

«Утверждаю»
ИП Пиклов С.В.
/С.В.Пиклов /
23.08.2024г.

«Согласовано»
МАОУ «СОШ №37»
/Т.А.Мухатаева/
23.08.2024г.

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. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания издание шестое переизданное часть 1, часть 2, Уфа 2023г ООО Фирма «Партнер»

"Согласовано"

СОШ № 37

ИП Пиклов С.В.

День 1

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) 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
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	190	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

№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
104/2018	.ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ06	270	2,21	7,74	9,85	117,75	0,03	0,03	27,08	11,2	46,44	30,87	13,17	0,53
№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
№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 ПШЕНИЧНЫЙ1	65	4,94	0,52	22,42	114,14	0,07	0,02			13,00	42,25	9,10	0,72
№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: 52,27 26,76 126,24 954,68 0,43 0,42 77,26 228,4 185,35 511,69 132,93 7,81

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. 99,88 47,77 307,76 2060,45 1,17 0,95 89,39 326,4 368,27 1129,08 376,68 17,65

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 %)	58,08	29,09	32,96	35,19
Полдник (10 %)	10,54	5,45	21,73	15,33
Итого за день (60 - 70 %)	110,98	51,92	80,36	75,95

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

Директор



/С.В. Пиклов/

Зав. произ.

/Е.В. Пиклова/

Калькулятор

/Т.К.Тудевасеев/

"Согласовано"



ИП Пиклов С.В.

День 2

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) 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
ЗАВТРАК														
№226/2018	.КАША"ДРУЖБА"С МАСЛОМ08	250	8,19	10,06	33,24	256,28	0,14	0,25	1,33	29,4	195,91	211,56	45,95	0,83
№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01	0,13
№540/2013	.ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ01	80	4,47	2,05	52,16	245,00	0,08	0,03		6,9	10,41	40,00	7,12	0,54
№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
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ03	45	3,57	0,38	16,22	82,53	0,05	0,02			9,40	30,55	6,58	0,52

Итого по подменю: 16,63 12,90 126,46 688,46 0,30 0,32 11,51 39,3 232,18 293,11 68,66 4,22

ОБЕД

№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
№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
№110/2023	.ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В СОУСЕ01	100	9,32	19,14	9,89	249,07	0,03	0,02	3,56	8,8	11,78	36,99	9,36	1,61
№256/2018	.МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ08	180	7,90	8,30	43,92	282,05	0,11	0,04		34,4	26,27	61,22	11,05	1,14
№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 ПШЕНИЧНЫЙ5	55	4,18	0,44	18,98	96,58	0,06	0,02			11,00	35,75	7,70	0,61
№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: 27,04 34,91 132,56 952,67 0,33 0,19 29,49 52,6 153,12 274,51 83,49 7,82

ПОЛДНИК

№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31			0,03
№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: 5,74 10,07 73,59 407,84 0,10 0,05 0,09 50,6 25,76 58,85 9,99 0,79

"Согласовано"

ИП Пиклов С.В.

День 3

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) 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
ЗАВТРАК														
№25/2013	.САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,11	6,11	3,63	73,97	0,04	0,04	18,05		23,81	32,00	19,08	0,63
№347/2018	.КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"02	100	19,48	13,42	12,62	249,15	0,06	0,09	0,87	14,4	32,34	94,65	13,16	1,88
№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
№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

Итого по подменю:

30,42 27,61 78,37 683,59 0,24 0,17 46,92 46,8 90,24 205,69 47,75 4,00

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	5,76	4,31	21,73	148,82	0,25	0,09	17,75	20,0	47,90	118,35	43,43	2,17
№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
№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 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 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:

46,81 24,49 137,14 956,36 0,84 0,53 46,72 79,0 200,49 655,25 283,17 11,82

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
№553/2013	.ШАНЕЖКА КАРТОФЕЛЬНАЯ07	150	9,10	8,97	55,64	339,63	0,17	0,13	11,96	30,1	67,78	116,72	27,42	1,22

Итого по подменю:

10,10 9,17 73,44 416,63 0,19 0,15 15,96 30,1 81,78 130,72 35,42 4,02

Итого за день: 0,00 руб. 71,73 47,06 319,46 1988,26 0,93 0,96 87,74 312,7 479,32 873,22 199,81 11,33

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	48,09	14,70	25,47	25,25
Обед (30 - 35 %)	24,58	29,10	37,84	33,51
Полдник (10 %)	7,03	7,36	20,10	14,53
Итого за день (60 - 70 %)	79,70	51,15	83,41	73,29

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,7:4,5

Директор



И.В. Пиклов/

Зав. произ.

/Е.В. Пиклова/

Калькулятор

/Т.К.Тудвасева/

"Согласовано"



ИП Пиклов С.В.

День 4

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) 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
ЗАВТРАК														
№284/2018	.ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ18	200	33,51	8,22	32,21	336,88	0,09	0,41	0,29	62,2	184,48	312,32	47,94	1,08
№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
570/2013	.СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ08	80	5,33	3,28	40,56	212,98	0,09	0,03		14,4	13,06	44,84	8,21	0,65
№457/2018	.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:			43,28	13,52	97,55	684,92	0,23	0,48	0,49	76,7	269,25	428,96	68,55	2,24

ОБЕД

№26/2021	.САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,44	6,09	8,45	94,36					1,10	0,35	0,07	0,01
№116/2018	.СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ02	270	3,81	4,03	26,06	155,74	0,15	0,08	21,12		26,49	82,70	31,11	1,32
№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
№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:			22,12	26,77	144,94	909,19	0,59	0,38	62,61	50,5	177,41	393,70	115,50	6,75

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 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:			6,33	6,77	76,97	394,15	0,11	0,10	24,64	185,4	32,66	50,56	15,76	2,34

Итого за день: 0,00 руб. 87,33 61,27 288,95 2056,58 1,27 0,85 109,60 156,0 372,51 991,66 366,34 19,84

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	33,80	30,01	20,46	25,20
Обед (30 - 35 %)	52,01	26,62	35,81	35,25
Полдник (10 %)	11,22	9,97	19,17	15,36
Итого за день (60 - 70 %)	97,03	66,60	75,44	75,80

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

Директор



/С.В. Пиклов/

Зав. произ.

/Е.В. Пиклова/

Калькулятор

/Т.К.Тудвасева/

"Согласовано"



ИП Пиклов С.В.

День 5

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) 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

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
№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 ПШЕНИЧНЫЙ4	35	2,81	0,30	12,77	64,97	0,04	0,01			7,40	24,05	5,18	0,41
№574/2021	.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: 52,92 16,68 80,22 682,64 0,51 0,46 66,01 69,9 90,90 483,23 120,44 6,70

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
№347/2018	.КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"02	100	19,48	13,42	12,62	249,15	0,06	0,09	0,87	14,4	32,34	94,65	13,16	1,88
№385/2021	.РИС ОТВАРНОЙ	200	5,36	8,23	38,93	251,26		0,01		36,0	17,62	5,85	0,92	0,14
№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: 35,77 29,01 138,67 958,84 0,31 0,26 26,80 59,1 140,43 318,51 77,84 7,11

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
№542/2021	.БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ07	150	5,92	14,15	51,96	358,88	0,11	0,03			13,10	55,84	10,03	0,79

Итого по подменю: 5,98 14,16 62,12 399,82 0,11 0,03 28,00 16,21 57,38 10,87 0,86

"Согласовано"

ИП Пиклов С.В.

День 6

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) 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

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
№391/2013	.ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	100	14,93	17,10	5,22	234,46	0,02	0,01		12,0	5,95	24,86	3,82	2,33
№256/2018	.МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ08	180	7,90	8,30	43,92	282,05	0,11	0,04		34,4	26,27	61,22	11,05	1,14
№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31			0,03
№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: 27,38 26,04 84,61 682,35 0,21 0,09 5,00 46,4 66,93 157,18 39,07 5,30

ОБЕД

№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
№144/2013	.СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ05	250	5,76	4,31	21,73	148,82	0,25	0,09	17,75	20,0	47,90	118,35	43,43	2,17
№372/2018	.БИТОЧЕК ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	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
№202/2018	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ01	190	13,19	8,49	59,02	365,31	0,39	0,19		30,4	21,67	272,29	181,08	6,09
№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 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: 46,94 23,92 138,95 959,00 0,84 0,52 44,92 80,6 193,94 647,60 287,42 12,16

ПОЛДНИК

№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01	0,13
№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 за день: 0,00 руб. 75,39 51,40 312,83 2015,28 0,82 0,89 84,18 329,8 536,82 950,96 219,47 13,72

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	19,62	19,80	29,10	25,08
Обед (30 - 35 %)	57,11	28,71	32,49	34,68
Полдник (10 %)	7,03	7,36	20,10	14,53
Итого за день (60 - 70 %)	83,77	55,87	81,68	74,28

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,7:4,1

Директор



/С.В. Пиклов/

Зав. произ.

/Е.В. Пиклова/

Калькулятор

/Т.К.Тудевасева/

"Согласовано"



ИП Пиклов С.В.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА

День 7

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

№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
№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
№555/2013г	.КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	4,30	8,52	44,99	273,88	0,07	0,03		42,0	11,68	39,50	6,79	0,58
№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01	0,13

Итого по подменю: 17,66 18,22 111,44 680,36 0,30 0,42 1,88 79,4 310,51 381,16 69,88 3,18

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
104/2018	.ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ06	270	2,21	7,74	9,85	117,75	0,03	0,03	27,08	11,2	46,44	30,87	13,17	0,53
№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
№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: 51,40 26,41 124,42 940,77 0,41 0,37 57,66 65,0 193,65 519,24 133,83 8,20

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 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: 6,33 6,77 76,97 394,15 0,11 0,10 24,64 185,4 32,66 50,56 15,76 2,34

"Согласовано"

ИП Пиклов С.В.

День 8

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) 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

ЗАВТРАК

№25/2013	.САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,11	6,11	3,63	73,97	0,04	0,04	18,05		23,81	32,00	19,08	0,63
№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
№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 РЖАНОЙ.0	50	2,94	0,60	26,88	124,68	0,05	0,02			10,80	55,20	12,00	1,74

Итого по подменю: 15,94 22,44 100,89 669,29 0,44 0,34 85,54 50,5 167,44 319,79 97,64 5,14

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
№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
№347/2018	.КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"02	100	19,48	13,42	12,62	249,15	0,06	0,09	0,87	14,4	32,34	94,65	13,16	1,88
№256/2018	.МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ08	180	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 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,	60	3,43	0,70	31,36	145,46	0,06	0,02			12,60	64,40	14,00	2,03

Итого по подменю: 38,20 29,49 136,93 966,03 0,40 0,27 33,40 58,2 159,28 358,62 87,79 7,96

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"02	150	13,25	2,95	54,48	297,30	0,12	0,13	0,22	11,1	70,21	121,29	19,37	0,89

№ 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
Итого по подменю:			14,85	4,20	66,81	364,27	0,14	0,21	0,67	11,1	133,52	168,79	26,87	0,97
Итого за день: 0,00 руб.			68,99	56,13	304,63	1999,59	0,98	0,82	119,61	119,9	460,24	847,20	212,30	14,07

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	17,71	24,39	26,34	24,67
Обед (30 - 35 %)	42,44	32,05	35,75	35,61
Полдник (10 %)	16,50	4,57	17,44	13,43
Итого за день (60 - 70 %)	76,66	61,01	79,54	73,70

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

Директор



/С.В. Пиклов/

Зав. произ.

/Е.В. Пиклова/

Калькулятор

/Т.К.Тудевасева/

"Согласовано"



ИП Ликлов С.В.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА

День 9

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
№26/2021	.САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,44	6,09	8,45	94,36						1,10	0,35	0,07	0,01
№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	
№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:			44,63	23,78	73,64	687,04	0,24	0,26	5,18	53,7	97,32	379,12	79,93	3,62	

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
№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
№110/2023	.ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В СОУСЕ01	100	9,32	19,14	9,89	249,07	0,03	0,02	3,56	8,8	11,78	36,99	9,36	1,61
№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,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:			29,71	42,68	122,13	991,53	0,51	0,39	73,55	221,0	164,62	408,93	219,56	9,72

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
№13.7/2023г	.БУЛОЧКА С СЫРОМ03	150	13,94	12,30	44,44	344,20	0,12	0,16	0,32	80,7	297,16	224,52	25,43	0,96
Итого по подменю:			14,00	12,31	54,60	385,14	0,12	0,16	28,32	80,7	300,27	226,06	26,27	1,03

ИП Пиклов С.В.

"Согласовано"

МАОУ //
СОШ № 37
г. Перми

День 10

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) 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
ЗАВТРАК														
№275/2018	.ОМЛЕТ С СЫРОМ07	220	26,06	30,05	3,92	390,42	0,11	0,72	0,87	367,5	530,84	495,10	42,45	3,03
№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
№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	45	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

Итого по подменю: 32,12 37,67 60,29 708,70 0,21 0,76 1,05 408,6 547,85 552,10 52,94 4,00

ОБЕД

№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
№116/2018	.СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ02	270	3,81	4,03	26,06	155,74	0,15	0,08	21,12		26,49	82,70	31,11	1,32
№376/2018	.РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 02	280	40,46	13,55	27,46	393,54	0,33	0,34	35,00	57,4	53,47	342,12	75,30	3,59
№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 11	60	5,33	0,55	24,16	122,93	0,08	0,02			14,00	45,50	9,80	0,77
№574/2021	.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: 54,87 18,99 130,92 913,99 0,66 0,52 61,92 57,4 161,86 587,92 165,21 8,98

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
№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: 6,59 2,76 83,00 383,25 0,11 0,05 4,00 8,6 27,01 64,00 16,90 3,48

Итого за день: 0,00 руб. 93,58 59,42 274,21 2005,94 0,98 1,33 66,97 474,7 736,72 1204,02 235,05 16,46

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	35,69	40,95	15,74	26,12
Обед (30 - 35 %)	60,97	20,64	34,18	33,69
Полдник (10 %)	7,32	3,00	21,67	14,13
Итого за день (60 - 70 %)	103,98	64,59	71,60	73,94

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,6:2,9

Директор


/С.В. Пиклов/

Зав. произ.


/Е.В. Пиклова/

Калькулятор


/Л.К.Тудвасева/

Ведомость контроля за рационом питания за 10 дней
Подразделение: **НОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ, ЗИМА**

Наименование группы пищевой продукции	Количество пищевой продукции в нетто по дням в г(мл) на одного человека										В среднем за период	Норма в день, г(мл)	Отклонение от нормы, %	
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день				
1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ	0,21	0,12	0,16	0,25	0,14	0,20	0,21	0,50	0,18	0,25		0,21	0,21	4,5
3. КАРТОФЕЛЬ	35,00	19,50	164,90	243,00	184,30	62,50	35,00	181,50	21,00	197,30		130,90	130,90	0,5
4. КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (ЖИРН. 2.5%,3.2%)							95,00					23,70	25,00	-5,2
5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	37,60	40,50				37,60				75,00		11,05	10,50	5,2
7. КРУПЫ, БОБОВЫЕ	95,60	42,60	76,30	26,00	71,30	86,40	85,60		92,30			36,85	35,00	5,3
8. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ		61,20	61,20	10,80		61,20		61,20		10,80		16,30	15,50	5,2
9. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	15,50	14,20	18,50	16,80	25,30	8,40	20,90	18,50	23,50	16,00		13,29	12,60	5,4
10. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	17,59	32,60	27,60	24,20	9,00	27,49	22,30	20,50	20,40	16,90		24,00	24,50	-2,0
11. МОЛОКО (МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2.5%, 3.2%)	70,00	132,50	83,40	75,60	17,00	28,60	125,00	146,60	52,50	66,10		213,50	225,00	-5,1
12. МУКА ПШЕНИЧНАЯ	46,00	81,20	48,50	38,90	49,50	30,50	76,60	32,50	37,80	55,30		51,05	48,60	5,0
13. МЯСО ЖИЛОВАННОЕ (МЯСО НА КОСТИ) 1 кат.		42,00	40,00		40,00	74,00		40,00	42,00			47,50	50,00	-5,0
14. ОВОЩИ СВЕЖИЕ, ЗЕЛЕНЬ	250,60	204,10	206,50	121,40	265,30	195,50	195,80	254,50	290,70	176,60		222,00	224,00	-0,8
15. РЫБА-ФИЛЕ				71,40				71,40				37,65	39,80	-5,4
16. САХАР	29,00	30,50	32,30	34,30	25,00	27,50	28,90	35,40	30,80	36,50		31,09	29,50	5,4
17. СМЕТАНА (МАССОВ. ДОЛЯ ЖИРА НЕ БОЛЕЕ 15%)	7,50	6,30	0,90	6,00	5,80		7,50	6,30				6,85	7,00	-2,1
18. СОКИ ФЛОВООВОЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИННЫЕ			200,00							200,00		45,50	48,00	-5,2
19. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,10	3,90	4,20	2,90	2,50	4,00	4,50	4,20	2,10	2,50		3,41	3,25	4,9
21. СЫР									27,00	46,50		9,46	10,00	-5,4
22. ТВОРОГ (МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА НЕ БОЛЕЕ 9%)				150,95				28,00				23,65	25,00	-5,4
23. ФРУКТЫ (ПЛОДЫ) СВЕЖИЕ		100,00	7,00	66,35	7,00	21,00	46,35	27,00	7,00			85,30	90,00	-5,2
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		14,45	14,00	3,2
25. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	139,70	100,00	106,40	130,00	115,00	96,40	60,00	140,00	60,00	105,00		133,50	140,00	-4,7
26. ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	65,00	50,00	35,00	70,00	95,00	60,00	60,00	110,00	20,00	60,00		80,00	84,00	-4,8
27. ЦЫПЛЯТА 1 кат. ПОТРОШЕННЫЕ (КУРЫ 1 кат.)	186,90		111,70		152,30	75,70	117,60	36,00	117,60	121,90		67,50	64,00	5,4
28. ЧАЙ	2,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	1,00		1,52	1,50	1,0
29. ЯЙЦО	12,05	8,40	10,00	21,70	0,70	4,05	14,20	11,50	18,00	125,60		26,25	27,00	-2,8

Итого в среднем на одного человека:

Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал			
		79,11	59,45	294,81	2030,73		
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

С.В.Пиклов "23" августа 2024 г.

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления:

" " 2024 г.