

ИП Пиклов С.В.
 Меню на 18.01.2021 года



"Утверждаю"

И.И. Дударов "С.Р."/

МАОУ "СОШ № 146" (ЗАВТРАК, ОБЕД 11-18 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															
№106/2013	ОГУРЕЦ ПОРЦ	11,44	30	0,24	0,01	0,75	4,23	0,01	0,01	3,00		6,90	12,60	4,20	0,18
№412/2013	БИТОЧЕК КУРИНЫЙ	52,63	100	23,98	19,98	6,42	301,43	0,09	0,12	1,48	29,60	14,08	130,49	16,66	1,17
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ 0	18,98	180	7,89	7,65	35,26	241,50	0,23	0,11			11,69	161,49	108,08	3,62
493/2013	ЧАЙ С САХАРОМ	4,35	200	0,04	0,01	14,98	60,19					0,45			0,05
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ .	5,60	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 35,19 27,99 71,21 677,59 0,37 0,25 4,48 29,60 41,12 330,58 134,54 5,46

ОБЕД

4/2013	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ.	14,40	80	1,52	9,41	8,13	123,28	0,03	0,04	35,43		39,95	29,41	15,98	0,55
156/2013	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	24,93	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
395/2013	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	33,23	60	7,50	15,90	0,54	175,26	0,11	0,09			21,00	95,40	12,00	1,08
291/13	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	12,90	200	6,20	5,44	34,59	212,12	0,09	0,02			10,25	44,67	8,20	0,82
508/2013	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТ"С"	12,17	200	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ .	5,13	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 !	5,24	40	1,96	0,40	17,92	83,12	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16

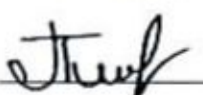
Итого по подменю:

108,00 28,68 40,80 119,16 958,54 0,39 0,26 38,03 24,50 133,11 337,24 71,93 6,50

Итого по меню:

201,00 63,87 68,79 190,37 1636,13 0,76 0,51 42,51 54,10 174,23 667,82 206,47 11,96

Директор  /ПИКЛОВ С.В./

Зав. производством  /ПИКЛОВА Е.В./

Калькулятор  /ТУДВАСЕВА Т.К./

ИП Пиклов С.В.
 Меню на 19.01.2021 года




"Утверждаю"
 / Айдаров Ю.Р. /

МАОУ "СОШ № 146" (ЗАВТРАК, ОБЕД 11-18 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															
260/2013	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	32,99	250/10	8,77	11,91	44,06	318,46	0,19	0,21	2,11		170,73	224,81	55,74	1,20
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	8,62	200/7	0,10	0,02	15,16	61,21			28,00		3,25	1,54	0,04	0,09
112/2013	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ.	36,24	100	0,40	0,40	7,70	36,00	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
№555/2013г	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	15,15	60	4,13	7,01	36,58	225,92	0,07	0,04		2,58	8,58	41,07	6,81	0,55
Итого по подменю:		93,00		13,40	19,34	103,50	641,59	0,29	0,27	39,11	2,58	198,56	278,42	72,39	4,04
ОБЕД															
49/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ.	9,94	80	1,15	8,07	6,69	103,92	0,01	0,02	5,70		21,09	24,63	12,54	0,80
142/2013	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ.	16,38	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
№381/2013	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	46,28	100	16,09	17,61	6,21	247,75	0,05	0,09			8,56	120,38	15,02	1,75
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ1	15,59	180	4,86	7,43	35,42	227,97	0,05	0,03			10,71	98,71	32,76	0,69
280/2008	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	11,77	200	1,04	0,06	30,16	125,34	0,02	0,04	0,00		32,60	29,20	21,00	0,70
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ()	4,55	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(0)	3,49	30	1,47	0,30	13,44	62,34	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подменю:		108,00		29,84	41,04	114,97	948,58	0,27	0,27	38,02	15,12	129,26	380,31	116,20	6,07
Итого по меню:		201,00		43,24	60,38	218,47	1590,17	0,56	0,54	77,13	17,70	327,82	658,73	188,59	10,11

Директор  /ПИКЛОВ С.В./

Зав. производством  /ПИКЛОВА Е.В./

Калькулятор  /ТУДВАСЕВА Т.К./

"Умерждаю"

/ Ингапов Ю.Р. /

Инспектор



Меню на 20.01.2021 года

ИП Ликлов С.В.

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

№ п.ч.	Наименование блюда	Цена	Выход	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витаминный, мг				Минеральные вещества, мг
				Б	Ж	У	ккал		В1	В2	С	А	

ЗАВТРАК

№2-2013г.	САЛАТ ВИТАМИНКА2	17,67	80	0,91	9,11	1,94	107,99	0,03	0,04	21,30	29,97	29,10	18,08	0,88
390/2013	ТЕФЕЛИ "ЕЖИКИ" В СОУСЕ	49,83	100/30	10,39	10,07	12,36	199,59	0,05	0,10	2,24	31,01	121,72	18,50	1,68
291/13	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ1	18,31	180	7,45	7,65	41,52	264,79	0,10	0,03		12,55	53,83	9,88	0,98
493/2013	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	3,18	200			14,97	59,88				0,45			0,05
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,01	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

ОБЕД

№25/2013	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	11,81	80	0,86	3,56	2,32	44,73	0,02	0,02	14,81	18,49	17,24	9,66	0,30
№128/2013	БОРЩ ИЗ СЫР. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	15,08	250/8	2,27	7,17	13,42	127,29	0,07	0,07	32,03	43,05	58,88	27,30	1,23
411/2013	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	45,69	100	26,54	25,41	4,37	352,34	0,08	0,13	1,70	34,00	29,50	152,63	21,18
237/2013	КАША ГРЕЧЕВАЯ 0	13,80	180	7,89	7,65	35,26	241,50	0,23	0,11		11,69	161,49	108,08	3,62
507/2013	КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	13,39	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	4,07	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 1	4,16	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

Итого по меню: 201,00

63,75 42,72 44,67 105,14 993,50 0,49 0,36 42,54 49,00 124,78 456,44 183,42 9,00 12,72

Инспектор /ЛИКЛОВ С.В./ Заг. производством /ЛИКЛОВ С.В./ /ТИДВАСЕВА Т.К./

ИП Пиклов С.В.
 Меню на 21.01.2021 года

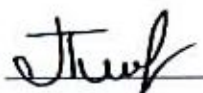


"Утверждаю"
 / Айдаров Ю.Р. /

МАОУ "СОШ № 146" (ЗАВТРАК, ОБЕД 11-18 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															
309/2013	ОМЛЕТ С СЫРОМ1	75,63	200/20	25,27	25,53	3,07	378,90	0,03	0,45	0,48	214,25	115,36	215,91	18,24	2,20
493/2013	ЧАЙ С САХАРОМ	3,25	200	0,34	0,01	14,98	60,19					0,45			0,35
№565/2013	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ.	12,03	80	4,41	7,94	34,20	225,83	0,07	0,02			0,93	38,14	6,98	0,53
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(.)	2,09	50	1,32	0,16	6,90	35,12	0,02	0,01			4,00	13,00	2,83	0,22
Итого по подменю:		93,00		31,19	37,64	59,15	700,04	0,17	0,49	0,48	214,25	129,74	267,05	28,07	3,00
ОБЕД															
№107/2013	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (0)	7,45	35	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	0,01	1,50		6,90	7,20	4,20	0,18
134/2013	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ25	15,12	250/8	2,54	7,39	17,11	145,08	0,09	0,06	13,42	12,00	20,56	62,20	21,32	0,79
407/2013	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ .2	69,70	230	35,15	31,80	29,24	543,80	0,31	0,29	43,02	61,00	46,86	277,30	65,11	3,12
508/2013	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	8,49	200	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ .	3,58	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 !	3,66	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		43,48	39,97	108,30	966,80	0,50	0,39	58,44	53,00	117,72	428,75	111,73	7,24
Итого по меню:		201,00		74,67	77,61	167,45	1666,84	0,67	0,88	58,92	267,25	247,46	695,80	139,80	10,24

Директор  /ПИКЛОВ С.В./

Зав. производством  /ПИКЛОВА Е.В./

Калькулятор  /ТУДВАСЕВА Т.К./

ИП Пиклов С.В.
 Меню на 22.01.2021 года

"Утверждаю"

Директор / Айдаров Ю.Р. /

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

№ рец.	Наименование блюда	Цена	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
51/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ100	12,50	100	1,31	20,07	7,44	215,61	0,03	0,05	5,60		11,41	43,28	24,86	1,07
№345/2013	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ (МИНТАЙ).	45,52	100	15,13	3,73	6,73	121,03	0,21	0,12	0,40	23,00	39,32	216,01	47,40	1,00
№429/2013	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ.	24,89	180	3,90	7,20	25,46	182,18	0,19	0,15	40,50		50,96	115,76	39,22	1,40
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	5,94	200/7	0,10	0,02	15,16	61,21			28,00		3,25	1,54	0,84	0,09
№111/2013	БАТОН ПОРЦ.	4,15	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		23,44	32,18	75,35	684,71	0,89	0,33	66,50	23,00	134,54	402,59	117,52	4,04

ОБЕД

№106/2013	ОГУРЕЦ ПОРЦ	8,94	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 ОВОЩЕЙ2	18,13	250	8,74	5,11	23,29	174,06	0,17	0,23	164,89		230,83	173,22	75,49	1,62
410/2013	ФРИКАДЕЛЬКА КУРИНАЯ1	51,12	100	24,93	25,78	6,50	357,76	0,08	0,12	2,18	40,10	18,13	121,40	15,21	1,15
291/13	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ1	14,98	180	7,45	7,65	41,52	264,75	0,10	0,03			12,55	53,83	9,88	0,98
519/2013	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА.	8,22	200	0,68	0,28	21,87	92,72	0,14	6,00	2000,00	1634,00	1200,45		340,00	60,05
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ .	4,38	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()	2,23	30	0,98	0,20	8,96	41,56	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подменю:		108,00		46,06	39,37	116,69	1005,32	0,57	6,41	2170,07	1674,10	1482,26	418,65	456,38	66,29
Итого по меню:		201,00		69,50	71,55	192,04	1690,03	1,46	6,74	2236,57	1697,10	1616,80	821,24	573,90	70,33

Директор  /ПИКЛОВ С.В./ Зав. производством  /ПИКЛОВА Е.В./ Калькулятор  /ТУДВАСЕВА Т.К./

ИП Пиклов С.В.
 Меню на 23.01.2021 года



"Утверждаю"

/ Айдаров Ю.Р. /

МАОУ "СОШ № 146" (ЗАВТРАК, ОБЕД 11-18 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															
№106/2013	ОГУРЕЦ ПОРЦ	10,86	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	0,01	3,00		6,90	12,60	4,20	0,18
412/2013	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫО,	55,46	100	24,71	25,60	7,43	355,01	0,10	0,15	1,71	29,60	45,66	154,60	20,47	1,20
291/13	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ1	18,20	180	7,45	7,65	41,52	264,75	0,10	0,03			12,55	53,83	9,60	0,30
493/2013	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	3,16	200			14,97	56,88					0,45			0,05
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ .	5,32	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 35,44 33,60 78,47 758,11 0,25 0,20 4,71 29,60 73,56 247,03 40,15 2,85

ОБЕД

№106/2013	ОГУРЕЦ ПОРЦ	9,08	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	0,01	3,00		6,90	12,60	4,20	0,18
134/2004	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ(250)	9,66	250	2,05	5,40	12,10	105,14	0,06	0,04	23,00		23,50	50,20	20,75	0,66
390/2013	ТЕФТЕЛИ "ЁЖИКИ" В СОУСЕ	44,73	100/30	13,45	17,11	16,01	271,85	0,07	0,11	3,76		28,49	143,75	23,17	0,09
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ 0	15,06	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 ЯБЛОК С ВИТ."С"	15,48	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 .	4,45	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 !	4,54	40	1,96	0,40	17,92	83,12	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16

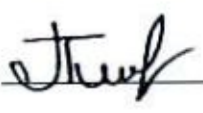
Итого по подменю:

103,00 28,79 31,07 122,87 886,29 0,46 0,30 30,76 92,90 435,24 173,40 9,10

Итого по меню:

196,00 64,23 64,67 201,34 1644,40 0,71 0,50 35,47 29,60 166,46 682,27 213,55 11,95

Директор  /ПИКЛОВ С.В./

Зав. производством  /ПИКЛОВА Е.В./

Калькулятор  /ТУДВАСЕВА Т.К./