

«Утверждаю»

ИП Пиклов С.В.

/С.В.Пиклов /

22.01.2025г.



«Согласовано»

МАОУ «СОШ №101»

/Е.Л.Лялина/

22.01.2025г.



## **ОСНОВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ** **ИП Пиклов С.В.** **НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ 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. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания издание шестое переизданное часть 1, часть 2, Уфа 2023г ООО Фирма «Партнер»



ИП Пиклов С.В.

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

День 1

| № 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     |        |      |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   |                                     |       |                     |       |       |                |              |      |      |                          |       |        |        |        |        |      |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>    |                                     |       |                     |       |       |                |              |      |      |                          |       |        |        |        |        |      |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №106/201<br>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 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №410/201<br>3     | .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<br>8     | .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<br>8     | .ЧАЙ С САХАРОМ                      | 200   |                     |       | 9,98  | 39,92          |              |      |      |                          |       |        | 0,31   |        |        | 0,03 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №573/202<br>1     | .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<br>3     | .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          | .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 |  |
| №375/201<br>8     | .ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ09                      | 240 | 35,13 | 15,20 | 36,24  | 422,21 | 0,17 | 0,22 | 4,53  | 47,0  |        |        | 76,92  | 308,68 | 64,98 | 2,75 |  |
| №496/201<br>8     | .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<br>1     | .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<br>1     | .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: |  |     | 45,44 | 21,83 | 112,30 | 827,39 | 0,36 | 0,36 | 57,59 | 217,9 | 151,38 | 439,06 | 109,56 | 6,67   |       |      |  |

**ПОЛДНИК**

|                   |                                   |     |      |      |       |        |      |      |      |      |       |        |       |       |       |      |  |
|-------------------|-----------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|--------|-------|-------|-------|------|--|
| №460/201<br>8     | .ЧАЙ С МОЛОКОМ                    | 200 | 1,60 | 1,25 | 12,33 | 66,97  | 0,02 | 0,08 | 0,45 |      |       |        | 63,31 | 47,50 | 7,50  | 0,08 |  |
| №573/201<br>3     | ."ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА02 | 100 | 6,50 | 3,10 | 58,37 | 287,46 | 0,11 | 0,04 | 0,09 | 10,8 |       |        | 17,88 | 61,64 | 11,91 | 1,04 |  |
| Итого по подменю: |                                   |     | 8,10 | 4,35 | 70,70 | 354,43 | 0,13 | 0,12 | 0,54 | 10,8 | 81,19 | 109,14 | 19,41 | 1,12  |       |      |  |

"Согласовано"

Э.А.Мелев



ИП Пиклов С.В.

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

**День 2**

| № 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   |   |   |
|                   |                           |       |                     |      |        |                |              |      |       |        |        |                          |       |      | В | В |
| <b>ЗАВТРАК</b>    |                           |       |                     |      |        |                |              |      |       |        |        |                          |       |      |   |   |
| №226/201<br>8     | .КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ02 | 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<br>8     | .ЧАЙ КАРКАДЕ              | 200   |                     | 0,01 | 15,04  | 60,25          |              |      | 0,18  | 2,9    | 0,46   |                          | 0,01  | 0,13 |   |   |
| №540/201<br>3     | .ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ01    | 60    | 4,47                | 2,05 | 52,16  | 245,00         | 0,08         | 0,03 |       | 6,9    | 10,41  | 40,00                    | 7,12  | 0,54 |   |   |
| №112/201<br>3     | .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 |   |   |
| №573/202<br>1     | .ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ4          | 35    | 2,81                | 0,30 | 12,77  | 64,97          | 0,04         | 0,01 |       |        | 7,40   | 24,05                    | 5,18  | 0,41 |   |   |
| Итого по подменю: |                           |       | 13,33               | 9,65 | 112,65 | 590,71         | 0,25         | 0,23 | 11,10 | 29,8   | 169,34 | 221,04                   | 53,04 | 3,86 |   |   |

**ОБЕД**

|                   |   |     |       |       |        |        |      |      |       |      |        |        |       |      |
|-------------------|---|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| №107/201<br>3     | .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 |
| №110/202<br>3     | .ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В СОУСЕ      | 90  | 8,39  | 17,23 | 8,90   | 224,16 | 0,03 | 0,02 | 3,20  | 7,9  | 10,60  | 33,30  | 8,43  | 1,45 |
| №256/201<br>8     | .МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ05            | 150 | 6,66  | 7,03  | 36,99  | 237,86 | 0,09 | 0,03 |       | 29,2 | 22,02  | 51,54  | 9,30  | 0,96 |
| №495/201<br>8     | .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<br>1     | .ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ11                         | 45  | 3,42  | 0,36  | 15,52  | 79,02  | 0,05 | 0,01 |       |      | 9,00   | 29,25  | 6,30  | 0,50 |
| №574/202<br>1     | .ХЛЕБ РЖАНОЙ4                             | 45  | 2,21  | 0,45  | 20,16  | 93,51  | 0,04 | 0,01 |       |      | 8,10   | 41,40  | 9,00  | 1,31 |
| Итого по подменю: |   |     | 23,16 | 30,28 | 115,48 | 827,04 | 0,27 | 0,14 | 23,03 | 44,6 | 125,68 | 229,41 | 67,73 | 6,76 |

**ПОЛДНИК**

|                   |                    |     |      |      |       |        |      |      |      |      |       |       |      |      |
|-------------------|--------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|
| №457/201<br>8     | .ЧАЙ С САХАРОМ     | 200 |      |      | 9,98  | 39,92  |      |      |      |      | 0,31  |       |      | 0,03 |
| №579/201<br>3     | .КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ01 | 100 | 4,83 | 8,48 | 53,57 | 309,83 | 0,08 | 0,04 | 0,07 | 42,6 | 21,43 | 49,56 | 8,41 | 0,64 |
| Итого по подменю: |                    |     | 4,83 | 8,48 | 63,55 | 349,75 | 0,08 | 0,04 | 0,07 | 42,6 | 21,74 | 49,56 | 8,41 | 0,67 |

"Согласовано"

ИП Пиклов С.В.

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА

День 3

| 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   |                          |      |      |       |
|                   |                                |       |                     |       |       |        |           |      |       |        |              |        |       |      | 0,66                     | 3,67 | 2,18 | 44,38 |
| №25/2013          | .САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ60       | 60    | 0,66                | 3,67  | 2,18  | 44,38  | 0,02      | 0,02 | 10,83 | 14,29  | 19,20        | 11,45  | 0,38  |      |                          |      |      |       |
| №347/2018         | .КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"01          | 90    | 17,26               | 12,05 | 10,12 | 217,91 | 0,05      | 0,08 | 0,79  | 12,9   | 82,88        | 11,35  | 1,65  |      |                          |      |      |       |
| №256/2018         | .МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ06 | 150   | 6,24                | 6,56  | 34,67 | 222,71 | 0,09      | 0,03 |       | 27,2   | 48,36        | 8,73   | 0,91  |      |                          |      |      |       |
| №459/2018         | .ЧАЙ С ЛИМОНОМ                 | 200   | 0,06                | 0,01  | 10,16 | 40,94  |           |      | 28,00 | 3,11   | 1,54         | 0,84   | 0,07  |      |                          |      |      |       |
| №573/2021         | .ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.               | 40    | 3,04                | 0,32  | 13,80 | 70,24  | 0,04      | 0,01 |       | 8,00   | 26,00        | 5,60   | 0,44  |      |                          |      |      |       |
| Итого по подменю: |                                |       | 27,26               | 22,61 | 70,93 | 596,18 | 0,20      | 0,14 | 39,62 | 40,1   | 74,82        | 177,98 | 37,97 | 3,45 |                          |      |      |       |

## ЗАВТРАК

Итого по подменю:

## ОБЕД

|                   |                                |     |       |       |        |        |      |      |       |       |        |        |        |       |
|-------------------|--------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| №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  | 94,68  | 34,74  | 1,74   |       |
| №367/2018         | .ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ01     | 90  | 22,27 | 7,24  | 2,23   | 163,09 | 0,09 | 0,14 | 2,83  | 65,3  | 144,96 | 18,18  | 1,23   |       |
| №202/2018         | .КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ04  | 150 | 10,42 | 6,70  | 46,59  | 288,40 | 0,31 | 0,15 |       | 24,0  | 214,97 | 142,96 | 4,81   |       |
| №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 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: |                                |     | 43,07 | 21,69 | 114,12 | 823,91 | 0,70 | 0,44 | 33,67 | 105,3 | 141,13 | 554,85 | 236,20 | 10,13 |

Итого по подменю:

## ПОЛДНИК

|                   |                         |     |      |      |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
|-------------------|-------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №501/2018         | .СОК ФРУКТОВЫЙ          | 200 | 1,00 | 0,20 | 17,80 | 77,00  | 0,02 | 0,02 | 4,00  | 14,00 | 14,00 | 8,00   | 2,80  |      |
| №553/2013         | .ШАНЕЖКА КАРТОФЕЛЬНАЯ05 | 100 | 7,49 | 7,39 | 45,82 | 279,69 | 0,14 | 0,11 | 9,85  | 24,8  | 96,12 | 22,58  | 1,00  |      |
| Итого по подменю: |                         |     | 8,49 | 7,59 | 63,62 | 356,69 | 0,16 | 0,13 | 13,85 | 24,8  | 69,82 | 110,12 | 30,58 | 3,80 |

Итого по подменю:



ИП Пиклов С.В.

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

**День 4**

| № 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   |    |    |
|                   |                            |       |                     |       |       |           |      |      |              |        |        |                          |       |      | В1 | В2 |
| <b>ЗАВТРАК</b>    |                            |       |                     |       |       |           |      |      |              |        |        |                          |       |      |    |    |
| №284/2018         | .ПУДИНГ 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 |    |    |
| №481/2013         | .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 |    |    |
| №457/2018         | .ЧАЙ С САХАРОМ             | 200   |                     |       | 9,98  | 39,92     |      |      |              |        | 0,31   |                          |       | 0,03 |    |    |
| 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 |    |    |
| №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 |    |    |
| 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**

|                   |   |     |       |       |        |        |      |      |       |      |        |        |        |      |
|-------------------|---|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| №26/2021          | .САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ01                 | 60  | 0,86  | 3,65  | 5,07   | 56,62  |      |      |       |      | 0,74   | 0,22   | 0,04   | 0,01 |
| №116/2018         | .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 |
| №307/2021         | .БИТОЧЕК РЫБНЫЙ                             | 90  | 2,40  | 4,75  | 8,19   | 85,12  | 0,03 | 0,05 | 0,24  | 5,6  | 40,69  | 39,67  | 7,00   | 0,27 |
| №377/2021         | .ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ04                        | 170 | 4,51  | 8,43  | 29,00  | 209,88 | 0,22 | 0,18 | 34,30 | 38,4 | 61,95  | 132,06 | 44,02  | 1,61 |
| №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 11                          | 70  | 5,33  | 0,55  | 24,16  | 122,93 | 0,08 | 0,02 |       |      | 14,00  | 45,50  | 9,80   | 0,77 |
| №574/2021         | .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: |   |     | 19,59 | 21,31 | 130,08 | 790,49 | 0,52 | 0,34 | 53,04 | 44,0 | 154,17 | 348,66 | 100,96 | 6,19 |

**ПОЛДНИК**

|                   |                        |     |      |      |       |        |      |      |       |       |       |       |       |      |
|-------------------|------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| №496/2018         | .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 |
| №543/2013         | .ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ04   | 100 | 4,62 | 5,31 | 46,91 | 253,92 | 0,08 | 0,03 | 3,80  | 18,0  | 16,66 | 41,36 | 10,12 | 1,40 |
| Итого по подменю: |                        |     | 5,30 | 5,59 | 66,55 | 337,72 | 0,09 | 0,09 | 23,80 | 181,4 | 28,96 | 41,36 | 13,52 | 2,03 |



ИП Пиклов С.В.

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

**День 5**

| N реч.            | 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   |
| <b>ЗАВТРАК</b>    |                                |       |                     |       |       |                |              |      |       |        |                          |        |       |      |
| №106/201<br>3     | .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  |      |
| №376/201<br>8     | .РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 02              | 240   | 40,46               | 13,55 | 27,46 | 393,54         | 0,33         | 0,34 | 35,00 | 57,4   | 342,12                   | 75,30  | 3,59  |      |
| №461/201<br>8     | .ЧАЙ КАРКАДЕ                   | 200   |                     | 0,01  | 15,04 | 60,25          |              |      | 0,18  | 2,9    | 0,46                     | 0,01   | 0,13  |      |
| №573/202<br>1     | .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<br>1     | .ХЛЕБ РЖАНОЙ01                 | 35    | 1,81                | 0,37  | 16,58 | 76,89          | 0,03         | 0,01 |       | 6,66   | 34,04                    | 7,40   | 1,07  |      |
| Итого по подменю: |                                |       | 45,21               | 14,29 | 71,71 | 596,20         | 0,43         | 0,38 | 50,18 | 60,3   | 74,99                    | 411,26 | 98,91 | 5,66 |

**ОБЕД**

|                   |                                       |     |       |       |        |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|-------------------|---------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| №106/201<br>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  |      |
| №100/202<br>1     | .РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 1,88  | 5,30  | 13,12  | 107,70 | 0,08 | 0,06 | 13,36 | 7,5   | 57,11  | 20,09  | 0,74  |      |
| №347/201<br>8     | .КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"01                 | 90  | 17,26 | 12,05 | 10,12  | 217,91 | 0,05 | 0,08 | 0,79  | 12,9  | 82,88  | 11,35  | 1,65  |      |
| №385/202<br>1     | .РИС ОТВАРНОЙ06                       | 160 | 4,29  | 6,58  | 31,14  | 201,01 |      | 0,01 |       | 28,8  | 14,09  | 0,74   | 0,11  |      |
| №495/201<br>8     | .КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ          | 200 | 0,44  | 0,02  | 21,78  | 89,06  |      | 0,01 | 0,40  |       | 22,50  | 15,40  | 1,23  |      |
| №573/202<br>1     | .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<br>1     | .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: |                                       |     | 30,84 | 24,96 | 119,55 | 826,23 | 0,26 | 0,22 | 20,55 | 49,2  | 117,88 | 268,37 | 64,58 | 6,24 |

**ПОЛДНИК**

|                   |                     |     |      |       |       |        |      |      |       |  |       |       |      |      |
|-------------------|---------------------|-----|------|-------|-------|--------|------|------|-------|--|-------|-------|------|------|
| №459/201<br>8     | .ЧАЙ С ЛИМОНОМ      | 200 | 0,06 | 0,01  | 10,16 | 40,94  |      |      | 28,00 |  | 3,11  | 1,54  | 0,07 |      |
| №542/202<br>1     | .БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ06 | 100 | 5,26 | 12,58 | 46,19 | 319,00 | 0,10 | 0,03 |       |  | 11,65 | 49,63 | 0,70 |      |
| Итого по подменю: |                     |     | 5,32 | 12,59 | 56,35 | 359,94 | 0,10 | 0,03 | 28,00 |  | 14,76 | 51,17 | 9,75 | 0,77 |

"Согласовано"

ИП Пиклов С.В.

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

День 6

| № 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      | Mg    | Fe   |
| №227/201<br>8     | .КАША МАННАЯ С МАСЛОМ  | 220   | 8,27                | 8,23  | 39,73 | 266,06            | 0,11         | 0,22 | 1,19  | 25,0                     | 176,49 | 160,51 | 26,81 | 0,55 |
| №517/201<br>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 |
| №459/201<br>8     | .ЧАЙ С ЛИМОНОМ         | 200   | 0,06                | 0,01  | 10,16 | 40,94             |              |      | 28,00 |                          | 3,11   | 1,54   | 0,84  | 0,07 |
| 286/2023          | .ПЛЮШКА НОВОМОСКОВСКАЯ | 60    | 4,40                | 3,41  | 33,16 | 180,91            | 0,08         | 0,03 | 0,04  | 15,3                     | 16,55  | 43,14  | 7,69  | 0,56 |
| №573/202<br>1     | .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: |                        |       | 18,05               | 13,24 | 99,26 | 588,30            | 0,24         | 0,40 | 29,80 | 49,8                     | 317,95 | 308,44 | 52,39 | 1,50 |

## ЗАВТРАК

Итого по подменю:

## ОБЕД

|                   |  |     |       |       |        |        |      |      |       |      |        |        |       |      |
|-------------------|--|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| №47/2018          | .ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60.                          | 60  | 0,82  | 3,71  | 5,10   | 57,07  | 0,03 | 0,03 | 6,29  |      | 14,19  | 26,98  | 12,02 | 0,51 |
| №95/2018          | .БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ<br>СО СМЕТАНОЙ05 | 230 | 1,79  | 5,90  | 12,78  | 111,42 | 0,05 | 0,06 | 18,89 | 8,6  | 45,60  | 50,74  | 23,35 | 1,09 |
| 341/2018          | .КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"02                          | 90  | 14,79 | 15,88 | 9,33   | 239,33 | 0,02 | 0,06 | 0,82  | 22,5 | 25,90  | 50,09  | 6,58  | 2,24 |
| №173/201<br>3     | .КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ03                          | 170 | 3,45  | 6,22  | 27,20  | 178,55 |      | 0,01 |       | 30,6 | 4,34   | 2,81   | 0,15  | 0,04 |
| №491/201<br>8     | .КОМПОТ ИЗ ЯГОД<br>ЗАМОРОЖЕННЫХ.               | 200 | 0,18  | 0,06  | 17,27  | 70,34  |      |      |       |      | 0,45   |        |       | 0,05 |
| №573/202<br>1     | .ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                               | 40  | 3,04  | 0,32  | 13,80  | 70,24  | 0,04 | 0,01 |       |      | 8,00   | 26,00  | 5,60  | 0,44 |
| №574/202<br>1     | .ХЛЕБ РЖАНОЙ4                                  | 45  | 2,21  | 0,45  | 20,16  | 93,51  | 0,04 | 0,01 |       |      | 8,10   | 41,40  | 9,00  | 1,31 |
| Итого по подменю: |  |     | 26,28 | 32,54 | 105,64 | 820,46 | 0,18 | 0,18 | 26,00 | 61,7 | 106,58 | 198,02 | 56,70 | 5,68 |

Итого по подменю:

## ПОЛДНИК

|                   |                       |     |       |       |       |        |      |      |      |      |        |        |       |      |
|-------------------|-----------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| №515/201<br>3     | .МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200 | 200 | 6,40  | 5,00  | 9,40  | 108,20 | 0,08 | 0,30 | 1,80 |      | 252,00 | 190,00 | 30,00 | 0,20 |
| №579/201<br>3     | .КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ05    | 100 | 4,22  | 7,42  | 46,88 | 271,10 | 0,07 | 0,04 | 0,06 | 37,3 | 18,75  | 43,36  | 7,36  | 0,56 |
| Итого по подменю: |                       |     | 10,62 | 12,42 | 56,28 | 379,30 | 0,15 | 0,34 | 1,86 | 37,3 | 270,75 | 233,36 | 37,36 | 0,76 |

"Согласовано"

И.С.А. Девелен

ИП Пиклов С.В.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА

День 7

| 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     | Mg     | Fe    |      |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>    |                                       |       |                     |       |       |                   |              |      |      |                          |    |       |        |       |      |  |
| №107/201<br>3     | .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 |  |
| №367/201<br>8     | .ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ01            | 90    | 22,27               | 7,24  | 2,23  | 163,09            | 0,09         | 0,14 | 2,83 | 65,3                     |    | 20,66 | 144,96 | 18,18 | 1,23 |  |
| №256/201<br>8     | .МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ          | 160   | 7,07                | 7,43  | 39,30 | 252,36            | 0,10         | 0,03 |      | 30,8                     |    | 23,50 | 54,77  | 9,89  | 1,02 |  |
| №457/201<br>8     | .ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200   |                     |       | 9,98  | 39,92             |              |      |      |                          |    | 0,31  |        |       | 0,03 |  |
| №573/202<br>1     | .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<br>1     | .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: |                                       |       | 33,82               | 15,32 | 78,56 | 587,32            | 0,26         | 0,20 | 5,83 | 96,1                     |    | 70,57 | 265,83 | 47,67 | 3,99 |  |

**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  |
| №144/201<br>3     | .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<br>8     | .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  |
| №202/201<br>8     | .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  |
| №494/201<br>8     | .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<br>1     | .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<br>1     | .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: |                                |     | 41,00 | 19,11 | 122,23 | 824,99 | 0,71 | 0,45 | 31,35 | 68,8 |  | 164,49 | 557,41 | 243,98 | 10,34 |

**ПОЛДНИК**

|               |                                   |     |      |      |       |        |      |      |      |      |  |       |       |       |      |
|---------------|-----------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|--|-------|-------|-------|------|
| №461/201<br>8 | .ЧАЙ КАРКАДЕ                      | 200 |      | 0,01 | 15,04 | 60,25  |      |      | 0,18 | 2,9  |  | 0,46  |       | 0,01  | 0,13 |
| №573/201<br>3 | ."ТРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА08 | 100 | 6,96 | 3,32 | 62,54 | 307,99 | 0,12 | 0,05 | 0,09 | 11,6 |  | 19,15 | 66,04 | 12,76 | 1,12 |



"Согласовано"

ИП Пиклов С.В.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА

День 8

| 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   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>    |                                 |       |                     |       |       |           |      |      |              |        |        |                          |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №264/201<br>3     | .КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200   | 7,65                | 6,61  | 33,68 | 224,77    | 0,16 | 0,20 | 0,90         | 20,0   | 144,45 | 201,13                   | 39,07 | 1,89 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №517/201<br>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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №555/201<br>3г    | .КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ08            | 65    | 3,72                | 7,38  | 38,99 | 237,36    | 0,06 | 0,03 |              | 36,4   | 10,12  | 34,24                    | 5,88  | 0,51 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №461/201<br>8     | .ЧАЙ КАРКАДЕ                    | 200   |                     | 0,01  | 15,04 | 60,25     |      |      | 0,18         | 2,9    | 0,46   |                          | 0,01  | 0,13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по подменю: |                                 |       | 15,17               | 15,43 | 97,02 | 587,65    | 0,25 | 0,37 | 1,65         | 68,8   | 272,83 | 325,62                   | 59,21 | 2,63 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ОБЕД**

|                   |  |     |       |       |        |        |      |      |       |      |        |        |        |      |
|-------------------|--|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| №106/201<br>3     | .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          | .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 |
| №375/201<br>8     | .ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ09                      | 240 | 35,13 | 15,20 | 36,24  | 422,21 | 0,17 | 0,22 | 4,53  | 47,0 | 76,92  | 308,68 | 64,98  | 2,75 |
| №495/201<br>8     | .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<br>1     | .ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ5                               | 55  | 4,18  | 0,44  | 18,98  | 96,58  | 0,06 | 0,02 |       |      | 11,00  | 35,75  | 7,70   | 0,61 |
| №574/202<br>1     | .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: |  |     | 44,82 | 21,53 | 112,72 | 823,87 | 0,34 | 0,31 | 37,99 | 54,5 | 160,58 | 451,21 | 111,46 | 7,22 |

**ПОЛДНИК**

|               |                        |     |      |      |       |        |      |      |       |       |       |       |       |      |
|---------------|------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| №496/201<br>8 | .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 |
| №543/201<br>3 | .ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ04   | 100 | 4,62 | 5,31 | 46,91 | 253,92 | 0,08 | 0,03 | 3,80  | 18,0  | 16,66 | 41,36 | 10,12 | 1,40 |

Итого по подменю: 5,30 5,59 66,55 337,72 0,09 0,09 23,80 181,4 28,96 41,36 13,52 2,03



ИП Пиклов С.В.

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

**День 9**

| № 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    |      |   |
|                   |                          |       |                     |       |       |           |      |      |              |        |        |                          |       |       | В    | Г |
| №25/2013          | .САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ60 | 60    | 0,66                | 3,67  | 2,18  | 44,38     | 0,02 | 0,02 | 10,83        |        |        | 14,29                    | 19,20 | 11,45 | 0,38 |   |
| №307/2021         | .БИТОЧЕК РЫБНЫЙ          | 90    | 2,40                | 4,75  | 8,19  | 85,12     | 0,03 | 0,05 | 0,24         | 5,6    | 40,69  | 39,67                    | 7,00  | 0,27  |      |   |
| №377/2021         | .ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ04     | 170   | 4,51                | 8,43  | 29,00 | 209,88    | 0,22 | 0,18 | 34,30        | 38,4   | 61,95  | 132,06                   | 44,02 | 1,61  |      |   |
| №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         | 40    | 3,80                | 0,40  | 17,25 | 87,80     | 0,06 | 0,02 |              |        | 10,00  | 32,50                    | 7,00  | 0,55  |      |   |
| №574/2021         | .ХЛЕБ РЖАНОЙ5            | 45    | 2,69                | 0,55  | 24,64 | 114,29    | 0,05 | 0,02 |              |        | 9,90   | 50,60                    | 11,00 | 1,60  |      |   |
| Итого по подменю: |                          |       | 14,12               | 17,81 | 91,42 | 582,41    | 0,38 | 0,29 | 73,37        | 44,0   | 139,94 | 275,57                   | 81,31 | 4,48  |      |   |

**ЗАВТРАК**

**ОБЕД**

|                   |   |     |       |       |        |        |      |      |       |      |        |        |       |      |      |  |
|-------------------|---|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|------|--|
| №106/2013         | .ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)6       | 60  | 0,48  | 0,06  | 1,50   | 8,46   | 0,02 | 0,02 | 6,00  |      |        | 13,80  | 25,20 | 8,40 | 0,36 |  |
| №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 |      |  |
| №347/2018         | .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 |      |  |
| №256/2018         | .МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ              | 160 | 7,07  | 7,43  | 39,30  | 252,36 | 0,10 | 0,03 |       | 30,8 | 23,50  | 54,77  | 9,89  | 1,02 |      |  |
| №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 ПШЕНИЧНЫЙ0                          | 40  | 3,80  | 0,40  | 17,25  | 87,80  | 0,06 | 0,02 |       |      | 10,00  | 32,50  | 7,00  | 0,55 |      |  |
| №574/2021         | .ХЛЕБ РЖАНОЙ5                             | 45  | 2,69  | 0,55  | 24,64  | 114,29 | 0,05 | 0,02 |       |      | 9,90   | 50,60  | 11,00 | 1,60 |      |  |
| Итого по подменю: |   |     | 32,94 | 25,70 | 115,86 | 826,51 | 0,34 | 0,22 | 25,22 | 51,2 | 128,89 | 292,27 | 69,74 | 6,60 |      |  |

**ПОЛДНИК**

|           |                        |     |      |      |       |        |      |      |      |     |       |       |       |      |      |
|-----------|------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|-----|-------|-------|-------|------|------|
| №460/2018 | .ЧАЙ С МОЛОКОМ         | 200 | 1,60 | 1,25 | 12,33 | 66,97  | 0,02 | 0,08 | 0,45 |     |       | 63,31 | 47,50 | 7,50 | 0,08 |
| 287/2023  | .БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"01 | 100 | 8,83 | 1,97 | 36,32 | 198,20 | 0,08 | 0,08 | 0,15 | 7,4 | 46,81 | 80,86 | 12,91 | 0,59 |      |

"Согласовано"

И.А. Пиклов



ИП Пиклов С.В.

День 10

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА

| № 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   |
| <b>ЗАВТРАК</b>    |                             |       |                     |       |       |                |              |      |      |        |                          |        |       |      |
| №26/2021          | .САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ01 | 60    | 0,86                | 3,65  | 5,07  | 56,62          |              |      |      |        | 0,74                     | 0,22   | 0,04  | 0,01 |
| №375/2018         | .ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ09   | 240   | 35,13               | 15,20 | 36,24 | 422,21         | 0,17         | 0,22 | 4,53 | 47,0   | 76,92                    | 308,68 | 64,98 | 2,75 |
| №457/2018         | .ЧАЙ С САХАРОМ              | 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: |                             |       | 39,03               | 19,17 | 65,09 | 588,99         | 0,21         | 0,23 | 4,53 | 47,0   | 85,97                    | 334,90 | 70,62 | 3,23 |

**ОБЕД**

|                   |  |     |       |       |        |        |      |      |       |       |        |        |        |      |
|-------------------|--|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| №4/2013           | .САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ 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 |
| №134/2021         | .СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ                 | 200 | 2,46  | 3,82  | 9,63   | 82,72  | 0,03 | 0,06 | 9,35  | 16,0  | 54,51  | 40,49  | 8,91   | 0,24 |
| №110/2023         | .ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В СОУСЕ       | 90  | 8,39  | 17,23 | 8,90   | 224,16 | 0,03 | 0,02 | 3,20  | 7,9   | 10,60  | 33,30  | 8,43   | 1,45 |
| №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 |
| №496/2018         | .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 |
| №573/2021         | .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: |  |     | 25,44 | 34,44 | 105,89 | 835,25 | 0,44 | 0,33 | 55,53 | 211,3 | 128,76 | 339,35 | 180,89 | 8,29 |

**ПОЛДНИК**

|                   |                  |     |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |
|-------------------|------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| №459/2018         | .ЧАЙ С ЛИМОНОМ   | 200 | 0,06  | 0,01  | 10,16 | 40,94  |      |      | 28,00 |      | 3,11   | 1,54   | 0,84  | 0,07 |
| №13.7/2023г       | .БУЛОЧКА С СЫРОМ | 100 | 11,62 | 10,25 | 37,03 | 286,83 | 0,10 | 0,13 | 0,27  | 67,2 | 247,63 | 187,10 | 21,19 | 0,80 |
| Итого по подменю: |                  |     | 11,68 | 10,26 | 47,19 | 327,77 | 0,10 | 0,13 | 28,27 | 67,2 | 250,74 | 188,64 | 22,03 | 0,87 |



ИП Пиклов С.В.

День 11

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА

| № 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   |   |
|                   |                     |       |                     |       |       |                |              |      |      |        |                          |        |       |      | В |
| <b>ЗАВТРАК</b>    |                     |       |                     |       |       |                |              |      |      |        |                          |        |       |      |   |
| №275/201<br>8     | .ОМЛЕТ С СЫРОМ08    | 170   | 19,73               | 22,77 | 2,97  | 295,74         | 0,09         | 0,54 | 0,66 | 278,1  | 401,72                   | 374,72 | 32,12 | 2,29 |   |
| №565/201<br>3     | .БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ01 | 85    | 3,78                | 7,37  | 30,98 | 205,35         | 0,07         | 0,03 |      | 38,1   | 10,55                    | 37,50  | 6,28  | 0,51 |   |
| №461/201<br>8     | .ЧАЙ КАРКАДЕ        | 200   |                     | 0,01  | 15,04 | 60,25          |              |      | 0,18 | 2,9    | 0,46                     |        | 0,01  | 0,13 |   |
| №573/202<br>1     | .ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ     | 45    | 2,28                | 0,24  | 10,35 | 52,68          | 0,03         | 0,01 |      |        | 6,00                     | 19,50  | 4,20  | 0,33 |   |
| Итого по подменю: |                     |       | 25,79               | 30,39 | 59,34 | 614,02         | 0,19         | 0,58 | 0,84 | 319,2  | 418,73                   | 431,72 | 42,61 | 3,26 |   |

**ОБЕД**

|                   |   |     |       |       |        |        |      |      |       |      |        |        |        |      |
|-------------------|---|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| №107/201<br>3     | .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 |
| №116/201<br>8     | .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 |
| №376/201<br>8     | .РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 4                            | 240 | 34,35 | 11,49 | 23,34  | 334,22 | 0,28 | 0,29 | 29,71 | 48,7 | 45,51  | 290,50 | 63,95  | 3,05 |
| №494/201<br>8     | .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<br>1     | .ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 11                          | 60  | 5,33  | 0,55  | 24,16  | 122,93 | 0,08 | 0,02 |       |      | 14,00  | 45,50  | 9,80   | 0,77 |
| №574/202<br>1     | .ХЛЕБ РЖАНОЙ,                               | 60  | 3,43  | 0,70  | 31,36  | 145,46 | 0,06 | 0,02 |       |      | 12,60  | 64,40  | 14,00  | 2,03 |
| Итого по подменю: |   |     | 47,61 | 16,01 | 120,42 | 816,25 | 0,57 | 0,45 | 50,01 | 48,7 | 138,90 | 508,61 | 141,45 | 7,91 |

**ПОЛДНИК**

|                   |                        |     |      |      |       |        |      |      |      |     |       |       |       |      |
|-------------------|------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|-----|-------|-------|-------|------|
| №501/201<br>8     | .СОК ФРУКТОВЫЙ         | 200 | 1,00 | 0,20 | 17,80 | 77,00  | 0,02 | 0,02 | 4,00 |     | 14,00 | 14,00 | 8,00  | 2,80 |
| №540/201<br>3     | .ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ01 | 100 | 4,47 | 2,05 | 52,16 | 245,00 | 0,08 | 0,03 |      | 6,9 | 10,41 | 40,00 | 7,12  | 0,54 |
| Итого по подменю: |                        |     | 5,47 | 2,25 | 69,96 | 322,00 | 0,10 | 0,05 | 4,00 | 6,9 | 24,41 | 54,00 | 15,12 | 3,34 |

"Согласовано"

И. А. Леоненко



ИП Пиклов С.В.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА

День 12

| N рец.            | Наименование блюда                           | Выход | Пищевые вещества, г |       |       |        | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |       |       |        | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|-------------------|--|-------|---------------------|-------|-------|--------|-------------------|--------------|-------|-------|--------|--------------------------|-------|-------|------|
|                   |  |       | Б                   | Ж     | У     | Y      |                   | B1           | B2    | C     | A, мкг | Ca                       | P     | Mg    | Fe   |
|                   |  |       |                     |       |       |        |                   |              |       |       |        |                          |       |       |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>    |  |       |                     |       |       |        |                   |              |       |       |        |                          |       |       |      |
| №4/2013           | .САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮЮ60 | 60    | 0,99                | 6,05  | 5,27  | 79,49  | 0,02              | 0,02         | 0,02  | 22,98 |        | 26,64                    | 19,19 | 10,39 | 0,36 |
| №391/2013         | .ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ     | 90    | 10,62               | 12,70 | 4,93  | 176,53 | 0,02              | 0,01         | 0,54  | 12,4  | 6,01   | 19,62                    | 3,50  | 1,68  |      |
| №256/2018         | .МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕЮ66              | 150   | 6,24                | 6,56  | 34,67 | 222,71 | 0,09              | 0,03         |       | 27,2  | 20,89  | 48,36                    | 8,73  | 0,91  |      |
| №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.Ю                            | 40    | 3,04                | 0,32  | 13,80 | 70,24  | 0,04              | 0,01         |       |       | 8,00   | 26,00                    | 5,60  | 0,44  |      |
| Итого по подменю: |  |       | 20,95               | 25,64 | 68,83 | 589,91 | 0,17              | 0,07         | 51,52 | 39,6  | 64,65  | 114,71                   | 29,06 | 3,46  |      |

Итого по подменю:

**ОБЕД**

|                   |                                       |     |       |       |        |        |      |      |       |      |        |        |       |      |      |
|-------------------|---------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|------|
| №27/2021          | .САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ6           | 60  | 0,82  | 3,65  | 4,71   | 55,00  |      |      |       |      |        | 0,66   | 0,21  | 0,04 | 0,01 |
| №100/2021         | .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 |      |
| №298/2018         | .РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ     | 100 | 12,74 | 6,12  | 3,62   | 120,49 | 0,01 | 0,02 | 1,27  | 25,5 | 21,41  | 17,87  | 3,29  | 0,17 |      |
| №377/2021         | .ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕЮ4                  | 170 | 4,51  | 8,43  | 29,00  | 209,88 | 0,22 | 0,18 | 34,30 | 38,4 | 61,95  | 132,06 | 44,02 | 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.Ю                     | 60  | 4,56  | 0,48  | 20,70  | 105,36 | 0,07 | 0,02 |       |      | 12,00  | 39,00  | 8,40  | 0,66 |      |
| №574/2021         | .ХЛЕБ РЖАНОЙ.Ю                        | 60  | 2,94  | 0,60  | 26,88  | 124,68 | 0,05 | 0,02 |       |      | 10,80  | 55,20  | 12,00 | 1,74 |      |
| Итого по подменю: |                                       |     | 27,71 | 24,79 | 123,07 | 826,17 | 0,45 | 0,31 | 81,93 | 71,4 | 137,28 | 308,49 | 93,18 | 6,13 |      |

Итого по подменю:

**ПОЛДНИК**

|                   |                         |     |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |  |
|-------------------|-------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|--|
| №515/2013         | .МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200   | 200 | 6,40  | 5,00  | 9,40  | 108,20 | 0,08 | 0,30 | 1,80  |      | 252,00 | 190,00 | 30,00 | 0,20 |  |
| №553/2013         | .ШАНЕЖКА КАРТОФЕЛЬНАЯЮ6 | 100 | 6,95  | 6,86  | 42,56 | 259,72 | 0,13 | 0,10 | 9,15  | 23,0 | 51,83  | 89,26  | 20,97 | 0,93 |  |
| Итого по подменю: |                         |     | 13,35 | 11,86 | 51,96 | 367,92 | 0,21 | 0,40 | 10,95 | 23,0 | 303,83 | 279,26 | 50,97 | 1,13 |  |

Итого по подменю:

**Ведомость контроля за рационом питания за 12 дней**  
**Подразделение: ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11 ЛЕТ) 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 | 11 день | 12 день |                     |                     |                        |
| 1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ                      | 0,17  | 0,12   | 0,13   | 0,25   | 0,14   |        | 0,20   | 0,18   | 0,30   | 0,15    | 0,25    | 0,14    | 0,14                | 0,14                | 5,2                    |
| 3. КАРТОФЕЛЬ                                 | 23,40   | 15,60  | 118,30 | 203,70 | 158,20 | 186,20 | 50,00  | 23,40  | 153,30 | 16,80   | 165,70  | 196,20  | 127,50              | 130,90              | -2,6                   |
| 4. КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (ЖИРН. 2.5%, 3.2%) |   |        |        |        | 95,00  |        |        | 95,00  |        |         |         |         | 23,70               | 25,00               | -5,2                   |
| 5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                      | 25,00   | 40,50  |        |        |        | 0,50   | 25,00  |        |        |         | 50,00   |         | 9,45                | 9,00                | 5,0                    |
| 7. КРУПЫ, БОБОВЫЕ                            | 85,60   | 30,60  | 62,30  | 21,70  | 61,00  | 62,30  | 75,60  | 72,30  |        | 85,60   |         | 42,50   | 34,80               | 33,00               | 5,4                    |
| 8. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ                        |   | 51,00  | 51,00  | 8,80   |        |        | 54,40  |        | 54,40  |         | 8,80    |         | 15,25               | 14,50               | 5,3                    |
| 9. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ                        | 12,60   | 12,30  | 12,30  | 12,40  | 15,60  | 17,50  | 6,00   | 15,00  | 14,10  | 18,60   | 13,20   | 10,00   | 11,00               | 10,50               | 4,8                    |
| 10. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                          | 15,11   | 22,30  | 19,50  | 18,50  | 7,20   | 13,50  | 20,50  | 18,60  | 15,60  | 16,90   | 15,20   | 20,30   | 20,30               | 21,00               | -3,3                   |
| 11. МОЛОКО (МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2.5%, 3.2%)   | 68,00   | 110,00 | 72,20  | 65,60  | 15,30  | 210,00 | 25,70  | 100,00 | 125,30 | 42,50   | 50,00   | 356,40  | 185,00              | 195,00              | -5,2                   |
| 12. МУКА ПШЕНИЧНАЯ                           | 40,50   | 76,20  | 45,50  | 35,60  | 45,50  | 36,10  | 25,50  | 72,50  | 23,30  | 35,60   | 51,20   | 74,00   | 46,79               | 44,50               | 5,1                    |
| 13. МЯСО ЖИЛОВАННОЕ (МЯСО НА КОСТИ) 1 кат.   |   | 37,80  | 36,00  |        | 36,00  | 63,00  |        |        | 36,00  | 37,80   | 66,60   |         | 44,50               | 47,00               | -5,3                   |
| 14. ОВОЩИ СВЕЖИЕ, ЗЕЛЕНЬ                     | 199,60  | 145,50 | 128,40 | 77,50  | 190,80 | 210,30 | 121,80 | 139,60 | 182,10 | 212,80  | 123,40  | 110,60  | 189,50              | 196,00              | -3,3                   |
| 15. РЫБА-ФИЛЕ                                |   |        |        | 64,30  |        |        |        |        | 64,30  |         |         | 73,30   | 33,00               | 34,80               | -5,2                   |
| 16. САХАР                                    | 22,00   | 25,50  | 29,80  | 28,80  | 22,00  | 27,50  | 22,30  | 26,50  | 27,80  | 25,60   | 27,80   | 28,50   | 26,18               | 25,00               | 4,7                    |
| 17. СМЕТАНА (МАССОВ. ДОЛЯ ЖИРА НЕ БОЛЕЕ 15%) | 5,00  | 5,00   | 0,70   | 5,00   | 5,00   | 5,80   |        | 5,00   | 5,00   |         |         | 20,60   | 6,70                | 7,00                | -4,3                   |
| 18. СОКИ ПЛОДОВООЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИННЫЕ    |   | 200,00 |        |        |        |        |        |        |        |         | 200,00  |         | 45,50               | 48,00               | -5,2                   |
| 19. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                        | 1,90  | 2,10   | 2,20   | 1,60   | 2,10   | 1,80   | 2,10   | 1,90   | 2,50   | 1,70    | 2,40    | 2,20    | 2,04                | 1,95                | 4,7                    |
| 21. СЫР                                      |   |        |        |        |        |        |        |        |        | 22,50   | 35,90   |         | 6,70                | 7,00                | -4,3                   |
| 22. ТВОРОГ (МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА НЕ БОЛЕЕ 9%)  |   |        |        | 128,30 |        |        |        |        | 18,70  |         |         |         | 18,90               | 20,00               | -5,4                   |
| 23. ФРУКТЫ (ПЛОДЫ) СВЕЖИЕ                    | 100,00  | 7,00   | 7,00   | 57,95  | 7,00   | 27,00  | 12,60  | 37,95  | 27,00  | 7,00    |         | 64,00   | 85,50               | 90,00               | -5,0                   |
| 24. ФРУКТЫ (ПЛОДЫ) СУХИЕ, В т.ч. ШИПОВНИК    | 20,00   | 20,00  | 20,00  | 20,00  | 20,00  |        | 20,00  | 40,00  |        | 20,00   | 20,00   |         | 11,00               | 10,50               | 4,8                    |
| 25. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 133,20  | 80,00  | 108,70 | 108,00 | 94,40  | 88,90  | 82,80  | 55,00  | 112,40 | 60,00   | 105,00  | 80,00   | 102,80              | 105,00              | -2,1                   |
| 26. ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)            | 60,00   | 45,00  | 35,00  | 70,00  | 90,00  | 45,00  | 55,00  | 60,00  | 90,00  | 20,00   | 60,00   | 60,00   | 56,50               | 56,00               | 0,8                    |
| 27. ЦЫПЛЯТА 1 кат. ПОТРОШЕННЫЕ (КУРЫ 1 кат.) | 163,20  |        | 85,00  |        | 136,90 | 100,80 | 85,00  | 100,80 | 32,40  | 100,80  |         |         | 52,70               | 50,00               | 5,4                    |
| 28. ЧАЙ                                      | 2,00  | 2,00   | 1,00   | 1,00   | 2,00   | 1,00   | 2,00   | 1,00   | 2,00   | 2,00    | 1,00    | 1,00    | 1,05                | 1,00                | 5,3                    |
| 29. ЯЙЦО                                     | 10,57   | 7,70   | 8,20   | 18,30  | 0,60   | 12,50  | 3,60   | 11,90  | 7,60   | 15,00   | 97,10   | 8,90    | 25,65               | 27,00               | -5,0                   |

## Итого в среднем на одного человека:

| Пищевые вещества     | Белки, г   |             | Жиры, г   |            | Углеводы, г |            | Калории, ккал |            |
|----------------------|------------|-------------|-----------|------------|-------------|------------|---------------|------------|
|                      | Натрий, мг | Кальций, мг | Калий, мг | Магний, мг | Кальций, мг | Магний, мг | Фосфор, мг    | Железо, мг |
| Пищевые вещества     | 68,26      | 49,38       | 259,85    | 1756,86    |             |            |               |            |
| Минеральные вещества | 782,60     | 785,60      | 775,60    | 177,50     | 782,11      | 8,60       |               |            |
| Витамины             | А, мкг     | В1, мг      | В2, мг    | РР, мг     | С, мг       |            |               |            |
|                      | 475,30     | 0,84        | 0,90      | 8,60       | 42,50       |            |               |            |

Подпись руководителя организации и дата ознакомления:  С.В.Пиклов "22" января 2025 г.

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления:  "22" января 2025 г.