«Утверждаю»
ИП Пиклов С.В.
_____ /С.В.Пиклов /
25.08.2026г

«Согласовано»
МАОУ «СОШ №2»
_____ /А.Г.Сухих/
25.08.2026г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ

ИП Пиклов С.В.
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ГОДА
(г.Краснокамск)

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». Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Москва 2022г.

"Согласовано"

_____ //

ИП Пиклов С.В.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА

День 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	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 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
№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 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:		51,27	25,37	120,63	915,89	0,41	0,42	72,75	226,5	175,71	498,70	129,03	7,51

Итого за день: 0,00 руб.	89,39	41,37	218,94	1605,63	0,99	0,82	84,32	311,4	273,61	993,74	350,82	16,00

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	42,36	17,39	25,67	25,42
Обед (30 - 35 %)	56,97	27,58	31,50	33,76
Итого за день (50 - 60 %)	99,32	44,97	57,16	59,18

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,5:2,4

Директор _____ ***/С.В. Пиклов/*** ***Зав. произ.*** _____ ***/Е.В. Пиклова/*** ***Калькулятор*** _____ ***/Т.К.Тудвасева/***

"Согласовано"

ИП Пиклов С.В.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА

День 2

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№226/2018	.КАША"ДРУЖБА"С МАСЛОМ7	250	7,06	8,64	28,65	220,65	0,12	0,21	1,15	25,2	168,95	182,52	39,67	0,72
№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01	0,13
№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
№542/2021	.БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,94	9,48	34,66	239,74	0,07	0,02			8,84	37,16	6,68	0,53
№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:		14,44	18,85	101,95	635,28	0,26	0,26	11,33	28,1	202,25	256,68	60,96	4,02
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
№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
№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 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.	40	3,04	0,32	13,80	70,24	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
№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:		29,43	36,31	127,85	955,97	0,49	0,22	47,46	98,4	156,60	322,12	94,94	8,15

Итого за день: 0,00 руб.	43,87	55,16	229,80	1591,25	0,75	0,48	58,79	126,5	358,85	578,80	155,90	12,17

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	16,04	20,49	26,62	23,42
Обед (30 - 35 %)	32,70	39,47	33,38	35,24
Итого за день (50 - 60 %)	48,74	59,96	60,00	58,65

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

Директор _____ ***/С.В. Пиклов/*** ***Зав. произ.*** _____ ***/Е.В. Пиклова/*** ***Калькулятор*** _____ ***/Т.К.Тудвасева/***

"Согласовано"

ИП Пиклов С.В.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА

День 3

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	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 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:		44,53	22,85	70,87	667,18	0,26	0,28	57,78	53,7	127,30	398,41	90,65	4,42
	ОБЕД													
№107/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (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
№558/2022	.ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	100	20,31	32,77	6,05	400,32	0,63	0,18	1,05	20,0	20,10	209,14	35,82	1,18
№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
№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	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:		39,39	47,94	113,28	1042,23	1,15	0,46	28,58	58,1	128,10	595,55	258,75	10,40

Итого за день: 0,00 руб.	83,92	70,79	184,15	1709,41	1,41	0,74	86,36	111,9	255,40	993,96	349,40	14,82

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	49,48	24,84	18,50	24,59
Обед (30 - 35 %)	43,77	52,11	29,58	38,42
Итого за день (50 - 60 %)	93,24	76,95	48,08	63,01

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

Директор _____ ***/С.В. Пиклов/*** ***Зав. произ.*** _____ ***/Е.В. Пиклова/*** ***Калькулятор*** _____ ***/Т.К.Тудвасева/***

"Согласовано"

_____ //

ИП Пиклов С.В.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА

День 4

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	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														
№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
№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
№471/2022	.ФИШБОЛ02	100	1,79	1,84	11,55	69,91			0,55		2,92	3,47	0,84	0,05
№377/2021	.ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ...	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
№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	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:			22,19	26,88	155,24	951,70	0,59	0,40	99,97	43,8	203,47	408,18	144,38	7,27

Итого за день: 0,00 руб.	65,47	40,40	252,79	1636,62	0,82	0,88	100,46	120,5	472,72	837,14	212,93	9,51

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	48,09	14,70	25,47	25,25
Обед (30 - 35 %)	24,66	29,22	40,53	35,08
Итого за день (50 - 60 %)	72,74	43,91	66,00	60,33

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,6:3,9

Директор _____ ***/С.В. Пиклов/*** ***Зав. произ.*** _____ ***/Е.В. Пиклова/*** ***Калькулятор*** _____ ***/Т.К.Тудвасева/***

"Согласовано"

ИП Пиклов С.В.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА

День 5

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	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
№328/2021	.ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ02	280	25,07	32,33	48,53	585,42	0,64	0,20	7,14	33,6	25,15	217,47	45,69	1,57
№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
Итого по подменю:			28,45	32,78	77,72	719,75	0,73	0,25	32,32	36,5	45,61	262,97	69,90	2,93
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
№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	180	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:			38,21	20,96	134,78	880,64	0,35	0,33	27,70	75,0	160,48	386,42	86,44	6,49

Итого за день: 0,00 руб.	66,66	53,74	212,50	1600,39	1,08	0,58	60,02	111,5	206,09	649,39	156,34	9,42

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	31,61	35,63	20,29	26,53
Обед (30 - 35 %)	42,46	22,78	35,19	32,46
Итого за день (50 - 60 %)	74,07	58,41	55,48	58,99

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,8:3,2

Директор _____ ***/С.В. Пиклов/*** ***Зав. произ.*** _____ ***/Е.В. Пиклова/*** ***Калькулятор*** _____ ***/Т.К.Тудвасева/***

"Согласовано"

_____ //

ИП Пиклов С.В.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА

День 6

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	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
№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 ОТВАРНЫЕ03	180	7,49	7,83	41,61	266,85	0,11	0,03		32,4	24,98	58,00	10,47	1,09
№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31			0,03
№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:		27,02	25,43	76,56	643,13	0,22	0,10	10,00	44,4	64,24	157,36	35,29	4,60
	ОБЕД													
№107/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (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
104/2018	.ЩИ 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
№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 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 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:		49,72	25,09	110,60	867,05	0,36	0,40	52,75	226,5	180,91	481,00	119,63	6,81

Итого за день: 0,00 руб.	76,74	50,52	187,16	1510,18	0,58	0,50	62,75	270,9	245,15	638,36	154,92	11,41

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	30,02	27,64	19,99	23,71
Обед (30 - 35 %)	55,24	27,27	28,88	31,96
Итого за день (50 - 60 %)	85,27	54,91	48,87	55,66

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,7:2,4

Директор _____ ***/С.В. Пиклов/*** ***Зав. произ.*** _____ ***/Е.В. Пиклова/*** ***Калькулятор*** _____ ***/Т.К.Тудвасева/***

"Согласовано"

_____ //

ИП Пиклов С.В.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА

День 7

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№267/2013	.КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250	10,29	9,72	35,91	272,25	0,27	0,24	1,26	25,2	191,60	251,39	62,50	1,52
№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
№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01	0,13
№542/2021	.БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ08	70	4,61	11,06	40,45	279,71	0,08	0,03			10,31	43,35	7,79	0,61
Итого по подменю:			18,70	22,22	100,71	677,48	0,38	0,41	2,01	37,6	320,17	384,99	84,55	2,36
ОБЕД														
№26/2021	.САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,44	6,09	8,45	94,36					1,10	0,35	0,07	0,01
№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
№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	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:			45,81	24,37	140,39	964,29	0,78	0,46	19,92	79,0	155,82	601,72	253,01	11,64

Итого за день: 0,00 руб.	64,51	46,59	241,10	1641,77	1,16	0,87	21,93	116,7	475,99	986,71	337,56	14,00

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	20,78	24,15	26,30	24,97
Обед (30 - 35 %)	50,90	26,49	36,66	35,54
Итого за день (50 - 60 %)	71,68	50,64	62,95	60,51

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

Директор _____ ***/С.В. Пиклов/*** ***Зав. произ.*** _____ ***/Е.В. Пиклова/*** ***Калькулятор*** _____ ***/Т.К.Тудвасева/***

"Согласовано"

_____ //

ИП Пиклов С.В.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА

День 8

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	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
№471/2022	.ФИШБОЛ02	100	1,79	1,84	11,55	69,91			0,55		2,92	3,47	0,84	0,05
№377/2021	.ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ...	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	50	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	60	2,94	0,60	26,88	124,68	0,05	0,02			10,80	55,20	12,00	1,74
	Итого по подменю:		15,38	22,55	107,77	695,57	0,39	0,28	106,05	43,8	141,99	275,62	88,31	4,84
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
№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
№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:		37,60	29,02	131,44	937,35	0,42	0,26	48,40	56,1	147,19	330,20	91,21	7,92

Итого за день: 0,00 руб.	52,98	51,57	239,21	1632,92	0,81	0,54	154,45	100,0	289,18	605,82	179,52	12,76

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	17,09	24,51	28,14	25,64
Обед (30 - 35 %)	41,78	31,54	34,32	34,55
Итого за день (50 - 60 %)	58,87	56,05	62,46	60,19

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

Директор _____ ***/С.В. Пиклов/*** ***Зав. произ.*** _____ ***/Е.В. Пиклова/*** ***Калькулятор*** _____ ***/Т.К.Тудвасева/***

"Согласовано"

_____ //

ИП Пиклов С.В.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА

День 9

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№107/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (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
№558/2022	.ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	100	20,31	32,77	6,05	400,32	0,63	0,18	1,05	20,0	20,10	209,14	35,82	1,18
№385/2021	.РИС ОТВАРНОЙ03	180	4,82	7,41	35,05	226,19		0,01		32,4	16,30	5,36	0,86	0,13
№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
	Итого по подменю:		27,45	40,44	59,68	712,45	0,67	0,22	6,05	52,4	63,71	251,50	53,48	2,16
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
№328/2021	.ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ02	280	25,07	32,33	48,53	585,42	0,64	0,20	7,14	33,6	25,15	217,47	45,69	1,57
№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.	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:		34,53	36,58	122,75	958,36	0,88	0,39	53,64	197,0	96,34	386,88	100,99	5,43

Итого за день: 0,00 руб.	61,98	77,02	182,43	1670,81	1,55	0,61	59,69	249,4	160,05	638,38	154,47	7,59

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	30,50	43,96	15,58	26,26
Обед (30 - 35 %)	38,37	39,76	32,05	35,32
Итого за день (50 - 60 %)	68,87	83,72	47,63	61,59

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

Директор _____ ***/С.В. Пиклов/*** ***Зав. произ.*** _____ ***/Е.В. Пиклова/*** ***Калькулятор*** _____ ***/Т.К.Тудвасева/***

"Согласовано"

ИП Пиклов С.В.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА

День 10

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
№275/2018	.ОМЛЕТ С СЫРОМ02	225	25,35	29,27	3,81	380,11	0,11	0,70	0,85	357,6	515,99	481,45	41,27	2,95
№565/2013	.БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	80	4,12	8,04	33,80	224,02	0,07	0,03		41,6	11,51	40,90	6,85	0,56
№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 5	45	2,66	0,28	12,08	61,46	0,04	0,01			7,00	22,75	4,90	0,39
	Итого по подменю:		32,13	37,60	64,73	725,84	0,22	0,74	1,03	402,1	534,96	545,10	53,03	4,03
	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
№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
№523/2022	.БИФШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ	100	15,82	19,86	10,72	284,93	0,24	0,07	1,20		14,86	96,51	15,58	2,21
№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
№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	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:		35,98	39,77	132,96	1033,80	0,79	0,37	41,73	37,5	119,74	501,48	236,64	12,04

Итого за день: 0,00 руб.	68,11	77,37	197,69	1759,64	1,01	1,11	42,76	439,6	654,70	1046,58	289,67	16,07

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	35,70	40,87	16,90	26,75
Обед (30 - 35 %)	39,98	43,23	34,72	38,11
Итого за день (50 - 60 %)	75,68	84,10	51,62	64,86

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

Директор _____ */С.В. Пиклов/* *Зав. произ.* _____ */Е.В. Пиклова/* *Калькулятор* _____ */Т.К.Тудвасева/*

ИП Пиклов С.В.

Ведомость контроля за рационом питания за 10 дней

Подразделение: ОСНОВНОЕ 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		0,18	0,25			0,21	0,21	4,5
2. КАКАО								2,40					0,67	0,70	-4,3
3. КАРТОФЕЛЬ	29,20	62,50	87,80	162,00	342,40	29,20	62,50	181,50	349,40	68,00			134,50	130,90	2,8
4. КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (ЖИРН. 2.5%,3.2%)							95,00						23,70	25,00	-5,2
5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	37,50	0,90		30,00		37,50		0,09		55,00			11,02	10,50	4,9
7. КРУПЫ, БОБОВЫЕ	145,60	58,40	132,30	26,00	68,80	95,00	50,00	71,20	132,30				36,85	35,00	5,3
8. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ		61,20		10,80		61,20		61,20	10,00				14,60	14,00	4,3
9. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	18,30	15,00	27,60	19,10	8,10	18,30	21,20	20,70	5,50	15,60			13,20	12,60	4,8
10. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	17,59	43,60	20,70	23,00	31,40	14,39	24,50	38,99	23,96	25,10			25,10	24,50	2,4
11. МОЛОКО (МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2.5%, 3.2%)	70,00	137,00	49,50	56,00	28,60		168,60	153,00	5,00	64,30			213,50	225,00	-5,1
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.		44,00	120,00		116,20	74,00		40,00	236,20	80,00			56,40	54,60	3,3
14. ОВОЩИ СВЕЖИЕ, ЗЕЛЕНЬ	296,20	132,50	299,80	124,90	250,70	296,20	118,50	280,90	257,90	107,70			222,00	224,00	-0,9
15. РЫБА-ФИЛЕ				80,00				80,00					37,70	39,80	-5,3
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%)	6,30		7,30	6,70	5,80	6,30		6,30		5,80			7,03	7,00	0,4
18. СОКИ ПЛОДОВООВОЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИННЫЕ										200,00			45,50	48,00	-5,2
19. СОЛЬ ЙОДИРОВННАЯ	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									49,50	47,50			10,10	10,50	-3,8
22. ТВОРОГ (МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА НЕ БОЛЕЕ 9%)				150,90									23,65	25,00	-5,4
23. ФРУКТЫ (ПЛОДЫ) СВЕЖИЕ		107,00	48,00	50,60	7,00		50,60	27,00	7,00	21,00			85,30	90,00	-5,2
24. ФРУКТЫ (ПЛОДЫ) СУХИЕ, В т.ч. ШИПОВНИК	20,00	20,00		40,00	20,00	20,00	40,00	15,81	20,00	20,00			14,45	14,00	3,2
25. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	134,70	80,00	80,00	132,60	111,40	115,00	51,40	162,60	70,00	80,30			133,50	140,00	-4,7
26. ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	60,00	35,00	30,00	70,00	60,00	50,00	30,00	120,00	40,00	30,00			80,00	84,00	-4,8
27. ЦЫПЛЯТА 1 кат. ПОТРОШЕННЫЕ (КУРЫ 1 кат.)	186,90		117,60		75,70	117,60	75,70	36,00					48,60	47,00	3,4
28. ЧАЙ	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	2,00	1,00			1,41	1,40	1,0
29. ЯЙЦО	12,05	5,20	16,70	33,20	8,40	4,05	9,20	12,29	8,98	107,90			27,00	28,00	-3,6

Итого в среднем на одного человека:

Пищевые веществ	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал		
	73,00	65,73	292,36	2053,01		
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 "25" августа 2026г.

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления: С.В.Куропятник "25" 08 2026г.