

ИП Пиклов С.В.



День 5

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) 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)60	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
№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
№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 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:			39,60	15,87	72,47	591,01	0,27	0,26	47,53	47,0	99,83	372,92	88,02	4,56

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
№100/2021	.РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ04	210	2,06	5,79	14,34	117,72	0,09	0,06	14,60	8,2	20,84	62,43	21,96	0,81
№410/2013	.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
№256/2018	.МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ09	160	6,87	7,25	38,15	245,29	0,10	0,03		30,1	22,71	53,15	9,59	0,99
№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:			34,47	24,03	117,47	823,94	0,41	0,28	33,85	87,2	126,26	355,69	77,66	5,95

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 ОБЫКНОВЕННАЯ04	100	7,23	4,46	55,04	289,05	0,12	0,03		19,6	17,72	60,86	11,14	0,88
Итого по подменю:			8,23	4,66	72,84	366,05	0,14	0,05	4,00	19,6	31,72	74,86	19,14	3,68

Итого за день: 0,00 руб. 82,30 44,56 262,78 1781,00 0,82 0,59 85,38 153,9 257,81 803,47 184,82 14,19

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	51,43	20,09	21,63	25,15
Обед (30 - 35 %)	44,77	30,42	35,07	35,06
Полдник (10 %)	10,69	5,90	21,74	15,58
Итого за день (60 - 70 %)	106,88	56,41	78,44	75,79

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,5:3,2

Директор



/С.В. Пиклов/

Зав. произ.

/Е.В. Пиклова/

Калькулятор

/Т.К.Тудвасева/

ИП Пиклов С.В.



"Согласовано"

// В. М. Егоров

День 4

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) 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 СЫРОМ01	170	21,14	24,40	3,18	316,86	0,09	0,58	0,70	298,0	430,41	401,48	34,42	2,46
№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:			26,82	31,97	52,77	606,03	0,19	0,62	0,70	336,1	446,27	455,23	44,20	3,28
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
№116/2018	.СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ10	200	2,50	2,65	17,10	102,21	0,10	0,06	13,86		17,38	54,27	20,41	0,86
№376/2018	.РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 02	240	40,46	13,55	27,46	393,54	0,33	0,34	35,00	57,4	53,47	342,12	75,30	3,59
№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.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:			51,38	17,36	115,42	823,31	0,57	0,47	55,26	57,4	129,95	531,19	130,51	8,44
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 ЯБЛОКОМ01	100	5,13	5,90	52,12	282,13	0,09	0,03	4,22	20,0	18,51	45,96	11,24	1,55
Итого по подменю:			5,13	5,91	67,16	342,38	0,09	0,03	4,40	22,9	18,97	45,96	11,25	1,68

Итого за день: 0,00 руб. 83,33 55,24 235,35 1771,72 0,85 1,12 60,36 416,5 595,19 1032,38 185,96 13,40

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	34,83	40,47	15,75	25,79
Обед (30 - 35 %)	66,73	21,97	34,45	35,03
Полдник (10 %)	6,66	7,48	20,05	14,57
Итого за день (60 - 70 %)	108,22	69,92	70,25	75,39

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

Директор



/С.В. Пиклов/

Зав. произ.

/Е.В. Пиклова/

Калькулятор

/Т.К.Тудвасева/

ИП Пиклов С.В.

"Согласовано"

// В. И. Ермаков



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
№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
№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:			60,18	20,32	132,19	952,36	0,67	0,56	67,73	66,9	155,17	631,05	155,95	9,85
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. 100,22 67,50 263,60 2062,78 1,00 1,42 73,91 529,4 768,08 1275,56 225,15 15,94

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 %)	66,87	22,09	34,51	35,10
Полдник (10 %)	6,84	7,71	20,26	14,70
Итого за день (60 - 70 %)	111,36	73,37	68,83	76,03

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

Директор



/С.В. Пиклов/

Зав. произ.

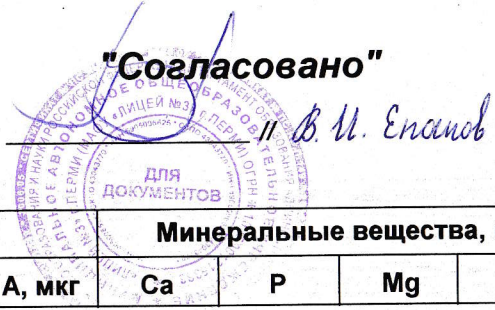
/Е.В. Пиклова/

Калькулятор

/Т.К.Тудеасева/

ИП Пиклов С.В.

"Согласовано"



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
№100/2021	.РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ03	260	2,54	7,15	17,70	145,27	0,11	0,08	18,01	10,1	25,71	77,04	27,09	1,00
№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: 41,57 30,37 128,45 953,36 0,47 0,34 48,07 109,9 130,22 410,93 91,55 6,81

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. 96,49 53,95 293,62 2045,71 0,95 0,71 110,25 186,4 282,96 932,01 219,75 16,23

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 %)	46,19	33,01	33,54	35,14
Полдник (10 %)	10,41	5,83	21,29	15,17
Итого за день (60 - 70 %)	107,21	58,64	76,66	75,40

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,6:3,0

Директор



/С.В. Пиклов/

Зав. произ.

/Е.В. Пиклова/

Калькулятор

/Т.К.Тудеасева/