

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ с углубленным изучением информатики № 68 г. Пензы

Х.Г. Курмаев



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

О.Б. Шептунова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ Индивидуального Предпринимателя Шептуновой О.Б.

На оказание услуги по обеспечению горячим питанием учащихся в возрасте 7-11 лет в специально оборудованной школьной столовой, отвечающей предъявляемым требованиям в здании МБОУ СОШ с углубленным изучением информатики № 68 по адресу: г. Пенза, проспект Строителей, 128

Составлено в соответствии с СанПин 2.3./2.4.3590-20 Постановление № 32 от 27.10.2020г.

Все расчеты к меню прилагаются.

Сезонный период: весна-лето

День 1

№ рецепт уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
102/Пр	<u>Каша Дружба</u> Крупа рисовая 11,25, Крупа пшено 8,25, Молоко 76,52, Вода 52,52, Сахар 3,75, масло сливочное 3,75	150/7,5	4,91	6,25	26,32	180,83	0,04	0,22	0,01	0	81,67	78,36	15,44	0,66
139 /ПР	<u>Яйцо вареное</u> яйцо 1 шт /40гр	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
11.1.1.16	<u>Сок фруктовый</u>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
286/Пр	<u>Кофейный напиток с молоком</u> Кофейный напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко 100,0 Вода 120,0	180	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	1,14	0,42	7,71	39,3	0,018	0	0	0,006	3	9,6	1,95	0,18
1.6.1.8	<u>Сыр "Российский"</u> сыр 10,7	10	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,39	0,045	132	75	5,25	0,15
	Итого		20,05	19,39	82,57	591,72	0,169	5,325	0,44	0,331	368,27	331,4	58,08	5,27
	Обед													
7/ПР 2009	<u>Салат из квашеной капусты с луком</u> Капуста 69,6 Лук репка 7,2 Масло растительное 6,0 Соль 0,6	60	0,96	6	2,15	66,36	0,01	11,38	0	2,7	25,19	18,58	8,62	0,34
118	<u>Суп картофельный с горохом</u> Картофель 53,4 Горох 16,2 Масло сливочное 4,0 Лук репка 9,6 Морковь 10,0 Зелень 2,7 соль 0,2 вода 140	200	4,38	3,79	15,79	116,8	0,18	12,2	0,016	0,06	35,07	87,52	32,24	1,616
184	<u>Плов</u> курица 107 рис 40,8 масло слив 6 лук репка 7,2 морковь 11,4 соль1 томат паста 2,25 вода 80	150	18,99	7,18	30,8	267	0,12	2,06	0,03	0,19	21,72	235,9	46,6	2,27
283\200 9	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Сухофрукты 25 Сахар 15,0 Вода 190	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	2,1	0,5	15	72	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	45	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Итого		29,27	18,31	107	714,628	0,398	25,79	0,056	2,982	153,4	419	110,2	7,176
	Полдник													
1,2,2,7	<u>Напиток Йогуртовый 2.5%</u> Йогурт 180	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	0,26	242,0	188	30	0,2
541	<u>Ватрушка из творога мука 31,2, сахар 1,6, масло слив1,3, яйцо2,8 соль 0,5 дрожжи 0,9 творог 30 масло раст 0,2</u>	60	8,77	2,01	25,02	152,79	0,06	0,15	0,02	0,5	46,7	83,2	11,09	0,55
	итого		14,17	7,01	46,62	310,79	0,12	1,95	40,02	0,76	288,7	271,2	41,09	0,75
	Итого за день:		46,92	29,75	153,7	1080,018	0,524	27,85	40,47	3,787	574,1	765,2	156,6	8,076

День 22

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевая ценность (г)			Э/ценн, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
313/ПР 2013	<u>Запеканка из творога:</u> творог 95, мука 8, молоко 24, яйцо 3, сахар 6,46, ванилин 0,015, сметана 5,2, сухари 5,2, масло слив 5,2,	100	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0	297,0	347	38	1
1.3.4.2	<u>Молоко сгущенное с сахаром</u>	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0	0,1	4,2	0,04	30,7	21,9	3,4	0,02
434	<u>Чай с сахаром и лимоном</u> Чай 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Лимон 8,0	80/15/	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
328	<u>Каша молочная манная</u> Манка 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар 4,5 Масло сливочное 7,5	150/7,5	4,47	8,85	23,27	190,5	0,06	0,99	0,05	0,12	####	89,27	14,93	0,32
85	<u>Бутерброд с джемом из абрикосов</u> джем 10,1	10\15	1,21	0,45	14,35	66	0,025	24	0	0	4,5	14,55	5,85	0,4
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		30,66	35,4	82,29	773,3	0,155	28,59	4,45	0,17	440,3	482,5	67,42	2,64
	Обед													
2	<u>Винегрет овощной</u> Картофель 17,34 Свекла 11,46 Морковь 7,56 Огурцы соленые 22,6 Лук репка 10,74 Масло растительное 6,0	60	0,74	6,07	4,48	76	0,02	5,61	0	0,02	14,7	24,35	11,08	0,46
42/Пр	<u>Рассольник "Ленинградский"</u> картофель 80 крупа рисовая 4 Морковь 10 Лук репка 5 Огурец соленый 14 Вода 150 Масло раст 4 сметана 8	200\8	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,016	0	22,16	52,6	26,04	0,82
173	<u>Котлета Студенческая</u> филе птицы 43,6 индейка 24 хлеб пшеничный 12,31 вода 12,31 Лук 43,94, масло слив 9,85 яйцо 4,92 соль 0,98 сухари панир 6,15 перец душист 0,1	90	27,48	18,341	22,23	283,08	0,15	3,69	0,07	2,95	29,77	156,8	25,1	1,65
447	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макароны 50,93 Масло слив 5,25 Соль 7,5	150	5,48	4,98	34,88	211,5	0,12	0	0,03	0,05	40,95	60,06	24,59	0,99
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 15 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	30	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Итого		41,85	39,62	126,3	869,438	0,448	22,82	0,116	3,062	127,8	360,7	107,1	6,14
	Полдник													
547/ПР 2013. 356 ПР/2009	<u>Пирожок печеный из сдобного теста с рыбным фаршем:</u> <u>Тесто дрожжевое 43гр:</u> мука 24,25, сахар 2,58, масло растит 1,72, яйцо 1,72, соль 0,43, дрожжи 0,86, вода 12,47. Фарш рыбный : треска 35,13, лук репка 4,175, мука 0,25, масло слив. 2,5	60	7,04	14,2	20,08	146,29	0,06	0,24	0,005	1,13	10,88	59,9	9,52	0,5
274	<u>Кисель из концентрата кисель 24 сахар 10</u>	180	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
	Итого		8,4	14,2	49,1	262,48	0,06	0,24	0,005	1,13	11,56	59,9	9,52	0,6
	Итого за день		51,9	54,12	183,7	1175,42	0,553	23,06	0,121	4,212	148,4	460,1	128,6	7,74

День 3

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевая ценность (г)			сть. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	жиры	угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
301	<u>Омлет</u> Яйцо 120 Молоко 45 Масло слив 15 Соль 0,9	165	16,56	27,6	3,06	327	0,09	0,57	0,39	0,6	125,1	273,8	20,94	3,06
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
5.1.5	<u>Масло сливочное</u>	10	0,15	10,8	0,15	99	0	3	0,6	0,02	3	4,5	0	0
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	30	2,28	0,84	15,42	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
434	<u>Чай с сахаром</u> 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0	180	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		19,39	39,6	28,43	551,678	0,153	13,57	0,99	0,652	150,1	308,5	33,84	5,62
	Обед													
18 Пр 2013	<u>Салат из свежих огурцов с зел луком</u> огурцы св 57 лук зел 11,4 масло раст 6	60	0,5	6,1	1,3	61,2	0	4,2	0	2,8	18	18,6	7,8	0,4
106	<u>Суп-лапша "Домашняя"</u> мука 14,96 лук-репка 9,6 масло слив 4 яйцо 4 вода 192,8 соль 0,2	200	2,22	3,95	10,9	88,8	0,04	0,8	0,03	0,03	9,48	30,28	8,24	0,49
158	<u>Жаркое По-Домашнему курица 78</u> картофель 133,8 лук репка 15 мас слив 5 том пюре 6 соль 0,5	200	18,18	6,34	17,95	205	0,2	22,56	0,02	0,24	23,85	232,5	45,07	2,78
280 Пр	<u>Компот из плодов и ягод сушеных</u> курага 20 сахар 15 вода 202	180	0,33	0	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0	51,84	33,63	25,2	7,17
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	30	2,28	0,84	15,42	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Итого		25,16	17,5	76,57	569,158	0,328	27,84	0,06	3,102	118,2	373,7	102,2	12,2
	Полдник													
9.1.5.2	<u>Фрукт</u>	150	2,2	0,8	31,5	144	0,06	15	0	0,08	12	42	63	0,9
543/346 Пр	<u>Пирожок печеный из сдобного теста с фаршем картофельным с луком</u> мука 28,4 сахар 2 масло слив 3 яйцо 4,3 соль 0,3 дрожжи 1 вода 7,4 масло раст 1,9 картофель 30,23 лук 7,75	60	4,03	4,79	25,4	160,5	0,059	1,18	0,032	1,37	9,66	41,42	9,14	0,59
288/Пр	<u>Молоко кипяченое</u> молоко 210	180	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,9	142	21	0,17
	итого		11,82	12	66,28	421,81	0,159	16,68	0,052	1,45	222,5	225,4	93,14	1,66
	Итого за день		38,63	29,8	151,2	1034,47	0,532	44,52	0,112	4,572	349,7	638,6	207,4	14,9
	Второй вариант салата на март-май													
62 Пр 2013	<u>Салат из моркови с курагой</u> морковь 70,06 курага 4,02 сахар 3	60	0,96	0,06	9,06	40,8	0,04	2,16	0	0,24	25,8	34,2	24	0,48
	Итого за день второй вариант		63,51	70,16	207,8	1720,75	0,775	61,32	1,302	2,61	746,5	1111	291,8	19,6

день4
День 4

№ рецепту ры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
330	<u>Каша молочная рисовая(жидкая)</u> Рис 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75 Масло сливочное 7,5	150/7,5	3,74	8,85	24,1	192	0,05	0,99	0,05	0,12	97,34	103,8	22,08	0,31
270/Пр	<u>Какао с молоком (2-ой вариант)</u> Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	180	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	131,7	122,3	17,02	0,66
90 2003	<u>Бутерброд с сыром сыр 16 батон 30</u>	15\30	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	15	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
11.1.1.16	<u>Сок фруктовый</u>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
	Итого		16	19,44	80,12	564,21	0,175	1,55	0,1	0,2	394,1	312,1	68,5	2,73
	Обед													
61 М	<u>Салат из свежих помидоров с раст маслом</u> Помидоры 51,7 лук репка 14,3 масло раст 5	60	0,65	5,08	2,76	60	0,03	12,2	0	0,02	12,08	18,4	10,61	0,5
96	<u>Борщ из св. капусты с картофелем</u> Свекла 40,0 Капуста белокочанная свежая 20,0 Картофель 21,4	200	1,648	4,216	10,41	86,4	0,04	16,37	0,02	0,04	34,31	44,4	17,86	0,96
219	<u>Тефтели из птицы с соусом</u> фарш индейки 58 хлеб пшеничный 12 лук репка 16,9 мука пшеничная 7,3 масло слив 6 соль 2 томат пюре 1,6 сахар 0,7	90	38,22	18,11	28,98	294,67	0,06	3,84	0,03	0,15	28,17	146,4	63,83	1,46
445	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> гречка 69,29 соль 0,75 масло сливочное 5,25	150	8,75	6,62	43,07	279	0,285	0	0,03	0,135	17,24	207,5	138,8	4,665
11.1.1.16	<u>Сок яблочный</u>	180	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Итого:		54,198	35,37	129,2	934,25	0,513	36,41	0,08	0,397	120,8	489,4	255,0	11,75
	Полоник													
335 ПР	<u>Пирожок печеный из сдобного теста с капустой</u> мука 28,4, сахар 2, масло слив 4,75 яйцо 10,55 соль 0,43, дрожжи 1 капуста 37,5 масло раст 0,2	60	4,64	3,89	28,9	169,3	0,06	0,06	0,07	0	11,56	38,27	14,06	0,85
1,2,2,7	<u>Напиток Снежок Снежок 200</u>	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	0,26	242	188	30	0,2
	Итого:		10,04	8,89	50,5	327,3	0,12	1,86	40,07	0,26	253,6	226,3	44,1	1,05
	Итого за день:		80,238	63,7	259,8	1825,8	0,808	39,82	40,25	0,857	769	1088	368	15,53
	Второй вариант салата на март-май													
55, 2013	<u>Салат из свеклы свекла 69 масло раст 6</u>	60	1,68	7,26	4,26	88,8	0,01	3,3	0	0	53,4	49,2	11,4	0,72
	Итого за день:		87,34	69,72	252,9	1880,6	0,62	38,5	40,36	0,598	759,3	1014	247,8	10,31

День 5

№ рецепт уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценно сть. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	<u>Макаронные изделия запеченные с сыром</u> Макароны 73,44 Масло слив 17,72	205	9,2	7,2	39	258	0,07	0,03	0,04	0	65	86	14	1,1
5,1,5	<u>Масло сливочное</u>	10	0,15	10,8	0,15	99	0	3	0,6	0,02	3	4,5	0	0
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	20	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	<u>Кофейный напиток с молоком</u>													
286/Пр	Кофейный напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко 100,0 Вода 120,0	180	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	15	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Итого		16,07	22,33	82,63	597,868	0,178	4,03	0,66	0,052	204,3	240,2	43,9	2,6
	Обед													
12	<u>Огурец свежий</u> огурцы свежие 63,12	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,012	6	0	0,024	13,8	25,2	8,4	0,36
63	<u>Ци из свежей капусты с картофелем</u> Капуста 55 Картофель 32 Морковь 10 Лук репка 10 петрушка 3 масло раст 4,0 вода	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	61,5	48,72	28,64	0,896
210/Пр	<u>Курица в соусе с томатом</u> курица 138,67 Масло сливочное 6,0 Лук репка 6,2 Томатная пюре 6,2 Мука 1,25 Чеснок 0,6 Сметана 3,33 Морковь 6,2 Вода 30,67	90	23	27,75	3,63	356,19	0,05	1,34	0,04	0,73	20,14	125	18,85	1,42
443	<u>Картофельное пюре</u> картофель 171,0 Молоко 23,7 Масло сливочное 5,25 Соль	150	3,24	5,6	22,05	156	0,15	25,95	0,03	0,13	69,5	96,71	34,49	1,4
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 15 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Итого		32,52	39,66	74,53	786,028	0,33	44,88	0,19	1,106	185,2	362,6	110,7	6,296
	Полдник													
541	<u>Ватрушка из творога</u> мука 31,2 сахар	60	3,6	1,7	22,2	118	0,05	0	0,01	0,5	7	28	5	0,4
282/Пр	<u>Компот из свежих плодов или ягод</u> Яблоки св 45,4 Сахар 15 лим кис-та 0,2	180	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
	Итого:		3,76	1,7	37,19	178,64	0,08	3,6	0,15	0,7	28,5	50,46	17,6	1,05
	Второй вариант салата на март-май													
	<u>Огурец соленый</u> огурцы соленые 63,12	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,012	6	0	0,024	13,8	25,2	8,4	0,36
	Итого за день:		52,35	63,69	194,3	1562,536	0,588	52,51	1	1,858	418	653,2	172,2	9,946

День 6
День 6

№ рецепту ры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
158	<u>Жаркое По-Домашнему курица</u> 107 картофель 133,5 лук репка 12 мас слив 5 том пюре 6 соль 0,5	200	18,18	6,34	17,95	205	0,2	22,56	0,02	0,24	23,85	232,5	45,07	2,78
434	<u>Чай с сахаром и лимоном</u> Чай 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Лимон 8,0	180/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
23/Пр	<u>Салат из свеклы отварной</u> Свекла 72,6 масло раст 3	60	0,86	3,05	5,7	45,21	0,01	1,4	0	0	17,6	19,12	18,38	0,68
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	20	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		23,23	10,58	62,64	431,39	0,288	26,86	0,02	0,282	64,5	320,1	84,59	5,72
	Обед													
72	<u>Салат картофельный с растительным маслом</u> Картофель 33,9 Огурец соленый 18,8 Лук репка 7,1 горошек зеленый конс. 15,4 масло растительное 5 соль 0,6	60	1,02	5,13	5,57	74	0,04	7,43	0	0,02	12,05	28,01	11,01	0,45
44ПР	<u>Суп из овощей</u> Капуста 20,0 Картофель 53 Морковь 10 Лук репка 9,6 Зел. горошек 9,2 вода 150 масло раст 4 сметана 8,0	200	1,54	4,69	10,07	92,19	0,05	4,26	0,02	0,18	23,27	36,6	18,89	0,54
226	<u>Биточки из рыбы рыба</u> 89 хлеб 18 молоко 25,0 сухари 10 соль 2 масло раст 8	100	13,6	9,86	16,9	212	0,12	0,96	0	0,14	60,66	186,7	34,08	1,18
317	<u>Рагу из овощей</u> Картофель 64,2 Морковь 34,5 Лук репка 15,5 Капуста 63,9 Масло сливочное 6,9 Мука 2,25 Соль 0,9 Сахар 0,68 Томатная паста 1,35	150	2,75	6	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	0,08	52,17	71,03	33,33	1,14
431	<u>Чай с молоком</u> Чай 0,7 сахар 7,0 Вода 150,0 Молоко 50,0	180	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01	0,08	63,6	50,76	10,08	0,62
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	10	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		24,38	28,45	81,54	686,87	0,398	49,06	0,06	0,532	226,8	431,8	123,3	5,29
	Полдник													
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	150	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
283\2009	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Сухофрукты 25 Сахар 15,0 , Вода 190	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59
547/ПР 2013. 356 ПР/2009	<u>Пирожок печеный из сдобного теста с рыбным фаршем:</u> Тесто дрожжевое 43гр: мука 24,25, сахар 2,58, масло растит 1,72, яйцо 1,72, соль 0,43, дрожжи 0,86, вода 12,47. Фарш рыбный : треска 35,13, лук репка 4,175, мука 0,25, масло слив. 2,5	60	7,04	14,2	20,08	146,29	0,06	0,24	0,005	1,13	10,88	59,9	9,52	0,5
	Итого:		8,4	15	67,57	354,08	0,13	20,39	0,015	1,17	99,33	100,2	34,38	6,49
	Итого за день:		56,01	54,03	211,7	1472,3	0,816	96,31	0,095	1,984	390,6	852,1	242,3	17,5

День 7 День 7

№ рецепту ры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
323	<u>Каша вязкая молочная пшеничная</u> Пшено 48,2 Молоко 92,6 Сахар 6 Вода 61,8 Масло	150\7,5	8,18	12,8	42,46	318	0,22	1,2	0,06	0,16	129,1	197,5	53,22	1,42
434	<u>Чай с сахаром</u> 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0	180	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
11.1.1.16	<u>Сок фруктовый</u>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
90 2003	<u>Бутерброд с сыром сыр 16 батон 30</u>	15\30	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76
	Итого		16,85	18,6	101,2	645,5	0,335	8,34	0,09	0,27	316,8	367,3	95,86	6,88
	Обед													
18 Пр 2009	<u>Салат из свежих помидоров и огурцов</u> Масло растит 3 помидоры св 34,2 огурцы св 26,4 лук репч 8,4	60	0,6	3,1	2,7	39,5	0	11	0,2	2,8	18,3	22,4	11	0,5
118	<u>Суп картофельный с горохом</u> Картофель 53,4 Горох 16,2 Масло сливочное 4,0 Лук репка 9,6 Морковь 10,0 Зелень 2,72 соль 0,2 вода 140	200	4,38	3,79	15,79	116,8	0,18	12,2	0,016	0,06	35,07	87,52	32,24	1,62
157	<u>Ежики курица</u> 69,33 Вода 8 Рис 6,7 Лук 28,00 Масло слив 10,66 мука 5,36 соль 0,8	90	11,71	15,73	12,02	238,5	0,05	2,4	0,05	0,09	17,71	113,1	20,93	0,92
449	<u>Рис припущенный</u> Рис крупа 52,5 Масло сливочное 5,25	150	3,69	4,85	37,51	213	0,03	0	0,03	0,02	4,83	79,74	26,27	0,53
11.1.1.16	<u>Сок яблочный</u>	180	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Итого		25,31	28,81	112	821,98	0,358	29,6	0,296	3,022	104,9	375,5	114,3	7,73
	<u>Полдник</u>													
543/346 ПР	<u>Пирожок печеный из сдобного теста с фаршем картофельным с луком</u> мука 28,4 сахар 2 масло слив 3 яйцо 4,3 соль 0,3 дрожжи 1 вода 7,4 масло раст 1,9 картофель 30,23 лук 7,75	60	4,03	4,79	25,4	160,5	0,059	1,18	0,032	1,37	9,66	41,42	9,14	0,59
288/ПР	<u>Молоко кипяченое</u> молоко 185	180	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,9	142	21	0,17
	Итого:		9,62	11,17	34,78	277,81	0,099	1,68	0,052	1,37	210,5	183,4	30,14	0,76
	Итого за день:		58,46	62,39	233,4	1742,6	0,801	73,5	0,408	4,894	482,4	854,5	224,7	16,6
	<u>Второй вариант салата март-май</u>													
23 Пр	<u>Салат из свеклы отварной свекла 12,6 масло раст 3</u>	60	0,86	3,05	5,7	45,21	0,01	1,4	0	0	17,6	19,12	18,38	0,68
	Итого за день: второй вариант		58,7	62,34	6,05	1748,3	0,802	63,9	0,208	2,09	481,7	851,2	232,1	16,8

День 8

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
160/М 2004	<u>Суп молочный с макаронными изделиями</u> молоко 125, лапша домашняя № 549 - 20гр, масло слив 2, сахар 2, вода 105	200	7,4	8,5	22,9	197	0,1	1,62	0,03	0,2	156,2	136,1	25,56	0,39
139 /ПР	<u>Яйцо вареное</u> яйцо 1 шт /40гр	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
270/Пр	<u>Какао с молоком (2-ой вариант)</u> Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	180	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	131,72	122,3	17,02	0,66
9.1.2.6	<u>Фрукт сезонного значения</u>	100	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
5,1,5	<u>Масло сливочное</u>	10	0,15	10,8	0,15	99	0	3	0,6	0,02	3	4,5	0	0
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	20	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	15	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		20,56	30,58	91,08	727,19	0,233	24,94	0,67	0,512	336,2	328,1	65,92	6,15
	Обед													
39	<u>Салат "Школьный"</u> Свекла 46,0 Лук 2,0 Огурцы соленые 15,0 Зеленый горошек 9,2 Масло растительное 5,0	60	0,85	5,05	4,04	65	0,01	5,05	0	0,02	18,1	23,41	11,27	0,64
63 ПР	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u> Капуста 55 Картофель 32 Морковь 10 Лук репка 10 петрушка 3 масло раст 4,0 вода 160 сметана 8,0	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	61,5	48,72	28,64	0,896
204	<u>Котлеты рубленые из индейки</u> Мясо индейки 66,6 Хлеб 16,2 Сухари 9,0 Масло сливочное 5,4 Соль 0,8	90	40,42	18,05	29,44	297	0,06	0	0,02	0,11	14,5	119,6	24,1	1,23
447	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макароны 50,93 Масло слив 5,25 Соль 7,5	150	5,48	4,98	34,88	211,5	0,12	0	0,03	0,05	40,95	60,06	24,59	0,99
283\2009	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Сухофрукты 25 Сахар 15,0, Вода 190	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	1,14	0,42	7,71	39,3	0,018	0	0	0,006	3	9,6	1,95	0,18
	Итого		51,77	33,86	120,8	856,35	0,303	16,69	0,18	0,386	203,5	319,2	109,4	6,526
	Полдник													
547/ПР 2013, 356 ПР/2009	<u>Пирожок печеный из сдобного теста с рыбным фаршем:</u> Тесто дрожжевое 43гр: мука 24,25, сахар 2,58, масло растит 1,72, яйцо 1,72, соль 0,43, дрожжи 0,86, вода 12,47. Фарш рыбный : треска 35,13, лук репка 4,175, мука 0,25, масло слив. 2,5	60	7,04	14,2	20,08	146,29	0,06	0,24	0,005	1,13	10,88	59,9	9,52	0,5
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 15 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
	Итого		7,24	14,25	35,09	203,29	0,06	0,34	0,005	1,14	16,13	68,14	13,92	1,36
	Итого за день:		60,66	48,41	164,3	1103,1	0,408	17,03	0,185	1,546	228,6	426,8	135,3	8,886

День 9

№ рецепт уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и	Пищевая ценность (г)			Э/ценно сть. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
313/ПР 2013	<u>Запеканка из творога:</u> творог 95, мука 8, молоко 24, яйцо 3, сахар 6,46, ванилин 0,015, сметана 5,2, сухари 5,2, масло слив 5,2,	100	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0	297,0	347	38	1
1,3,4,2	<u>Молоко сгущенное с сахаром</u>	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0	0,1	4,2	0,04	30,7	21,9	3,4	0,02
102/ПР	<u>Каша геркулесовая</u> геркулес 31,25, , Молоко 76,52, Вода 52,52, Сахар 3,75, масло сливочное 3,75	153,75	4,91	6,25	26,32	180,83	0,04	0,22	0,01	0	81,67	78,36	15,44	0,66
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 15 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
85	<u>Бутерброд с джемом из абрикосов</u> джем 15,1	15\25	1,21	0,45	14,35	66	0,025	24	0	0	4,5	14,55	5,85	0,4
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	15	1,65	0,3	8,35	42,75	0,045	0	0	0,02	8,75	39,5	11,75	0,98
	<u>Итого</u>		32,69	33,1	93,48	804,38	0,18	25,02	4,41	0,07	427,9	509,6	78,84	3,92
	Обед													
62 Пр 201	<u>Салат из моркови с курагой</u> морковь 70,06 курага 4,02 сахар 3	60	0,96	0,06	9,06	40,8	0,04	2,16	0	0,24	25,8	34,2	24	0,48
106	<u>Суп-лапша "Домашняя"</u> мука 14,96 лук-репка 9,6 масло слив 4 яйцо 4 вода 192,8 соль 0,2	200	2,24	3,95	10,9	88,8	0,04	0,8	0,03	0,03	9,48	30,28	8,24	0,49
230	<u>Рыба запеченная с морковью</u> треска - филе 101,6, лук репчатый 16,32, морковь 20, сметана 20, мука пшеничная 6, масло растительное 8, сыр 8, соль 1,6	110	13,09	10,31	4,87	165	0,13	3,33	0,05	0,21	141,3	283,8	45,87	1,15
443	<u>Картофельное пюре</u> Картофель 171,0 Молоко 23,7 Масло сливочное 5,25 Соль 7,5	150	3,24	5,6	22,05	156	0,15	25,95	0,03	0,13	69,5	96,71	34,49	1,4
280 ПР	<u>Компот из плодов и ягод сушеных</u> курага 20 сахар 15 вода 202	180	0,33	0	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0	51,84	33,63	25,2	7,17
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	1,14	0,42	7,71	39,3	0,018	0	0	0,006	3	9,6	1,95	0,71
	<u>Итого</u>		22,65	20,64	85,6	625,38	0,433	32,52	0,12	0,636	310	527,8	151,8	12,4
	Полдник													
335 Пр	<u>Пирожки печеные из соевого теста с мясом</u> мука 28,65 сахар 2 масло слив 4 яйцо 4,3 соль 0,3 дрожжи 1 вода 7,4 раст 0,9 курица 42,73 лук 2,98 зелень 0,23	60	9,17	7,57	21,43	190,24	0,06	0,14	0,03	0	18,11	42,55	12,73	0,57
270/ПР	<u>Какао с молоком (2-ой вариант)</u> какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	180	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	131,7	122,3	17,02	0,66
	<u>Итого:</u>		14,02	12,61	54,16	385,95	0,09	0,46	0,05	0	149,8	164,9	29,75	1,23
	<u>Итого за день:</u>		38,32	33,55	148,1	1054,08	0,568	32,98	0,17	0,656	468,5	732,2	193,3	14,61

День 10

№ рецепт уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, (гр)	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	<u>Каша гречневая с молоком</u> гречка Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75 Масло сливочное 7,5	160	7,4	8,5	22,9	197	0,1	1,62	0,03	0,2	156,2	136,1	25,56	0,39
286/Пр	<u>Кофейный напиток с молоком</u> Кофейный напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко 100,0 Вода 120,0	180	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14
364	<u>Омлет из яиц</u> Яйцо 55 Молоко 20,4 Масло слив	75	16,56	27,6	3,06	327	0,09	0,57	0,39	0,6	125,1	273,8	20,94	3,06
90 2003	<u>Бутерброд с сыром сыр 16 батон 30</u>	15\30	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		34,16	44,84	68,96	819,19	0,315	3,43	0,47	0,88	568,19	646,8	89,9	5,35
	Обед													
15 Пр 2013	<u>Салат из редиса</u> Редис 58,8 Масло растительное 6,0	60	0,92	3,04	5,42	52	0,01	23,08	0	0,02	30,97	16,22	8,78	0,37
46/ПР	<u>Суп картофельный с клецками</u> картофель 53 морковь 10 лук 9,6 масло слив 3 бульон 150 мука 8 яйцо 2,5 вода 12	200/24	3	2,63	13,472	89,55	0,064	2,32	0,048	0	25,51	80,69	15,61	1,168
205	<u>Котлеты рубленые из птицы</u> курица 123,2 внутр жир 3,2 хлеб пшеничный 14,4 сухари 8,масло сл 4,8 Соль 0,8 Вода 20,8	90	22,5	12,89	14,78	266,4	0,1	0	0,08	0,13	24,43	184,2	26,51	1,94
449	<u>Рис припущенный</u> Рис крупа 52,5 Масло сливочное 5,25	150	3,69	4,85	37,51	213	0,03	0	0,03	0,02	4,83	79,74	26,27	0,53
385	<u>Компот из изюма</u> Изюм 23,0 Сахар 10,0 Лимонная кислота 0,2 Вода 203,0	180	0,41	0	25,16	98	0,03	0	0	0,01	18,6	29,67	9,66	0,72
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	30	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Итого		34,45	24,55	120,1	841,13	0,312	25,4	0,158	0,212	119,34	449,2	102,7	6,088
	<u>Полоник</u>	150	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>													
543/346 ПР	<u>Пирожок печеный из сдобного теста с фаршем картофельным с луком</u> мука 28,4 сахар 2 масло слив 3 яйцо 4,3 соль 0,3 дрожжи 1	60	4,03	4,79	25,4	160,5	0,059	1,18	0,032	1,37	9,66	41,42	9,14	0,59
1,2,2,7	<u>Напиток Йогуртовый 2.5% напиток йогурт 200</u>	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,26	242,0	188	30	0,2
	Итого:		10,23	10,59	66,6	412,5	0,179	22,98	0,432	1,67	283,66	251,4	57,14	5,19
	Итого за день:		78,84	79,98	255,7	2072,8	0,806	51,81	1,06	2,762	971,19	1347	249,8	16,63
	<u>Второй вариант салата март-май</u>													
2	<u>Винегрет овощной</u> Картофель 17,34 Свекла 11,46 Морковь 7,56 Огурцы соленные 22,6 Лук репка 10,74 Масло растительное 6,0	60	0,74	6,07	4,48	76	0,02	5,61	0	0,02	14,7	24,35	11,08	0,46

День 11														
№ рецепт уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и	Пищевая ценность (г)			Энергетическая сть. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	<u>Бутерброд с маслом</u> 10,2 хлеб пшеничный (батон нарезной) 20	10/25	2,41	0,9	28,7	132	0,05	0,48	0	0,01	9	29,1	11,7	0,8
330	<u>Каша молочная рисовая(жидкая)</u> Рис 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75	160/7,5	3,74	8,85	24,1	192	0,05	0,99	0,05	0,12	97,3	103,8	22,08	0,31
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
270/Пр	<u>Какао с молоком (2-ой вариант)</u> Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	180	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	132	122,3	17,02	0,66
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		10,64	14,59	74,98	478,21	0,16	11,31	0,07	0,16	254	276,6	60,1	4,17
	Обед													
12	<u>Огурец свежий</u> огурцы свежие 63,12	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,01	6	0	0,024	13,8	25,2	8,4	0,36
96	<u>Борщ из св. капусты с картофелем</u> Свекла 40,0 Капуста белокачанная свежая 20,0 Картофель 21,4 Масло сливочное 4,0 Морковь 10 Лук репка 9,6 Томатная паста 2,4 Сахар 2 Лимонная кислота 0,096	200	1,648	4,216	10,41	86,4	0,04	16,37	0,02	0,04	34,3	44,4	17,86	0,96
210/Пр	<u>Курица в соусе с томатом</u> курица 138,67 Масло сливочное 6,0 Лук репка 6,2 Томатная пюре 6,2 Мука 1,25 Чеснок 0,6 Сметана 3,33 Морковь 6,2 Вода 30,67	90	23	27,75	3,63	356,19	0,05	1,34	0,04	0,73	20,1	125	18,85	1,42
447	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макароны 50,93 Масло слив 5,25 Соль 7,5	150	5,48	4,98	34,88	211,5	0,12	0	0,03	0,05	41	60,06	24,59	0,99
11.1.1.16	<u>Сок фруктовый</u>	180	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	20	2,28	0,84	15,42	78,678	0,03	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Итого		35,538	38,35	94,45	876,668	0,32	27,71	0,09	0,896	138	327,4	93,6	7,89
	Полдник													
335 ПР	<u>Пирожок печеный из сдобного теста с капустой</u> мука 28,4, сахар 2, масло слив 4,75 яйцо 10,55 соль 0,43, дрожжи 1 капуста 37,5 масло раст 0,2	60	4,64	3,89	28,9	169,3	0,06	0,06	0,07	0	11,6	38,27	14,06	0,85
272/ПР	<u>Ряженка</u> ряженка 180,0	180	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	итого		10,24	10,27	37,08	281,82	0,14	1,46	0,11	0	252	218,3	42,06	1,05
	Второй вариант салата на март-май													
	<u>Огурец соленый</u> огурцы соленые 63,12	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,01	6	0	0,024	13,8	25,2	8,4	0,36
	Итого за день:		56,418	63,21	206,5	1636,7	0,62	40,48	0,27	1,056	644	822,3	195,8	13,1

День 12

№ рецепту ры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценнос ть. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
227	<u>котлетки рыбные любительские</u> гороуша 70,64 Морковь 20,0 Лук зеленый 8,0 Хлеб пшеничный 6,4 Яйцо 8,0 Молоко 3.2% 8,0 Соль	90	15,95	13,08	11,76	230,4	0,14	2,86	0,03	0,16	49,46	166,7	31,92	1,6
439	<u>Капуста тушеная (свежая)</u> Капуста 107,48 Морк 1,88 Лук 3,6 Томат 1,35 Мука 0,9 Сахар 2,25 Масло сл 2,63 соль 0,75	75	1,78	2,27	7,55	57,75	0,03	39,66	0,02	0,04	46,55	31,66	15,99	0,63
443	<u>Картофельное пюре</u> Картофель 85,5 Молоко 11,85 Масло сливочное 2,6 Соль 3	75	1,62	2,79	11,025	78	0,075	12,98	0,02	0,06	34,75	48,35	17,24	0,69
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 15 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
	<u>Бутерброд с маслом</u> масло и сыром 10.2 хлеб пшеничный (батон нарезной) 20	10\10\25	2,41	0,9	28,7	132	0,05	0,48	0	0,01	9	29,1	11,7	0,8
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	45	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		23,61	19,39	82,4	598,65	0,34	56,08	0,07	0,3	154,01	323,6	93,25	5,58
	Обед													
23/Пр	<u>Салат из свеклы отварной</u> Свекла 72,6 масло раст 3	60	0,86	3,05	5,7	45,21	0,01	1,4	0	0	17,6	19,12	18,38	0,68
117	<u>Суп картофельный</u> картофель 150, морковь 12,5, лук репчатый 12,0, масло слив 5	200	2,03	3,66	16	108	0,17	24,3	0,03	0,14	28,59	141,6	40,3	1,37
157	<u>Ежики</u> Курица 69,33 Вода 8 Рис 6,7 Лук 28,00 Масло слив 10,66 мука 5,36 соль 0,8	90	11,71	15,73	12,02	238,5	0,05	2,4	0,05	0,09	17,71	113,1	20,93	0,92
317	<u>Рагу из овощей</u> Картофель 64,2 Морковь 34,5 Лук репка 15,5 Капуста 63,9 Масло сливочное 6,9 Мука 2,25 Соль 0,9 Сахар 0,68 Томатная паста 1,35	150	2,75	6	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	0,08	52,17	71,03	33,33	1,14
283\2009	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Сухофрукты 25 Сахар 15,0, Вода 190	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Итого		21,84	29,58	101,2	758,178	0,408	63,94	0,12	0,342	187,52	421,8	135,7	7,06
	Полдник													
1,2,2,7	<u>Напиток Снежок</u> Снежок 180	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,04	0,26	242	188	30	0,2
547/ПР 2013, 356 ПР/2009	<u>Пирожок печеный из сдобного теста с рыбным фаршем:</u> Тесто дрожжевое 43гр: мука 24,25, сахар 2,58, масло растит 1,72, яйцо 1,72, соль 0,43, дрожжи 0,86, вода 12,47. Фарш рыбный : треска 35,13, лук репка 4,175, мука 0,25, масло слив. 2,5	60	7,04	14,2	20,08	146,29	0,06	0,24	0,005	1,13	10,88	59,9	9,52	0,5
	Итого		12,44	19,2	41,68	304,29	0,12	2,04	0,045	1,39	252,88	247,9	39,52	0,7
	Итого за день:		57,89	68,17	225,3	1661,118	0,868	122,1	0,235	2,032	594,41	993,3	268,5	13,34

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1.Справочник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы. Выпуск 4 под редакцией Варфоломеевой В.Л.
- 2.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьников образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2009. ГКОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания.
- 3.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьников образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2013. ГКОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания.
- 4.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при образовательных школах «Хлебпродинформ» Москва 2004 г.