

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

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

Индивидуальный предприниматель

  
Х.Г. Курмаев

  
О.Б. Шептунова

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

*Индивидуального Предпринимателя Шептуновой О.Б.*

*На оказании услуги по обеспечению горячим питанием учащихся в возрасте 12 лет и старше, в специально оборудованной школьной столовой, отвечающей предъявляемым требованиям в здании МБОУ СОШ № 68 с углубленным изучением информатики*

*корпус 1 по адресу: г. Пенза, проспект Строителей 140*

*орпус 2 по адресу: г. Пенза, проспект Строителей 128*

*Составлено в соответствии с Сан ПиН 2.3./2.4.3590-20 № 32 от 27.10.2020 г.*

*Все расчеты прилагаются*

*Сезонный период: осень- зима*

07.10.2024г.





**День 2 2**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценн, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
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,	80	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0	297,0	347	38
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
328	<u>Каша молочная манная</u> Манка 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар 4,5 Масло сливочное 7,5	250	4,47	8,85	23,27	190,5	0,06	0,99	0,05	0,12	100	89,27	14,93
85	<u>Бутерброд с джемом 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
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
	<b>Итого</b>		<b>31,59</b>	<b>34,85</b>	<b>85,09</b>	<b>784</b>	<b>0,2</b>	<b>28,49</b>	<b>0,25</b>	<b>0,15</b>	<b>418,55</b>	<b>500,1</b>	<b>76,02</b>
<b>Обед</b>													
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
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	250	2,06	5,27	13,01	108	0,05	20,46	0,025	0,05	42,89	55,5	22,33
157	<u>Ежики</u> курица 86,66 Вода 10 Рис 8,38 Лук 35,00 Масло 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
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
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
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
	<b>Итого</b>		<b>26,05</b>	<b>39,44</b>	<b>105,7</b>	<b>888,8</b>	<b>0,351</b>	<b>29,17</b>	<b>0,121</b>	<b>0,286</b>	<b>150,32</b>	<b>372,6</b>	<b>115,1</b>
	<b>2-й вариант салата : огурцы свежие</b>	<b>100</b>	<b>0,654</b>	<b>5</b>	<b>2,76</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>12,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
<b>Полдник</b>													
	<u>Батон нарезной</u>	25	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3
283\2009	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Сухофрукты 25	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9
	<b>Итого</b>		<b>2,44</b>	<b>15,25</b>	<b>59,14</b>	<b>378,79</b>	<b>0,03</b>	<b>0,15</b>	<b>3,01</b>	<b>0,01</b>	<b>60,45</b>	<b>39,31</b>	<b>9,86</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>60,08</b>	<b>89,54</b>	<b>250</b>	<b>2051,59</b>	<b>0,581</b>	<b>57,81</b>	<b>3,381</b>	<b>0,446</b>	<b>629,32</b>	<b>912,1</b>	<b>201</b>

**День 3**

№ рецептуры	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
	<b>Завтрак</b>													
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
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	250	3,74	8,85	24,1	192	0,05	0,99	0,05	0,12	97,34	103,8	22,08	0,31
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	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>	20	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	<b>Итого</b>		<b>12,04</b>	<b>11</b>	<b>85,83</b>	<b>490,7</b>	<b>0,23</b>	<b>3,89</b>	<b>0,05</b>	<b>0,204</b>	<b>139,6</b>	<b>253</b>	<b>66,32</b>	<b>4,55</b>
	<b>Обед</b>													
9/ПР	<u>Салат из моркови</u> Морковь 110, Масло растительное 10, сахар 3	100	1,13	10,08	10,38	136,8	0,03	4,4	0,1	4,75	35,92	36,85	25,85	1,08
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> курица 25,97 картофель 157,17 лук репка 14,12 мас слив 5,88 том пюре 7,06 соль 0,52	250	20,78	7,25	20,51	234,29	0,23	25,78	0,02	0,27	27,26	265,7	51,51	3,17
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	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	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	<b>Итого</b>		<b>31,49</b>	<b>24,1</b>	<b>107,8</b>	<b>776,29</b>	<b>0,475</b>	<b>31,18</b>	<b>0,16</b>	<b>5,124</b>	<b>118,8</b>	<b>470</b>	<b>124,3</b>	<b>7,92</b>
	<u>2-й вариант салата: помидоры свежие</u>	100	0,65	5,08	2,76	60	0,1	12,2	0	0	12	18	11	0,5
	<b>Полдник</b>													
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	140	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
таб	<u>Печенье Домашнее</u>	39	2,5	6,55	26,71	175,89	0,03	0	46,8	0,03	8,97	25,35	3,9	0,31
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
	<b>итого</b>		<b>8,49</b>	<b>13,3</b>	<b>45,89</b>	<b>340,2</b>	<b>0,1</b>	<b>10,5</b>	<b>46,82</b>	<b>0,05</b>	<b>225,8</b>	<b>178,3</b>	<b>33,9</b>	<b>2,68</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>52,02</b>	<b>48,4</b>	<b>239,6</b>	<b>1607,19</b>	<b>0,805</b>	<b>45,57</b>	<b>47,03</b>	<b>5,378</b>	<b>484,3</b>	<b>901,3</b>	<b>224,5</b>	<b>15,2</b>



день4  
День 4

№ рецептуры	Прием 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
	<b>Завтрак</b>													
434	<u>Чай с сахаром</u> 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0	200	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
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
160/М 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
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>	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	
	<b>Итого</b>		<b>17,81</b>	<b>14,71</b>	<b>69,88</b>	<b>480,2</b>	<b>0,209</b>	<b>4,52</b>	<b>0,05</b>	<b>0,488</b>	<b>189,5</b>	<b>238,1</b>	<b>49,6</b>	<b>2,17</b>
	<b>Обед</b>													
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
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	1,2
219	<u>Тефтели из птицы с соусом</u> 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	<u>Гречка отварная</u> 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	<u>Чай с сахаром и лимоном</u> Чай 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Лимон 8,0	180/7	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	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
	<b>Итого:</b>		<b>66,39</b>	<b>46,88</b>	<b>173,7</b>	<b>1120,2</b>	<b>0,631</b>	<b>26,83</b>	<b>0,09</b>	<b>0,388</b>	<b>139,1</b>	<b>608,2</b>	<b>332,4</b>	<b>12,19</b>
	<u>Полоник</u>													
табл	<u>Выпечка</u>	100	9,12	3,36	61,65	314,4	0,14	0	0	0,04	24	74	14,4	1,4
1,2,2,7	<u>Напиток Снежок</u> Снежок 150	150	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	0,26	242	188	30	0,2
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
	<b>Итого:</b>		<b>14,52</b>	<b>8,36</b>	<b>83,25</b>	<b>472,4</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	<b>40</b>	<b>0,3</b>	<b>266</b>	<b>262</b>	<b>44,4</b>	<b>1,6</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>98,72</b>	<b>69,95</b>	<b>326,8</b>	<b>2072,8</b>	<b>1,04</b>	<b>33,15</b>	<b>40,14</b>	<b>1,176</b>	<b>594,6</b>	<b>1108</b>	<b>426</b>	<b>15,96</b>



**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.		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>												
	<b>Завтрак</b>													
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
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 15 вода 200	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</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>Хлеб ржаной</u>	10	0,86	0,12	3,34	17,4	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	<b>Итого</b>		<b>11,42</b>	<b>8,05</b>	<b>72,29</b>	<b>405,6</b>	<b>0,178</b>	<b>10,13</b>	<b>0,04</b>	<b>0,062</b>	<b>101,3</b>	<b>163,9</b>	<b>43,3</b>	<b>5,52</b>
	<b>Обед</b>													
12	<u>Огурец</u> огурцы 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	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>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	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>Пюре из гороха с маслом</u> горох 75,75 вода 153,75 соль 1 масло 4,5	180	17,55	5,4	34,92	258,3	0,31	0	0	0	83,7	234,1	78,6	4,95
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 15 вода 200	200	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	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
	<b>Итого</b>		<b>66,46</b>	<b>35,22</b>	<b>117,7</b>	<b>904,53</b>	<b>0,659</b>	<b>30,02</b>	<b>0,22</b>	<b>5,558</b>	<b>251,2</b>	<b>591,2</b>	<b>172,6</b>	<b>10,51</b>
	<b>Полдник</b>													
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
	<b>Итого:</b>		<b>10,85</b>	<b>14,04</b>	<b>84,65</b>	<b>512</b>	<b>0,15</b>	<b>4,42</b>	<b>0,18</b>	<b>0,13</b>	<b>88,21</b>	<b>111,4</b>	<b>33,14</b>	<b>2,08</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>88,73</b>	<b>57,31</b>	<b>274,6</b>	<b>1822,13</b>	<b>0,987</b>	<b>44,57</b>	<b>0,44</b>	<b>5,75</b>	<b>440,7</b>	<b>866,6</b>	<b>249,1</b>	<b>18,11</b>



День 6  
День 6

№ 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
	<b>Завтрак</b>													
158	<u>Жаркое По-Домашнему курица</u> 25,97 картофель 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	180/15/7	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 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
	<b>Итого</b>		<b>27,54</b>	<b>13,94</b>	<b>76,71</b>	<b>530,04</b>	<b>0,339</b>	<b>31,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,318</b>	<b>82,64</b>	<b>375,6</b>	<b>104,8</b>	<b>6,74</b>
	<b>Обед</b>													
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 соль1	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>Котлеты из рыбы</u> 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	<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	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
	<b>Итого</b>		<b>25,04</b>	<b>33,64</b>	<b>82,2</b>	<b>141,47</b>	<b>0,461</b>	<b>62,21</b>	<b>0,08</b>	<b>0,386</b>	<b>152,2</b>	<b>486,2</b>	<b>147,7</b>	<b>6,39</b>
	<b>Полдник</b>													
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
516ПР	<u>Кефир кефир</u> 156	150	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240,1	180	28	0,2
табл	<u>Вафли</u>	50	1,88	15,25	31,25	271,25	0,02	0	3	0,01	4	21	3	0,3
	<b>Итого:</b>		<b>8,48</b>	<b>21,05</b>	<b>58,85</b>	<b>465,25</b>	<b>0,16</b>	<b>21,4</b>	<b>3,04</b>	<b>0,05</b>	<b>276,1</b>	<b>223</b>	<b>49</b>	<b>4,9</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>61,06</b>	<b>68,63</b>	<b>217,8</b>	<b>1736,8</b>	<b>0,96</b>	<b>114,6</b>	<b>3,14</b>	<b>0,754</b>	<b>611</b>	<b>1085</b>	<b>301,5</b>	<b>18,03</b>



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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
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 Чай 1 сахар 15 вода 200</u>	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
9/Пр	<u>Салат из моркови с изюмом</u> Морковь 110, Масло растительное 10, сахар 3 изюм 11	100	1,13	10,08	10,38	136,8	0,03	4,4	0,1	4,75	35,92	36,85	25,85	1,08
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
	<b>Итого</b>		<b>16,92</b>	<b>28,48</b>	<b>91,14</b>	<b>688,3</b>	<b>0,345</b>	<b>5,94</b>	<b>0,19</b>	<b>5</b>	<b>335,9</b>	<b>388,6</b>	<b>112,9</b>	<b>5,12</b>
	<b>Обед</b>													
45	<u>Салат из белокачанной капусты</u> Капуста 98,6 Лук зеленый 12,5 Сахар 5,0 Масло растительное 5,0 Лимонная кислота 0,18, Соль 0,6	100	1,53	5,06	9,03	86,66	0,01	38,46	0	0,03	51,61	27,03	14,63	0,61
118	<u>Суп картофельный с горохом</u> 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	<u>Котлеты рубленые из птицы</u> 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	<u>Гречка отварная</u> 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	<u>Соус красный основной</u> : вода 25 масло	25	0,2	0,43	1,56	10,93	0,01	0,49	0	0	1,69	3,44	1,76	0,06
433	<u>Чай с сахаром Чай 1 сахар 15 вода 200</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>Хлеб ржаной</u>	15	1,65	0,3	8,35	43,5	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
	<b>Итого</b>		<b>42,06</b>	<b>31,46</b>	<b>120,2</b>	<b>945,29</b>	<b>0,783</b>	<b>54,3</b>	<b>0,15</b>	<b>0,451</b>	<b>166,8</b>	<b>675,4</b>	<b>279,1</b>	<b>13,1</b>
	<b>Полдник</b>													
таб	<u>Печенье Домашнее</u>	70	5	13	53	360	0,06	0	92	0,06	17	51	8	0,62
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
288/ПР	<u>Молоко кипяченое</u> молоко 190	180	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,9	142	21	0,17
	<b>Итого:</b>		<b>5,4</b>	<b>13,4</b>	<b>62,8</b>	<b>407</b>	<b>0,09</b>	<b>10</b>	<b>92</b>	<b>0,08</b>	<b>33</b>	<b>62</b>	<b>17</b>	<b>2,82</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>64,38</b>	<b>73,34</b>	<b>274,1</b>	<b>2040,6</b>	<b>1,218</b>	<b>70,24</b>	<b>92,34</b>	<b>5,531</b>	<b>535,7</b>	<b>1126</b>	<b>409</b>	<b>21,1</b>



День 8  
День 8

№ рецептуры	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
	<b>Завтрак</b>													
131	<u>Суп молочный с крупой рисовой</u> 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/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
286/Пр	<u>Кофейный напиток с молоком</u> 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	<u>Хлеб ржаной</u>	45	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 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
	<b>Итого</b>		<b>14,59</b>	<b>18,22</b>	<b>52,62</b>	<b>433,59</b>	<b>2,17</b>	<b>2,3</b>	<b>0,06</b>	<b>0,42</b>	<b>264,2</b>	<b>279,2</b>	<b>53,45</b>	<b>2,04</b>
	<b>Обед</b>													
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
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	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	<u>Шашлык из куриного филе с томатным соусом</u> грудка 90,5 масло раст 3,75 соль 0,94	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	<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>	15	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
	<b>Итого</b>		<b>29,05</b>	<b>32,75</b>	<b>107,7</b>	<b>848,57</b>	<b>0,375</b>	<b>10,89</b>	<b>0,144</b>	<b>0,206</b>	<b>192,8</b>	<b>389,1</b>	<b>107,9</b>	<b>7,938</b>
	<u>2-вариант салата: салат из св помидоров</u>	100	1	8,5	4,6	100	0,5	20	0	0,3	21	30,6	17,6	0,8
табл	<u>Полдник</u>													
1.2.2.7	<u>Круассан с начинкой</u>	75	4,6	14,62	35	309	0,06	0,28	0,12	0,07	32,1	58,29	10,1	0,85
9.1.2.6	<u>Йогурт 2.5%</u> йогурт 180	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,26	242	188	30	0,2
	<u>Фрукты сезонного значения</u>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,3	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	<b>Итого</b>		<b>44,04</b>	<b>51,37</b>	<b>170,1</b>	<b>1329,2</b>	<b>2,845</b>	<b>23,19</b>	<b>0,204</b>	<b>0,646</b>	<b>473</b>	<b>679,3</b>	<b>170,3</b>	<b>12,18</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>45,04</b>	<b>59,87</b>	<b>174,7</b>	<b>1429,2</b>	<b>3,345</b>	<b>43,19</b>	<b>0,204</b>	<b>0,946</b>	<b>494</b>	<b>709,9</b>	<b>187,9</b>	<b>12,98</b>



**День 9**

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/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
	<b>Завтрак</b>													
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
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 13,5 вода 200	200	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	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>	10	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>		<b>32,73</b>	<b>35,3</b>	<b>99,23</b>	<b>847,25</b>	<b>0,225</b>	<b>2,17</b>	<b>0,25</b>	<b>0,16</b>	<b>420</b>	<b>513,1</b>	<b>80,78</b>	<b>3,96</b>
	<b>Обед</b>													
9/Пр	<u>Салат из моркови</u> Морковь 110, Масло растительное 10, сахар 3	100	1,14	10,08	10,38	136,8	0,04	4,4	0,1	0	35,91	36,85	25,85	1,09
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> 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 лимоном</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>		<b>34,84</b>	<b>41,08</b>	<b>89,58</b>	<b>872,3</b>	<b>0,511</b>	<b>43,6</b>	<b>0,24</b>	<b>0,506</b>	<b>332</b>	<b>626,4</b>	<b>161,7</b>	<b>7,51</b>
	<u>2-й вариант салата : огурцы свежие</u>	<b>100</b>	<b>0,654</b>	<b>5</b>	<b>2,76</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>12,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>0,5</b>
	<b>Полдник</b>													
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>		<b>10,1</b>	<b>17,61</b>	<b>74,43</b>	<b>470,96</b>	<b>0,04</b>	<b>0,5</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>181,3</b>	<b>191,3</b>	<b>24,63</b>	<b>0,84</b>
	<u>Итого за день:</u>		<b>17,67</b>	<b>93,99</b>	<b>263,2</b>	<b>2190,51</b>	<b>0,776</b>	<b>46,27</b>	<b>0,52</b>	<b>0,776</b>	<b>933,4</b>	<b>1331</b>	<b>267,1</b>	<b>12,31</b>



### День 10

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, (гр)	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
	<b>Завтрак</b>													
	<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	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
90 2003	<u>Бутерброд с сыром</u> 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
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
	<b>Итого</b>		<b>15,01</b>	<b>14,1</b>	<b>61,2</b>	<b>430,5</b>	<b>0,195</b>	<b>1,96</b>	<b>0,06</b>	<b>0,29</b>	<b>327,04</b>	<b>290,3</b>	<b>59,36</b>	<b>3,01</b>
	<b>Обед</b>													
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
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 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
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
219	<u>Тефтели из птицы с соусом</u> фарш индейки	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>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
	<b>Итого</b>		<b>57,67</b>	<b>42,98</b>	<b>144,6</b>	<b>1040,9</b>	<b>0,315</b>	<b>30,99</b>	<b>0,085</b>	<b>0,334</b>	<b>128,17</b>	<b>451,3</b>	<b>171,1</b>	<b>7,22</b>
	<b>Полдник</b>													
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
274	<u>Кисель</u> кисель 21,6 сахар 9 вода 171	180	1,22	0	26,12	104,57	0	0,1	0	0,01	0,61	0	0	0,86
	<b>Итого:</b>		<b>7,02</b>	<b>13,8</b>	<b>98,72</b>	<b>549,57</b>	<b>0,12</b>	<b>20,1</b>	<b>92</b>	<b>0,11</b>	<b>49,61</b>	<b>73</b>	<b>25,8</b>	<b>5,88</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>79,7</b>	<b>70,88</b>	<b>304,5</b>	<b>2021</b>	<b>0,63</b>	<b>53,05</b>	<b>92,15</b>	<b>0,734</b>	<b>504,82</b>	<b>814,6</b>	<b>256,2</b>	<b>16,11</b>

<b>День 11</b>														
№ рецепт уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая 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
<b>Завтрак</b>														
330	<u>Каша молочная рисовая(жидкая)</u> Рис 29,8 Молоко 102 Вода 67,8 Сахар-песок 6 Сол 1 Масло сливочное 10	210	4,98	11,8	32,14	256	0,06	1,32	0,06	0,16	130	138,4	29,44	0,42
9/Пр	<u>Салат из моркови с изюмом</u> Морковь 110, Масло растительное 10, сахар 3 изюм 11	100	1,13	10,08	10,38	136,8	0,03	4,4	0,1	4,75	35,9	36,85	25,85	1,08
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
<b>Итого</b>			<b>16,03</b>	<b>28,48</b>	<b>106,7</b>	<b>749,91</b>	<b>0,22</b>	<b>6,04</b>	<b>0,18</b>	<b>4,948</b>	<b>315</b>	<b>365,9</b>	<b>89,71</b>	<b>3,7</b>
<b>Обед</b>														
81	<u>Маринованная капуста</u> капуста св 94 масло раст 10 сахар 4 соль 3 лим к-та 0,3	100	1,6	10	3,58	110,6	0,01	18,96	0	4,2	42	30,97	13,33	0,57
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	1,2
158	<u>Жаркое По-Домашнему</u> курица 25,97 картофель 157,17 лук репка 14,12 мас слив 5,88 том пюре 7,06 соль 0,52	250	20,78	7,25	20,51	234,29	0,23	25,78	0,02	0,27	27,3	265,7	51,51	3,17
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	2,97	0,54	15,03	78,3	0,08	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	3,42	1,26	23,13	117,9	0,05	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
<b>Полдник</b>														
9 1 2 6 табл	<u>Фрукты сезонного значения</u>	150	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
	<u>Кондитерские изделия</u>	25	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3	0,3
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	56,5	18,31	6,86	1,59
<b>итого</b>			<b>3,24</b>	<b>16,05</b>	<b>78,74</b>	<b>472,79</b>	<b>0,09</b>	<b>20,15</b>	<b>3,01</b>	<b>0,05</b>	<b>92,5</b>	<b>61,31</b>	<b>27,86</b>	<b>6,29</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>22,69</b>	<b>45,79</b>	<b>208,6</b>	<b>1340,6</b>	<b>0,36</b>	<b>26,19</b>	<b>3,19</b>	<b>5,016</b>	<b>417</b>	<b>456</b>	<b>123</b>	<b>10,5</b>



**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	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
227	<u>Котлеты рыбные "Любительские"</u> 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	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 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	<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>Бутеророб с ожемом</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>	40	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	<b>Итого</b>		<b>26,06</b>	<b>21,86</b>	<b>87,43</b>	<b>651,4</b>	<b>0,401</b>	<b>67,33</b>	<b>0,088</b>	<b>0,358</b>	<b>182,64</b>	<b>381,2</b>	<b>107,9</b>	<b>5,69</b>
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
167	<u>Биточки мясные из говядины</u> 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	<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	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	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	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	<b>Итого</b>		<b>29,97</b>	<b>31,69</b>	<b>130,4</b>	<b>922,94</b>	<b>0,515</b>	<b>69,61</b>	<b>0,11</b>	<b>0,434</b>	<b>220,3</b>	<b>526,4</b>	<b>174,9</b>	<b>9,33</b>
	<b>Полдник</b>													
274	<u>Кисель</u> кисель 21,6 сахар 9 вода 171	180	1,22	0	26,12	104,57	0	0,1	0	0,01	0,61	0	0	0,86
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
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
	<b>Итого</b>		<b>11,47</b>	<b>13,64</b>	<b>78,17</b>	<b>476,57</b>	<b>0,11</b>	<b>0,52</b>	<b>0,18</b>	<b>0,12</b>	<b>48,82</b>	<b>87,44</b>	<b>15,14</b>	<b>2,14</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>67,5</b>	<b>67,19</b>	<b>296</b>	<b>2050,91</b>	<b>1,026</b>	<b>137,5</b>	<b>0,378</b>	<b>0,912</b>	<b>451,76</b>	<b>995</b>	<b>297,9</b>	<b>17,16</b>

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Сан ПиН 2.3./2.4./3590-20 постановление № 32 от 27.10.2020г.

Приказ № 16-118 от 03.07.02023г. Министерство образования Пензенской области « Об утверждении регионального стандарта организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений Пензенской области»

1. Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы. Выпуск 4 под редакцией Варфоломеевой В.Л.
2. Сборник технологических нормативов, рецептов 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. Академика Е.А. Вагнера, Уральский региональный центр питания
3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьников образовательных учреждений, школ-интернатов, детских садов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2013 ГКОУ ВПО « Пермская государственная медицинская академия» им. Академика Е.А. Вагнера, Уральский региональный центр питания