

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

«Согласовано»
МАОУ «СОШ №101» (к2)
/Е.Л.Лялина/
23.08.2024г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ **ИП Пиклов С.В.** **НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ГОДА** **(г.Пермь)**

**Общеобразовательные организации с продолжительностью
нахождения ребенка в организации до 6 часов**

Сборнике технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, 2013 год, единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений, 2018год, 2021год. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания издание шестое переизданное часть 1, часть 2, Уфа 2023г ООО Фирма «Партнер»

"Согласовано"

ИП Пиклов С.В.

Е.В. Машин

День 1

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№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
№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
№202/2018	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ02	160	11,11	7,15	49,70	307,63	0,33	0,16		25,6	18,25	229,30	152,49	5,13
№457/2018	.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: 33,76 13,91 87,36 609,70 0,50 0,33 7,41 74,5 81,33 421,12 185,78 7,18

ОБЕД

№106/2013	.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
104/2018	.ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,47	5,15	6,56	78,50	0,02	0,02	18,06	7,5	30,96	20,58	8,78	0,35
№375/2018	.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
№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: 45,44 21,83 112,30 827,39 0,36 0,36 57,59 217,9 151,38 439,06 109,56 6,67

ПОЛДНИК

№460/2018	.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 ТЕСТА02	100	6,50	3,10	58,37	287,46	0,11	0,04	0,09	10,8	17,88	61,64	11,91	1,04

Итого по подменю: 8,10 4,35 70,70 354,43 0,13 0,12 0,54 10,8 81,19 109,14 19,41 1,12

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

/Т.К.Тудвасева/

"Согласовано"

ИП Пиклов С.В.



День 2

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№226/2018	.КАША"ДРУЖБА" С МАСЛОМ02	200	5,65	6,89	22,88	176,09	0,10	0,17	0,92	20,0	135,07	145,99	31,73	0,58
№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01	0,13
№540/2013	.ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ01	60	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 ПШЕНИЧНЫЙ4	35	2,81	0,30	12,77	64,97	0,04	0,01			7,40	24,05	5,18	0,41

Итого по подменю: 13,33 9,65 112,65 590,71 0,25 0,23 11,10 29,8 169,34 221,04 53,04 3,86

ОБЕД

№107/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)1	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
№95/2018	.БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,56	5,13	11,11	96,89	0,05	0,05	16,43	7,5	39,66	44,12	20,30	0,95
№110/2023	.ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В СОУСЕ	90	8,39	17,23	8,90	224,16	0,03	0,02	3,20	7,9	10,60	33,30	8,43	1,45
№256/2018	.МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ05	150	6,66	7,03	36,99	237,86	0,09	0,03		29,2	22,02	51,54	9,30	0,96
№495/2018	.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 ПШЕНИЧНЫЙ11	45	3,42	0,36	15,52	79,02	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ4	45	2,21	0,45	20,16	93,51	0,04	0,01			8,10	41,40	9,00	1,31

Итого по подменю: 23,16 30,28 115,48 827,04 0,27 0,14 23,03 44,6 125,68 229,41 67,73 6,76

ПОЛДНИК

№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31			0,03
№579/2013	.КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ01	100	4,83	8,48	53,57	309,83	0,08	0,04	0,07	42,6	21,43	49,56	8,41	0,64

Итого по подменю: 4,83 8,48 63,55 349,75 0,08 0,04 0,07 42,6 21,74 49,56 8,41 0,67

"Согласовано"

ИП Пиклов С.В.



День 3

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№25/2013	.САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ60	60	0,66	3,67	2,18	44,38	0,02	0,02	10,83		14,29	19,20	11,45	0,38
№347/2018	.КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"01	90	17,26	12,05	10,12	217,91	0,05	0,08	0,79	12,9	28,53	82,88	11,35	1,65
№256/2018	.МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ06	150	6,24	6,56	34,67	222,71	0,09	0,03		27,2	20,89	48,36	8,73	0,91
№459/2018	.ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,16	40,94			28,00		3,11	1,54	0,84	0,07
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,04	0,32	13,80	70,24	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
Итого по подменю:			27,26	22,61	70,93	596,18	0,20	0,14	39,62	40,1	74,82	177,98	37,97	3,45

ОБЕД

№5/2018	.САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И ОГУРЦОВ01	60	0,73	3,65	1,70	42,54	0,02	0,02	15,84		20,44	19,34	8,12	0,33
№144/2013	.СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ06	200	4,61	3,45	17,39	119,05	0,20	0,07	14,20	16,0	38,32	94,68	34,74	1,74
№372/2018	.БИТОЧЕК ИЗ ФИЛЕ КУРЫ90	90	19,72	4,82	7,87	153,78	0,09	0,15	1,59	27,2	47,25	146,27	19,58	1,14
№202/2018	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ04	150	10,42	6,70	46,59	288,40	0,31	0,15		24,0	17,11	214,97	142,96	4,81
№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:			40,90	19,31	121,49	823,38	0,71	0,45	32,43	67,2	168,72	559,41	238,30	10,10

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 КАРТОФЕЛЬНАЯ05	100	7,49	7,39	45,82	279,69	0,14	0,11	9,85	24,8	55,82	96,12	22,58	1,00
Итого по подменю:			8,49	7,59	63,62	356,69	0,16	0,13	13,85	24,8	69,82	110,12	30,58	3,80

№ рец.	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
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.Тудеасева/

"Согласовано"

ИП Пиклов С.В.



День 4

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№284/2018	.ЛУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	170	27,92	6,80	26,81	280,11	0,07	0,34	0,24	51,8	153,71	260,28	39,95	0,90
№481/2013	.МОЛОКО СГУЩЕННОЕ1	30	1,40	1,70	1,00	24,90	0,01	0,03	0,20		63,40	45,80	6,80	0,04
№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31			0,03
570/2013	.СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ08	80	5,33	3,28	40,56	212,98	0,09	0,03		14,4	13,06	44,84	8,21	0,65
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,0	20	1,52	0,16	6,90	35,12	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22

Итого по подменю: 36,17 11,94 85,25 593,03 0,19 0,41 0,44 66,2 234,48 363,92 57,76 1,84

ОБЕД

№26/2021	.САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ01	60	0,86	3,65	5,07	56,62					0,74	0,22	0,04	0,01
№116/2018	.СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ08	220	2,98	3,15	20,36	121,68	0,12	0,07	16,50		20,69	64,61	24,30	1,03
№307/2021	.БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	90	2,40	4,75	8,19	85,12	0,03	0,05	0,24	5,6	40,69	39,67	7,00	0,27
№377/2021	.ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ04	170	4,51	8,43	29,00	209,88	0,22	0,18	34,30	38,4	61,95	132,06	44,02	1,61
№486/2018	.КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,08	0,08	11,94	48,80	0,01		2,00		3,50	2,20	1,80	0,47
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 11	70	5,33	0,55	24,16	122,93	0,08	0,02			14,00	45,50	9,80	0,77
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ,	70	3,43	0,70	31,36	145,46	0,06	0,02			12,60	64,40	14,00	2,03

Итого по подменю: 19,59 21,31 130,08 790,49 0,52 0,34 53,04 44,0 154,17 348,66 100,96 6,19

ПОЛДНИК

№496/2018	.НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА.	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	20,00	163,4	12,30		3,40	0,63
№543/2013	.ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ04	100	4,62	5,31	46,91	253,92	0,08	0,03	3,80	18,0	16,66	41,36	10,12	1,40

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

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 Б:Ж:У = 1:0,7:4,1

Директор



/С.В. Пиклов/

Зав. произ.

/Е.В. Пиклова/

Калькулятор

/Т.К.Тудвасева/

"Согласовано"

ИП Пиклов С.В.



День 5

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
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
№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
№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	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
№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:			45,21	14,29	71,71	596,20	0,43	0,38	50,18	60,3	74,99	411,26	98,91	5,66

ОБЕД

№106/2013	.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
№100/2021	.РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	1,88	5,30	13,12	107,70	0,08	0,06	13,36	7,5	19,06	57,11	20,09	0,74
№347/2018	.КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"01	90	17,26	12,05	10,12	217,91	0,05	0,08	0,79	12,9	28,53	82,88	11,35	1,65
№385/2021	.РИС ОТВАРНОЙ06	160	4,29	6,58	31,14	201,01		0,01		28,8	14,09	4,68	0,74	0,11
№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 ПШЕНИЧНЫЙ0	50	3,80	0,40	17,25	87,80	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ5	55	2,69	0,55	24,64	114,29	0,05	0,02			9,90	50,60	11,00	1,60
Итого по подменю:			30,84	24,96	119,55	826,23	0,26	0,22	20,55	49,2	117,88	268,37	64,58	6,24

ПОЛДНИК

№459/2018	.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 ДОМАШНЯЯ06	100	5,26	12,58	46,19	319,00	0,10	0,03			11,65	49,63	8,91	0,70
Итого по подменю:			5,32	12,59	56,35	359,94	0,10	0,03	28,00		14,76	51,17	9,75	0,77

"Согласовано"

ИП Пиклов С.В.



День 6

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№107/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)1	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
№391/2013	.ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ01	90	13,44	15,39	4,70	211,01	0,02	0,01		10,8	5,50	22,41	3,44	2,10
№256/2018	.МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	7,07	7,43	39,30	252,36	0,10	0,03		30,8	23,50	54,77	9,89	1,02
№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31			0,03
№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 РЖАНОЙ25	25	1,23	0,25	11,20	51,95	0,02	0,01			4,50	23,00	5,00	0,73

Итого по подмену: 23,74 23,29 73,10 596,90 0,17 0,07 3,00 41,6 51,61 127,58 29,53 4,46

ОБЕД

№2/2021	.САЛАТ ВИТАМИННЫЙ1	60	0,77	3,09	3,30	44,09	0,01	0,01	14,76		16,97	10,86	5,97	0,46
№144/2013	.СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ06	200	4,61	3,45	17,39	119,05	0,20	0,07	14,20	16,0	38,32	94,68	34,74	1,74
№372/2018	.БИТОЧЕК ИЗ ФИЛЕ КУРЫ90	90	19,72	4,82	7,87	153,78	0,09	0,15	1,59	27,2	47,25	146,27	19,58	1,14
№202/2018	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ02	160	11,11	7,15	49,70	307,63	0,33	0,16		25,6	18,25	229,30	152,49	5,13
№494/2018	.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 подмену: 41,00 19,11 122,23 824,99 0,71 0,45 31,35 68,8 164,49 557,41 243,98 10,34

ПОЛДНИК

№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01	0,13
№573/2013	."ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА08	100	6,96	3,32	62,54	307,99	0,12	0,05	0,09	11,6	19,15	66,04	12,76	1,12

Итого за день: 0,00 руб. 94,67 59,85 281,01 2041,30 0,93 0,75 120,81 129,0 247,54 859,12 209,15 14,67

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	58,80	18,13	20,95	25,16
Обед (30 - 35 %)	39,74	31,53	36,21	35,34
Полдник (10 %)	6,64	15,39	16,22	14,74
Итого за день (60 - 70 %)	105,19	65,05	73,37	75,24

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

Директор



/С.В. Пиклов/

Зав. произ.

/Е.В. Пиклова/

Калькулятор

/Т.К.Тудвасева/

"Согласовано"



ИП Пиклов С.В.

День 7

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
№264/2013	.КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,65	6,61	33,68	224,77	0,16	0,20	0,90	20,0	144,45	201,13	39,07	1,89
№517/2013	.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 САХАРНЫЙ08	65	3,72	7,38	38,99	237,36	0,06	0,03		36,4	10,12	34,24	5,88	0,51
№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01	0,13
Итого по подменю:			15,17	15,43	97,02	587,65	0,25	0,37	1,65	68,8	272,83	325,62	59,21	2,63
ОБЕД														
№106/2013	.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
104/2018	.ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,47	5,15	6,56	78,50	0,02	0,02	18,06	7,5	30,96	20,58	8,78	0,35
№375/2018	.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
№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.0	60	2,94	0,60	26,88	124,68	0,05	0,02			10,80	55,20	12,00	1,74
Итого по подменю:			44,82	21,53	112,72	823,87	0,34	0,31	37,99	54,5	160,58	451,21	111,46	7,22
ПОЛДНИК														
№496/2018	.НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА.	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	20,00	163,4	12,30		3,40	0,63
№543/2013	.ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ04	100	4,62	5,31	46,91	253,92	0,08	0,03	3,80	18,0	16,66	41,36	10,12	1,40
Итого по подменю:			5,30	5,59	66,55	337,72	0,09	0,09	23,80	181,4	28,96	41,36	13,52	2,03

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



/С.В. Пиклов/

Зав. произ.

/Е.В. Пиклова/

Калькулятор

/Т.К.Тудвасеева/

"Согласовано"

Е.И.Иванова

ИП Пиклов С.В.

День 8

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№25/2013	.САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ60	60	0,66	3,67	2,18	44,38	0,02	0,02	10,83		14,29	19,20	11,45	0,38
№307/2021	.БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	90	2,40	4,75	8,19	85,12	0,03	0,05	0,24	5,6	40,69	39,67	7,00	0,27
№377/2021	.ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ04	170	4,51	8,43	29,00	209,88	0,22	0,18	34,30	38,4	61,95	132,06	44,02	1,61
№459/2018	.ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,16	40,94			28,00		3,11	1,54	0,84	0,07
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ0	40	3,80	0,40	17,25	87,80	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ5	45	2,69	0,55	24,64	114,29	0,05	0,02			9,90	50,60	11,00	1,60

Итого по подменю: 14,12 17,81 91,42 582,41 0,38 0,29 73,37 44,0 139,94 275,57 81,31 4,48

ОБЕД

№106/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)6	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	0,02	6,00		13,80	25,20	8,40	0,36
№95/2018	.БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,56	5,13	11,11	96,89	0,05	0,05	16,43	7,5	39,66	44,12	20,30	0,95
№347/2018	.КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"01	90	17,26	12,05	10,12	217,91	0,05	0,08	0,79	12,9	28,53	82,88	11,35	1,65
№256/2018	.МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	7,07	7,43	39,30	252,36	0,10	0,03		30,8	23,50	54,77	9,89	1,02
№486/2018	.КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,08	0,08	11,94	48,80	0,01		2,00		3,50	2,20	1,80	0,47
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ0	40	3,80	0,40	17,25	87,80	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ5	45	2,69	0,55	24,64	114,29	0,05	0,02			9,90	50,60	11,00	1,60

Итого по подменю: 32,94 25,70 115,86 826,51 0,34 0,22 25,22 51,2 128,89 292,27 69,74 6,60

ПОЛДНИК

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

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 9

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№26/2021	.САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ01	60	0,86	3,65	5,07	56,62					0,74	0,22	0,04	0,01
№375/2018	.ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ09	240	35,13	15,20	36,24	422,21	0,17	0,22	4,53	47,0	76,92	308,68	64,98	2,75
№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31			0,03
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,04	0,32	13,80	70,24	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
Итого по подменю:			39,03	19,17	65,09	588,99	0,21	0,23	4,53	47,0	85,97	334,90	70,62	3,23
ОБЕД														
№4/2013	.САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ06	60	0,99	6,05	5,27	79,49	0,02	0,02	22,98		26,64	19,19	10,39	0,36
№134/2021	.СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	2,46	3,82	9,63	82,72	0,03	0,06	9,35	16,0	54,51	40,49	8,91	0,24
№110/2023	.ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В СОУСЕ	90	8,39	17,23	8,90	224,16	0,03	0,02	3,20	7,9	10,60	33,30	8,43	1,45
№202/2018	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ04	150	10,42	6,70	46,59	288,40	0,31	0,15		24,0	17,11	214,97	142,96	4,81
№496/2018	.НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА.	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	20,00	163,4	12,30		3,40	0,63
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,0	20	1,52	0,16	6,90	35,12	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ2	20	0,98	0,20	8,96	41,56	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
Итого по подменю:			25,44	34,44	105,89	835,25	0,44	0,33	55,53	211,3	128,76	339,35	180,89	8,29
ПОЛДНИК														
№459/2018	.ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,16	40,94			28,00		3,11	1,54	0,84	0,07
№13.7/2023г	.БУЛОЧКА С СЫРОМ	100	11,62	10,25	37,03	286,83	0,10	0,13	0,27	67,2	247,63	187,10	21,19	0,80
Итого по подменю:			11,68	10,26	47,19	327,77	0,10	0,13	28,27	67,2	250,74	188,64	22,03	0,87

Итого за день: 0,00 руб. 49,41 57,88 332,61 2048,97 0,73 0,56 41,09 142,6 411,06 626,47 162,14 12,83

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	18,48	14,02	33,02	25,38
Обед (30 - 35 %)	30,04	37,95	34,61	35,12
Полдник (10 %)	6,38	10,95	19,21	15,03
Итого за день (60 - 70 %)	54,90	62,91	86,84	75,52

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

Директор



/С.В. Пиклов/

Зав. произ.

/Е.В. Пиклова/

Калькулятор

/Т.К.Тудвасева/

"Согласовано"

Е.В. Мещеряков



ИП Пиклов С.В.

День 10

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№275/2018	.ОМЛЕТ С СЫРОМ08	170	19,73	22,77	2,97	295,74	0,09	0,54	0,66	278,1	401,72	374,72	32,12	2,29
№565/2013	.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:			25,79	30,39	59,34	614,02	0,19	0,58	0,84	319,2	418,73	431,72	42,61	3,26
ОБЕД														
№107/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)1	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
№116/2018	.СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ08	220	2,98	3,15	20,36	121,68	0,12	0,07	16,50		20,69	64,61	24,30	1,03
№376/2018	.РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 4	240	34,35	11,49	23,34	334,22	0,28	0,29	29,71	48,7	45,51	290,50	63,95	3,05
№494/2018	.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:			47,61	16,01	120,42	816,25	0,57	0,45	50,01	48,7	138,90	508,61	141,45	7,91
ПОЛДНИК														
№501/2018	.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 ПОВИДЛОМ01	100	4,47	2,05	52,16	245,00	0,08	0,03		6,9	10,41	40,00	7,12	0,54
Итого по подменю:			5,47	2,25	69,96	322,00	0,10	0,05	4,00	6,9	24,41	54,00	15,12	3,34

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.Тудевасева/

ИП Пиклов С.В.

Ведомость контроля за рационом питания за 10 дней
Подразделение: ОСНОВНОЕ МЕНЮ (7-11ЛЕТ) 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	0,17	0,12	0,13	0,25	0,14	0,20	0,18	0,30	0,15	0,25		0,14	0,14	5,2
3. КАРТОФЕЛЬ	23,40	15,60	118,30	203,70	158,20	50,00	23,40	153,30	16,80	165,70		127,50	130,90	-2,6
4. КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (ЖИРН. 2.5%,3.2%)							95,00					23,70	25,00	-5,2
5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25,00	40,50				25,00				50,00		9,45	9,00	5,0
7. КРУПЫ, БОБОВЫЕ	85,60	30,60	62,30	21,70	61,00	75,60	72,30		85,60			34,80	33,00	5,4
8. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ		51,00	51,00	8,80		54,40		54,40		8,80		15,25	14,50	5,3
9. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	12,60	12,30	12,30	12,40	15,60	6,00	15,00	14,10	18,60	13,20		11,00	10,50	4,8
10. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15,11	22,30	19,50	18,50	7,20	20,50	18,60	15,60	16,90	15,20		20,30	21,00	-3,3
11. МОЛОКО (МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2.5%, 3.2%)	68,00	110,00	72,20	65,60	15,30	25,70	100,00	125,30	42,50	50,00		185,00	195,00	-5,2
12. МУКА ПШЕНИЧНАЯ	40,50	76,20	45,50	35,60	45,50	25,50	72,50	23,30	35,60	51,20		46,79	44,50	5,1
13. МЯСО ЖИЛОВАННОЕ (МЯСО НА КОСТИ) 1 кат.		37,80	36,00		36,00	66,60		36,00	37,80			44,50	47,00	-5,3
14. ОВОЩИ СВЕЖИЕ, ЗЕЛЕНЬ	199,60	145,50	128,40	77,50	190,80	121,80	139,60	182,10	212,80	123,40		189,50	196,00	-3,3
15. РЫБА-ФИЛЕ				64,30				64,30				33,00	34,80	-5,2
16. САХАР	22,00	25,50	29,80	28,80	22,00	22,30	26,50	27,80	25,60	27,80		26,18	25,00	4,7
17. СМЕТАНА (МАССОВ. ДОЛЯ ЖИРА НЕ БОЛЕЕ 15%)	5,00	5,00	0,70	5,00	5,00		5,00	5,00				6,70	7,00	-4,3
18. СОКИ ФЛОВООВООЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИННЫЕ			200,00							200,00		45,50	48,00	-5,2
19. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,90	2,10	2,20	1,60	2,10	2,10	1,90	2,50	1,70	2,40		2,04	1,95	4,7
21. СЫР									22,50	35,90		6,70	7,00	-4,3
22. ТВОРОГ (МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА НЕ БОЛЕЕ 9%)				128,30				18,70				18,90	20,00	-5,4
23. ФРУКТЫ (ПЛОДЫ) СВЕЖИЕ		100,00	7,00	57,95	7,00	12,60	37,95	27,00	7,00			85,50	90,00	-5,0
24. ФРУКТЫ (ПЛОДЫ) СУХИЕ, в т.ч. ШИПОВНИК	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	40,00		20,00	20,00		11,00	10,50	4,8
25. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	133,20	80,00	108,70	108,00	94,40	82,80	55,00	112,40	60,00	105,00		102,80	105,00	-2,1
26. ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	60,00	45,00	35,00	70,00	90,00	55,00	60,00	90,00	20,00	60,00		56,50	56,00	0,8
27. ЦЫПЛЯТА 1 кат. ПОТРОШЕННЫЕ (КУРЫ 1 кат.)	163,20		100,50		136,90	68,10	100,80	32,40	100,80	104,50		52,70	50,00	5,4
28. ЧАЙ	2,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	1,00		1,05	1,00	5,3
29. ЯЙЦО	10,57	7,70	8,20	18,30	0,60	3,60	11,90	7,60	15,00	97,10		25,65	27,00	-5,0

Итого в среднем на одного человека:

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

Подпись руководителя организации и дата ознакомления:

С.В.Пиклов "23" августа 2024 г.

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления:

С.В.Пиклов "23" августа 2024 г.