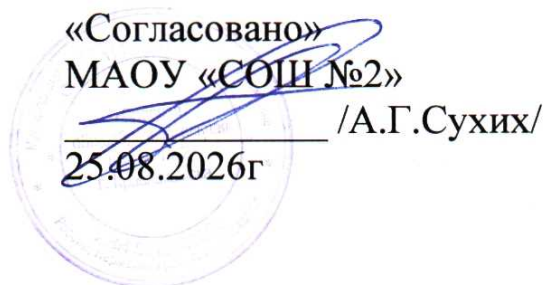




«Утверждаю»
ИП Пиклов С.В.
/С.В.Пиклов /



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

ОСНОВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ДИАБЕТ **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.

ИП Пиклов С.В.

"Согласовано"

День 1

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА ДИАБЕТ

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	Мg	Fe

ЗАВТРАК 5-11 класс

№106/201 3	.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
№410/201 3	.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
№202/201 8	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ⁰¹	190	13,19	8,49	59,02	365,31	0,39	0,19		30,4	21,67	272,29	181,08	6,09
№457/201 8	.ЧАЙ Б/С	200									0,01			
№574/202 1	.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:

36,01 16,02 90,03 648,36 0,56 0,40 11,57 84,9 94,60 502,04 223,39 9,25

ОБЕД 5-11 класс

№106/201 3	.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	.ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ⁰²	270	1,99	6,96	8,86	105,98	0,02	0,03	24,38	10,1	41,79	27,79	11,85	0,47
№367/201 8	.ЛТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.	125	31,91	10,97	3,20	239,21	0,12	0,21	4,82	93,0	30,99	211,30	26,83	1,79
№242/201 3	.КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ²⁰⁰	200	6,29	7,98	44,70	275,80	0,08	0,05		40,0	29,55	218,49	26,75	1,23
№496/201 8	.НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА Б/С	200	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	20,00	163,4	12,00		3,40	0,60
№574/202 1	.ХЛЕБ РЖАНОЙ ⁸	80	3,94	0,80	35,84	166,24	0,07	0,03			14,40	73,60	16,00	2,32

Итого по подменю:

45,91 27,19 106,06 852,51 0,36 0,42 74,20 306,5 142,73 557,18 104,83 7,31

ПОДПИСИ

№461/201 8	.ЧАЙ КАРКАДЕ Б/С	200		0,01	0,07	0,37			0,18	2,9	0,01		0,01	0,09
№112/201 3	.ФРУКТ СВЕЖИЙ ГРУША	150	0,60	0,45	14,25	63,45	0,03	0,05	7,50		28,50	24,00	18,00	3,45

Итого по подменю:

0,60 0,46 14,32 63,82 0,03 0,05 7,68 2,9 28,51 24,00 18,01 3,54

Итого за день: 0,00 руб. 82,52 43,67 210,41 1564,69 0,95 0,87 93,45 394,4 265,84 1083,22 346,23 20,10

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	40,01	17,41	23,51	23,90
Обед (30 - 35 %)	51,01	29,55	27,69	31,42
Полдник (10 %)	0,67	0,50	3,74	2,35
Итого за день (60 - 70 %)	91,69	47,47	54,94	57,67

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,5:2,5



Директор [Signature] /С.В. Пиклов/ Заав. произ. [Signature] /Е.В. Пиклова/ Калькулятор [Signature] /П.К. Гудеасева/

День 2

ИП Пиклов С.В.

"Согласовано"

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА ДИАБЕТ

ОЦЕНКА ПИЩЕВОГО ПОСЛАНИИ (12-10111) ОЦЕНКА, СИМВА ДИАБЕ1														
N пец.	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 5-11 класс														

ЗАВТРАК 5-11 класс

№226/201	.КАША"ДРУЖБА"С МАСЛОМ Б/С1	280	7,91	9,68	25,04	218,96	0,14	0,24	1,29	28,2	189,01	204,42	44,43	0,79
№112/201	.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
№461/201	.ЧАЙ КАРКАДЕ Б/С	200		0,01	0,07	0,37			0,18	2,9	0,01		0,01	0,09
№105/201	.МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	10	0,10	7,25	0,14	66,21		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
№100/201	.СЫР ПОРЦИОННО 2	25	6,70	6,30		83,50	0,01	0,10	0,18	52,5	245,00	145,00	12,50	0,18
№574/202	.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 полдню:

ОБЕД 5-11 класс

№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
№144/201	.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
№390/201	.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
№243/201	.КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ200	200	8,90	8,21	47,98	301,41	0,24	0,09		40,0	52,80	215,55	49,10	3,69
№495/201	.КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Б/С	200	0,44	0,02	11,80	49,14		0,01	0,40		22,20	15,40	6,00	1,20
№574/202	.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 полдню:

ПОЛДНИК

№457/201	ЧАЙ Б/С	200								0,01				
8														
№112/201	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
3														

Итого по полимению:

0,400,409,8044,400,030,0210,0016,0011,009,002,20

Итого по полдню:

0,40 0,40 9,80 44,40 0,03 0,02 10,00 16,01 11,00 9,00 2,20

Итого за день: 0,00 руб. 47,96 61,36 197,85 1535,62 0,87 0,69 69,11 229,6 661,65 915,49 221,91 18,51

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	20,60	26,46	17,34	20,60
Обед (30 - 35 %)	32,24	39,80	31,76	34,36
Полдник (10 %)	0,44	0,43	2,56	1,64
Итого за день (60 - 70 %)	53,29	66,70	51,66	56,60

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:1,3:4,1



Директор

/С.В. Пиклов/

Зав. произ.

/Е.В. Пиклова/

Калькулятор

Л.К. Тудвасева/

ИП Пиклов С.В.

День 3

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА ДИАБЕТ

"Согласовано"

N рец.	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 5-11 класс

№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		
№367/201	.ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	25,52	8,78	2,54	191,24	0,10	0,17	3,84	74,4	24,79	168,98	21,45	1,43			
№242/201	.КАША ПЕРЛОВАЯ РАСРЫПЧАТАЯ200	200	6,29	7,98	44,70	275,80	0,08	0,05		40,0	29,55	218,49	26,75	1,23			
№459/201	.ЧАЙ С ЛИМОНОМ Б/С	200	0,06	0,01	0,18	1,04			28,80		2,89	1,58	0,87	0,04			
№574/202	.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 подменю:

35,11 22,32 70,84 624,68 0,24 0,25 57,24 114,4 92,71 443,95 67,02 4,63

ОБЕД 5-11 класс

№107/201	.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			
№558/202	.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			
№202/201	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	12,50	8,04	55,91	346,08	0,37	0,18		28,8	20,53	257,96	171,55	5,77			
№486/201	.КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ Б/С	200	0,08	0,08	1,96	8,88	0,01		2,00		3,20	2,20	1,80	0,44			
№574/202	.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 подменю:

37,60 47,80 97,43 970,41 1,13 0,45 28,58 58,1 123,60 585,25 256,55 10,33

ПОЛДНИК

№459/201	.ЧАЙ С ЛИМОНОМ Б/С	200	0,06	0,01	0,18	1,04			28,80		2,89	1,58	0,87	0,04			
№112/201	.ФРУКТ СВЕЖИЙ К	150	1,65	0,75	22,50	103,35											

Итого по подменю:

1,71 0,76 22,68 104,39 28,80 2,89 1,58 0,87 0,04

Итого за день: 0,00 руб. 74,42 70,88 190,95 1699,48 1,37 0,70 114,62 219,20 1030,78 324,44 15,00

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	39,01	24,26	18,50	23,03
Обед (30 - 35 %)	41,78	51,96	25,44	35,77
Полдник (10 %)	1,90	0,83	5,92	3,85
Итого за день (60 - 70 %)	82,69	77,04	49,86	62,64

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:1,0:2,6



Директор /С.В. Пиклов/ Зав. произ. /Е.В. Пиклова/ Калькулятор /Л.К. Гудвасева/

ИП Пликов С.В.

"Согласовано"

День 4

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА ДИАБЕТ

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	Мg	Fe

ЗАВТРАК 5-11 класс

286/2021	.СЫРНИКИ ИЗ ТВОГОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ Б/С	200	42,56	6,57	22,42	319,09	0,12	0,47	0,38	27,2	238,92	354,17	48,66	0,93			
№105/201	.МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	10	0,10	7,25	0,14	66,21		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02			
№574/202	.ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2,69	0,55	24,64	114,29	0,05	0,02			9,90	50,60	11,00	1,60			
№459/201	.ЧАЙ С ЛИМОННОМ Б/С	200	0,06	0,01	0,18	1,04			28,80		2,89	1,58	0,87	0,04			
№112/201	.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			

Итого по подменю:

45,81 14,78 57,18 545,03 0,20 0,52 39,18 67,2 270,11 420,35 69,53 4,79

ОБЕД 5-11 класс

№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			
№144/201	.СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	290	6,91	5,18	26,08	178,58	0,30	0,11	21,30	24,0	57,47	142,02	52,12	2,61			
№471/202	.ФИШБОЛ	100	1,79	1,84	11,55	69,91			0,55		2,92	3,47	0,84	0,05			
№377/202	.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			
№494/201	.КОМПОТ ИЗ КУРАГИ Б/С	200	1,04	0,06	10,20	45,50	0,02	0,04	0,80		32,00	29,20	21,00	0,64			
№574/202	.ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	3,94	0,80	35,84	166,24	0,07	0,03			14,40	73,60	16,00	2,32			

Итого по подменю:

20,47 27,58 125,60 832,47 0,67 0,42 100,15 67,8 221,95 431,20 157,59 8,05

ПОЛДНИК

№496/201	.НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА Б/С	200	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	20,00	163,4	12,00		3,40	0,60			
№112/201	.ФРУКТ СВЕЖИЙ	150	1,20	0,30	11,25	52,50	0,09	0,05	57,00		52,50	25,50	16,50	0,15			

Итого по подменю:

1,88 0,58 20,91 96,38 0,10 0,11 77,00 163,4 64,50 25,50 19,90 0,75

Итого за день: 0,00 руб. 68,16 42,94 203,69 1473,88 0,97 1,05 216,33 298,4 556,56 877,05 247,02 13,59

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	50,90	16,07	14,93	20,09
Обед (30 - 35 %)	22,74	29,98	32,79	30,68
Полдник (10 %)	2,09	0,63	5,46	3,55
Итого за день (60 - 70 %)	75,73	46,67	53,18	54,33

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



Директор С.В. Пиклов /С.В. Пиклов/ Зав. произ. Е.В. Пиклова /Е.В. Пиклова/ Калькулятор П.К. Тудевсеев /П.К. Тудевсеев/

ИП Пиклов С.В.

"Согласовано"

День 5

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА ДИАБЕТ

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	Мg	Fe

ЗАВТРАК 5-11 класс

№106/201	.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
№328/202	.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
№461/201	.ЧАЙ КАРКАДЕ Б/С	200		0,01	0,07	0,37			0,18	2,9	0,01		0,01	0,09
№574/202	.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:

27,64 32,84 65,84 669,53 0,73 0,25 32,32 36,5 44,56 271,07 71,70 3,43

ОБЕД 5-11 класс

№106/201	.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
№100/202	.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
№372/201	.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
№380/201	.КАПУСТА ТУШЕНАЯ07	230	5,39	7,82	20,97	175,71	0,10	0,13	113,79	41,4	130,59	98,84	48,27	1,89
№495/201	.КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Б/С	200	0,44	0,02	11,80	49,14		0,01	0,40		22,20	15,40	6,00	1,20
№574/202	.ХЛЕБ РЖАНОЙ8	80	3,94	0,80	35,84	166,24	0,07	0,03			14,40	73,60	16,00	2,32

Итого по подменю:

34,68 20,27 95,10 701,37 0,40 0,44 141,49 80,4 264,75 458,81 129,39 8,13

ПОДПИСЬ

№461/201	.ЧАЙ КАРКАДЕ Б/С	200		0,01	0,07	0,37			0,18	2,9	0,01		0,01	0,09
№112/201	.ФРУКТ СВЕЖИЙ1	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30

Итого по подменю:

0,60 0,61 14,77 66,97 0,05 0,03 15,18 2,9 24,01 16,50 13,51 3,39

Итого за день: 0,00 руб. 62,92 53,72 175,71 1437,87 1,18 0,72 188,99 119,9 333,32 746,38 214,60 14,95

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	30,71	35,70	17,19	24,68
Обед (30 - 35 %)	38,53	22,03	24,83	25,85
Полдник (10 %)	0,67	0,66	3,86	2,47
Итого за день (60 - 70 %)	69,91	58,39	45,88	53,00

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,9:2,8



Директор /С.В. Пиклов/ Зав. произ. /Е.В. Пиклова/ Калькулятор /Т.К. Гудасева/

ИП Пиклов С.В.

"Согласовано"

День 6

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА ДИАБЕТ

N 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 5-11 класс

№106/201	.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			
№391/201	.ФРИКАДЕЛКИ 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			
№202/201	.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			
№457/201	.ЧАЙ Б/С	200									0,01						
№574/202	.ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,47	0,30	13,44	62,34	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87			
1																	
Итого по подменю:			29,70	25,54	77,07	656,98	0,45	0,24	10,00	40,8	54,89	352,42	195,37	9,57			

ОБЕД 5-11 класс

№18/2018	.САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,01	6,16	3,83	74,79	0,04	0,03	16,10		16,42	28,52	15,11	0,68			
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			
№327/201	.ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ02	100	17,76	22,47	3,07	285,62	0,01	0,01	1,05	21,6	4,80	23,57	3,79	2,80			
№243/201	.КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,01	7,39	43,18	271,27	0,22	0,08		36,0	47,52	194,00	44,19	3,32			
№496/201	.НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА Б/С	200	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	20,00	163,4	12,00		3,40	0,60			
№574/202	.ХЛЕБ РЖАНОЙ 0	60	2,94	0,60	26,88	124,68	0,05	0,02			10,80	55,20	12,00	1,74			
1																	
Итого по подменю:			32,24	43,34	94,82	898,37	0,35	0,23	59,72	230,4	130,24	327,02	89,46	9,58			

ПОЛДНИК

№460/201	.ЧАЙ С МОЛОКОМ Б/С	200	1,60	1,25	12,33	66,97	0,02	0,08	0,45		63,31	47,50	7,50	0,08			
№112/201	.ФРУКТ СВЕЖИЙ К	150	1,65	0,75	22,50	103,35											
3																	

Итого по подменю:

3,25 2,00 34,83 170,32 0,02 0,08 0,45 63,31 47,50 7,50 0,08

Итого за день: 0,00 руб. 65,19 70,88 206,72 1725,67 0,82 0,55 70,17 271,2 248,44 726,94 292,33 19,23

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	33,00	27,76	20,12	24,22
Обед (30 - 35 %)	35,82	47,11	24,76	33,11
Полдник (10 %)	3,61	2,17	9,09	6,28
Итого за день (60 - 70 %)	72,43	77,04	53,97	63,61

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:1,1:3,2



Директор _____ /С.В. Пиклов/ Заг. произ. _____ /Е.В. Пиклова/ Калькулятор _____ /П.К. Гудвасева/

ИП Пиклов С.В.

День 7

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА ДИАБЕТ

"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	Мg	Fe		

ЗАВТРАК 5-11 класс

№267/201	.КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ БС2	250	10,29	9,69	29,61	246,78	0,27	0,24	1,26	25,0	191,40	251,38	62,50	1,50		
№112/201	.ФРУКТ СВЕЖИЙ К	150	1,65	0,75	22,50	103,35										
№105/201	.МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	10	0,10	7,25	0,14	66,21		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02		
№100/201	.СЫР ПОРЦИОННО 2	25	6,70	6,30		83,50	0,01	0,10	0,18	52,5	245,00	145,00	12,50	0,18		
№574/202	.ХЛЕБ РЖАНОЙ7	35	1,72	0,35	15,68	72,73	0,03	0,01			6,30	32,20	7,00	1,02		
№461/201	.ЧАЙ КАРКАДЕ Б/С	200		0,01	0,07	0,37			0,18	2,9	0,01		0,01	0,09		

Итого по подменю:

20,46 24,35 68,00 572,94 0,31 0,36 1,62 120,4 445,11 431,58 82,01 2,81

ОБЕД 5-11 класс

№26/2021	.САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,44	6,09	8,45	94,36					1,10	0,35	0,07	0,01		
№144/201	.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		
№372/201	.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		
№202/201	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	12,50	8,04	55,91	346,08	0,37	0,18		28,8	20,53	257,96	171,55	5,77		
№495/201	.КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Б/С	200	0,44	0,02	11,80	49,14		0,01	0,40		22,20	15,40	6,00	1,20		
№574/202	.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:

45,49 24,53 137,98 954,81 0,78 0,46 19,92 79,0 156,72 619,02 256,81 12,44

ПОЛДНИК

№461/201	.ЧАЙ КАРКАДЕ Б/С	200		0,01	0,07	0,37			0,18	2,9	0,01		0,01	0,09		
№112/201	.ФРУКТ СВЕЖИЙМ	150	1,20	0,30	11,25	52,50	0,09	0,05	57,00		52,50	25,50	16,50	0,15		

Итого по подменю:

1,20 0,31 11,32 52,87 0,09 0,05 57,18 2,9 52,51 25,50 16,51 0,24

Итого за день: 0,00 руб. 67,15 49,19 217,30 1580,62 1,18 0,87 78,72 202,5 654,34 1076,10 355,33 15,49

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	22,73	26,47	17,75	21,12
Обед (30 - 35 %)	50,54	26,66	36,03	35,19
Полдник (10 %)	1,33	0,34	2,96	1,95
Итого за день (60 - 70 %)	74,61	53,47	56,74	58,26

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,7:3,2



Директор С.В. Пиклов /С.В. Пиклов/ Зав. произ. Е.В. Пиклова /Е.В. Пиклова/ Калькулятор Л.К. Тудевсеева /Л.К. Тудевсеева/

ИП Пиклов С.В.

"Согласовано"

День 8

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА ДИАБЕТ

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	Мг	Fe

ЗАВТРАК 5-11 класс

№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			
№471/202	.ФИШБОЛО2	100	1,79	1,84	11,55	69,91			0,55		2,92	3,47	0,84	0,05			
№377/202	.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			
№459/201	.ЧАЙ С ЛИМОНОМ Б/С	200	0,06	0,01	0,18	1,04			28,80		2,89	1,58	0,87	0,04			
№574/202	.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:

11,09 22,05 76,06 547,09 0,33 0,26 106,85 43,8 129,97 233,96 79,34 3,97

ОБЕД 5-11 класс

№106/201	.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 СМЕТАНОЙ1	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			
№347/201	.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			
№203/201	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ01	180	11,23	9,71	51,13	336,80	0,34	0,16	3,62		28,00	241,99	153,14	5,26			
№486/201	.КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ Б/С	200	0,08	0,08	1,96	8,88	0,01		2,00		3,20	2,20	1,80	0,44			
№574/202	.ХЛЕБ РЖАНОЙ8	80	3,94	0,80	35,84	166,24	0,07	0,03			14,40	73,60	16,00	2,32			

Итого по подменю:

37,78 30,62 119,24 903,58 0,60 0,38 52,02 23,7 141,51 493,59 229,48 11,98

ПОЛДНИК

№457/201	.ЧАЙ Б/С	200											0,01				
№112/201	.ФРУКТ СВЕЖИЙ1	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30			

Итого по подменю:

0,60 0,60 14,70 66,60 0,05 0,03 15,00 24,01 16,50 13,50 3,30

Итого за день: 0,00 руб.	49,47	53,27	210,00	1517,27	0,98	0,67	173,87	67,6	295,49	744,05	322,32	19,25
--------------------------	-------	-------	--------	---------	------	------	--------	------	--------	--------	--------	-------

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	12,32	23,97	19,86	20,17
Обед (30 - 35 %)	41,98	33,28	31,13	33,31
Полдник (10 %)	0,67	0,65	3,84	2,45
Итого за день (60 - 70 %)	54,97	57,90	54,83	55,93

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

Директор _____ /С.В. Пиклов/

/С.В. Пиклов/

Зав. произ.

/Е.В. Пиклова/

Калькулятор

Л.К.Тудвасева/

Реальное соотношение $B:X:Y = 1:1,1:4,2$

Директор _____ /С.В. Пиклов/

/С.В. Пиклов/

Зав. произ.

/Е.В. Пиклова/

Калькулятор

Л.К.Тудвасева/

ИП Пиктов С.В.

День 9

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА ДИАБЕТ

"Согласовано"

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

ЗАВТРАК 5-11 класс

№18/2018	.САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,01	6,16	3,83	74,79	0,04	0,03	16,10			16,42	28,52	15,11	0,68			
№558/202	.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			
№380/201	.КАПУСТА ТУШЕНАЯ05	180	4,21	6,12	16,41	137,51	0,08	0,10	89,06		32,4	102,20	77,36	37,78	1,48			
№457/201	.ЧАЙ Б/С	200										0,01						
№574/202	.ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,47	0,30	13,44	62,34	0,03	0,01				5,40	27,60	6,00	0,87			
1																		

Итого по подменю:

27,00 45,35 39,73 674,96 0,78 0,32 106,21 52,4 144,13 342,62 94,71 4,21

ОБЕД 5-11 класс

№106/201	.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	.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			
№328/202	.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			
1																		
№496/201	.НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА Б/С	200	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	20,00		163,4	12,00		3,40	0,60			
№574/202	.ХЛЕБ РЖАНОЙ.0	60	2,94	0,60	26,88	124,68	0,05	0,02				10,80	55,20	12,00	1,74			
1																		

Итого по подменю:

31,33 39,75 95,77 866,21 0,75 0,35 59,71 206,3 109,65 340,40 86,06 4,95

ПОДПИСЬ

№457/201	.ЧАЙ Б/С	200													0,01			
8																		
№112/201	.ФРУКТ СВЕЖИЙ ГРУША	150	0,60	0,45	14,25	63,45	0,03	0,05	7,50			28,50	24,00	18,00	3,45			
3																		

Итого по подменю:

0,60 0,45 14,25 63,45 0,03 0,05 7,50 28,51 24,00 18,00 3,45

Итого за день: 0,00 руб. 58,93 85,55 149,75 1604,62 1,56 0,72 173,42 258,7 282,29 707,02 198,77 12,61

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	30,00	49,29	10,37	24,88
Обед (30 - 35 %)	34,81	43,21	25,01	31,93
Полдник (10 %)	0,67	0,49	3,72	2,34
Итого за день (60 - 70 %)	65,48	92,99	39,10	59,15

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:1,5:2,5



Директор [Signature] /С.В. Пиклов/ Зав. произ. [Signature] /Е.В. Пиклова/ Калькулятор [Signature] /Т.К. Тудевасева/

ИП Пиклов С.В.

"Согласовано"

День 10

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (12-18ЛЕТ) ОСЕНЬ,ЗИМА ДИАБЕТ

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

ЗАВТРАК 5-11 класс

№418/202	.ОМЛЕТ С СЫРОМ ЗАПЕЧЕННЫЙ03	220	8,93	14,40	2,70	176,20	0,03	0,19	0,68	90,6	332,04	208,40	21,56	0,27			
2																	
№105/201	.МАСЛО СЛИВОЧНОЕ01	13	0,13	9,42	0,18	86,07		0,02		52,0	3,12	3,90		0,03			
3																	
№574/202	.ХЛЕБ РЖАНОЙ.0	60	2,94	0,60	26,88	124,68	0,05	0,02			10,80	55,20	12,00	1,74			
1																	
№112/201	.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			
3																	
№461/201	.ЧАЙ КАРКАДЕ Б/С	200		0,01	0,07	0,37			0,18	2,9	0,01		0,01	0,09			
8																	

Итого по подменю:

12,40 24,83 39,63 431,72 0,11 0,25 10,86 145,6 361,97 278,50 42,57 4,33

ОБЕД 5-11 класс

№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			
№100/202	.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			
1																	
№523/202	.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			
2																	
№202/201	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	12,50	8,04	55,91	346,08	0,37	0,18		28,8	20,53	257,96	171,55	5,77			
8	.РАССЫПЧАТАЯ03																
№495/201	.КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Б/С	200	0,44	0,02	11,80	49,14		0,01	0,40		22,20	15,40	6,00	1,20			
8																	
№574/202	.ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	2,45	0,50	22,40	103,90	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,45			
1																	

Итого по подменю:

34,68 39,73 121,59 982,76 0,78 0,37 41,73 37,5 117,04 500,38 236,44 12,26

ПОЛДНИК

№460/201	.ЧАЙ С МОЛОКОМ Б/С	200	1,60	1,25	12,33	66,97	0,02	0,08	0,45		63,31	47,50	7,50	0,08			
8																	
№112/201	.ФРУКТ СВЕЖИЙ К	150	1,65	0,75	22,50	103,35											
3																	

Итого по подменю:

3,25 2,00 34,83 170,32 0,02 0,08 0,45 63,31 47,50 7,50 0,08

Итого за день: 0,00 руб. 50,33 66,56 196,05 1584,80 0,91 0,70 53,04 183,1 542,32 826,38 286,51 16,67

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	13,78	26,99	10,35	15,91
Обед (30 - 35 %)	38,53	43,18	31,75	36,22
Полдник (10 %)	3,61	2,17	9,09	6,28
Итого за день (60 - 70 %)	55,92	72,35	51,19	58,42

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:1,3:3,9



Директор С.В. Пиклов /С.В. Пиклов/ Зав. произ. Е.В. Пиклова /Е.В. Пиклова/ Калькулятор Л.К. Тудвасева /Л.К. Тудвасева/