

«Утверждаю»

ИП Пиклов С.В.

/С.В.Пиклов /

28.08.2023г.

«Согласовано»

МАОУ «Лицей №3»

/В.И.Епанов/

28.08.2023г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ 12-18 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.

"Согласовано"

ИП Пиклов С.В.

День 1

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ, ЗИМА 2023Г

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№106/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)1	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	0,04	10,00		23,00	42,00	14,00	0,60
№410/2013	.ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	100	19,57	6,93	6,11	165,05	0,09	0,15	1,57	54,5	40,92	141,75	18,31	1,11
№202/2018	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ01	180	13,19	8,49	59,02	365,31	0,39	0,19		30,4	21,67	272,29	181,08	6,09
№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31			0,03
№573/2021	.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: 38,12 16,00 98,31 689,74 0,58 0,40 11,57 84,9 97,90 495,04 221,79 8,49

ОБЕД

№4/2013	.САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,64	10,08	8,79	132,48	0,03	0,04	38,30		44,27	31,97	17,31	0,60
№144/2013	.СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ05	250	5,79	4,32	21,80	149,21	0,25	0,09	18,75	20,0	50,13	119,28	44,13	2,19
№347/2018	.КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"02	100	19,54	17,48	12,70	286,23	0,06	0,09	0,87	36,8	33,68	96,33	13,16	1,89
№256/2018	.МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ03	180	7,49	7,83	41,61	266,85	0,11	0,03		32,4	24,98	58,00	10,47	1,09
№495/2018	.КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ01	180	0,40	0,02	19,60	80,15		0,01	0,36		20,25	13,86	5,40	1,11
№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: 37,36 40,09 120,36 991,60 0,49 0,28 58,28 89,2 180,91 350,84 97,27 7,68

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
№573/2013	."ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА03	150	7,89	3,76	70,88	349,06	0,14	0,05	0,11	13,1	21,71	74,85	14,46	1,27

Итого по подменю: 9,49 5,01 83,21 416,03 0,16 0,13 0,56 13,1 85,02 122,35 21,96 1,35

Итого за день: 0,00 руб. 84,97 61,10 301,88 2097,37 1,23 0,81 70,41 187,2 363,83 968,23 341,02 17,52

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	42,36	17,39	25,67	25,42
Обед (30 - 35 %)	41,51	43,58	31,43	36,55
Полдник (10 %)	10,54	5,45	21,73	15,33
Итого за день (60 - 70 %)	94,41	66,41	78,82	77,31

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,7:3,6

Директор  /С.В. Пиклов/

Зав. произ.  /Е.В. Пиклова/

Калькулятор  /Т.К.Тудвасева/

"Согласовано"

ИП Пиклов С.В.

И. В. У. Епанов

День 2

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ, ЗИМА 2023Г

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№226/2018	.КАША"ДРУЖБА" С МАСЛОМ09	260	7,91	9,71	32,11	247,49	0,14	0,24	1,29	28,4	189,05	204,32	44,39	0,81
№459/2018	.ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,16	40,94			28,00		3,11	1,54	0,84	0,07
№112/2013	.ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
№540/2013	.ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ01	70	4,47	2,05	52,16	245,00	0,08	0,03		6,9	10,41	40,00	7,12	0,54
№573/2021	.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: 17,40 12,65 124,93 683,19 0,32 0,31 39,29 35,3 230,57 295,86 69,75 4,28

ОБЕД

№26/2021	.САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,44	6,09	8,45	94,36					1,10	0,35	0,07	0,01
104/2018	.ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ02	250	1,99	6,96	8,86	105,98	0,02	0,03	24,38	10,1	41,79	27,79	11,85	0,47
№372/2018	.БИТОЧЕК ИЗ ФИЛЕ КУРЫ1	100	21,92	5,37	8,73	170,95	0,10	0,16	1,77	30,2	52,39	162,56	21,76	1,26
№385/2021	.РИС ОТВАРНОЙ	200	5,36	8,23	38,93	251,26		0,01		36,0	17,98	5,93	0,95	0,14
№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.0	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,	65	3,43	0,70	31,36	145,46	0,06	0,02			12,60	64,40	14,00	2,03

Итого по подменю: 39,74 27,89 137,21 958,79 0,27 0,28 26,95 76,4 170,16 329,23 78,03 5,24

ПОЛДНИК

№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31			0,03
№553/2013	.ШАНЕЖКА КАРТОФЕЛЬНАЯ04	150	9,70	10,89	59,01	372,81	0,22	0,17	14,77	37,2	84,25	151,89	34,85	1,56

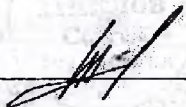
Итого по подменю: 9,70 10,89 68,99 412,73 0,22 0,17 14,77 37,2 84,56 151,89 34,85 1,59

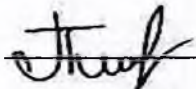
Итого за день: 0,00 руб. 66,84 51,43 331,13 2054,71 0,81 0,76 81,01 149,0 485,29 776,98 182,63 11,11

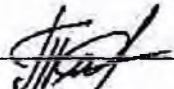
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	19,33	13,75	32,62	25,18
Обед (30 - 35 %)	44,16	30,32	35,83	35,34
Полдник (10 %)	10,78	11,84	18,01	15,21
Итого за день (60 - 70 %)	74,27	55,90	86,46	75,74

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,8:5,0

Директор  /С.В. Пиков/

Зав. произ.  /Е.В. Пиклова/

Калькулятор  /Т.К.Тудвасева/

"Согласовано"

И. В. У. Епанов

ИП Пиклов С.В.

День 3

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ, ЗИМА 2023Г

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№4/2013	.САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,64	10,08	8,79	132,48	0,03	0,04	38,30		44,27	31,97	17,31	0,60
№307/2021	.БИТОЧЕК РЫБНЫЙ02	100	2,88	5,70	9,83	102,14	0,04	0,06	0,29	6,7	48,83	47,61	8,40	0,32
№377/2021	.ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ02	200	5,15	9,62	33,14	239,76	0,25	0,20	39,20	43,8	70,89	150,94	50,32	1,83
№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01	0,13
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,04	0,32	13,80	70,24	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ0	40	1,96	0,40	17,92	83,12	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16

Итого по подменю: 14,67 26,13 98,52 687,99 0,40 0,32 77,97 53,5 179,65 293,32 89,64 4,48

ОБЕД

№106/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)1	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
№95/2018	.БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ01	250	1,95	6,41	13,89	121,11	0,06	0,06	20,53	9,3	49,57	55,15	25,38	1,18
№390/2013	.ТЕФТЕЛИ "ЁЖИКИ" В СОУСЕ01	100	9,77	17,40	10,42	237,37	0,03	0,03	2,91	46,0	12,85	39,94	8,91	1,66
№202/2018	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ03	180	12,50	8,04	55,91	346,08	0,37	0,18		28,8	20,53	257,96	171,55	5,77
№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 5	35	2,66	0,28	12,08	61,46	0,04	0,01			7,00	22,75	4,90	0,39
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ0	40	1,96	0,40	17,92	83,12	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16

Итого по подменю: 30,62 33,01 133,66 954,34 0,61 0,39 68,44 247,5 123,45 438,60 242,14 11,69

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
№579/2013	.КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ02	150	5,74	10,07	63,61	367,92	0,10	0,05	0,09	50,6	25,45	58,85	9,99	0,76

Итого по подменю: 5,80 10,08 73,77 408,86 0,10 0,05 28,09 50,6 28,56 60,39 10,83 0,83

"Согласовано"

И. В. У. Енашев

ИП Пиклов С.В.

День 3

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ, ЗИМА 2023Г

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

ЗАВТРАК

№4/2013	.САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,64	10,08	8,79	132,48	0,03	0,04	38,30		44,27	31,97	17,31	0,60
№307/2021	.БИТОЧЕК РЫБНЫЙ02	100	2,88	5,70	9,83	102,14	0,04	0,06	0,29	6,7	48,83	47,61	8,40	0,32
№377/2021	.ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ02	200	5,15	9,62	33,14	239,76	0,25	0,20	39,20	43,8	70,89	150,94	50,32	1,83
№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01	0,13
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,04	0,32	13,80	70,24	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ0	40	1,96	0,40	17,92	83,12	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16

Итого по подменю: 14,67 26,13 98,52 687,99 0,40 0,32 77,97 53,5 179,65 293,32 89,64 4,48

ОБЕД

№106/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)1	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
№95/2018	.БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ01	250	1,95	6,41	13,89	121,11	0,06	0,06	20,53	9,3	49,57	55,15	25,38	1,18
№390/2013	.ТЕФТЕЛИ "ЁЖИКИ" В СОУСЕ01	100	9,77	17,40	10,42	237,37	0,03	0,03	2,91	46,0	12,85	39,94	8,91	1,66
№202/2018	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ03	180	12,50	8,04	55,91	346,08	0,37	0,18		28,8	20,53	257,96	171,55	5,77
№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 5	35	2,66	0,28	12,08	61,46	0,04	0,01			7,00	22,75	4,90	0,39
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ0	40	1,96	0,40	17,92	83,12	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16

Итого по подменю: 30,62 33,01 133,66 954,34 0,61 0,39 68,44 247,5 123,45 438,60 242,14 11,69

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
№579/2013	.КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ02	150	5,74	10,07	63,61	367,92	0,10	0,05	0,09	50,6	25,45	58,85	9,99	0,76

Итого по подменю: 5,80 10,08 73,77 408,86 0,10 0,05 28,09 50,6 28,56 60,39 10,83 0,83

Итого за день: 0,00 руб. 51,09 69,22 305,95 2051,19 1,11 0,76 174,50 351,7 331,66 792,31 342,61 17,00

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	16,30	28,40	25,72	25,36
Обед (30 - 35 %)	34,02	35,88	34,90	35,18
Полдник (10 %)	6,44	10,96	19,26	15,07
Итого за день (60 - 70 %)	56,77	75,24	79,88	75,61

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

Директор



/С.В. Пиклов/

Зав. произ.

/Е.В. Пиклова/

Калькулятор

/Г.К.Тудвасева/

"Согласовано"

И. В. У. Ермаков

ИП Пиклов С.В.

День 4

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ, ЗИМА 2023Г

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

№275/2018	.ОМЛЕТ С СЫРОМ05	220	28,20	32,52	4,24	422,44	0,12	0,78	0,94	397,3	574,38	535,61	45,92	3,28
№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31			0,03
№565/2013	.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
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ2	45	1,90	0,20	8,63	43,90	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28

Итого по подменю: 33,88 40,09 53,83 711,61 0,22 0,82 0,94 435,5 590,24 589,36 55,70 4,10

ОБЕД

№106/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)1	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	0,04	10,00		23,00	42,00	14,00	0,60
№100/2021	.РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ01	250	2,19	6,16	15,26	125,23	0,10	0,07	15,53	8,7	22,17	66,41	23,36	0,86
№376/2018	.РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 01	280	47,20	15,80	32,03	459,13	0,38	0,40	40,83	66,9	62,38	399,14	87,85	4,19
№495/2018	.КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 11	65	5,33	0,55	24,16	122,93	0,08	0,02			14,00	45,50	9,80	0,77
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ,	65	3,43	0,70	31,36	145,46	0,06	0,02			12,60	64,40	14,00	2,03

Итого по подменю: 59,39 23,33 127,09 955,91 0,65 0,56 66,76 75,7 156,65 632,85 155,01 9,68

ПОЛДНИК

№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01	0,13
№543/2013	.ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ03	150	6,16	7,08	62,54	338,56	0,11	0,04	5,06	24,0	22,21	55,15	13,49	1,86

Итого по подменю: 6,16 7,09 77,58 398,81 0,11 0,04 5,24 26,9 22,67 55,15 13,50 1,99

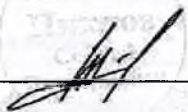
Итого за день: 0,00 руб. 99,43 70,51 258,50 2066,33 0,98 1,42 72,94 538,1 769,56 1277,36 224,21 15,77

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	37,64	43,58	14,05	26,23
Обед (30 - 35 %)	65,99	25,36	33,18	35,23
Полдник (10 %)	6,84	7,71	20,26	14,70
Итого за день (60 - 70 %)	110,48	76,64	67,49	76,16

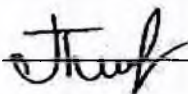
Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,7:2,6

Директор



/С.В. Пиклов/

Зав. произ.



/Е.В. Пиклова/

Калькулятор



/Т.К.Тудвасева/

"Согласовано"

И. В. У. Ермаков

ИП Пиклов С.В.

День 5

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ, ЗИМА 2023Г

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№106/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)1	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
№375/2018	.ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ01	280	40,15	17,37	41,41	482,52	0,20	0,25	5,18	53,7	87,91	352,77	74,26	3,14
№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	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ0	40	1,96	0,40	17,92	83,12	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
Итого по подменю:			45,55	18,22	83,64	680,66	0,33	0,31	58,18	53,7	118,22	436,61	107,30	5,60

ОБЕД

№5/2018	.САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И ОГУРЦОВ	100	1,21	6,08	2,83	70,90	0,03	0,04	26,40		34,07	32,23	13,53	0,54
№144/2013	.СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ05	250	5,79	4,32	21,80	149,21	0,25	0,09	18,75	20,0	50,13	119,28	44,13	2,19
№410/2013	.ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР1	100	22,72	7,72	6,20	185,08	0,10	0,14	1,66	65,4	18,87	147,29	18,38	1,31
№256/2018	.МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ08	190	7,90	8,30	43,92	282,05	0,11	0,04		34,4	26,27	61,22	11,05	1,14
№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 ПШЕНИЧНЫЙ5	50	4,18	0,44	18,98	96,58	0,06	0,02			11,00	35,75	7,70	0,61
№574/2021	.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	27,54	132,55	957,30	0,61	0,35	48,81	119,8	154,64	453,17	108,59	8,00

ПОЛДНИК

№501/2018	.СОК ФРУКТОВЫЙ(200Г).	200	1,00	0,20	17,80	77,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
570/2013	.СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ03	150	8,37	5,16	63,73	334,69	0,13	0,04		22,7	20,52	70,47	12,90	1,02
Итого по подменю:			9,37	5,36	81,53	411,69	0,15	0,06	4,00	22,7	34,52	84,47	20,90	3,82

Итого за день: 0,00 руб. 99,74 51,12 297,72 2049,65 1,09 0,72 110,99 196,3 307,38 974,25 236,79 17,42

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	50,61	19,80	21,84	25,09
Обед (30 - 35 %)	49,80	29,93	34,61	35,29
Полдник (10 %)	10,41	5,83	21,29	15,17
Итого за день (60 - 70 %)	110,82	55,57	77,73	75,55

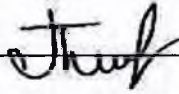
Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,5:3,0

Директор



/С.В. Пиклов/

Зав. произ.



/Е.В. Пиклова/

Калькулятор



/Т.К.Тудвасева/

"Согласовано"

ИП Пиклов С.В.

С. В. Пиклов

День 6

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ, ЗИМА 2023Г

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№234/2018	.КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ01	250	7,11	8,75	33,26	240,31	0,05	0,21	1,19	25,0	170,02	128,03	19,96	0,18
№112/2013	.ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31			0,03
№555/2013 г	.КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ02	80	4,59	9,09	47,99	292,14	0,08	0,03		44,8	12,46	42,14	7,24	0,62
№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: 15,14 18,56 114,83 687,01 0,20 0,27 11,19 69,8 206,79 207,17 41,80 3,47

ОБЕД

№55/2013	.САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	3,14	11,84	7,39	148,65	0,02	0,06	8,45	14,7	99,68	76,92	21,98	1,23
№116/2018	.СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ08	250	2,98	3,15	20,36	121,68	0,12	0,07	16,50		20,69	64,61	24,30	1,03
№298/2018	.РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ02	120	15,29	7,34	4,34	144,59	0,01	0,02	1,52	30,6	25,70	21,44	3,95	0,21
№377/2021	.ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ1	200	5,36	10,01	34,52	249,67	0,26	0,21	40,84	45,6	73,92	157,25	52,42	1,91
№491/2018	.КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ.	200	0,18	0,06	17,27	70,34					0,45			0,05
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ5	50	4,18	0,44	18,98	96,58	0,06	0,02			11,00	35,75	7,70	0,61
№574/2021	.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: 34,07 33,44 129,74 956,19 0,52 0,40 67,31 90,9 242,24 411,17 122,35 6,78

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
№540/2013	.ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ02	150	5,59	2,56	65,20	306,25	0,09	0,03		8,6	13,01	50,00	8,90	0,68

Итого по подменю: 11,99 7,56 74,60 414,45 0,17 0,33 1,80 8,6 265,01 240,00 38,90 0,88

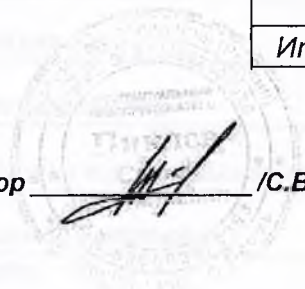
Итого за день: 0,00 руб. 61,20 59,56 319,17 2057,65 0,89 1,00 80,30 169,3 714,04 858,34 203,05 11,13

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	16,82	20,17	29,98	25,32
Обед (30 - 35 %)	37,86	36,35	33,87	35,24
Полдник (10 %)	13,32	8,22	19,48	15,28
Итого за день (60 - 70 %)	68,00	64,74	83,33	75,84

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

Директор



/С.В. Пиклов/

Зав. произ.

/Е.В. Пиклова/

Калькулятор

/Т.К.Тудвасева/

"Согласовано"

ИП Пиклов С.В.

С. В. И. Епанов

День 7

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ, ЗИМА 2023Г

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№4/2013	.САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,64	10,08	8,79	132,48	0,03	0,04	38,30		44,27	31,97	17,31	0,60
371/2018	.КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ КУР	100	20,02	4,12	4,43	134,82	0,08	0,13	1,57	42,0	22,37	139,35	19,14	1,07
№256/2018	.МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ03	180	7,49	7,83	41,61	266,85	0,11	0,03		32,4	24,98	58,00	10,47	1,09
№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01	0,13
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ0	45	3,80	0,40	17,25	87,80	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 32,95 22,44 87,12 682,20 0,28 0,22 40,05 77,3 102,08 261,82 53,93 3,44

ОБЕД

№106/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)1	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	0,04	10,00		23,00	42,00	14,00	0,60
104/2018	.ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЮ04	250	1,84	6,44	8,20	98,13	0,02	0,03	22,57	9,3	38,70	25,73	10,97	0,44
№390/2013	.ТЕФТЕЛИ "ЁЖИКИ" В СОУСЕ01	100	9,77	17,40	10,42	237,37	0,03	0,03	2,91	46,0	12,85	39,94	8,91	1,66
№202/2018	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ03	180	12,50	8,04	55,91	346,08	0,37	0,18		28,8	20,53	257,96	171,55	5,77
№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 ПШЕНИЧНЫЙ11	40	3,42	0,36	15,52	79,02	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	2,45	0,50	22,40	103,90	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,45

Итого по подменю: 31,82 32,90 135,13 964,02 0,57 0,35 36,28 84,1 145,38 470,08 242,73 11,09

ПОЛДНИК

№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31			0,03
№553/2013	.ШАНЕЖКА КАРТОФЕЛЬНАЯ04	150	9,70	10,89	59,01	372,81	0,22	0,17	14,77	37,2	84,25	151,89	34,85	1,56

Итого по подменю: 9,70 10,89 68,99 412,73 0,22 0,17 14,77 37,2 84,56 151,89 34,85 1,59

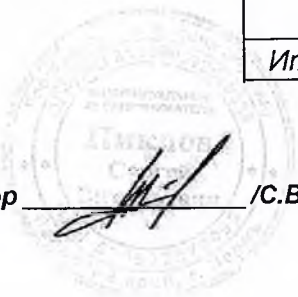
Итого за день: 0,00 руб. 74,47 66,23 291,24 2058,95 1,07 0,74 91,10 198,8 332,02 883,79 331,51 16,12

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	36,61	24,39	22,75	25,15
Обед (30 - 35 %)	35,36	35,76	35,28	35,53
Полдник (10 %)	10,78	11,84	18,01	15,21
Итого за день (60 - 70 %)	82,74	71,99	76,04	75,89

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,9:3,9

Директор



[Handwritten signature]

/С.В. Пиклов/

Зав. произ.

[Handwritten signature]

/Е.В. Пиклова/

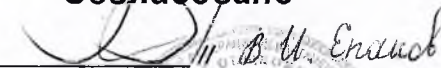
Калькулятор

[Handwritten signature]

/Т.К.Тудвасева/

"Согласовано"

ИП Пиклов С.В.



День 8

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ, ЗИМА 2023Г

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№264/2013	.КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ01	250	9,56	8,26	42,10	280,96	0,20	0,25	1,13	25,0	180,57	251,41	48,83	2,37
№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31			0,03
№517/2013	.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
№542/2021	.БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ01	75	4,93	11,85	43,33	299,68	0,09	0,03			11,05	46,45	8,35	0,66
Итого по подменю:			18,29	21,54	104,72	685,83	0,32	0,42	1,70	34,5	309,73	388,11	71,43	3,16

ОБЕД

№157/2018	.ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (КУКУРУЗА)1	100	1,95	4,24	11,68	92,71		0,01		19,2	1,15	1,44		0,01
№95/2018	.БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ01	250	1,95	6,41	13,89	121,11	0,06	0,06	20,53	9,3	49,57	55,15	25,38	1,18
№372/2018	.КОТЛЕТА ИЗ ФИЛЕ КУРЫ01	100	24,11	5,91	9,60	188,05	0,11	0,18	1,95	33,3	57,63	178,81	23,93	1,39
№385/2021	.РИС ОТВАРНОЙ	180	5,36	8,23	38,93	251,26		0,01		36,0	17,98	5,93	0,95	0,14
№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	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.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:			41,55	26,15	141,32	966,97	0,30	0,36	42,48	261,2	161,43	335,53	74,06	5,75

ПОЛДНИК


№462/2018	.КАКАО С МОЛОКОМ 200.	200	3,78	2,86	14,92	100,57	0,04	0,16	0,90		129,37	110,72	25,20	0,66
№543/2013	.ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ05	150	5,65	6,49	57,33	310,35	0,10	0,04	4,64	22,0	20,36	50,56	12,36	1,71
Итого по подменю:			9,43	9,35	72,25	410,92	0,14	0,20	5,54	22,0	149,73	161,28	37,56	2,37

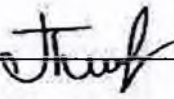
Итого за день: 0,00 руб. 69,27 57,04 318,29 2063,72 0,76 0,98 49,72 317,7 620,89 884,92 183,05 11,28

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	20,32	23,41	27,34	25,28
Обед (30 - 35 %)	46,17	28,42	36,90	35,64
Полдник (10 %)	10,48	10,16	18,86	15,15
Итого за день (60 - 70 %)	76,97	62,00	83,10	76,07

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,8:4,6

Директор  /С.В. Пиклов/

Зав. произ.  /Е.В. Пиклова/

Калькулятор  /Т.К.Тудвасева/



"Согласовано"

И. В. Ч. Еношев

ИП Пиклов С.В.

День 9

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ, ЗИМА 2023Г

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№106/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)1	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
№390/2013	.ТЕФТЕЛИ "ЁЖИКИ" В СОУСЕ01	100	9,77	17,40	10,42	237,37	0,03	0,03	2,91	46,0	12,85	39,94	8,91	1,66
№202/2018	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ03	180	12,50	8,04	55,91	346,08	0,37	0,18		28,8	20,53	257,96	171,55	5,77
№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 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:			25,33	25,85	88,92	689,69	0,49	0,26	55,91	74,8	55,49	341,69	204,80	8,68

ОБЕД

№4/2013	.САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,64	10,08	8,79	132,48	0,03	0,04	38,30		44,27	31,97	17,31	0,60
№144/2013	.СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ05	250	5,79	4,32	21,80	149,21	0,25	0,09	18,75	20,0	50,13	119,28	44,13	2,19
№307/2021	.БИТОЧЕК РЫБНЫЙ02	100	2,88	5,70	9,83	102,14	0,04	0,06	0,29	6,7	48,83	47,61	8,40	0,32
№377/2021	.ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ02	200	5,15	9,62	33,14	239,76	0,25	0,20	39,20	43,8	70,89	150,94	50,32	1,83
№495/2018	.КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.0	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 1	65	3,19	0,65	29,12	135,07	0,06	0,02			11,70	59,80	13,00	1,89
Итого по подменю:			23,65	30,87	145,16	953,08	0,70	0,44	96,94	70,5	260,32	464,00	147,56	8,72

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
№555/2013	.КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ01	150	5,73	11,36	59,99	365,17	0,10	0,04		56,0	15,57	52,67	9,05	0,78
Итого по подменю:			5,79	11,37	70,15	406,11	0,10	0,04	28,00	56,0	18,68	54,21	9,89	0,85

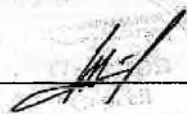
Итого за день: 0,00 руб. 54,77 68,09 304,23 2048,88 1,29 0,74 180,85 201,3 334,49 859,90 362,25 18,25

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	28,14	28,10	23,22	25,42
Обед (30 - 35 %)	26,28	33,55	37,90	35,13
Полдник (10 %)	6,43	12,36	18,32	14,97
Итого за день (60 - 70 %)	60,86	74,01	79,43	75,52

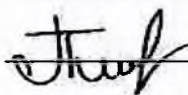
Реальное соотношение В:Ж:У = 1:1,2:5,6

Директор



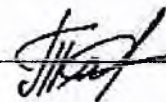
/С.В. Пиклов/

Зав. произ.



/Е.В. Пиклова/

Калькулятор



/Л.К.Тудвасева/



"Согласовано"

ИП Пиклов С.В.



День 10

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ, ЗИМА 2023Г

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№107/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)2	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
№376/2018	.РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 01	280	47,20	15,80	32,03	459,13	0,38	0,40	40,83	66,9	62,38	399,14	87,85	4,19
№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01	0,13
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,04	0,32	13,80	70,24	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ0	40	1,96	0,40	17,92	83,12	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
Итого по подменю:			53,00	16,63	80,49	683,64	0,48	0,44	46,01	69,9	101,04	485,94	115,46	6,52

ОБЕД

№106/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)1	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
№100/2021	.РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ01	250	2,19	6,16	15,26	125,23	0,10	0,07	15,53	8,7	22,17	66,41	23,36	0,86
№333/2018	.ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	11,94	15,20	4,90	204,17	0,02	0,03	22,00	20,0	28,30	37,29	12,10	2,05
418/2018	.СОУС ТОМАТНЫЙ01	50	0,43	1,85	3,30	31,40	0,01	0,01	1,35	10,0	3,52	5,32	2,01	0,12
№256/2018	.МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ04	200	8,32	8,77	46,23	297,16	0,12	0,04		36,4	27,62	64,44	11,63	1,21
№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.0	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.0	60	2,94	0,60	26,88	124,68	0,05	0,02			10,80	55,20	12,00	1,74
Итого по подменю:			31,56	33,34	133,01	958,20	0,44	0,23	65,88	75,1	121,91	295,86	91,30	8,01

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
№573/2013	."ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА06	150	7,42	3,54	66,71	328,52	0,13	0,05	0,10	12,3	20,43	70,44	13,61	1,19
Итого по подменю:			8,10	3,82	86,35	412,32	0,14	0,11	20,10	175,7	32,73	70,44	17,01	1,82

Итого за день: 0,00 руб. 92,66 53,79 299,85 2054,16 1,06 0,78 131,99 320,8 255,68 852,24 223,77 16,35

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	58,89	18,08	21,02	25,20
Обед (30 - 35 %)	35,07	36,24	34,73	35,32
Полдник (10 %)	9,00	4,15	22,55	15,20
Итого за день (60 - 70 %)	102,96	58,47	78,29	75,72

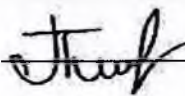
Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,6:3,2

Директор



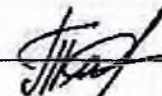
/С.В. Пиклов/

Зав. произ.



/Е.В. Пиклова/

Калькулятор



/Т.К.Тудвасева/

"Согласовано"

В. И. Еnoch

ИП Пиклов С.В.

День 11

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ, ЗИМА 2023Г

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№284/2018	.ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ 2	200	37,22	9,12	35,76	374,03	0,10	0,46	0,32	69,1	204,92	346,89	53,24	1,20
№481/2013	.МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,10	2,55	1,50	37,35	0,02	0,05	0,30		95,10	68,70	10,20	0,06
№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31			0,03
570/2013	.СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	4,57	2,81	34,76	182,56	0,07	0,02		12,4	11,19	38,44	7,03	0,56
№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:			46,93	14,80	95,80	704,10	0,23	0,54	0,62	81,5	319,52	480,03	76,07	2,29

ОБЕД

№5/2018	.САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И ОГУРЦОВ	100	1,21	6,08	2,83	70,90	0,03	0,04	26,40		34,07	32,23	13,53	0,54
№134/2021	.СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ02	250	3,07	4,78	12,04	103,42	0,03	0,07	11,69	20,0	68,14	50,61	11,14	0,31
№375/2018	.ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ01	280	40,15	17,37	41,41	482,52	0,20	0,25	5,18	53,7	87,91	352,77	74,26	3,14
№491/2018	.КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ.	200	0,18	0,06	17,27	70,34					0,45			0,05
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.0	60	4,56	0,48	20,70	105,36	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
№574/2021	.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:			52,11	29,37	121,13	957,22	0,38	0,40	43,27	73,7	213,37	529,81	119,33	6,44

ПОЛДНИК

№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01	0,13
№552/2013	.ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ3	150	9,97	3,25	71,07	353,46	0,18	0,07	0,03	13,8	31,09	99,62	17,68	1,31
Итого по подменю:			9,97	3,26	86,11	413,71	0,18	0,07	0,21	16,7	31,55	99,62	17,69	1,44

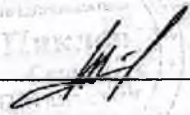
Итого за день: 0,00 руб. 109,01 47,43 303,04 2075,03 0,79 1,01 44,10 172,1 564,44 1109,46 213,09 10,17

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	52,14	16,09	25,01	25,95
Обед (30 - 35 %)	57,90	31,92	31,63	35,28
Полдник (10 %)	11,08	3,54	22,48	15,25
Итого за день (60 - 70 %)	121,12	51,55	79,12	76,48

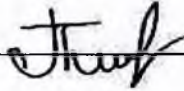
Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,4:2,8

Директор



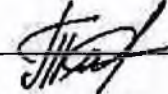
/С.В. Пиклов/

Зав. произ.



/Е.В. Пиклова/

Калькулятор



/Л.К.Тудвасева/

"Согласовано"

ИП Пиклов С.В.

В. И. Ермаков

День 12

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ, ЗИМА 2023Г

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р, мкг	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№2/2021	.САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,28	5,15	5,50	73,48	0,02	0,02	24,60		28,28	18,10	9,95	0,77
№375/2018	.ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ01	280	40,15	17,37	41,41	482,52	0,20	0,25	5,18	53,7	87,91	352,77	74,26	3,14
№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	50	3,80	0,40	17,25	87,80	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			45,29	22,93	74,32	684,74	0,28	0,29	57,78	53,7	129,30	404,91	92,05	4,53

ОБЕД

№106/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)1	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	0,04	10,00		23,00	42,00	14,00	0,60
123/2018	.СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ06	250	9,88	4,28	17,09	146,33	0,11	0,08	18,24	16,2	25,32	69,84	29,01	1,00
341/2018	.КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100	16,43	17,64	10,37	265,92	0,03	0,07	0,91	25,0	28,78	55,66	7,31	2,49
№380/2018	.КАПУСТА ТУШЕНАЯ06	200	4,92	7,14	19,15	160,43	0,09	0,12	103,90	37,8	119,24	90,25	44,08	1,73
№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 11	65	5,33	0,55	24,16	122,93	0,08	0,02			14,00	45,50	9,80	0,77
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ,	65	3,43	0,70	31,36	145,46	0,06	0,02			12,60	64,40	14,00	2,03
Итого по подменю:			41,05	30,62	129,67	958,23	0,42	0,36	166,05	79,0	234,34	374,69	123,54	9,82

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
№555/2013	.КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ06	150	4,88	9,66	50,99	310,40	0,08	0,03		47,6	13,24	44,77	7,69	0,66
Итого по подменю:			11,28	14,66	60,39	418,60	0,16	0,33	1,80	47,6	265,24	234,77	37,69	0,86

Итого за день: 0,00 руб. 97,62 68,21 264,38 2061,57 0,86 0,98 225,63 180,3 628,88 1014,37 253,28 15,21

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	50,32	24,92	19,40	25,24
Обед (30 - 35 %)	45,61	33,28	33,86	35,32
Полдник (10 %)	12,53	15,93	15,77	15,43
Итого за день (60 - 70 %)	108,47	74,14	69,03	75,99

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

Директор



[Handwritten signature]

/С.В. Пиклов/

Зав. произ.

[Handwritten signature]

/Е.В. Пиклова/

Калькулятор

[Handwritten signature]

/Т.К.Тудвасева/

ИП Пиклов С.В.

Ведомость контроля за рационом питания за 12 дней
 Подразделение: ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ, ЗИМА 2023г.

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	0,22	0,31		0,28	0,12	0,18	0,19	0,31	0,40	0,21	0,36	0,30	0,22	0,21	4,7
2. КАКАО								2,40					0,29	0,31	-5,4
3. КАРТОФЕЛЬ	62,50	103,30	213,90	227,90	62,50	277,50	101,00	19,50	256,90	227,90	21,00	75,52	131,00	130,90	0,1
4. КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (ЖИРН. 2.5%,3.2%)								95,00					12,30	13,50	-5,5
5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	37,60	35,00	0,60			75,00		0,60		37,60			11,07	10,50	5,4
7. КРУПЫ, БОБОВЫЕ	98,50	102,30	86,50	4,70	85,60	38,00	99,10	105,20	103,60	9,70	95,60	76,55	52,70	50,00	5,4
8. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	61,20				64,60	10,00	61,20			68,00			16,83	16,00	5,2
9. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	14,50	16,20	18,00	19,60	15,90	13,20	15,30	18,40	11,80	15,90	18,40	16,50	13,20	12,60	4,8
10. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	36,29	26,80	44,10	21,20	27,20	31,90	38,80	25,60	50,40	19,69	10,80	25,45	25,30	24,50	3,3
11. МОЛОКО (МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2.5%, 3.2%)	87,00	218,20	78,00	71,50		370,00	54,30	256,50	68,50		67,50	212,00	170,50	180,00	-5,3
12. МУКА ПШЕНИЧНАЯ	46,00	81,20	48,50	38,90	49,50	39,80	30,50	76,60	32,50	37,80	55,30	76,00	51,05	48,60	5,0
13. МЯСО ЖИЛОВАННОЕ (МЯСО НА КОСТИ) 1 кат.	40,00		44,00				44,00		44,00	57,00		70,00	45,55	48,00	-5,2
14. ОВОЩИ СВЕЖИЕ, ЗЕЛЕНЬ	207,50	161,70	260,00	182,50	247,90	144,50	275,80	176,60	238,50	334,50	183,70	395,00	225,00	224,00	0,5
15. РЫБА-ФИЛЕ			85,70			88,00			85,70			43,20	37,65	39,80	-5,4
16. САХАР	29,00	30,50	32,30	34,30	25,00	30,56	27,50	28,90	35,40	30,80	36,50	32,30	31,09	29,50	5,4
17. СМЕТАНА (МАССОВ. ДОЛЯ ЖИРА НЕ БОЛЕЕ 15%)		6,30	6,30	5,80		18,00	6,30	6,30		5,80	15,90		6,82	7,00	-2,6
18. СОКИ ПЛОДОВООВОЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИННЫЕ					200,00								23,70	25,00	-5,2
19. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,10	3,90	4,20	2,90	2,50	3,90	4,00	4,50	4,20	2,10	2,50	3,10	3,41	3,25	4,9
21. СЫР				46,50		7,00							6,62	7,00	-5,4
22. ТВОРОГ (МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА НЕ БОЛЕЕ 9%)											150,90		23,70	25,00	-5,2
23. ФРУКТЫ (ПЛОДЫ) СВЕЖИЕ		107,00	7,00	50,60	27,00	120,00		46,35	14,00	20,00	20,00	85,00	85,60	90,00	-4,9
24. ФРУКТЫ (ПЛОДЫ) СУХИЕ, В т.ч. ШИПОВНИК	18,00	20,00	20,00	20,00			20,00	20,00	20,00	20,00			13,80	14,00	-1,4
25. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	109,20	141,40	94,00	110,00	94,70	90,00	85,00	81,40	104,00	100,00	100,00	125,00	133,30	140,00	-4,8
26. ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20,00	70,00	80,00	65,00	100,00	60,00	50,00	60,00	65,00	100,00	60,00	65,00	81,00	84,00	-3,6
27. ЦЫПЛЯТА 1 кат. ПОТРОШЕННЫЕ (КУРЫ 1 кат.)	105,30	75,70		121,90	186,90		75,00	83,30		121,90	117,60	117,60	67,50	64,00	5,4
28. ЧАЙ	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	1,52	1,50	1,0
29. ЯЙЦО	12,05	15,90	4,70	125,70	11,50	11,30	12,20	8,50	8,40	3,82	42,80	17,10	26,25	27,00	-2,8

Итого в среднем на одного человека:

Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал		
	80,50	59,75	300,50	2061,60		
Минеральные вещества	Натрий, мг	Калий, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг	Железо, мг
	1547,19	845,50	836,70	211,20	845,40	12,65
Витамины	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг	
	615,50	0,99	0,98	13,99	50,30	

Подпись руководителя организации и дата ознакомления: И.В. Пиклов "28" 08 2023 г.

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления: И.В. Пиклов " " " 2023 г.