

«Утверждаю»

ИП Пиклов С.В.

/С.В.Пиклов /

28.08.2023г.



«Согласовано»

МАОУ «СОШ №37»

/Т.А.Мухатаева/

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.



11
12
13

14
15
16

17
18
19

20
21
22

23
24
25
26
27
28
29
30

31
32
33
34
35
36
37
38

ИП Пиклов С.В.

"Согласовано"

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

День 1

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe						
ЗАВТРАК																				
№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	.ФРИКАДЕЛКИ 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 БЕЛОКОЧУЧНОЙ 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 СУХОФРУКТОВО1	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 РЖАНОМ2	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

№480/2018	.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 ПРОКЖЕВОГО 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, 4-ой ступени

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 Б:Ж:У = 1:0,7:3,6



Директор /С.В. Пиклов/

Зав. произ. /Е.В. Пиклова/

Калькулятор /П.К.Тудевеева/

ИП Пиклов С.В.

"Согласовано"

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

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

ЗАВТРАК

№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	.БИГЧЕК 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

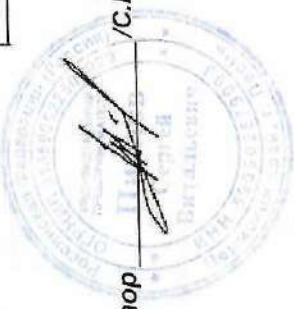
№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31			0,03
№553/2013	.ШАНЕЖКА КАРТОФЕЛЬНАЯ04	150	9,70	10,89	59,01	372,81	0,22	0,17	14,77	37,2	84,25	151,89	34,85	1,56
Итого по подменю:			9,70	10,89	68,99	412,73	0,22	0,17	14,77	37,2	84,56	151,89	34,85	1,59

Итого за день: 0,00 руб. 66,94 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 4-ой ступени

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 Б:Ж:У = 1:0,8:5,0



Директор /С.В. Пиклов/

Зав. произ. /Е.В. Пиклова/

Калькулятор /Л.К. Гудеасева/

"Согласовано"

ИП Пиклов С.В.

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

День 3

№ рещ.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe					
ЗАВТРАК																			
№4/2013	.САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧУДАННОЙ 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				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 РЖАНОЙ	40	1,96	0,40	17,92	83,12	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16					
Итого по полдню:			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 (ТОМАТОР)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 "ЕЖИКИ" 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 РЖАНОЙ	40	1,96	0,40	17,92	83,12	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
Итого по полдню:			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

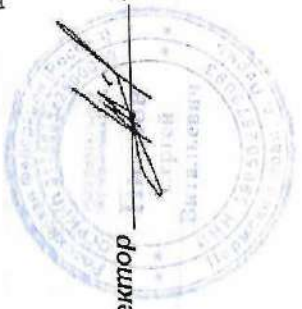
№459/2018	.ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,16	40,94			28,00		3,11	1,54	0,84	0,07
№579/2013	.КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ02	150	5,74	10,07	63,61	367,92	0,10	0,05	0,09	50,6	25,45	58,85	9,99	0,76
Итого по полдню:			5,80	10,08	73,77	408,86	0,10	0,05	28,09	50,6	28,56	60,39	10,83	0,83

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 Б:Ж:У = 1:1,4:6,0



Директор /С.В. Пиклов/

Зав. произ. /Е.В. Пиклова/

Калькулятор /Л.К. Гудвасева/

"Согласовано"

ИП Пиктов С.В.

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

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

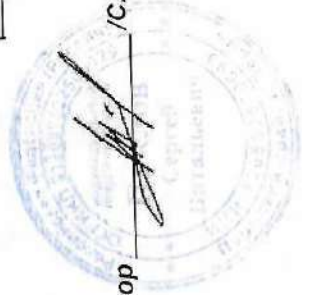
ПОЛДНИК														
№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200			0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01
№543/2013	.ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ03	150	6,16	7,08	62,54	338,56	0,11	0,04	5,06	24,0	22,21	55,15	13,49	1,86
Итого по подменю:			6,16	7,09	77,58	398,81	0,11	0,04	5,24	26,9	22,67	55,15	13,50	1,99

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. и пищевых веществ и энергии питающихся эй ступени

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 /Л.К.Тудвасева/

"Согласовано"

ИП Пиклов С.В.

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

N рецеп.	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	.ГЛЮБ 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	0,07
№469/2018	.ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,16	40,94			28,00		3,11	1,54	0,84	0,33	0,33
№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	1,16
			45,55	18,22	83,64	680,66	0,33	0,31	58,18	53,7	118,22	436,61	107,30	5,60	5,60

Итого по подменю:

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	1,31
№410/2013	.ФРИКАДЕЛКИ 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	1,14
№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	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	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	0,61
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ0	60	2,94	0,60	26,88	124,68	0,05	0,02			10,80	55,20	12,00	1,74	1,74
			44,82	27,54	132,55	957,30	0,61	0,35	48,81	119,8	154,64	453,17	108,59	8,00	8,00

Итого по подменю:

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	1,02
			9,37	5,36	81,53	411,69	0,15	0,06	4,00	22,7	34,52	84,47	20,90	3,82	3,82

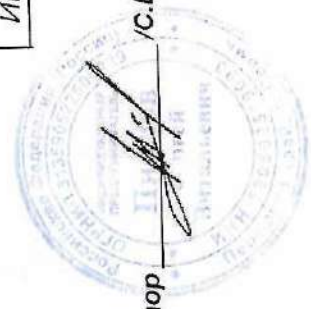
Итого по подменю:

Итого за день: 0,00 руб. 90⁷⁴ 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 /Л.К. Гудвасева/

"Согласовано"

ИП Пиклов С.В.

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



День 6

№ п.ц.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe						
ЗАВТРАК																				
№4/2013	.САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧУДАННОЙ 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	97,12	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	.ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ04	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	.ТЕФЕЛИ "ЕЖИКИ" В СОУСЕ01	100	9,77	17,40	10,42	237,37	0,03	0,03	2,91	46,0	12,95	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

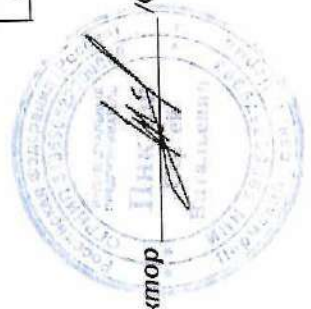
№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92								
№553/2013	.ШАНЕЖКА КАРТОФЕЛЬНАЯ04	150	9,70	10,89	59,01	372,81	0,22	0,17	14,77	37,2	84,25	151,89	34,85	1,56
Итого по подменю:			9,70	10,89	68,99	412,73	0,22	0,17	14,77	37,2	84,56	151,89	34,85	1,59

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, 4-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 /С.В. Пиклов/

Зав. произ. /Е.В. Пиклова/

Калькулятор /Л.К. Гудвасева/

День 7

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

ИП Пижлов С.В.

"Согласовано"

ЗАВТРАК

№ 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				
№464/2013	.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	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 ПШЕНИЧНЫЙ0	60	4,56	0,48	20,70	105,36	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ0	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

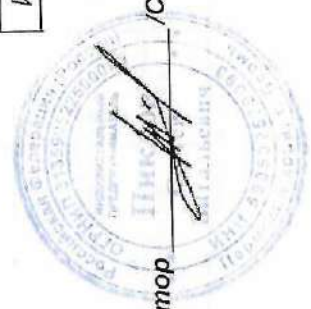
№462/2018	.КАКАО С МОЛОКОМ 200.	200	3,78	2,86	14,92	100,57	0,04	0,16	0,90		129,37	110,72	25,20	0,66
№543/2013	.ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ05	150	5,65	6,49	57,33	310,35	0,10	0,04	4,64	22,0	20,36	50,56	12,36	1,71
Итого по подменю:			9,43	9,35	72,25	410,92	0,14	0,20	5,54	22,0	149,73	161,28	37,56	2,37

Итого за день: 0,00 руб. 69,07 57,04 318,29 2063,72 0,76 0,08 49,72 317,7 620,89 884,92 183,05 11,28

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 4-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 /Л.К. Тудваева/

День 8

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

ИП Пиклов С.В.

"Согласовано"

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

ЗАВТРАК

№106/2013	.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 "ЕЖИКИ" В СОУСЕ1	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	.КОМПЛОТ 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

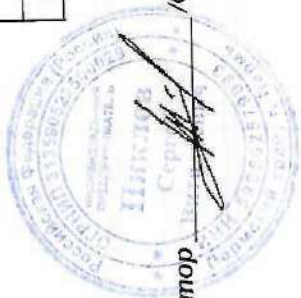
№459/2018	.ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,16	40,94			28,00		3,11	1,54	0,84	0,07
№555/2013	.КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ01	150	5,73	11,36	59,99	365,17	0,10	0,04		56,0	15,57	52,67	9,05	0,78
Итого по подменю:			5,79	11,37	70,15	406,11	0,10	0,04	28,00	56,0	18,68	54,21	9,89	0,85

Итого за день: 0,00 руб. 59 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 4-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/

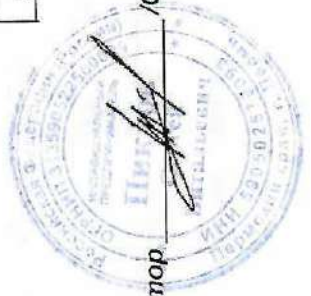
Калькулятор /Л.К. Гудвасева/

Итого за день: 0,00 руб. 92,56 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 4-ой ступени

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 Б:Ж:У = 1:0,6:3,2



Директор /С.В. Пиклов/

Зав. проуз. /Е.В. Пиклова/

Калькулятор /Л.К. Гудвасева/

День 10

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

ИП Пялков С.В.

"Согласовано"

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				

ЗАВТРАК

№284/2018	.ГРУДИНГ 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 СТУШЕННОЕ	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	.СЛОБА 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

№6/2018	.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
№376/2018	.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

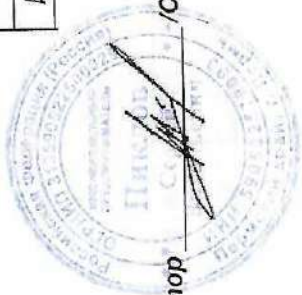
№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18		2,9	0,46		0,01	0,13
№552/2013	.СЛАДЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ3	150	9,97	3,25	71,07	353,46	0,18	0,07	0,03	13,8	31,09	99,62	17,68	1,31	
Итого по подменю:			9,97	3,26	86,11	413,71	0,18	0,07	0,21	16,7	31,55	99,62	17,69	1,44	

Итого за день: 0,00 руб. 109,1 47,43 303,04 2075,03 0,79 1,11 44,10 172,1 564,44 1109,46 213,09 10,17

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 4-ой ступени

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 В:Ж:У = 1:0,4:2,8



Директор /С.В. Пиклов/

Зав. произ. /Е.В. Пиклова/

Калькулятор /Т.К.Тудеасева/

Наименование группы пищевой продукции	Количество пищевой продукции в нетто по дням в (г/мл) на одного человека										В среднем за период	Норма в день (г/мл)	Отклонение от нормы, %	
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день				
1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ	0,22	0,31		0,28	0,12	0,19	0,31	0,40	0,21	0,36	0,21	0,21	0,21	2,4
2. КАКАО							2,40							-4,9
3. КАРТОФЕЛЬ	62,50	103,30	213,90	227,90	62,50	101,00	19,50	256,90	227,90	21,00				-0,3
4. КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (ЖИРН. 2,5%,3,2%)							95,00							-4,8
5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	37,60	35,00	0,60				0,60		37,60					1,0
7. КРУПЫ, БОБОВЫЕ	98,50	102,30	86,50	4,70	85,60	99,10	105,20	103,60	9,70	95,60				5,4
8. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	61,20				64,60	61,20			68,00					5,2
9. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	14,50	16,20	18,00	19,60	15,90	15,30	18,40	11,80	15,90	18,40				4,8
10. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	36,29	26,80	44,10	21,20	27,20	38,80	25,60	50,40	19,69	10,80				3,8
11. МОЛОКО (МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5%, 3,2%)	87,00	218,20	78,00	71,50		54,30	256,50	68,50		67,50				-5,3
12. МУКА ПШЕНИЧНАЯ	46,00	81,20	48,50	38,90	49,50	30,50	76,60	32,50	37,80	55,30				5,0
13. МЯСО ЖИЛОВАННОЕ (МЯСО НА КОСТИ) 1 кат.	40,00		44,00			44,00		44,00	57,00					-5,2
14. ОВОЩИ СВЕЖИЕ, ЗЕЛЕНЬ	207,50	161,70	260,00	182,50	247,90	275,80	176,60	238,50	334,50	183,70				0,4
15. РЫБА-ФИЛЕ			85,70					85,70						-5,4
16. САХАР	29,00	30,50	32,30	34,30	25,00	27,50	28,90	35,40	30,80	36,50				1,0
17. СМЕТАНА (МАССОВ. ДОЛЯ ЖИРА НЕ БОЛЕЕ 15%)		6,30	6,30	5,80		6,30	6,30		5,80	15,90				-4,2
18. СОКИ ПЛОДОВООВОЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИННЫЕ					200,00									-4,0
19. СОЛЬ	3,10	3,90	4,20	2,90	2,50	4,00	4,50	4,20	2,10	2,50				4,3
21. СЫР				46,50										-5,0
22. ТВОРОГ (МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА НЕ БОЛЕЕ 9%)										150,90				-5,2
23. ФРУКТЫ (ПЛОДЫ) СВЕЖИЕ		107,00	7,00	50,60	27,00		46,35	14,00	20,00	20,00				-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					2,1
25. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	109,20	141,40	94,00	110,00	94,70	85,00	81,40	104,00	100,00	100,00				-4,3
26. ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20,00	70,00	80,00	65,00	100,00	50,00	60,00	65,00	100,00	60,00				-3,6
27. ЦЫГЛЫТА 1 кат. ПОТРОШЕННЫЕ (КУРЫ 1 кат.)	105,30	75,70		121,90	186,90	75,00	83,30		121,90	117,60				5,4
28. ЧАЙ	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00				1,0
29. ЯЙЦО	12,05	15,90	4,70	125,70	11,50	12,20	8,50	8,40	3,82	42,80				-1,8

Итого в среднем на одного человека:

Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
	80,55	59,78	300,47	2062,00
Минеральные вещества	Натрий, мг	Кальций, мг	Кальций, мг	Магний, мг
	1532,26	2412,53	429,61	262,59
Витамины	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг
	231,56	1,01	0,81	14,46
			Фосфор, мг	С, мг
			913,59	100,78
			Железо, мг	14,77

Подпись руководителя организации и дата ознакомления:

И.В. Дикова "18" 08

2023 г.

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления:

" " "

2023 г.

