

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 12 лет и старше в специально оборудованной школьной столовой, отвечающей предъявляемым требованиям в здании МБОУ СОШ с углубленным изучением информатики № 68 по адресу: г. Пенза, проспект Строителей, 140 (1-ой корпус), проспект Строителей 128 (2-ой корпус)

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

14.03.2024г.

День 1

№ рецепта урлы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe			
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
102/ПР	Каша Дружба Крупа рисовая 11,25, Крупа пшено 8,25, Молоко 76,52, Вода 52,52, Сахар 3,75, Масло сливочное 3,75	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,04	0,22	0,01	0	81,67	78,36	15,44	0,66			
22 М	Салат Изюминка Морковь 78,66, изюм 6,25, сахар 3,75 яблоко 35,67 зелень 2,5 вода	100	1,11	0,16	15,05	65	0,05	11,01	0	0,05	47,31	47,83	30,93	1,23			
434	Чай с сахаром 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	Бутерброд с сыром сыр 21 Батон 30	20/30	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	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0,02	0	9	39,5	12	1			
	Итого		15,33	14,09	88,65	541,61	0,185	14,37	0,04	0,14	302,63	282	81,01	4,55			
	Обед																
7/ПР 2009	Салат из квашеной капусты с луком Капуста 116 Лук репка 12 Масло растительное 10,0	100	1,6	10	3,58	110,6	0,02	18,97	0	4,5	41,98	30,98	14,36	0,57			
46/ПР	Суп картофельный с клецками, картофель 66,25 морковь 12,5 лук 12 масло 3,75 бульон 187,5 мука 10 яйцо 2,5 вода 15	250	5,55	4,9	16,84	133,94	0,08	2,9	0,06	0	31,89	100,9	19,51	1,46			
184	Плов курица 92,67 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			
283/200 9	Компот из смеси сухофруктов 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	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0,036	0	16,2	71,1	21,6	1,8			
6.1.3.2.2	Батон нарезной	25	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0,018	0	28,8	5,4	0,54				
	Итого		39,42	26,27	127,5	910,53	0,405	24,77	0,11	4,804	184,5	564,6	129,9	8,99			
45	2-й вариант салата																
	Салат из белокачанной капусты Капуста 98,6 Лук зеленый 12,5 Сахар 5,0 Масло растительное	100	1,53	5,06	9,03	86,66	0,01	38,46	0	0,03	51,61	27,03	14,63	0,61			
	Полдник																
434	Чай с сахаром 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			
табл	Кондитерские изделия	50	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3	0,3			
табл	Сочник	120	10,25	13,64	52,05	372	0,11	0,42	0,18	0,11	48,2	87,44	15,14	1,28			
	Итого		10,51	13,69	67,27	431	0,11	3,32	0,18	0,12	56,26	97,22	20,38	2,18			
	Итого за день:		65,26	54,05	283,5	1883,14	0,7	42,46	0,33	5,064	543,4	943,8	231,3	15,72			

№ рецепта уры	Наименование блюда	Масса порц или	Пищевая ценность (г)			Э/ценн, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Мг	Fe				
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
313/ПР 2013	Запеканка из творога: творог 95, мука 8, молоко 24, яйцо 3, сахар 6,46, ванилин 0,015, сметана 5,2, сухари 5,2, масло слив 5,2, Чай с сахаром и лимонном Чай 1,0 сахар 15,0	100	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0	297,0	347	38	1				
434	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				
102/ПР	Каша геркулесовая 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				
85	Бултерброд с джемом из абрикосов 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	Хлеб ржаной Итого	35	1,65 32,03	0,3 32,23	8,35 88,14	43,5 174,33	0,045 0,18	0	0	0,02 21,12	9 0,21	39,5 409,2	12 70,33	1 3,98				
	Обед																	
2	Винегрет овощной Картофель 17,34 Свекла 11,46 Морковь 7,56 Огурцы соленые 22,6 Лук репка 10,74 Масло растительное 6,0 Борщ из св. капусты с квашеной свеклой	100	1,23	10,11	7,46	126,7	0,02	5,61	0	0,02	14,7	24,35	11,08	0,46				
96	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 Сметана 5,0	250	2,06	5,27	13,01	108	0,05	20,46	0,025	0,05	42,89	55,5	22,33	1,2				
205	коллеты Рулетные из тщицы шкото тщицы 70,2 Хлеб 16,2 Сухари 9,0 Масло сливочное 5,4	100	22,5	12,89	14,78	266,4	0,11	0	0,09	0,14	27,49	207,2	29,83	2,18				
447	Макаронные изделия отварные 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	Чай с сахаром 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	Хлеб ржаной Итого	15	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,04	16,2	71,1	21,6	1,8				
	2-й вариант салата : огурцы свежие	100	0,654	5	2,76	60	0	12,2	0	0	13	18	18	0,5				
	Полдник																	
	Батон нарезной	25	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3	0,3				
283/2009	Компот из смеси сухофруктов Сухофрукты 25	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59				
9.1.2.6	Фрукты сезонного значения	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2				
	Итого		2,44	15,25	59,14	378,79	0,03	0,15	3,01	0	60,45	39,31	9,86	1,89				
	Итого за день		70,07	82,34	254,4	2043,32	0,677	54,04	3,377	0,4	616,34	967	205,7	13,34				

№ рецептуры	Пример пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)						Энерг. ценность (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												
434	Чай с сахаром 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Завтрак	180	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9												
ТК	Блинчики блинчики 120 масло 3 Каша вязкая молочная пшеничная Пшено 48,2 Молоко 92,6 Сахар 6 Вода 61,8 Масло сливочное 10, соль 1	120	6,1	13,2	33,1	276	0,2	0	0	0,08	11	95	38	2,1												
323	Молоко сгущенное с сахаром Хлеб ржаной	250	4,09	6,4	21,23	159	0,22	1,2	0,06	0,16	129,1	197,5	53,22	1,42												
6.3.5.3	Итого	10	1,4	0,7	11	65	0	0,2	8,4	0,08	61,4	43,8	6,8	0,04												
23/ПР	Салат из свежкы отварной 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												
42/ПР	Рассольник "Ленинградский" 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												
219	Тэфтели из птицы с соусом фарш индейки 72,5 хлеб пшеничный 15 лук репка 21,12 мука пшеничная 9,12 масло 7,5 соль 2,5 томат пюре 2 сахар 0,88	150	44,1	20,9	33,43	340	0,08	4,82	0,03	0,18	35,3	183,5	79,98	1,83												
445	Гречка отварная гречка 83,14 соль 0,9	180	10,5	7,99	51,68	334,8	0,342	0	0,04	0,16	20,69	249	166,6	5,59												
434	Чай с сахаром и лимоном Чай 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Лимон 8,0	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	Хлеб ржаной	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	Батон нарезной	15	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54												
	Итого:		66,39	46,88	173,7	1120,2	0,631	26,83	0,09	0,388	139,1	608,2	332,4	12,02												
	Полдник																									
табл	Выпечка	120	9,12	3,36	61,65	314,4	0,14	0	0	0,04	24	74	14,4	1,4												
1.2.2.7	Напиток Снежок Снежок 180	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	0,26	242	188	30	0,2												
9.1.2.6	Фрукты сезонного значения	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2												
	Итого за день:		94,41	75,89	345,8	2195,1	1,296	32,93	48,55	1,038	623,6	1256	492	18,08												

День 5

№ рецепта уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)						Э/ценно сть. (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Угл.	В1	С	А		В2	Са	Р	Мг	Fe							
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u> <u>Макаронные изделия запеченные с сыром</u> Макароны 73,44 Масло слив 17,72 Соль 7,5 сыр 6,6 <u>Кофейный напиток с молоком</u> Кофейный напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко 100,0 Вода 120,0	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2							
286/ПР	<u>Батон нарезной</u> 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>Хлеб ржаной</u>	10	0,76	0,28	5,14	26,2	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36							
6.3.5.3	<u>Итого</u>	10	0,86	0,12	3,34	17,4	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1							
	<u>Обед</u>		14,01	11,19	76,99	467,29	0,208	11,03	0,06	0,052	217,3	246,7	52,9	4,8							
24	<u>Салат Мазайка</u> картофель 20,55 <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	100	0,9	5,13	5,44	73	0,03	5,71	0	0,02	15,42	29,38	11,51	0,39							
63 ПР	<u>Биточки из фарша индейки с овощами</u> индейка фарш 66,6 лук 6,48 капуста 13,5 Молоко 12,6 яйцо 7,2 соль 1,8 сухари пан 9 Масло 9	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							
194	<u>Пюре из гороха с маслом</u> горох 75,75 вода 153,75 соль 1 Масло 4,5	100	40,75	21,78	23,05	306	0,18	5,56	0,07	5,25	44,42	177,7	22,42	1,44							
418	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 15 вода 200	180	17,55	5,4	34,92	258,3	0,31	0	0	0	83,7	234,1	78,6	4,95							
433	<u>Хлеб ржаной</u>	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>Батон нарезной</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>Итого</u>	15	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54							
	<u>Итого</u>		66,56	40,25	120,5	963,53	0,669	25,73	0,22	5,538	243,7	578,6	170,1	10,3							
	<u>2-й вариант салата : огурец свежий</u>																				
	<u>Полдник</u>																				
табл	<u>Сочник</u>	120	10,25	13,64	52,05	372	0,11	0,42	0,18	0,11	48,2	87,44	15,14	1,28							
11.1.1.5	<u>Сок виноградный</u>	180	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0,02	40	24	18	0,8							
табл	<u>Кондитерские изделия</u>	50	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3	0,3							
	<u>Итого:</u>		10,85	14,04	84,65	512	0,15	4,42	0,18	0,13	88,21	111,4	33,14	2,08							
	<u>Итого за день:</u>		91,42	65,48	282,2	1942,82	1,027	41,18	0,46	5,72	549,2	936,7	256,2	17,18							

№ 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	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
158	Жаркое По-Домашнему кудца 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	Чай с сахаром и лимоном 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	Салат из свежкы отварной Свекла 121 раст 5 масло	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	Батон нарезной	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	Хлеб ржаной	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																	
	Салат картофельный с растительным																	
72	маслом Картофель 56,5 Огурец соленый 31,33 Лук репка 11,83 горошек зеленый конц. 25,67масло	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	Суп из овощей 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	Комлеты из рыбы рыба 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	Рагу из овощей 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 Чай с молоком Чай 0,7 сахар 7,0 Вода 150,0	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	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	Хлеб ржаной	25	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8				
	Итого		25,04	33,94	82,2	141,47	0,467	62,27	0,08	0,386	252,2	480,2	147,7	6,39				
	Полдник																	
9.1.2.6	Фрукты сезонного значения	150	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4				
516ПР	Кефир 156	150	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240,1	180	28	0,2				
табл	Вадли	50	1,88	15,25	31,25	271,25	0,02	0	3	0,01	4	21	3	0,3				
	Итого:		8,48	21,05	58,85	465,25	0,16	21,4	3,04	0,05	276,1	223	49	4,9				
	Итого за день:		61,06	68,63	217,8	1736,8	0,96	114,6	3,14	0,754	611	1085	301,5	18,03				

День 7 День 7

№ 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	Mg	Fe			
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
323	Каша вязкая молочная пшеница 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	Бутерброд с сыром сыр 16 батон 30	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	Чай с сахаром 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	Фрукты сезонного значения	100	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4			
6.3.5.3	Хлеб ржаной	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																
78	Икра морковная морковь 56,4 лук репка 12,6 томат 16,8 масло раст 4,8 лим к-та 0,24 сахар 0,72	100	2,2	7,6	11,4	128	0,06	3,6	0	0,02	43	57	40	0,8			
118	Суп картофельный с горохом картофель 66,75 Горох 20,25 Масло 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			
205	Котлеты рубленные из птицы Мясо птицы 70,2 Хлеб 16,2 Сухари 9,0 Масло сливочное 5,4	100	22,5	12,89	14,78	266,4	0,11	0	0,09	0,14	27,49	207,2	29,83	2,18			
445	Гречка отварная гречка 83,14 соль 0,9	180	10,5	7,99	51,68	334,8	0,342	0	0,04	0,16	20,69	249	166,6	5,59			
455	Соус красный основной : вода 25 масло слив 0,5 мука 1,25 томат 0,75 морковь 2,5 лук	25	0,2	0,43	1,56	10,93	0,01	0,49	0	0	1,69	3,44	1,76	0,06			
433	Чай с сахаром 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	Хлеб ржаной	15	1,65	0,3	8,35	43,5	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8			
	Итого		42,73	34	122,5	986,63	0,833	19,44	0,15	0,441	158,2	705,4	304,5	13,3			
	Полдник																
таб	Печенье Домашнее	70	5	13	53	360	0,06	0	92	0,06	17	51	8	0,62			
9.1.2.6	Фрукты сезонного значения	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2			
288/ПР	Молоко кипяченое Молоко 190	180	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,9	142	21	0,17			
	Итого:		5,4	13,4	62,8	407	0,09	10	92	0,08	33	62	17	2,82			
	Итого за день:		64,72	66,6	285,7	2039,1	1,298	50,98	92,24	0,871	523,1	1147	426,5	24,6			

№ рецепта урлы	Наименование блюда	Масса порции и	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Мг	Fe							
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
131	Суп молочный с крупой рисовой, молоко 100, рис 12гр, масло слив 1,6, сахар 2, вода 105	250	3,65	4,64	15,27	116,8	0,085	1,3	0,02	0,15	121,9	108,3	20,05	0,19							
139 /ЛР	Яйцо вареное 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							
286/ЛР	Кофейный напиток с молоком Кофейный	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	Хлеб ржаной	45	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1							
88	Бултерброд с маслом масло 10 батон 20	10\20	1,42	5,49	9,01	91,8	2	0	0	0,01	4,68	16,44	5,96	0,37							
	Итого		14,59	18,22	52,62	433,59	2,17	2,3	0,06	0,42	264,2	279,2	53,45	2,04							
	Обед																				
39	Салат "Школьный" 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							
46/ЛР	Суп картофельный с клецками картофель 53 морковь 10 лук 9,6 масло слив 3 бульон 150 мука 8 яйцо 2,5 вода 12	250	3	2,63	13,472	89,55	0,064	2,32	0,048	0	25,51	80,69	15,61	1,168							
ТК,453	Шашлык из куриного филе с томатным соусом зрудка 90,5 масло раст 3,75 соль 0,94 масло слив 5,63 сметана 7,5 томат 3,75 Соус мука 1,25 масло сл 1,25 томат 3,75 сахар 0,75	100	14,52	15,18	2,71	204,8	0,06	0	0,05	0,08	14,32	107,9	15,53	1,12							
447	Макаронные изделия отварные Макароны	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	Компот из смеси сухофруктов Сухофрукты 25	180	6,58	5,98	41,86	253,8	0,14	0	0,036	0,06	49,14	72,07	29,51	1,19							
6.3.5.3	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							
	Хлеб ржаной	15	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8							
	Итого		29,05	32,75	107,7	848,57	0,375	10,89	0,144	0,206	192,8	389,1	107,9	7,938							
	2-вариант салата: салат из св помидоров	100	1	8,5	4,6	100	0,5	20	0	0,3	21	30,6	17,6	0,8							
	Полдник																				
1.2.2.7	Кувассан с начинкой	75	4,6	14,62	35	309	0,06	0,28	0,12	0,07	32,1	58,29	10,1	0,85							
434	Чай с сахаром 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							
	Фрукты сезонного значения	100	0,4	0,4	9,8	47	0,3	10	0	0,02	16	11	9	2,2							
	Итого		44,04	51,37	170,1	1329,2	2,845	23,19	0,204	0,646	473	679,3	170,3	12,18							
	Итого за день:		45,04	59,87	174,7	1429,2	3,345	43,19	0,204	0,946	494	709,9	187,9	12,98							

Дневъ 9

№ рецепта уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 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 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
313/ПР 2013	<u>Затеканка 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				
328	<u>Каша молочная манная</u> Манка 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар 4,5 Масло сливочное 7,5	200	4,47	8,85	23,27	190,5	0,06	0,99	0,05	0,12	100	89,27	14,93	0,32				
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 13,5вода 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>Булерброд с джемом</u> джем 20,2 хлеб пшеничный (батон нарезной) 30	15125	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				
	<u>Итого</u>		32,73	35,3	99,23	847,25	0,225	2,17	0,25	0,16	420	513,1	80,78	3,96				
	Обед																	
81	<u>Маринованная капуста</u> капуста св 94	100	1,6	10	3,58	110,6	0,01	18,96	0	4,2	41,98	30,97	13,33	0,57				
106	<u>Суп-лапша "Домашняя"</u> мука 18,7 масло слив 5 яйцо 5 вода 237,5 соль 0,025	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> рыба - филе 87, лук репчатый 20,4, морковь 25, сметана 25, мука пшеничная 7,5, масло растительное 10, сыр 10, соль 2	110	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				
434	<u>Чай с сахаром и лимон</u> Чай 0,8 сахар 13,5 Вода 180 Лимон 7,2	180/15/7	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				
	<u>Итого</u>		35,3	41	82,78	846,1	0,481	58,16	0,14	4,706	338,1	620,5	149,2	6,99				
	<u>2-й вариант салата : огурцы свежие</u>	100	0,654	5	2,76	60	0	12,2	0	0	13	18	18	0,5				
	<u>Полдник</u>																	
Табл	<u>Кекс лимонный</u>	75	5,25	12,57	41,7	275,25	0,01	0,18	0,01	0,05	49,6	69	7,61	0,18				
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				
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>Итого:</u>		10,1	17,61	74,43	470,96	0,04	0,5	0,03	0,05	181,3	191,3	24,63	0,84				
	<u>Итого за день:</u>		16,13	33,91	230,4	2104,31	0,140	60,83	0,42	4,976	939,4	1325	234,6	11,79				

День 10

№ рецепта урыв	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	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<u>Каша гречневая с молоком</u> гречка Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75 Масло сливочное 7,5	260	7,4	8,5	22,9	197	0,1	1,62	0,03	0,2	156,2	136,1	25,56	0,39		
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		
1,3,4,2	<u>Молоко сгущенное с сахаром</u>	10	1,4	0,7	11	65	0	0,2	8,4	0,08	61,4	43,8	6,8	0,04		
ТК	<u>Блинчики</u> блинчики 60 масло 3	60	6,1	13,2	33,1	276	0,2	0	0	0,08	11	95	38	2,1		
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	35	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0,02	0	9	39,5	12	1		
	<u>Итого</u>		16,75	22,75	90,36	638,5	0,345	1,92	8,43	0,39	242,84	322,6	86,76	4,39		
	<u>Обед</u>															
	<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		
2	<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	250	2,06	5,27	13,01	108	0,05	20,46	0,025	0,05	42,89	55,5	22,33	1,2		
449	<u>Рис припущенный</u> Рис крупа 52,5 Масло сливочное 5,25	180	3,69	4,85	37,51	213	0,03	0	0,03	0,02	4,83	79,74	26,27	0,53		
	<u>Лептелги из пшцы с соусом</u> фарш индейки															
219	<u>72,5 хлеб пшеничный</u> 15 лук репка 21,12 мука пшеничная 9,12 масло 7,5 соль 2,5 томат пюре 2	150	44,1	20,9	33,43	340	0,08	4,82	0,03	0,18	35,3	183,5	79,98	1,83		
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		
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	15	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>Баттон нарезной</u>	10	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54		
	<u>Итого</u>		57,67	42,98	144,6	1040,9	0,315	30,99	0,085	0,334	128,17	451,3	171,1	7,22		
	<u>2-й вариант салата</u>															
	<u>Салат "Витаминный" с маслом</u>															
	<u>растительным</u> Капуста 35 Морковь 11,3 Зелень 3,8 Яблоки свежие 17 Сахар 3 Масло растительное 3 Лимонная кислота 0,06 Соль 0,6	100	0,72	3,09	6,53	56	0,01	16,42	0	0,02	25,69	16,06	9,92	0,61		
	<u>Полдник</u>															
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		
таб	<u>Печенье Домашнее</u>	70	5	13	53	351	0,06	0	92	0,06	17	51	7,8	0,62		
1,2,2,7	<u>Напиток Йогуртовый 2,5% напиток</u>	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,26	242,0	188	30	0,2		
	<u>Итого:</u>		11,2	18,8	94,2	603	0,18	21,8	92,4	0,36	291	267	55,8	5,22		
	<u>Итого за день:</u>		85,62	84,53	329,1	2282,4	0,84	54,71	100,9	1,084	662,01	1035	313,6	16,83		

№ рецепта уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)						Ст. (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Угл.	В1	С	А		В2	Са	Р	Мg	Fe							
1	Завтрак Каша молочная рисовая(жидкая) 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							
22 М	Салат Изюминка Морковь 78,66, изюм 6,25, сахар 3,75 яблоко 35,67 зелень 2,5 вода	100	1,11	0,16	15,05	65	0,05	11,01	0	0,05	47,3	47,83	30,93	1,23							
270/Пр	Какао с молоком (2-ой вариант) 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	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05	0	0,02	9	39,5	12	1								
6.1.3.2.2	Баттон нарезной	35	3,42	1,26	23,13	117,9	0,05	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54								
	Итого		16,01	18,56	111,4	678,11	0,24	12,65	0,08	0,248	327	376,9	94,19	3,85							
	Обед																				
72	Салат картофельный с растительным маслом Картофель 56,5 Огурец соленый 31,33 Лук репка 11,83 горошек зеленый конс. 25,67масло	100	1,7	8,55	9,28	123,33	0,07	12,38	0	0,03	20,1	46,68	18,35	0,75							
122.551	Бульон из кур прозрачный с зелеными костми кур 156,25 лук 3,13 морковь 3 зелень 0,63. зелень Хлеб пшеничный 37,5	250\20	3,83	0,88	15,4	90	0,03	0	0	0	12,3	19,5	4,75	0							
719\2004	Пельмени отварные с маслом пельмени пф 139,5 масло сл 8	150	15,3	12,75	29,4	300	0,12	4,354	0,09	0,47	47,8	151,3	29,31	1,44							
433	Чай с сахаром 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							
6.3.5.3	Хлеб ржаной	25	2,97	0,54	15,03	78,3	0,08	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8								
6.1.3.2.2	Баттон нарезной	15	3,42	1,26	23,13	117,9	0,05	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54								
9.1.2.6	Полдник																				
	Фрукты сезонного значения	120	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4							
табл	Выпечка	50	9,12	3,36	61,65	314,4	0,14	0	0,04	24	74	14,4	1,4								
274	Кисель из концентрата кисель 21,6 сахар 9	180	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0,68	96	32,4	0,1								
	Итого за День:		11,28	4,16	170,3	524,59	0,2	20	0	0,08	56,1	96	32,4	5,9							
			30,71	23,98	244,8	1320,6	0,49	32,65	0,08	0,346	392	501,7	132,6	10,3							

День 12

№ рецептуры	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 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Котлеты рыбные "Любительские" горбуша 88,3 Морковь 25 Лук зеленый 10,0 Хлеб пшеничный 8 Яйцо 10,0 Молоко 10 Соль 2,5 Сухари 10 Масло раст 8															
227	Капуста тушеная (свежая) Капуста 128,98	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	Морк 2,26 Лук 4,32 Томат 1,62 Мука 1,08 Сахар 2,7 Масло сл 3,16 соль 0,9	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	Картофельное пюре 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	Чай с сахаром 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	Булгурово с ожером 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	Хлеб ржаной	40	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0,02	9	39,5	12	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		
23/Пр	Салат из свежкы отварной 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	Суп картофельный 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		
167	Биточки мясные из говядины Мясо котлетное 100,0 Хлеб 18 Сухари 10,0 Масло сливочное 6 Соль	100	15,75	13,03	15,78	246	0,08	0	0,03	0,14	18,13	149,5	30,13	1,53		
317	Рагу из овощей 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	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	Компот из смесг сухофруктов 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	Хлеб ржаной	25	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8	1,8		
6.1.3.2.2	Батон нарезной	15	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54	0,54		
	Итого		29,97	31,69	130,4	922,94	0,515	69,67	0,177	0,434	220,3	526,4	174,9	9,33		
	Подник															
1.2.2.7	Напиток Снежок Снежок 180	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,04	0,26	242	188	30	0,2		
Табл	Сочник	120	10,25	13,64	52,05	372	0,11	0,42	0,18	0,11	48,2	87,44	15,14	1,28		
Табл	Кондитерские изделия	50	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3	0,3		
	Итого		15,65	18,64	73,65	530	0,177	2,22	0,22	0,37	290,21	275,4	45,14	1,48		
	Итого за день:		71,68	72,19	291,5	2104,34	1,086	139,2	0,418	1,162	693,15	1183	327,9	16,5		

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 Уральского регионального центра 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 Уральского регионального центра питания.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах «Хлебродинформ» Москва 2004 г.