

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 68 углубленным изучением информатики 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 11-18 лет в специально оборудованной школьной столовой, отвечающей предъявляемым требованиям в здании МБОУ СОШ № 68 углубленным изучением информатики по адресу: г. Пенза, проспект Строителей, 140

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

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	200\5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,04	0,22	0,01	0	81,67	78,36	15,44	0,66
62 Пр 20	<u>Салат из моркови с курагой</u> морковь 100,06 курага 4,02 сахар 3	100	0,96	0,06	9,06	40,8	0,04	2,16	0	0,24	25,8	34,2	24	0,48
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
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
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
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
1.6.1.8	<u>Сыр "Российский"</u> сыр 16	10	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,39	0,045	132	75	5,25	0,15
	Итого		23,93	22,17	95,62	679,4	0,225	3,485	0,44	0,563	386,07	370,8	77,53	3,31
	Обед													
23 Пр	<u>Салат из свеклы отварной свекла 121</u> <u>масло раст 5</u>	100	1,43	5,08	9,5	75,35	0,01	2,33	0	0	29,3	31,86	30,63	1,13
118	<u>Суп картофельный с горохом</u> Картофель 66,75 Горох 20,25 Масло сливочное 5 Лук репка 12 Морковь 12,5 Зелень 3,38 соль 0,25 вода 175	250	5,48	4,74	19,74	146	0,23	15,25	0,02	0,075	43,84	109,4	40,3	2,02
184	<u>Плов курица</u> 142,67 рис 54,5 масло слив 8 лук репка 9,6 морковь 15,2 соль 1,33 томат паста 3 вода 106,67	200	25,32	9,57	41,07	356	0,16	2,75	0,04	0,25	28,96	314,5	62,13	3,03
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>	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	25	1,14	0,42	7,71	39,3	0,018	0	0	0,006	3	9,6	1,95	0,18
	Итого		36,9	20,35	120,9	808,74	0,509	20,48	0,07	0,367	177,8	554,8	163,5	9,75
	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</u> мука 31,2, сахар 1,6, масло слив 1,3, яйцо 2,8 соль 0,5 дрожжи 0,9 творог 30 масло раст 0,2	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:		54,55	31,79	167,6	1174,13	0,635	22,54	40,48	1,172	598,5	901	209,8	10,65

День 22

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевая ценность (г)			Э/ценн, 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													
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
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	200	5,96	11,8	31,02	254	0,06	0,99	0,05	0,12	####	89,27	14,93	0,32
85	<u>Бутеророс с ожемом из абрикосов</u> джем 10,1 хлеб пшеничный (батон нарезной) 15	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>	35	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	<u>Итого</u>		33,08	37,8	92,84	847,5	0,2	28,49	0,25	0,15	418,0	500,1	16,02	3,02
	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	100	1,23	10,11	7,46	126,7	0,02	5,61	0	0,02	14,7	24,35	11,08	0,46
42/ПР	<u>Рассольник "Ленинградский"</u> картофель 100 крупа рисовая 5 Морковь 12,5 Лук репка 6,25 Огурец соленый 17,5 Вода 187,5 Масло раст 5	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	0	27,7	65,75	32,55	1,03
173	<u>Котлета Студенческая</u> Говядина (котлет мясо) 26,86 индейка фарш или филе 48,46 хлеб пшеничный 15,39 вода 15,39 Лук 54,93, масло слив 12,31 яйцо 6,15 соль 1,23 сухари панир 7,69 перец душист 0,13	100	34,35	22,93	27,79	353,85	0,19	4,61	0,09	3,69	37,21	21	31,38	2,06
447	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макароны 61,12 Масло слив 6,3 Соль 9	180	6,58	5,98	41,86	253,8	0,14	0	0,036	0,06	49,14	72,07	29,51	1,19
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	2	0,25	8,1	42,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
	<u>Итого</u>		49,39	50,62	132,6	983,05	0,531	27,1	0,146	3,816	150,2	262,5	130,5	7,4
	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
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
	<u>Итого</u>		8,4	14,2	49,1	262,48	0,06	0,24	0,005	1,13	11,56	59,9	9,52	0,6
	<u>Итого за день</u>		90,87	102,6	274,5	2093,03	0,791	55,83	0,401	5,096	580,3	822,5	216,1	11,62

День 3

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
301	<u>Омлет</u> Яйцо 105,45 Молоко 34,55 Масло слив 10,18 Соль 1,09	100	20,07	33,45	3,71	396,36	0,11	0,69	0,47	0,73	151,6	331,9	25,38	3,71
323	<u>Каша вязкая молочная пшеничная</u> Пшеница 48,2 Молоко 92,6 Сахар 6 Вода 61,8	200	4,09	6,4	21,23	159	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
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
88	<u>Бутерброд с маслом</u> масло 10,1 хлеб пшеничный (батон нарезной) 30	10\20	2,36	9,15	15,02	153	0,025	24	0	0	4,5	14,55	5,85	0,4
	Итого		28,43	49,4	63,53	810,86	0,4	28,79	0,53	0,92	302,3	593,3	101,7	7,43
	Обед													
18 Пр 2013	<u>Салат из свежих огурцов с зел луком</u> огурцы св 95 лук зел 19 масло раст 10	100	0,83	10,16	2,16	102	0	7	0	4,66	30	31	13	0,66
106	<u>Суп-лапша "Домашняя"</u> мука 18,7 масло слив 5 яйцо 5 вода 237,5 соль 0,0,25	250	2,78	4,94	13,62	111	0,05	1	0,04	0,04	11,85	37,85	10,3	0,61
158	<u>Жаркое По-Домашнему</u> говядина 25,97 картофель 157,17 лук репка 14,12 мас слив 5,88 том пюре 7,06 соль 0,52	250	27,63	9,64	27,28	311,6	0,23	25,78	0,02	0,27	27,26	265,7	51,51	3,17
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	0,18
	Итого		34,36	25,5	81,78	699,38	0,353	34,06	0,07	4,996	133	417,3	114	12,8
	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 180	180	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,9	142	21	0,17
	Итого за день		11,82	12	66,28	421,81	0,159	16,68	0,052	1,45	222,5	225,4	93,14	1,66
	Второй вариант салата на март-май													
62 Пр 2013	<u>Салат из моркови с курагой</u> морковь 116,76 курага 6,7 сахар 5	100	1,6	0,1	15,1	68	0,06	3,6	0	0,4	43	57	40	0,8
	Итого за день второй вариант		77,99	83,94	246,4	2058,94	0,83	57,92	1,799	2,99	759,5	1137	299,8	22,6

день4
День 4

№ рецептуры	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													
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
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
330	<u>Каша молочная рисовая(жидкая)</u> Рис 29,8 Молоко 102 Вода 67,8 Сахар-песок 6 Сол 1	250	4,98	11,8	32,14	256	0,06	1,32	0,06	0,16	129,8	138,4	29,44	0,42
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
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	35	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	
	Итого		17,73	22	70,93	554,3	0,165	4,46	0,11	0,49	310,7	318,1	65,5	2,42
	Обед													
61 М	<u>Салат из свежих помидоров с раст маслом</u> Помидоры 86,16 лук репка 23,83 масло раст 8,33	100	1,08	8,46	4,6	100	0,05	20,33	0	0,03	20,13	30,66	17,68	0,83
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 Соль 0,4 Вода 160	250	2,06	5,27	13,01	108	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 72,5 хлеб пшеничный 15 лук репка 21.12 мука пшеничная 9,12 масло слив 7,5 соль 2,5 томат пюре 2 сахар 0,88	100\50	44,1	20,9	33,43	340	0,08	4,82	0,03	0,18	35,3	183,5	79,98	1,83
445	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> гречка 83,14 соль 0,9 масло сливочное 6,3	180	10,5	7,99	51,68	334,8	0,342	0	0,04	0,16	20,69	249	166,6	5,59
434	<u>Чай с сахаром и лимоном</u> Чай 1,0 сахар 15,0 Вода	180\15	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	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
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:		62,11	43,63	140,7	1059,4	0,611	44,42	0,09	0,462	137,7	598,1	310,9	12,09
	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	11,56	38,27	14,06	0,85
1,2,2,7	<u>Напиток Снежок Снежок 180</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:		89,88	74,52	262,1	1941	0,896	50,74	40,27	1,212	702	1142	420	15,56
	Второй вариант салата на март-май													
23,ПР	<u>Салат из свеклы свекла 115 масло раст 10</u>	100	2,8	12,1	7,1	148	0,02	5,5	0,01	0	89	82	19	1,2
	Итого за день:		110,3	95,96	313,7	2424	0,6	18,56	41,46	0,66	924,8	1273	307,3	13,11

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													
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
	<u>Макаронные изделия запеченные с сыром</u> Макароны 73,44 Масло слив 17,72 Соль 7,5 сыр 6,6	250	9,2	7,2	39	258	0,07	0,03	0,04	0	65	86	14	1,1
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
6.1.3.2.2	<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>	10	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		32,64	23,86	184,6	1091,736	0,416	22,06	0,12	0,104	434,6	493,4	105,8	9,6
	Обед													
12	<u>Огурец свежий</u> огурцы свежие 105,2	100	0,8	0,1	2,6	14	0,02	10	0	0,04	23	42	14	0,6
63 ПР	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u> Капуста 68,75 Картофель 40 Морковь 12,5 Лук репка 12,5 петрушка 3,75 масло раст 5,0 вода 200 сметана 10,0	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
210/Пр	<u>Курица в соусе с томатом</u> курица 171,6 Масло сливочное 7,5 Лук репка 7,75 Томатная пюре 7,75 Мука 1,56 Чеснок 0,75 Сметана 4,16 Морковь 7,75 Вода 38,34	100	28,75	34,69	4,54	445,23	0,06	1,68	0,05	0,91	25,18	156,3	23,56	1,78
443	<u>Картофельное пюре</u> картофель 205,2 Молоко 28,44 Масло сливочное 6,3 Соль 9	180	3,89	6,72	26,46	187,2	0,18	31,14	0,04	0,16	83,4	116,1	41,39	1,68
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
	Итого		37,38	48,19	67,6	854,76	0,355	57,28	0,24	1,36	222,7	422,9	131,2	7,04
	Полдник													
541	<u>Ватрушка из творога</u> мука 31,2 сахар 1,6 масло 1,3 яйцо 2,8 соль 0,5 дрожжи 0,9 творог 30 масло растит 0,2	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> огурец 105,2	100	0,8	0,1	2,6	14	0,02	10	0	0,04	23	42	14	0,6
	Итого за день:		73,78	73,75	289,3	2125,136	0,851	82,94	0,51	2,164	685,8	966,8	254,6	17,69

№ 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													
158	<u>Жаркое По-Домашнему курица</u> 25,97 картоф 157,17 лук репка 14,12 мас слив 5,88 том пюре 7,06 соль 0,52	200	20,78	7,25	20,51	234,29	0,23	25,78	0,02	0,27	27,26	265,7	51,51	3,17
434	<u>Чай с сахаром и лимоном</u> Чай 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Лимон 8,0	180\15	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 121 масло раст 5	100	1,43	5,08	9,5	75,35	0,01	2,33	0	0	29,33	31,87	30,63	1,13
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	30	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
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		27,54	13,94	76,71	530,04	0,339	31,01	0,02	0,318	82,64	375,6	104,8	6,74
	Обед													
72	<u>Салат картофельный с растительным маслом</u> Картофель 56,5 Огурец соленый 31,33 Лук репка 11,83 горошек зеленый конс. 25,67масло растительное 8,33 соль 1	100	1,7	8,55	9,28	123,33	0,07	12,38	0	0,03	20,08	46,68	18,35	0,75
44ПР	<u>Суп из овощей</u> Капуста 25,0 Картофель 66,25 Морковь 12,5 Лук репка12 Зел. горошек 11,5 вода 187,5 масло раст 5 сметана 10	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0	29,09	45,75	23,6	0,67
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 77,04 Морковь 40,86 Лук репка 22,32 Капуста76,68 Масло сливочное 8,28 Мука 2,7 Соль 1,08 Сахар 0,82 Томатная паста 1,62	180	3,3	7,2	19,04	156,6	0,11	42,83	0,04	0,1	62,6	85,24	40	1,37
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
6.3.5.3	<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		23,72	33,4	75,52	706,67	0,425	62,21	0,08	0,37	245	454,6	138,1	5,59
	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:		59,66	62,34	219,8	1590,8	0,894	113,6	0,115	1,858	427	930,5	277,3	18,82

№ рецептуры	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 пшениая</u> Пшено 48,2 Молоко 92,6 Сахар 6 Вода 61,8 Масло	200	8,18	12,8	42,46	318	0,22	1,2	0,06	0,16	129,1	197,5	53,22	1,42
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
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
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	100	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
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		16,59	19,2	100,4	645,5	0,375	21,54	0,09	0,29	332	373,8	105	8,44
	Обед													
18 Пр 2009	<u>Салат из свежих помидоров и огурцов</u> Масло растит 5 помидоры св 57 огурцы св 44 лук репч 14	100	1	5,16	4,5	65,83	0	18,33	0,33	4,66	30,5	37,33	18,33	0,83
118	<u>Суп картофельный с горохом</u> Картофель 66,75 Горох 20,25 Масло сливочное 5 Лук репка 12 Морковь 12,5 Зелень 3,38 соль 0,25 вода 175	250	5,48	4,74	19,74	146	0,23	15,25	0,02	0,075	43,84	109,4	40,3	2,02
157	<u>Ежики курица</u> 86,66 Вода 10 Рис 8,38 Лук 35,00 Масло слив 13,33 мука 6,7 соль 1	100	13,01	17,49	13,36	265	0,06	3	0,06	0,11	22,14	141,4	26,16	1,15
449	<u>Рис припущенный</u> Рис крупа 63 Масло сливочное 6,3	180	4,43	5,82	38,71	255,6	0,04	0	0,036	0,02	5,8	95,69	31,52	0,63
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	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого		25,77	33,56	99,67	832,93	0,375	36,68	0,446	4,895	116,5	431,5	132,7	6,49
	<u>Полоник</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:		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	####
	<u>Второй вариант салата март-май</u>													
23 Пр	<u>Салат из свеклы отварной свекла 121</u> <u>масло раст 5</u>	100	1,43	5,08	9,5	75,35	0,01	2,33	0	0	29,3	31,86	30,63	1,13
	Итого за день: второй вариант		76,43	82,87	277,2	2181,9	1,023	90	0,23	4,79	537,1	1073	291,5	19,8

№ 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/M 2004	<u>Суп молочный с макаронными изделиями</u> молоко 125, лапша домашняя № 549 - 20гр, масло слив 2, сахар 2, вода 105	250	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
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
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	35	1,14	0,42	7,71	39,3	0,018	0	0	0,006	3	9,6	1,95	0,18
	Итого		20,12	18,86	71,97	538,31	0,203	1,94	0,07	0,466	307,2	331,5	57,97	2,57
	Итого		40,24	37,72	143,9	1076,6	0,406	3,88	0,14	0,932	614,4	663	115,9	5,14
	Обед													
39	<u>Салат "Школьный"</u> Свекла 76,67 Лук 3,33 Огурцы соленые 25,0 Зеленый горошек 15,33 Масло растительное 8,33	100	1,42	8,42	6,73	108,33	0,02	8,42	0	0,03	31,17	39,02	18,78	1,07
63 ПР	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u> Капуста 68,75 Картофель 40Морковь 12,5 Лук репка 12,5 петрушка 3,75 масло раст 5,0 вода 200 сметана 10,0	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
204	<u>Котлета рубленая из индейки</u> Мясо индейки 74,0 Хлеб 18 Сухари 10,0 Масло сливочное 6 Соль 1	100	44,92	20,06	32,72	330	0,08	0	0,03	0,14	18,13	149,5	30,13	1,53
447	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макароны 61,12 Масло слив 6,3 Соль 9	180	6,58	5,98	41,86	253,8	0,14	0	0,036	0,06	49,14	72,07	29,51	1,19
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
	Итого		57,22	41,09	128,2	957,25	0,345	22,93	0,226	0,47	240,8	379,3	133,1	7,5
	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:		104,7	93,06	307,2	2237,2	0,811	27,15	0,371	2,542	871,3	1110	262,9	14

№ рецепт уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и	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													
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
102/Пр	<u>Каша геркулесовая</u> геркулес 31,25, , Молоко 76,52, Вода 52,52, Сахар 3,75, масло сливочное 3,75	200	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</u> джем 20.2 хлеб	15\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>	30	1,65	0,3	8,35	42,75	0,045	0	0	0,02	8,75	39,5	11,75	0,98
	Итого		33,17	32,7	102,3	837,58	0,205	1,4	0,21	0,04	401,7	502,2	81,29	4,3
	Обед													
62 Пр 201	<u>Салат из моркови с курагой</u> морковь 116,76 курага 6,7 сахар 5	100	1,6	0,1	15,1	68	0,06	3,6	0	0,4	43	57	40	0,8
106	<u>Суп-лапша "Домашняя"</u> мука 18,7 масло слив 5 яйцо 5 вода 237,5 соль 0,0,25	250	2,78	4,94	13,62	111	0,05	1	0,04	0,04	11,85	37,85	10,3	0,61
230	<u>Рыба запеченная с морковью</u> треска - филе 127, лук репчатый 20,4, морковь 25, сметана 25, мука пшеничная 7,5, масло растительное 10, сыр 10, соль 2	100	23,8	18,75	8,87	300	0,16	4,16	0,06	0,26	176,6	354,8	57,34	1,43
443	<u>Картофельное пюре</u> Картофель 205,2 Молоко 28,44 Масло сливочное 6,3 Соль 9	180	3,89	6,72	26,46	187,2	0,18	31,14	0,04	0,16	83,4	116,1	41,39	1,68
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	42,75	0,045	0	0	0,02	8,75	39,5	11,75	0,98
	Итого		34,05	30,81	95,06	800,93	0,505	40,18	0,15	0,88	375,5	638,8	186	12,67
	Полдник													
335 Пр	<u>Пирожки печеные из сдобного 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 говядина 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
	Итого:		14,02	12,61	54,16	385,95	0,09	0,46	0,05	0	149,8	164,9	29,75	1,23
	Итого за день:		49,72	43,72	157,6	1229,63	0,64	40,64	0,2	0,9	534	843,2	227,5	14,88

День 10

№ рецепт уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, (гр)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность, (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													
	<u>Каша гречневая с молоком</u> гречка Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75 Масло сливочное 7,5	250	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
85	<u>Бутерброд с джемом из абрикосов</u> джем 10,1	15/30	1,21	0,45	14,35	66	0,025	24	0	0	4,5	14,55	5,85	0,4
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
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	35	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		18,13	17,04	65,59	487,99	0,21	26,62	0,07	0,46	298,29	305,1	58,85	2,27
	Обед													
15 Пр 2013	<u>Салат из редиса</u> Редис 98 Масло растительное 10	100	1,53	5,06	9,03	86,7	0,01	38,46	0	0,03	51,56	27,03	14,63	0,61
46/ПР	<u>Суп картофельный с клецками</u> картофель 66,25 морковь 12,5 лук 12 масло слив 3,75 бульон 187,5 мука 10 яйцо 2,5 вода 15	250	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	2,9	0,06	0	31,89	100,9	19,51	1,46
205	<u>Котлеты рубленые из птицы</u> курица 154 внутр жир 4 хлеб пшеничный 18 сухари 10,масло сл 6 Соль 1 Вода 26	100	25	14,32	16,42	296	1,2	0	0,1	0,16	30,54	230,2	33,14	2,42
449	<u>Рис припущенный</u> Рис крупа 52,5 Масло сливочное 5,25	180	4,43	5,82	38,71	255,6	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
	Итого		36,77	28,79	114,5	891,74	1,395	41,36	0,19	0,24	146,42	507	115,2	6,74
	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
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</u> 180	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:		65,13	56,42	246,7	1792,2	1,784	90,96	0,692	2,37	728,37	1064	231,2	14,2
	Второй вариант салата на март-май													
2	<u>Винегрет овощной</u> картофель 28,9 Свекла 19,1 Морковь 12,6 Огурцы соленые 37,67 Лук репка 17,9 Масло растительное 10	100	1,23	10,11	7,46	126,66	0,03	9,35	0	0,03	24,5	40,58	18,46	0,76
	Итого за день : второй вариант		78,34	69,82	288,2	2120,9	2,257	52,36	1,072	2,369	864,07	1404	404,8	21,22

День 11														
№ рецепт уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ст. (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 29,8 Молоко 102 Вода 67,8 Сахар-песок 6 Сол 1 Масло сливочное 10	200\10	4,98	11,8	32,14	256	0,06	1,32	0,06	0,16	130	138,4	29,44	0,42
62 Пр 201	<u>Салат из моркови с курагой</u> морковь 116,76 курага 6,7 сахар 5	100	1,6	0,1	15,1	68	0,06	3,6	0	0,4	43	57	40	0,8
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
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	35	3,42	1,26	23,13	117,9	0,05	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого		16,5	18,5	111,5	681,11	0,25	5,24	0,08	0,598	323	386	103,9	3,42
	Обед													
12	<u>Огурец свежий</u> огурцы свежие 105,2	100	0,8	0,1	2,6	14	0,02	10	0	0,04	23	42	14	0,6
96	<u>Борщ из св. капусты с картофелем</u> Свекла 50,0 Капуста белокачанная свежая 25,0 Картофель 26,75 Масло сливочное 5,0 Морковь 12,5 Лук репка 12 Томатная паста 3 Сахар 2,5 Лимонная кислота 0,12 Соль 0,5 Вода 200	250	2,06	5,27	13,01	108	0,05	20,46	0,025	0,05	42,9	55,5	22,33	1,2
210/Пр	<u>Курица в соусе с томатом</u> курица 171,6 Масло сливочное 7,5 Лук репка 7,75 Томатная пюре 7,75 Мука 1,56 Чеснок 0,75 Сметана 4,16 Морковь 7,75 Вода 38,34	100	28,75	34,69	4,54	445,23	0,06	1,68	0,05	0,91	25,2	156,3	23,56	1,78
447	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макароны 61,12 Масло слив 6,3 Соль 9	180	6,58	5,98	41,86	253,8	0,14	0	0,036	0,06	49,1	72,07	29,51	1,19
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	2,97	0,54	15,03	78,3	0,08	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
	Итого		41,36	46,63	92,05	956,33	0,35	32,24	0,111	1,106	162	405,2	115,4	7,43
	Полдник													
547/ПР 2013, 356 ПР/2009	<u>Пирожок печеный из сдобного теста с рыбным фаршем:</u> Тесто дрожжевое 43г: 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.	60	7,04	14,2	20,08	146,29	0,06	0,24	0,005	1,13	10,9	59,9	9,52	0,5
272/ПР	<u>Ряженка</u> ряженка 185,0	180	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	итого		12,64	20,58	28,26	258,81	0,14	1,64	0,045	1,13	251	239,9	37,52	0,7
	Второй вариант салата на март-май													
	<u>Огурец соленый</u> огурец 105,2	100	0,8	0,1	2,6	14	0,02	10	0	0,04	23	42	14	0,6
	Итого за день:		70,5	85,71	231,8	1896,25	0,74	39,12	0,236	2,834	735	1031	256,8	11,6

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>котлеты рыбные любительские</u> гороуша 88,3 Морковь 25 Лук зеленый 10,0 Хлеб пшеничный 8 Яйцо 10,0 Молоко 10 Соль 2,5 Сухари 10 Масло	100	17,73	14,54	13,08	256	0,18	3,58	0,04	0,2	61,83	208,4	39,9	1,44
439	<u>Капуста тушеная (свежая)</u> Капуста 128,98 Морк 2,26 Лук 4,32 Томат 1,62 Мука 1,08 Сахар 2,7	90	2,13	2,72	9,06	69,3	0,036	47,59	0,024	0,048	55,86	37,99	19,19	0,76
443	<u>Картофельное пюре</u> Картофель 102,6 Молоко 14,22 Масло сливочное 3,16 Соль 4,5	90	1,94	3,35	13,23	93,6	0,09	15,58	0,024	0,07	41,7	58,02	20,69	0,83
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 15 вода 180	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</u> джем 20,2 хлеб пшеничный (батон нарезной) 30	20/30	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>	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		26,06	21,86	87,43	651,4	0,401	67,33	0,088	0,358	182,64	381,2	107,9	5,69
	Обед													
23/Пр	<u>Салат из свеклы отварной</u> Свекла 121 масло раст 5	100	1,43	5,08	9,5	75,35	0,01	2,33	0	0	29,33	31,87	30,63	1,13
117	<u>Суп картофельный</u> картофель 150, морковь 12,5, лук репчатый 12,0, масло слив 5	250	2,54	4,58	20	135	0,17	24,3	0,03	0,14	28,59	141,6	40,3	1,37
157	<u>Ежики курица</u> 86,66 Вода 10 Рис 8,38 Лук 35,00 Масло слив 13,33 мука 6,7 соль 1	100	13,01	17,49	13,36	265	0,06	3	0,06	0,11	22,14	141,4	26,16	1,15
317	<u>Рагу из овощей</u> Картофель 77,04 Морковь 40,86 Лук репка 22,32 Капуста 76,68 Масло сливочное 8,28 Мука 2,7 Соль 1,08 Сахар 0,82 Томатная паста 1,62	180	3,3	7,2	19,04	156,6	0,11	42,83	0,04	0,1	62,6	85,24	40	1,37
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>	10	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого		25,91	35,91	121,3	907,14	0,459	72,61	0,14	0,388	217,11	486,7	161,4	8,15
	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>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 :	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:		64,41	76,97	250,4	1862,83	0,98	142	0,273	2,136	652,63	1116	308,8	14,54

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.