

«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**  
**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 Пиклов С.В.

День 1

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА

"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

|          |                                     |     |       |      |       |        |      |      |      |      |       |        |        |      |  |  |  |
|----------|-------------------------------------|-----|-------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|--------|--------|------|--|--|--|
| №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 | .ФРИКАДЕЛКИ 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 РАССЫПЧАТАЯ02       | 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 С САХАРОМ                      | 200 |       |      | 9,98  | 39,92  |      |      |      |      | 0,31  |        |        | 0,03 |  |  |  |
| №573/202 | .ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.0                   | 60  | 4,56  | 0,48 | 20,70 | 105,36 | 0,07 | 0,02 |      |      | 12,00 | 39,00  | 8,40   | 0,66 |  |  |  |

Итого по подменю: 33,76 13,91 87,36 609,70 0,50 0,33 7,41 74,5 81,33 421,12 185,78 7,18

ОБЕД

|          |                                                |     |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |  |  |  |
|----------|------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|--|
| №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 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 |  |  |  |
| №375/201 | .ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ09                      | 240 | 35,13 | 15,20 | 36,26 | 422,33 | 0,17 | 0,22 | 4,54  | 47,0  | 35,11 | 300,24 | 62,51 | 2,42 |  |  |  |
| №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 |  |  |  |
| №573/202 | .ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.0                              | 60  | 4,56  | 0,48  | 20,70 | 105,36 | 0,07 | 0,02 |       |       | 12,00 | 39,00  | 8,40  | 0,66 |  |  |  |
| №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 |  |  |  |

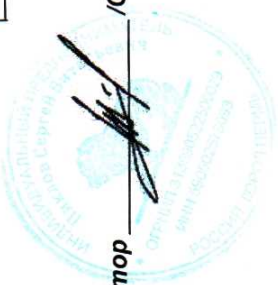
Итого по подменю: 44,95 21,73 107,84 806,73 0,36 0,36 57,60 217,9 107,77 421,42 105,09 6,05

Итого за день: 0,00 руб. 78,71 35,64 195,20 1416,43 0,86 0,69 65,01 292,5 189,10 842,54 290,87 13,23

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

| СанПин Таблица 4          | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %)       | 43,84    | 17,61   | 26,08       | 25,94      |
| Обед (30 - 35 %)          | 58,38    | 27,51   | 32,19       | 34,33      |
| Итого за день (50 - 60 %) | 102,22   | 45,11   | 58,27       | 60,27      |

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



Директор [Signature] /С.В. Пиклов/ Зав. произ. [Signature] /Е.В. Пиклова/ Калькулятор [Signature] /Т.К. Тудвасева/

ИП Пиклов С.В.

"Составлено"

День 2

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

| № п/п | 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

|          |                        |     |      |      |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |  |  |  |
|----------|------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|--|--|--|
| №226/201 | .КАША"ДРУЖБА" С МАСЛОМ | 200 | 5,65 | 6,89 | 22,88 | 176,09 | 0,10 | 0,17 | 0,92  | 20,0 | 135,07 | 145,99 | 31,73 | 0,58 |  |  |  |
| №461/201 | .ЧАЙ КАРКАДЕ           | 200 |      | 0,01 | 15,04 | 60,25  |      |      | 0,18  | 2,9  | 0,46   |        | 0,01  | 0,13 |  |  |  |
| №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 |  |  |  |
| №542/202 | .БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ      | 60  | 3,94 | 9,48 | 34,66 | 239,74 | 0,07 | 0,02 |       |      | 8,84   | 37,16  | 6,68  | 0,53 |  |  |  |
| №573/202 | .ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ        | 30  | 2,28 | 0,24 | 10,35 | 52,68  | 0,03 | 0,01 |       |      | 6,00   | 19,50  | 4,20  | 0,33 |  |  |  |

Итого по подменю:

12,27 17,02 92,73 573,16 0,23 0,22 11,10 22,9 166,37 213,65 51,62 3,77

## ОБЕД

|          |                              |     |      |       |       |        |      |      |       |      |       |       |       |      |  |  |  |
|----------|------------------------------|-----|------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|------|--|--|--|
| №5/2018  | .САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И ОГУРЦОВ  | 60  | 0,73 | 3,65  | 1,70  | 42,54  | 0,02 | 0,02 | 15,84 |      | 20,44 | 19,34 | 8,12  | 0,33 |  |  |  |
| №144/201 | .СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 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 |  |  |  |
| №390/201 | .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 |  |  |  |
| №256/201 | .МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 6,24 | 6,56  | 34,67 | 222,71 | 0,09 | 0,03 |       | 27,2 | 20,89 | 48,36 | 8,73  | 0,91 |  |  |  |
| №495/201 | .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 |  |  |  |
| №573/202 | .ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 35  | 2,66 | 0,28  | 12,08 | 61,46  | 0,04 | 0,01 |       |      | 7,00  | 22,75 | 4,90  | 0,39 |  |  |  |
| №574/202 | .ХЛЕБ РЖАНОУ                 | 35  | 1,72 | 0,35  | 15,68 | 72,73  | 0,03 | 0,01 |       |      | 6,30  | 32,20 | 7,00  | 1,02 |  |  |  |

Итого по подменю:

24,80 29,33 112,49 813,09 0,41 0,17 33,05 83,2 126,75 267,35 77,28 7,05

Итого за день: 0,00 руб. 37,07 46,35 205,22 1386,25 0,64 0,39 44,15 106,1 293,12 481,00 128,90 10,82

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

| СанПиН Таблица 4          | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Капории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %)       | 15,94    | 21,54   | 27,68       | 24,39      |
| Обед (30 - 35 %)          | 32,21    | 37,13   | 33,58       | 34,60      |
| Итого за день (50 - 60 %) | 48,14    | 58,67   | 61,26       | 58,99      |

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,3:5,5

Директор \_\_\_\_\_ /С.В. Пиклов/

Зав. произ. \_\_\_\_\_ /Е.В. Пиклова/

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Т.К.Тудвасеев/

"Составлено"

ИП Пиков С.В.

День 3

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА

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

**ЗАВТРАК**

|          |                           |     |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |
|----------|---------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| №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 |
| №375/201 | .ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ09 | 240 | 35,13 | 15,20 | 36,26 | 422,33 | 0,17 | 0,22 | 4,54  | 47,0 | 35,11 | 300,24 | 62,51 | 2,42 |
| №459/201 | .ЧАЙ С ЛИМОНОМ            | 200 | 0,06  | 0,01  | 10,16 | 40,94  |      |      | 28,00 |      | 3,11  | 1,54   | 0,84  | 0,07 |
| №573/202 | .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:

39,00 18,62 63,52 577,60 0,22 0,24 47,30 47,0 63,19 338,64 74,92 3,39

**ОБЕД**

|          |                                           |     |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |        |      |
|----------|-------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|--------|------|
| №107/201 | .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 | 1,56  | 5,13  | 11,11 | 96,89  | 0,05 | 0,05 | 16,43 | 7,5  | 39,66 | 44,12  | 20,30  | 0,95 |
| №558/202 | .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 |
| №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 |
| №486/201 | .РАССЫПЧАТАЯ04                            | 200 | 0,08  | 0,08  | 11,94 | 48,80  | 0,01 |      | 2,00  |      | 3,50  | 2,20   | 1,80   | 0,47 |
| №573/202 | .ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,0                         | 20  | 1,52  | 0,16  | 6,90  | 35,12  | 0,02 | 0,01 |       |      | 4,00  | 13,00  | 2,80   | 0,22 |
| №574/202 | .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:

33,32 41,82 91,96 877,60 0,99 0,40 22,37 49,5 99,87 495,33 212,50 8,46

Итого за день: 0,00 руб. 72,32 60,44 155,48 1455,20 1,21 0,64 69,67 96,5 163,06 833,97 287,42 11,85

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

| СанПин Таблица 4          | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %)       | 50,65    | 23,57   | 18,96       | 24,58      |
| Обед (30 - 35 %)          | 43,27    | 52,94   | 27,45       | 37,34      |
| Итого за день (50 - 60 %) | 93,92    | 76,51   | 46,41       | 61,92      |

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

Директор \_\_\_\_\_ /С.В. Пиклов/

Зав. произ.

/Е.В. Пиклова/

Калькулятор

\_\_\_\_\_ /П.К.Тудвасеева/

ИП Пликов С.В.

"Соеласовано"

День 4

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА

| 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

|          |                            |     |       |      |       |        |      |      |      |      |        |        |       |      |  |  |
|----------|----------------------------|-----|-------|------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|--|--|
| №284/201 | .ЛУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ | 170 | 27,92 | 6,80 | 26,81 | 280,11 | 0,07 | 0,34 | 0,24 | 51,8 | 153,71 | 260,28 | 39,95 | 0,90 |  |  |
| №481/201 | .МОЛОКО СГУЩЕННОЕ1         | 30  | 1,40  | 1,70 | 1,00  | 24,90  | 0,01 | 0,03 | 0,20 |      | 63,40  | 45,80  | 6,80  | 0,04 |  |  |
| 570/2013 | .СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ08      | 80  | 5,33  | 3,28 | 40,56 | 212,98 | 0,09 | 0,03 |      | 14,4 | 13,06  | 44,84  | 8,21  | 0,65 |  |  |
| №457/201 | .ЧАЙ С САХАРОМ             | 200 |       |      | 9,98  | 39,92  |      |      |      |      | 0,31   |        |       | 0,03 |  |  |
| №573/202 | .ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,0          | 20  | 1,52  | 0,16 | 6,90  | 35,12  | 0,02 | 0,01 |      |      | 4,00   | 13,00  | 2,80  | 0,22 |  |  |

Итого по подменю:

36,17 11,94 85,25 593,03 0,19 0,41 0,44 66,2 234,48 363,92 57,76 1,84

## ОБЕД

|          |                                              |     |      |      |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |  |  |
|----------|----------------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|--|--|
| №4/2013  | .САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ060 | 60  | 0,99 | 6,05 | 5,27  | 79,49  | 0,02 | 0,02 | 22,98 |      | 26,64 | 19,19  | 10,39 | 0,36 |  |  |
| №116/201 | .СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ08  | 220 | 2,98 | 3,15 | 20,36 | 121,68 | 0,12 | 0,07 | 16,50 |      | 20,69 | 64,61  | 24,30 | 1,03 |  |  |
| №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                            | 200 | 1,04 | 0,06 | 20,18 | 85,42  | 0,02 | 0,04 | 0,80  |      | 32,30 | 29,20  | 21,00 | 0,67 |  |  |
| №573/202 | .ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ11                            | 70  | 5,33 | 0,55 | 24,16 | 122,93 | 0,08 | 0,02 |       |      | 14,00 | 45,50  | 9,80  | 0,77 |  |  |
| №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:

19,69 20,10 139,45 817,47 0,51 0,34 73,45 36,0 167,98 351,82 122,20 6,44

Итого за день: 0,00 руб. 55,86 32,04 224,70 1410,50 0,70 0,75 73,89 102,2 402,46 715,74 179,96 8,28

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

| СанПиН Таблица 4          | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %)       | 46,97    | 15,11   | 25,45       | 25,24      |
| Обед (30 - 35 %)          | 25,57    | 25,44   | 41,63       | 34,79      |
| Итого за день (50 - 60 %) | 72,55    | 40,56   | 67,07       | 60,02      |

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,6:4,0

Директор  /С.В. Пиклов/

Зав. произ.  /Е.В. Пиклова/

Калькулятор  /Л.К. Тудвасеева/

ИП Пиклов С.В.

"Согласовано"

День 5

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА

| 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

|          |                                |     |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |  |  |
|----------|--------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|--|--|
| №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 |  |  |
| 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                   | 200 |       | 0,01  | 15,04 | 60,25  |      |      | 0,18  | 2,9  | 0,46  |        | 0,01  | 0,13 |  |  |
| №573/202 | .ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ2               | 25  | 1,90  | 0,20  | 8,63  | 43,90  | 0,03 | 0,01 |       |      | 5,00  | 16,25  | 3,50  | 0,28 |  |  |

Итого по подменю:

23,52 27,95 63,63 600,15 0,61 0,20 20,70 31,7 32,25 211,67 50,12 2,21

## ОБЕД

|          |                                       |     |       |      |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |  |  |
|----------|---------------------------------------|-----|-------|------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|--|--|
| №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 | .РАССОЛЬНИК 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 |  |  |
| №385/202 | .РИС ОТВАРНОЙ01                       | 150 | 4,55  | 7,03 | 33,08 | 213,85 |      | 0,01 |       | 30,8 | 15,10 | 5,01   | 0,79  | 0,12 |  |  |
| №495/201 | .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 |  |  |
| №573/202 | .ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.0                     | 60  | 4,56  | 0,48 | 20,70 | 105,36 | 0,07 | 0,02 |       |      | 12,00 | 39,00  | 8,40  | 0,66 |  |  |
| №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:

34,57 18,31 124,93 802,89 0,31 0,29 21,35 65,5 140,51 343,19 75,26 5,99

Итого за день: 0,00 руб. 58,09 46,26 188,56 1403,04 0,92 0,49 42,05 97,3 172,76 554,86 125,38 8,20

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

| СанПин Таблица 4          | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Капории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %)       | 30,55    | 35,38   | 18,99       | 25,54      |
| Обед (30 - 35 %)          | 44,90    | 23,18   | 37,29       | 34,17      |
| Итого за день (50 - 60 %) | 75,44    | 58,56   | 56,29       | 59,70      |

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,8:3,2

Директор \_\_\_\_\_

/С.В. Пиклов/

Зав. произ.

/Е.В. Пиклова/

Калькулятор

\_\_\_\_\_

/П.К. Тудвасева/

ИП Пиклов С.В.

"Согласовано"

День 6

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА

| N п/п | 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

|          |                                     |     |       |       |       |        |      |      |      |  |      |       |       |      |      |  |  |
|----------|-------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--|------|-------|-------|------|------|--|--|
| №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 |  |  |
| №391/201 | .ФРИКАДЕЛЬКИ 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 |  |  |
| №256/201 | .МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ05      | 160 | 6,66  | 7,03  | 36,99 | 237,86 | 0,09 | 0,03 |      |  | 29,2 | 22,02 | 51,54 | 9,30 | 0,96 |  |  |
| №457/201 | .ЧАЙ С САХАРОМ                      | 200 |       |       | 9,98  | 39,92  |      |      |      |  |      | 0,31  |       |      | 0,03 |  |  |
| №573/202 | .ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ0                    | 50  | 3,80  | 0,40  | 17,25 | 87,80  | 0,06 | 0,02 |      |  |      | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |  |  |

Итого по подменю:

24,38 22,88 70,42 585,05 0,19 0,08 6,00 40,0 51,63 131,65 28,14 4,00

## ОБЕД

|          |                                                |     |       |       |       |        |      |      |       |  |       |       |        |       |      |  |  |
|----------|------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| №107/201 | .ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦЫ)1         | 60  | 0,48  | 0,06  | 1,02  | 6,54   | 0,01 | 0,01 | 3,00  |  |       | 13,80 | 14,40  | 8,40  | 0,36 |  |  |
| 104/2018 | .ШИ 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 |  |  |
| №375/201 | .ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ09                      | 240 | 35,13 | 15,20 | 36,26 | 422,33 | 0,17 | 0,22 | 4,54  |  | 47,0  | 35,11 | 300,24 | 62,51 | 2,42 |  |  |
| №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 |  |  |
| №573/202 | .ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ0                               | 50  | 3,80  | 0,40  | 17,25 | 87,80  | 0,06 | 0,02 |       |  |       | 10,00 | 32,50  | 7,00  | 0,55 |  |  |
| №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:

44,01 21,59 103,13 782,87 0,32 0,35 45,60 217,9 111,17 413,72 100,09 5,76

Итого за день: 0,00 руб. 68,39 44,47 173,55 1367,92 0,51 0,43 51,60 257,9 162,80 545,37 128,23 9,76

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

| СанПиН Таблица 4          | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %)       | 31,66    | 28,96   | 21,02       | 24,90      |
| Обед (30 - 35 %)          | 57,16    | 27,33   | 30,79       | 33,31      |
| Итого за день (50 - 60 %) | 88,82    | 56,29   | 51,81       | 58,21      |

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,7:2,5

Директор \_\_\_\_\_ /С.В. Пиклов/

Зав. произ. \_\_\_\_\_ /Е.В. Пиклова/

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Л.К. Тудвасева/

ИП Пиклов С.В.

"Согласовано"

День 7

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА

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

## ЗАВТРАК

|          |                                   |     |      |      |       |        |      |      |      |      |        |        |       |      |  |  |
|----------|-----------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|--|--|
| №267/201 | .КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ01 | 200 | 8,23 | 7,78 | 28,73 | 217,80 | 0,21 | 0,19 | 1,01 | 20,1 | 153,28 | 201,11 | 50,00 | 1,22 |  |  |
| 3        | .ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ                 | 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 |  |  |
| 3        | .ЧАЙ КАРКАДЕ                      | 200 |      | 0,01 | 15,04 | 60,25  |      |      | 0,18 | 2,9  | 0,46   |        | 0,01  | 0,13 |  |  |
| №461/201 | .БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                 | 60  | 3,94 | 9,48 | 34,66 | 239,74 | 0,07 | 0,02 |      |      | 8,84   | 37,16  | 6,68  | 0,53 |  |  |
| 1        |                                   |     |      |      |       |        |      |      |      |      |        |        |       |      |  |  |

Итого по подменю:

15,97 18,70 87,74 583,06 0,31 0,35 1,76 32,6 280,38 328,52 70,94 1,98

## ОБЕД

|          |                                |     |       |      |       |        |      |      |       |      |       |        |        |      |      |  |
|----------|--------------------------------|-----|-------|------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|--------|------|------|--|
| №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 |      |  |
| №372/201 | .БИТОЧЕК ИЗ ФИЛЕ КУРЫ09        | 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        | .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 |      |  |
| №202/201 | .РАССЫЛЧАТАЯ04                 | 200 | 0,44  | 0,02 | 21,78 | 89,06  |      | 0,01 | 0,40  |      | 22,50 | 15,40  | 6,00   | 1,23 |      |  |
| 8        | .КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ   | 200 |       |      |       |        |      |      |       |      |       |        |        |      |      |  |
| №495/201 | .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 |      |  |
| №573/202 | .ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                | 30  | 2,28  | 0,24 | 10,35 | 52,68  | 0,03 | 0,01 |       |      | 6,00  | 19,50  | 4,20   | 0,33 |      |  |
| 1        |                                |     |       |      |       |        |      |      |       |      |       |        |        |      |      |  |
| №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        |                                |     |       |      |       |        |      |      |       |      |       |        |        |      |      |  |

Итого по подменю:

39,80 19,18 122,49 821,93 0,66 0,40 16,19 67,2 137,32 518,64 213,52 10,13

Итого за день: 0,00 руб. 55,77 37,88 210,23 1404,99 0,97 0,75 17,95 99,8 417,70 847,16 284,46 12,11

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

| СанПин Таблица 4          | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %)       | 20,74    | 23,67   | 26,19       | 24,81      |
| Обед (30 - 35 %)          | 51,69    | 24,28   | 36,56       | 34,98      |
| Итого за день (50 - 60 %) | 72,43    | 47,95   | 62,76       | 59,79      |

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,7:3,8



Директор [Signature] /С.В. Пиклов/ Зав. произ. [Signature] /Е.В. Пиклова/ Калькулятор [Signature] /Т.К. Тудвасеева/

"Соедлаковано"

ИП Пиклов С.В.

День 8

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА

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

**ЗАВТРАК**

|          |                                              |     |      |      |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |  |  |
|----------|----------------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|--|--|
| №4/2013  | .САЛАТ ИЗ БЕЛКОКОЧАННОЙ 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 |  |  |
| №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                               | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,16 | 40,94  |      |      | 28,00 |      | 3,11  | 1,54   | 0,84  | 0,07 |  |  |
| №573/202 | .ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 50  | 3,80 | 0,40 | 17,25 | 87,80  | 0,06 | 0,02 |       |      | 10,00 | 32,50  | 7,00  | 0,55 |  |  |
| №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:

13,22 16,55 93,20 574,62 0,34 0,23 84,15 36,0 110,50 228,15 70,94 4,01

**ОБЕД**

|          |                                           |     |       |       |       |        |      |      |       |      |       |       |       |      |  |  |
|----------|-------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|------|--|--|
| №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 |  |  |
| №256/201 | .МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ04            | 170 | 7,07  | 7,43  | 39,30 | 252,36 | 0,10 | 0,03 |       | 30,8 | 23,50 | 54,77 | 9,89  | 1,02 |  |  |
| №486/201 | .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 |  |  |
| №573/202 | .ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 50  | 3,80  | 0,40  | 17,25 | 87,80  | 0,06 | 0,02 |       |      | 10,00 | 32,50 | 7,00  | 0,55 |  |  |
| №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:

32,88 25,71 114,40 820,50 0,36 0,22 34,22 51,2 122,59 278,07 72,34 6,63

Итого за день: 0,00 руб. 46,10 42,26 207,60 1395,12 0,70 0,45 118,37 87,2 233,09 506,22 143,28 10,64

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

| СанПиН Таблица 4          | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %)       | 17,17    | 20,95   | 27,82       | 24,45      |
| Обед (30 - 35 %)          | 42,70    | 32,54   | 34,15       | 34,91      |
| Итого за день (50 - 60 %) | 59,87    | 53,49   | 61,97       | 59,37      |

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,9:4,5

Директор  /С.В. Пиклов/ Зав. произ.  /Е.В. Пиклова/ Калькулятор  /Т.К. Гудасева/

"Согласовано"

ИП Пиклов С.В.

День 9

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА

| 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**

|          |                                       |     |       |       |       |        |      |      |      |      |       |        |       |      |  |  |  |
|----------|---------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|-------|--------|-------|------|--|--|--|
| №107/201 | .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 |  |  |  |
| №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 |  |  |  |
| №385/202 | .РИС ОТВАРНОЙ02                       | 150 | 4,02  | 6,17  | 29,20 | 188,45 |      | 0,01 |      | 27,0 | 13,49 | 4,44   | 0,71  | 0,11 |  |  |  |
| №457/201 | .ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200 |       |       | 9,98  | 39,92  |      |      |      |      | 0,31  |        |       | 0,03 |  |  |  |
| №573/202 | .ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,0                     | 20  | 1,52  | 0,16  | 6,90  | 35,12  | 0,02 | 0,01 |      |      | 4,00  | 13,00  | 2,80  | 0,22 |  |  |  |

Итого по подменю:

24,30 35,88 52,54 630,32 0,60 0,20 3,94 45,0 49,80 220,08 44,15 1,79

**ОБЕД**

|          |                                           |     |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |  |  |  |
|----------|-------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|--|
| №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 |  |  |  |
| №116/201 | .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 |  |  |  |
| №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                     | 200 | 0,68  | 0,28  | 19,64 | 83,80  | 0,01 | 0,06 | 20,00 | 163,4 | 12,30 |        | 3,40  | 0,63 |  |  |  |
| №573/202 | .ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 5                         | 35  | 2,66  | 0,28  | 12,08 | 61,46  | 0,04 | 0,01 |       |       | 7,00  | 22,75  | 4,90  | 0,39 |  |  |  |
| №574/202 | .ХЛЕБ РЖАНОЙ7                             | 35  | 1,72  | 0,35  | 15,68 | 72,73  | 0,03 | 0,01 |       |       | 6,30  | 32,20  | 7,00  | 1,02 |  |  |  |

Итого по подменю:

29,41 31,20 106,79 825,58 0,74 0,33 45,32 192,2 77,50 318,24 82,31 4,56

Итого за день: 0,00 руб. 53,71 67,08 159,33 1455,90 1,34 0,53 49,26 237,2 127,30 538,32 126,46 6,35

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

| СанПиН Таблица 4          | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %)       | 31,56    | 45,42   | 15,68       | 26,82      |
| Обед (30 - 35 %)          | 38,19    | 39,49   | 31,88       | 35,13      |
| Итого за день (50 - 60 %) | 69,75    | 84,91   | 47,56       | 61,95      |

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,2:3,0



Директор \_\_\_\_\_ /С.В. Пиклов/

Зав. произ. \_\_\_\_\_ /Е.В. Пиклова/

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Л.К. Тудвасева/

"Согласовано"

ИП Пиклов С.В.

День 10

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА

| 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

|          |                   |     |       |       |       |        |      |      |      |       |        |        |       |      |  |  |
|----------|-------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|--|--|
| №275/201 | .ОМЛЕТ С СЫРОМ01  | 180 | 21,14 | 24,40 | 3,18  | 316,86 | 0,09 | 0,58 | 0,70 | 298,0 | 430,41 | 401,48 | 34,42 | 2,46 |  |  |
| №565/201 | .БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ | 80  | 4,12  | 8,04  | 33,80 | 224,02 | 0,07 | 0,03 |      | 41,6  | 11,51  | 40,90  | 6,85  | 0,56 |  |  |
| №461/201 | .ЧАЙ КАРКАДЕ      | 200 |       | 0,01  | 15,04 | 60,25  |      |      | 0,18 | 2,9   | 0,46   |        | 0,01  | 0,13 |  |  |
| №573/202 | .ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 40  | 2,28  | 0,24  | 10,35 | 52,68  | 0,03 | 0,01 |      |       | 6,00   | 19,50  | 4,20  | 0,33 |  |  |

Итого по подменю:

27,54 32,69 62,37 653,81 0,19 0,62 0,88 342,5 448,38 461,88 45,48 3,48

ОБЕД

|          |                                       |     |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |        |      |  |  |
|----------|---------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|--------|------|--|--|
| №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 |  |  |
| №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 |  |  |
| №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 |  |  |
| №495/201 | .РАССЫПЧАТАЯ04                        | 200 | 0,44  | 0,02  | 21,78 | 89,06  |      | 0,01 | 0,40  |      | 22,50 | 15,40  | 6,00   | 1,23 |  |  |
| №573/202 | .ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30  | 2,28  | 0,24  | 10,35 | 52,68  | 0,03 | 0,01 |       |      | 6,00  | 19,50  | 4,20   | 0,33 |  |  |
| №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:

31,01 33,42 113,75 879,93 0,67 0,31 29,60 31,5 98,61 423,10 197,24 10,14

Итого за день: 0,00 руб. 58,55 66,11 176,12 1533,74 0,86 0,93 30,48 374,0 546,99 884,98 242,72 13,62

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

| СанПиН Таблица 4          | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %)       | 35,77    | 41,38   | 18,62       | 27,82      |
| Обед (30 - 35 %)          | 40,27    | 42,30   | 33,96       | 37,44      |
| Итого за день (50 - 60 %) | 76,04    | 83,68   | 52,57       | 65,27      |

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

Директор \_\_\_\_\_ /С.В. Пиклов/

Зав. произ. \_\_\_\_\_ /Е.В. Пиклова/

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Т.К. Тудевасева/

ИП Пиктов С.В.

Ведомость контроля за рационом питания за 10 дней  
Подразделение: ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА

| Наименование группы пищевой продукции        | Количество пищевой продукции в нетто по дням в г(мл) на одного человека |        |        |        |        |        |        |        |        |         | В среднем за период | Норма в день, г(мл) | Отклонение от нормы, % |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------------------|---------------------|------------------------|
|                                              | 1 день                                                                  | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |                     |                     |                        |
| 1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ                      | 0,17                                                                    | 0,12   | 0,13   | 0,25   | 0,14   | 0,20   | 0,18   | 2,40   | 0,15   | 0,25    | 0,14                | 0,14                | 4,8                    |
| 2. КАКАО                                     |                                                                         |        |        |        |        |        |        |        |        |         | 0,67                | 0,70                | -4,3                   |
| 3. КАРТОФЕЛЬ                                 | 23,40                                                                   | 50,00  | 70,30  | 203,70 | 274,50 | 23,40  | 50,00  | 153,30 | 295,20 | 58,50   | 131,00              | 130,90              | 0,1                    |
| 4. КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (ЖИРН. 2,5%,3,2%)  |                                                                         |        |        |        |        |        | 95,00  |        |        |         | 23,70               | 25,00               | -5,2                   |
| 5. КОМБИТЕСТОВЫЕ ИЗДЕЛИЯ                     | 25,00                                                                   | 0,60   |        | 30,00  |        | 25,00  | 0,07   |        |        | 45,00   | 9,45                | 9,00                | 5,0                    |
| 7. КРУПЫ, БОБОВЫЕ                            | 125,00                                                                  | 45,40  | 118,00 | 21,70  | 57,40  | 87,40  | 40,00  |        | 102,00 | 62,30   | 34,80               | 33,00               | 5,4                    |
| 8. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ                        | 51,00                                                                   |        |        | 10,00  |        | 54,40  |        | 57,80  | 8,00   |         | 15,25               | 14,50               | 5,3                    |
| 9. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ                        | 15,60                                                                   | 12,60  | 22,40  | 13,50  | 7,00   | 15,60  | 16,70  | 15,10  | 4,70   | 12,20   | 11,00               | 10,50               | 4,8                    |
| 10. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                          | 15,11                                                                   | 37,10  | 17,30  | 19,60  | 26,80  | 12,71  | 20,00  | 33,08  | 20,51  | 22,60   | 21,90               | 21,00               | 4,3                    |
| 11. МОЛОКО (МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5%, 3,2%)   | 68,00                                                                   | 110,50 | 40,10  | 50,00  | 25,70  |        | 137,70 | 145,30 | 4,50   | 53,60   | 185,00              | 195,00              | -5,2                   |
| 12. МУКА ПШЕНИЧНАЯ                           | 40,50                                                                   | 76,20  | 45,50  | 35,60  | 45,50  | 25,50  | 72,50  | 23,30  | 35,60  | 51,20   | 46,79               | 44,50               | 5,1                    |
| 13. МЯСО ЖИЛОВАННОЕ (МЯСО НА КОСТИ) 1 кат.   |                                                                         |        |        |        |        |        |        |        |        |         | 51,20               | 49,00               | 4,5                    |
| 14. ОВОЩИ СВЕЖИЕ, ЗЕЛЕНЬ                     | 199,60                                                                  | 89,40  | 208,90 | 81,30  | 151,60 | 199,60 | 75,60  | 186,50 | 168,90 | 74,20   | 189,50              | 196,00              | -3,3                   |
| 15. РЫБА-ФИЛЕ                                |                                                                         |        |        | 72,00  |        |        |        | 72,00  |        |         | 33,00               | 34,80               | -5,2                   |
| 16. САХАР                                    | 22,00                                                                   | 25,50  | 29,80  | 28,80  | 22,00  | 22,30  | 26,50  | 27,80  | 25,60  | 27,80   | 26,18               | 25,00               | 4,7                    |
| 17. СМЕТАНА (МАССОВ. ДОЛЯ ЖИРА НЕ БОЛЕЕ 15%) | 5,00                                                                    |        | 5,80   | 5,00   | 5,00   | 5,00   |        | 5,00   |        | 5,00    | 6,85                | 7,00                | -2,2                   |
| 18. СОКИ ПЛОДОВООВОЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИННЫЕ  |                                                                         |        |        |        |        |        |        |        |        | 200,00  |                     |                     |                        |
| 19. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                        | 1,90                                                                    | 2,10   | 2,20   | 1,60   | 2,10   | 2,10   | 1,90   | 2,50   | 1,70   | 2,40    | 2,04                | 1,95                | 4,7                    |
| 21. СЫР                                      |                                                                         |        |        |        |        |        |        |        | 45,00  | 38,00   | 18,90               | 20,00               | -5,4                   |
| 22. ТВОРОГ (МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА НЕ БОЛЕЕ 9%)  |                                                                         |        |        | 128,30 |        |        |        |        |        |         | 85,50               | 90,00               | -5,0                   |
| 23. ФРУКТЫ (ПЛОДЫ) СВЕЖИЕ                    |                                                                         | 107,00 | 39,60  | 42,20  | 7,00   |        | 42,20  | 27,00  | 7,00   | 12,60   | 11,00               | 10,50               | 4,8                    |
| 24. ФРУКТЫ (ПЛОДЫ) СУХИЕ, В т.ч. ШИПОВНИК    | 20,00                                                                   | 20,00  |        | 40,00  | 20,00  | 20,00  | 40,00  | 13,02  | 20,00  | 20,00   | 102,50              | 105,00              | -2,4                   |
| 25. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 133,20                                                                  | 65,00  | 69,00  | 110,50 | 104,30 | 113,50 | 49,30  | 143,90 | 64,00  | 73,80   | 54,70               | 56,00               | -2,3                   |
| 26. ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)            | 50,00                                                                   | 35,00  | 20,00  | 70,00  | 60,00  | 50,00  | 30,00  | 100,00 | 35,00  | 20,00   | 42,00               | 40,00               | 5,0                    |
| 27. ЧУЛПЯТА 1 кат. ПОТРОШЕННЫЕ (КУРЫ 1 кат.) | 463,20                                                                  |        | 100,80 |        | 68,10  | 100,80 | 68,10  | 32,40  |        |         | 1,05                | 1,00                | 5,3                    |
| 28. ЧАЙ                                      | 2,00                                                                    | 2,00   | 2,00   | 1,00   | 2,00   | 2,00   | 1,00   | 1,00   | 2,00   | 1,00    | 25,70               | 27,00               | -4,8                   |
| 29. ЯЙЦО                                     | 10,57                                                                   | 4,60   | 14,00  | 35,00  | 7,10   | 3,37   | 7,70   | 10,78  | 7,76   | 102,80  |                     |                     |                        |

Итого в среднем на одного человека:

| Пищевые вещества     | Белки, г   | Жиры, г     | Углеводы, г | Калории, ккал | Фосфор, мг | Железо, мг |
|----------------------|------------|-------------|-------------|---------------|------------|------------|
|                      | 63,34      | 55,90       | 256,10      | 1780,86       |            |            |
| Минеральные вещества | Натрий, мг | Кальций, мг | Кальций, мг | Магний, мг    | 782,11     | 8,60       |
|                      | 782,60     | 785,60      | 775,60      | 177,50        |            |            |
| Витамины             | А, мкг     | В1, мкг     | В2, мкг     | РР, мкг       | С, мг      |            |
|                      | 475,30     | 0,84        | 0,90        | 8,60          | 42,50      |            |

Подпись руководителя организации и дата ознакомления:

С.В.Пиктов

"25" августа 2026г.

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления:

С.В.Пиктов

"25" августа 2026г.

