,38
Обед (30 - 35 %)	36,61	47,14	25,49	33,59
Полдник (10 %)	3,51	2,22	8,16	5,78
Итого за день (60 - 70 %)	73,00	77,65	52,08	62,76

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:1,1:3,1



Директор /С.В. Пиклов/

Зав. произ. /Е.В. Пиклова/ Калькулятор /Л.К. Тудвасева/

ИП Пиктов С.В.

"Составлено"

День 7

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА ДИАБЕТ

N 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	Мг	Fe

ЗАВТРАК 1-4 класс

№267/201	.КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ Б/С	230	9,47	8,91	27,24	227,04	0,25	0,22	1,16	23,0	176,09	231,27	57,50	1,38				
3	.ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	1,10	0,50	15,00	68,90												
№112/201																		
3	.МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	10	0,10	7,25	0,14	66,21		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02				
№105/201																		
3	.СЫР ПОРЦИОННОЗ	20	5,36	5,04		66,80	0,01	0,08	0,14	42,0	196,00	116,00	10,00	0,14				
100/2013																		
№574/202	.ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,47	0,30	13,44	62,34	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87				
1																		
№461/201	.ЧАЙ КАРКАДЕ Б/С	200		0,01	0,07	0,37			0,18	2,9	0,01		0,01	0,09				
8																		
			17,50	22,01	55,89	491,66	0,29	0,32	1,48	107,9	379,90	377,87	73,51	2,50				

Итого по подменю:

ОБЕД 1-4 класс

№26/2021	.САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ01	60	0,86	3,65	5,07	56,62					0,74	0,22	0,04	0,01				
№144/201	.СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ06	200	4,61	3,45	17,39	119,05	0,20	0,07	14,20	16,0	38,32	94,68	34,74	1,74				
3																		
№372/201	.БИТОЧЕК ИЗ ФИЛЕ КУРЫ190	90	19,72	4,82	7,87	153,78	0,09	0,15	1,59	27,2	47,25	146,27	19,58	1,14				
8																		
№202/201	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	10,42	6,70	46,59	288,40	0,31	0,15		24,0	17,11	214,97	142,96	4,81				
8	РАССЫЛЧАТАЯ04																	
№495/201	.КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Б/С	200	0,44	0,02	11,80	49,14		0,01	0,40		22,20	15,40	6,00	1,20				
8																		
№674/202	.ХЛЕБ РЖАНОЙ.0	60	2,94	0,60	26,88	124,68	0,05	0,02			10,80	55,20	12,00	1,74				
1																		
			38,99	19,24	115,60	791,67	0,65	0,40	16,19	67,2	136,42	526,74	215,32	10,64				

Итого по подменю:

ПОЛДНИК 7-11 лет

№461/201	.ЧАЙ КАРКАДЕ Б/С	200		0,01	0,07	0,37			0,18	2,9	0,01		0,01	0,09				
8																		
№112/201	.ФРУКТ СВЕЖИЙ М	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	0,03	38,00		35,00	17,00	11,00	0,10				
3																		
			0,80	0,21	7,57	35,37	0,06	0,03	38,18	2,9	35,01	17,00	11,01	0,19				

Итого по подменю:

Итого за день: 0,00 руб. 57,29 41,46 179,06 1318,70 1,00 0,75 55,85 178,1 551,33 921,61 299,84 13,33

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	22,73	27,86	16,68	20,92
Обед (30 - 35 %)	50,64	24,35	34,51	33,69
Полдник (10 %)	1,04	0,27	2,26	1,51
Итого за день (60 - 70 %)	74,40	52,48	53,45	56,11

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,7:3,1



Директор С.В. Пиклов /С.В. Пиклов/ Зав. произ. Е.В. Пиклова /Е.В. Пиклова/ Калькулятор Л.К. Тудвасева /Л.К. Тудвасева/

ИП Пликов С.В.

"Согласовано"

День 8

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА ДИАБЕТ

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

ЗАВТРАК 1-4 класс

№4/2013	.САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ1	80	1,31	8,06	7,03	105,98	0,03	0,03	30,64		35,42	25,57	13,85	0,48			
№471/202	.ФИШБОЛ	90	1,63	1,67	10,50	63,55			0,50		2,65	3,16	0,77	0,05			
№377/202	.ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ....	170	4,29	7,92	27,62	198,94	0,21	0,17	32,67	36,0	59,10	125,76	41,94	1,53			
№459/201	.ЧАЙ С ЛИМОНОМ Б/С	200	0,06	0,01	0,18	1,04			28,80		2,89	1,58	0,87	0,04			
№574/202	.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:

9,74 18,16 67,73 473,41 0,29 0,22 92,61 36,0 109,06 202,07 67,43 3,55

ОБЕД 1-4 класс

№106/201	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)60	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54			
№95/2018	.БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,56	5,13	11,11	96,89	0,05	0,05	16,43	7,5	39,66	44,12	20,30	0,95			
№347/201	.КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"01	90	17,26	12,05	10,12	217,91	0,05	0,08	0,79	12,9	28,53	82,88	11,35	1,65			
№203/201	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ150	150	9,36	8,09	42,61	280,67	0,28	0,13	3,02		23,33	201,66	127,62	4,39			
№486/201	.КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ Б/С	200	0,08	0,08	1,96	8,88	0,01		2,00		3,20	2,20	1,80	0,44			
№574/202	.ХЛЕБ РЖАНОЙ.0	60	2,94	0,60	26,88	124,68	0,05	0,02			10,80	55,20	12,00	1,74			

Итого по подменю:

31,86 26,07 94,96 741,87 0,48 0,30 37,24 20,4 113,92 401,66 185,07 9,71

ПОДПИСК 7-11 лет

№457/201	.ЧАЙ Б/С	200									0,01						
№112/201	.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			

Итого по подменю:

0,40 0,40 9,80 44,40 0,03 0,02 10,00 16,01 11,00 9,00 2,20

Итого за день: 0,00 руб. 42,00 44,63 172,49 1259,68 0,80 0,54 139,85 56,4 238,99 614,73 261,50 15,46

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	12,65	22,99	20,22	20,15
Обед (30 - 35 %)	41,38	33,00	28,35	31,57
Полдник (10 %)	0,52	0,51	2,93	1,89
Итого за день (60 - 70 %)	54,55	56,49	51,49	53,60

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:1,1:4,1



Директор С.В. Пиклов /С.В. Пиклов/ Зав. произ. Е.В. Пиклова /Е.В. Пиклова/ Калькулятор Л.К. Тудвасева /Л.К. Тудвасева/

ИП Пиклов С.В.

"Согласовано"

День 9

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА ДИАБЕТ

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

ЗАВТРАК 1-4 класс

№18/2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ01	60	0,61	3,70	2,30	44,87	0,03	0,02	9,66			9,85	17,11	9,07	0,41		
№558/202	.ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ.	90	18,28	29,49	5,44	360,29	0,57	0,17	0,94	18,0		18,20	188,24	32,24	1,07		
№380/201	.КАПУСТА ТУШЕНАЯ04	150	3,51	5,10	13,68	114,59	0,07	0,09	74,21	27,0		85,17	64,46	31,48	1,23		
№457/201	.ЧАЙ Б/С	200										0,01					
№574/202	.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:			23,38	38,49	30,38	561,31	0,69	0,29	84,81	45,0	116,83	288,21	76,79	3,29			

ОБЕД 1-4 класс

№106/201	.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 СМЕТАНОЙ	200	1,47	5,15	6,56	78,50	0,02	0,02	18,06	7,5		30,96	20,58	8,78	0,35		
№328/202	.ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ01	240	21,49	27,71	41,60	501,79	0,55	0,18	6,12	28,8		21,55	186,40	39,17	1,34		
№496/201	.НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА Б/С	200	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	20,00	163,4		12,00		3,40	0,60		
№574/202	.ХЛЕБ РЖАНОЙ.0	60	2,94	0,60	26,88	124,68	0,05	0,02				10,80	55,20	12,00	1,74		
Итого по подменю:			27,06	33,80	86,20	757,31	0,65	0,30	50,18	199,7		89,11	287,38	71,75	4,39		

ПОЛДНИК 7-11 лет

№457/201	.ЧАЙ Б/С	200										0,01					
№112/201	.ФРУКТ СВЕЖИЙг	120	0,48	0,36	11,40	50,76	0,02	0,04	6,00			22,80	19,20	14,40	2,76		
3																	
Итого по подменю:			0,48	0,36	11,40	50,76	0,02	0,04	6,00			22,81	19,20	14,40	2,76		

Итого за день: 0,00 руб. 50,92 72,65 127,98 1369,38 1,36 0,63 140,99 244,7 228,75 594,79 162,94 10,44

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	30,36	48,72	9,07	23,89
Обед (30 - 35 %)	35,14	42,78	25,73	32,23
Полдник (10 %)	0,62	0,46	3,40	2,16
Итого за день (60 - 70 %)	66,13	91,96	38,20	58,27

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:1,4:2,5

Директор

/С.В. Пиклов/

Зав. произ.

/Е.В. Пиклова/

Калькулятор

/Л.К. Тудвасеева/



"Согласовано"

ИП Пиклов С.В.

День 10

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА ДИАБЕТ

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

ЗАВТРАК 1-4 класс

№418/202	.ОМЛЕТ С СЫРОМ ЗАПЕЧЕННЫЙ02	200	8,12	13,09	2,46	160,18	0,03	0,18	0,62	82,4	301,85	189,45	19,60	0,25			
2																	
№105/201	.МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	10	0,10	7,25	0,14	66,21		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02			
3																	
№574/202	.ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	2,45	0,50	22,40	103,90	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,45			
1																	
№112/201	.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			
3																	
№461/201	.ЧАЙ КАРКАДЕ Б/С	200		0,01	0,07	0,37			0,18	2,9	0,01		0,01	0,09			
8																	

Итого по подменю:

11,07 21,25 34,87 375,06 0,11 0,23 10,80 125,3 329,26 249,45 38,61 4,01

ОБЕД 1-4 класс

№2/2021	.САЛАТ ВИТАМИННЫЙ1	60	0,77	3,09	3,30	44,09	0,01	0,01	14,76		16,97	10,86	5,97	0,46			
№100/202	.РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	1,88	5,30	13,12	107,70	0,08	0,06	13,36	7,5	19,06	57,11	20,09	0,74			
1																	
№523/202	.БИФШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ01	90	14,24	17,87	9,65	256,44	0,22	0,06	1,08		13,37	86,86	14,02	1,99			
2																	
№202/201	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	10,42	6,70	46,59	288,40	0,31	0,15		24,0	17,11	214,97	142,96	4,81			
8	.РАССЫПЧАТАЯ04																
№495/201	.КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Б/С	200	0,44	0,02	11,80	49,14		0,01	0,40		22,20	15,40	6,00	1,20			
1																	
№574/202	.ХЛЕБ РЖАНОЙ0	40	1,96	0,40	17,92	83,12	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16			
1																	

Итого по подменю:

29,71 33,38 102,38 828,89 0,66 0,30 29,60 31,5 95,91 422,00 197,04 10,36

ПОЛДНИК 7-11 лет

№460/201	.ЧАЙ С МОЛОКОМ Б/С	200	1,60	1,25	12,33	66,97	0,02	0,08	0,45		63,31	47,50	7,50	0,08			
8																	
№112/201	.ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	1,10	0,50	15,00	68,90											
3																	

Итого по подменю:

2,70 1,75 27,33 135,87 0,02 0,08 0,45 63,31 47,50 7,50 0,08

Итого за день: 0,00 руб. 43,48 56,38 164,58 1339,82 0,79 0,61 40,85 156,8 488,48 718,95 243,15 14,45

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	14,38	26,90	10,41	15,96
Обед (30 - 35 %)	38,58	42,25	30,56	35,27
Полдник (10 %)	3,51	2,22	8,16	5,78
Итого за день (60 - 70 %)	56,47	71,37	49,13	57,01

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:1,3:3,8



Директор /С.В. Пиклов/

Зав. произ. /Е.В. Пиклова/

Калькулятор /П.К. Тудвасева/