

ИП Пиклов С.В.
 Меню на 25.01.2021 года



"Утверждаю"
 / Айдаров Ю.Р./
 //

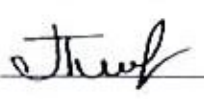
MAOU "СОШ № 146" (12-18 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Цена	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
№106/2013	ОГУРЕЦ ПОРЦ	10,15	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	0,01	3,00		6,90	12,60	4,20	0,18
410/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ	57,01	100	25,59	25,18	6,29	354,14	0,10	0,19	1,68	51,14	45,81	166,24	20,61	1,37
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ1	17,02	180	4,86	7,43	35,42	227,97	0,05	0,03			10,71	98,71	32,76	0,69
493/2013	ЧАЙ С САХАРОМ	3,85	200	0,04	0,01	14,08	60,19					0,45			0,05
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	4,97	40	3,04	0,32	13,80	70,24	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
Итого по подменю:		93,00		33,76	32,87	71,24	716,77	0,20	0,24	4,68	51,14	71,87	303,55	63,17	2,73
ОБЕД															
4/2013	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	11,67	100	1,64	10,08	8,79	132,48	0,03	0,04	38,30		43,17	31,74	17,24	0,59
144/2013	СУП ГОРОХОВЫЙ	15,69	250	5,72	4,31	21,36	147,10	0,25	0,38	18,00		51,90	116,98	43,55	2,18
411/2013	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	48,04	100	29,49	28,23	4,86	391,49	0,08	0,13	1,70	34,00	29,50	151,63	21,18	1,32
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ.	16,65	180	10,67	3,47	47,98	319,78	0,26	0,12	1,00		15,84	185,09	121,47	4,10
508/2013	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТ"С"	9,13	200	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	3,50	1,55
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,89	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ I	3,93	40	1,96	0,40	11,92	83,12	0,04	0,01			7,20	16,80	8,00	1,16
Итого по подменю:		108,00		52,31	52,76	140,96	1247,96	0,70	0,40	59,50	34,00	181,81	560,99	223,14	11,23
ПОЛДНИК															
496/2013	КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,53	2,95	21,77	135,73	0,04	0,16	0,90		130,44	114,65	27,75	0,82
№555/2013г	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ.		70	4,82	8,18	42,67	263,58	0,06	0,04		3,01	10,01	47,92	7,94	0,64
Итого по подменю:				8,35	11,13	64,44	399,31	0,12	0,20	0,90	3,01	140,45	162,57	35,69	1,46

Итого по меню: 201,00

94,42 96,86 278,64 2364,04 1,02 0,84 65,08 88,15 394,13 1027,11 322,00 15,42

Директор  /ПИКЛОВ С.В./

Зав. производством  /ПИКЛОВА Е.В./

Калькулятор  / /

ИП Пиклов С.В.
 Меню на 26.01.2021 года




"Утверждаю"
 / Айдаров Ю.Р. /

MAOU "СОШ № 146" (12-18 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Цена	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
256/2013	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ25	32,57	250	9,08	10,98	41,39	300,66	0,20	0,24	1,13		178,81	249,95	48,85	2,35
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	9,94	200/7	0,10	0,02	15,16	61,21			28,00		3,25	1,54	0,84	0,09
№517/2013	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ.	40,47	100	4,00	1,50	12,30	78,70	0,03	0,15	0,60	10,00	124,00	95,00	15,00	0,10
564/2013	БУЛОЧКА"ДОМАШНЯЯ"60	10,02	60	4,71	9,69	37,26	255,11	0,08	0,03		3,00	9,92	42,12	7,31	0,59
Итого по подменю:		93,00		17,89	22,19	106,11	695,68	0,31	0,42	29,73	13,00	315,98	388,61	72,00	3,13
ОБЕД															
№106/2013	ОГУРЕЦ ПОРЦ	9,80	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	0,01	3,00		6,90	12,60	4,20	0,18
142/2013	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ.	17,27	250/8	2,19	7,25	9,25	111,02	0,07	0,07	31,52	15,12	42,90	53,79	23,28	0,82
406/2013	ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ2	56,40	220	26,47	32,43	29,72	516,66	0,11	0,14	3,05	28,00	20,10	198,15	43,52	1,57
280/2008	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	12,41	200	1,04	0,06	30,16	125,34	0,02	0,04	0,80		32,60	29,20	21,00	0,70
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ,	6,00	50	3,80	0,40	17,25	87,80	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ ...	6,12	50	2,45	0,50	22,40	103,90	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,45
Итого по подменю:		108,00		36,19	40,67	109,53	948,95	0,32	0,30	38,37	43,12	121,50	372,24	109,00	5,27
ПОЛДНИК															
503/2013	КИСЕЛЬ		200	0,32		26,25	105,10			0,53		2,94	2,16	0,72	0,05
552/13	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ,		120	11,02	4,36	58,10	315,70	0,13	0,11	0,01	45,00	27,48	95,14	13,51	1,26
Итого по подменю:				11,04	4,36	84,35	420,80	0,13	0,11	0,54	45,00	30,42	97,30	14,23	1,31
Итого по меню:		201,00		65,12	67,22	299,99	2065,43	0,76	0,83	68,64	101,12	467,90	858,15	195,23	9,71

Директор  /ПИКЛОВ С.В./

Зав. производством  /ПИКЛОВА Е.В./

Калькулятор  //

ИП Пиклов С.В.
 Меню на 27.01.2021 года



"Утверждаю"
 / Аидаров Ю.Р. /

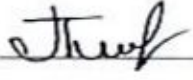
MAOU "COШ№146" (12-18 ЛЕТ)


N рец.	Наименование блюда	Цена	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
49/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	17,32	100	1,43	10,09	8,36	129,91	0,02	0,04	9,50		35,15	41,05	20,90	1,33
395/2013	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	45,42	60	2,50	15,90	0,54	175,26	0,11	0,09			21,00	95,40	12,00	1,08
291/13	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ1	21,72	180	7,45	7,65	41,52	264,75	0,10	0,03			12,55	53,83	9,88	0,98
493/2013	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	3,78	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,76	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
Итого по подменю:		93,00		18,66	33,88	75,74	682,48	0,26	0,17	9,50		75,15	209,78	46,98	3,77
ОБЕД															
№25/2013	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	16,82	80	1,23	5,08	3,32	63,90	0,03	0,03	24,68		30,81	28,74	16,10	0,49
№128/2013	БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	15,03	250/8	2,27	7,17	13,42	127,29	0,07	0,07	22,03	15,00	43,05	58,88	27,30	1,23
390/2013	ТЕФТЕЛИ "ЁЖИКИ" В СОУСЕ	40,84	100/30	13,45	17,11	16,01	271,85	0,07	0,11	3,76		28,49	143,75	23,17	2,09
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ 0	13,75	180	7,89	7,65	35,26	241,50	0,23	0,11			11,69	161,49	108,08	3,62
507/2013	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	13,35	200	0,16	0,16	18,05	74,28	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ .	4,06	40	3,04	0,32	13,80	70,24	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ !	4,15	40	1,96	0,40	17,92	83,12	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
Итого по подменю:		108,00		30,00	37,89	117,78	932,18	0,49	0,35	54,47	15,00	136,09	460,06	191,85	9,96
ПОЛДНИК															
707/2004	СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,30	0,20	17,80	77,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
№555/2013г	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ.		80	5,90	10,63	53,23	332,20	0,12	0,36		4,42	13,97	66,87	11,01	0,89
Итого по подменю:				6,90	10,83	71,03	409,20	0,14	0,38	4,00	4,42	27,97	80,87	19,01	3,69

Итого по меню: 201,00

55,56 82,60 264,55 2023,86 0,89 0,60 67,97 19,42 239,21 750,71 257,84 17,42

Директор  /ПИКЛОВ С.В./

Зав. производством  /ПИКЛОВА Е.В./

Калькулятор  //

ИП Пиклов С.В.
 Меню на 28.01.2021 года



"Утверждаю"
 Аидаров Ю.Р.

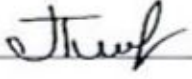
МАОУ "СООШ № 116" (12-18 ЛЕТ)


№ рец.	Наименование блюда	Цена	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
319/2013	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ,	71,36	200	30,19	15,84	36,02	407,45	0,10	0,46	0,32	58,40	198,19	340,93	50,89	1,14
№481/2013	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ.	1,09	30	0,21	0,26	1,38	8,67		0,01	0,02	0,84	6,14	4,38	0,68	
493/2013	ЧАЙ С САХАРОМ	2,96	200	0,04	0,01	14,98	60,19					0,45			0,05
№555/2013г	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ,	13,78	80	5,51	9,35	48,77	301,23	0,10	0,05		3,44	11,45	54,76	9,08	0,73
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ .	3,81	40	3,04	0,32	13,80	70,24	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
Итого по подменю:		93,00		38,99	25,78	114,95	847,78	0,24	0,53	0,34	62,68	224,23	426,07	66,25	2,36
ОБЕД															
№2-2013г.	САЛАТ ВИТАМИНКА100	14,01	100	1,13	10,13	9,80	135,00	0,02	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53
156/2013	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	16,49	250	7,91	9,30	14,46	173,21	0,07	0,08	2,10	24,50	18,51	85,71	14,65	0,90
411/2013	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	42,32	100	29,49	28,23	4,86	391,49	0,08	0,13	1,70	34,00	29,50	151,63	21,18	1,32
№429/2013	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ.	21,94	180	3,90	7,20	25,46	182,18	0,19	0,15	30,50		52,96	115,76	39,22	1,40
519/2013	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА.	6,38	200	0,68	0,28	21,87	92,72	0,14	6,00	2000,00	1634,00	1200,45		340,00	60,35
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ .	3,39	40	3,04	0,32	13,80	70,24	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ !	3,47	40	1,96	0,40	17,92	83,12	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
Итого по подменю:		108,00		48,11	55,86	108,17	1127,96	0,58	6,40	2047,38	1692,50	1334,36	633,36	439,50	65,80
ПОЛДНИК															
№515/2013	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,60	5,00	7,00	95,40	0,08	0,30	1,80		252,00	190,00	30,00	0,20
540/2013	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ"		80	5,57	4,61	48,97	259,68	0,09	0,06	0,16	14,67	17,93	56,16	10,45	1,13
Итого по подменю:				11,17	9,61	55,97	355,08	0,17	0,36	1,96	14,67	269,93	246,16	40,45	1,33

Итого по меню: 201,00

98,27 91,25 279,09 2330,82 0,99 7,29 2049,38 1769,85 1828,52 1105,59 546,20 69,49

Директор  /ПИКЛОВ С.В./

Зав. производством  /ПИКЛОВА Е.В./

Калькулятор  //

ИП Пиклов С.В.
 Меню на 29.01.2021 года



"Утверждаю"

/ Айдаров Ю.Р./

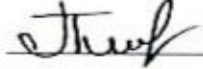
MAOU "СОШ № 146" (12-18 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Цена	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
51/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ1	10,58	80	0,92	14,05	5,21	150,93	0,03	0,05	7,60		31,41	43,28	24,86	1,07
407/2013	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ1	70,21	230	24,47	24,16	25,02	415,44	0,22	0,20	30,13	23,60	28,86	182,99	48,10	2,20
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	7,19	200/7	0,10	0,02	15,16	61,21			28,00		3,25	1,54	0,84	0,09
№111/2013	БАТОН ПОРЦ.	5,02	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,56	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48
Итого по подменю:		93,00		28,49	39,39	65,95	732,26	0,81	0,26	65,73	23,60	71,12	253,81	79,00	3,84
ОБЕД															
№106/2013	ОГУРЕЦ ПОРЦ	7,45	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	0,01	3,00		6,90	12,60	4,20	0,18
161/2013	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ00	18,13	250	10,48	6,13	27,95	208,69	0,20	0,27	197,91		277,23	212,73	90,62	3,15
№345/2013	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ (МИНТАЙ)	51,73	100	18,16	4,48	8,07	145,24	0,14	0,15	0,48	27,60	47,18	259,21	56,88	1,20
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ	13,88	180	5,40	8,25	39,36	253,30	0,06	0,03			11,90	109,68	36,40	0,76
280/2008	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	9,43	200	1,04	0,06	30,16	125,34	0,02	0,04	0,80		32,60	29,20	21,00	0,70
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ .	3,65	40	1,04	0,32	13,80	70,24	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ !	3,73	40	1,96	0,40	17,92	83,12	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
Итого по подменю:		108,00		40,32	19,67	138,01	890,36	0,51	0,52	202,19	27,60	191,01	686,22	222,70	7,59
ПОЛДНИК															
493/2013	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ		200			14,97	59,68					0,45			0,05
№517/2013	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ.		100	4,00	1,50	12,30	78,70	0,03	0,15	0,60	10,00	124,00	95,00	15,00	0,10
№513/2013	ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ 0		60	6,24	7,15	30,80	212,47	0,09	0,08	18,50	22,22	35,97	69,21	14,82	1,00
Итого по подменю:				10,24	8,65	58,07	351,05	0,12	0,23	19,10	32,22	160,42	164,21	29,82	1,15

Итого по меню: 201,00

79,05 67,71 262,03 1973,67 1,44 1,01 287,32 83,42 622,55 1104,24 331,52 12,58

Директор  /ПИКЛОВ С.В./

Зав. производством  /ПИКЛОВА Е.В./

Калькулятор  / /

ИП Пиклов С.В.
Меню на 30.01.2021 года

"Утверждаю"

/ Айдаров Ю.Р./

МАОУ "СОШ № 146" (ЗАВТРАК, ОБЕД 11-18 ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Цена	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
№106/2013	ОГУРЕЦ ПОРЦ	10,42	50	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	0,01	3,00		6,90	12,60	4,20	0,18
406/2013	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ.	74,05	250	29,83	30,09	40,18	550,84	0,15	0,17	6,03	31,60	25,95	247,23	59,21	2,03
493/2013	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	3,03	200			14,97	59,88					0,45			0,05
№111/2013	БАТОН ПОРЦ.	5,50	50	1,00	1,16	20,56	104,68	0,56	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48
Итого по подменю:		93,00		31,07	31,28	76,46	719,65	0,72	0,19	9,03	31,60	40,90	285,83	68,61	2,74
ОБЕД															
№107/2013	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ()	14,35	35	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01	1,50		6,90	7,20	4,20	0,18
134/2013	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 25	17,47	250/8	2,54	2,39	17,11	245,04	0,09	0,06	13,42	12,00	20,56	62,20	21,32	0,79
479/04	МАКАРОННИК С МЯСОМ 2	53,43	230	21,28	21,92	51,91	490,03	0,15	0,14	1,50	16,67	25,77	177,80	24,70	2,73
507/2013	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ВИТ."С"	14,40	200	0,16	0,16	27,03	110,21	0,01	0,01	4,00		7,12	4,40	3,60	0,95
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	4,13	40	1,04	0,32	13,80	70,24	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ !	4,22	40	1,96	0,40	17,92	83,12	0,04	0,01			7,20	16,80	8,00	1,16
Итого по подменю:		108,00		29,38	30,24	108,64	904,11	0,34	0,24	20,42	28,67	75,55	314,40	67,42	6,25
Итого по меню:		201,00		62,45	61,52	205,10	1623,76	1,06	0,43	29,45	60,27	116,45	600,23	136,03	8,99



Директор / ПИКЛОВ С.В./ Зав. производством / ПИКЛОВА Е.В./ Калькулятор / /