

СОГЛАСОВАНО:

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


Х.Г. Курмаев

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель


О.Б. Шептунова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Индивидуального Предпринимателя Шептуновой О.Б.

*На оказании услуги по обеспечению горячим питанием учащихся в возрасте 7-11 лет, 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
корпус 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

01.09.2025г.

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	165	4,91	6,25	26,32	180,83	0,04	0,22	0,01	0	81,67	78,36	15,44	0,66
11.1.1.16	<u>Сок фруктовый</u>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
286/Пр	<u>Кофейный напиток с молоком</u> Кофейный напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко 100,0 Вода 120,0	180	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
90 2003	<u>Бутерброд с сыром сыр 10 батон 15</u>	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
	Итого		16,11	15,19	89,52	568,02	0,185	5,46	0,06	0,1	382,57	329,4	66,84	5,36
	Обед													
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	60	1,53	5,06	9,03	86,66	0,01	38,46	0	0,03	51,61	27,03	14,63	0,61
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
184	<u>Плов</u> курица 107 рис 40,8 масло слив 6 лук репка 7,2 морковь 11,4 соль 1 томат паста 2,25 вода 80	180	18,99	7,18	30,8	351	0,12	2,06	0,03	0,19	21,72	235,9	46,6	2,27
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	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		26,195	15,48	93,91	706,4	0,285	42,99	0,088	0,256	174,3	442,8	107,3	7,618
	Полдник													
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
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
	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:		52,815	44,36	250,7	1705,42	0,58	51,77	0,328	0,476	613,2	869,3	194,5	15,16

№ рецепт уры	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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	<u>Макаронные изделия запеченные с сыром</u> Макароны 73,44 Масло слив 17,72 Соль 7,5 сыр 6,6	205	9,2	7,2	39	258	0,07	0,03	0,04	0	65	86	14	1,1
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	0,4
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	0,66
		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>		16,8	24,07	101	691,81	0,236	37,35	0,7	0,076	236,4	309,5	67,5	6,16
	Итого													
	Обед													
38	<u>Салат Школьные годы</u> помидоры 17,6 огурцы св 27,48 капуста св 25,8 масло раст 3 соль 1	60	0,72	3,06	2,1	39	0,02	15,22	0	0,02	28,84	19,52	9,8	0,66
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	200	1,65	4,216	10,41	86,4	0,04	16,368	0,02	0,04	34,31	44,4	17,9	0,96
205	<u>Котлеты рубленые из птицы</u> Мясо птицы 70,2 Хлеб 16,2 Сухари 9,0 Масло сливочное 5,4 Соль 0,8	90	20,3	11,6	13,32	266,4	0,1	0	0,08	0,13	24,74	186,5	26,8	1,96
445	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> гречка 69,29 соль 0,75 масло 5,25	150	8,75	6,62	43,07	279	0,285	0	0,03	0,135	17,24	207,5	139	4,665
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
455	<u>Соус красный основной</u> : вода 25 масло слив	25	0,2	0,43	1,56	10,93	0,01	0,49	0	0	1,69	3,44	1,76	0,06
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	1,13	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		33,4	26,1	94,96	784,5	0,49	31,69	0,1	0,355	122,2	515,4	99	10,29
	2-й вариант салата : свекла с маслом	60	0,65	5	2,76	60	0	12,2	0	0	13	18	18	0,5
табл	Полдник													
1,2,2,7	<u>Круассан с начинкой</u>	75	4,6	14,62	35,44	308,9	0,07	0,28	0,12	0,07	32,14	58,29	10,1	0,85
табл	<u>Йогурт 2.5%</u> йогурт 180	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,26	242,0	188	30	0,2
	<u>Кондитерские изделия</u>	45	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3	0,3
	Итого		10	59,34	57,04	4,66	0,13	2,08	0,5	0,33	274,1	246,3	40,1	1,05
	Итого за день		51,8	59,24	183,3	1336,3	0,58	24,9	0,64	3,39	402	607	139	7,19

День 3

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
130/М	Суп молочный с крупой пшено молоко 100, пшено 16, масло слив 1,6, сахар 2,0 вода	200	5,81	6,31	21,68	167	0,1	1,62	0,03	0,2	156,2	136,1	25,56	0,39
1.6.1.8	Сыр "Российский", сыр российский 16	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,39	0,045	132	75	5,25	0,15
11.1.1.16	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
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
6.3.5.3	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,35	52,2	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	Батон нарезной	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		10,55	11	57,1	372,6	0,126	8,625	0,42	0,275	310,2	234,9	44,05	4,24
	Обед													
61	Салат из свежих помидоров с растительным маслом помид св 51,7 лук	60	0,65	5,08	2,76	60	0,03	12,2	0	0,02	12,08	18,4	10,61	0,5
106	Суп-лапша "Домашняя" мука 14,96 лук-репка 9,6 масло слив 4 яйцо 4 вода 192,8 соль 0,2	200	2,22	3,95	10,9	112	0,04	0,8	0,03	0,03	9,48	30,28	8,24	0,49
158	Жаркое курица 107,51 картоф 167,8 лук репка 15 мас слив 5 том пюре 6 соль 0,5	200	22,85	7,97	22,56	341	0,2	22,56	0,02	0,24	23,85	232,5	45,07	2,78
282/ПР	Компот из свежих плодов или ягод 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
6.3.5.3	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,35	52,2	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	Батон нарезной	30	2,28	0,84	15,42	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Итого		29,81	18,1	74,97	704,518	0,378	39,16	0,19	0,522	81,91	362,3	92,42	5,78
	2-й вариант салата: салат из моркови	60	0,65	5,08	2,76	60	0,1	12,2	0	0	12	18	11	0,5
	Полдник													
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
таб	Печенье Домашнее	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	Молоко кипяченое молоко 210	180	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,9	142	21	0,17
	Итого		8,49	13,3	45,89	340,2	0,1	10,5	46,82	0,05	225,8	178,3	33,9	2,68
	Итого за день		48,85	42,5	178	1417,32	0,604	58,29	47,43	0,847	618	775,5	170,4	12,7

день4
День 4

№ рецепту ры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и	Пищевая ценность (г)			Эценн 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													
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
301	<u>Омлет натуральный</u> Яйцо 55 Молоко 20,4 Масло слив 6 Соль 0,4	70	6,03	9,37	1,62	114,15	0,09	0,57	0,39	0,6	125,1	273,8	20,94	3,06
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	200	3,74	8,85	24,1	192	0,05	0,99	0,05	0,12	97,34	103,8	22,08	0,31
табл	<u>Пряник шоколадный</u>	35	1,72	0,96	27,16	117,6	0,03	0	0	0,01	4	16,5	2,7	0,3
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
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	
	Итого:		14,525	19,96	84,16	565,55	0,215	4,46	0,44	0,76	246,3	453,1	64,91	4,75
	Обед													
50	<u>Винегрет овощной</u> Картофель 17,34 Свекла 13,46 Морковь 7,56 Огурцы соленые 18 Лук репка 10,74 Масло раст 5 капуста 14	60	0,84	6,02	4,37	75	0,02	5,61	0	0,02	14,7	24,35	11,08	0,46
42/Пр	<u>Рассольник "Ленинградский"</u> картофель 80 крупа рисовая 4 Морковь 10 Лук репка 5 Огурец соленый 14 Вода 150 Масло раст 4	200	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,016	0	22,16	52,6	26,04	0,82
тк,453	<u>Шашлык из куриного филе с томатным соусом</u> грудка 90,5 масло раст 3,75 соль 0,94 масло слив 5,63 сметана 7,5 томат 3,75.Соус мука 1,25 масло	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 50,93 Масло слив 5,25 Соль 7,5	150	5,48	4,98	34,88	211,5	0,12	0	0,03	0,05	40,95	60,06	24,59	0,99
283\2009	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Сухофрукты 25 Сахар 15,0 Вода 190	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	24	18	0,8
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	20	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	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого:		28,195	35,95	111,8	807,57	0,335	19,18	0,106	0,17	160,4	318,2	109,2	5,37
	Полдник													
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
1,2,2,7	<u>Напиток Снежок</u> Снежок 180	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	0,26	242	188	30	0,2
табл	<u>Кондитерские изделия</u>	45	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3	0,3
	Итого:		10,65	17,57	63,3	433,25	0,07	1,98	40,01	0,31	291,6	257	37,6	0,38
	Итого за день:		40,565	54,48	202,3	1358,4	0,435	21,16	40,12	0,49	456	591,7	150	6,05

День 5

№ рецепту ры	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													
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	100	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0	297,0	347	38	1
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	0,4
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
328	<u>Каша молочная манная</u> Манка 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар 4,5 Масло сливочное 7,5	180	4,47	8,85	23,27	190,5	0,06	0,99	0,05	0,12	100	89,27	14,93	0,32
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	15	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		34,12	37,99	89,58	843,69	0,23	26,59	0,27	0,14	531,8	581,3	84,78	2,86
	Обед													
9/Пр	<u>Салат из моркови</u> Морковь 66, Масло растительное 6, сахар 1,8	60	0,68	6,05	6,23	82,08	0,02	2,64	0,06	0	21,55	22,11	15,51	0,65
63 ПР	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u> Капуста 55 Картофель 32 Морковь 10 Лук репка 10 петрушка 3 масло раст 4,0 вода 160 сметана	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	61,5	48,72	28,64	0,896
219	<u>Тефтели из птицы с соусом</u> фарш птицы 72,5 хлеб пшеничный 15 лук реп 21,12 мука пшеничная 9,12 масло 7,5 соль 2,5 томат пюре 2 сахар 0,88	130	44,1	20,9	33,43	340	0,08	4,82	0,03	0,18	35,3	183,5	79,98	1,83
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
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
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	20	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	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		53,175	37,64	117	863,14	0,215	21,85	0,24	0,41	143,1	393,1	169,6	5,986
	Полдник													
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
	Итого:		10,85	14,04	84,65	512	0,15	4,42	0,18	0,13	88,21	111,4	33,14	2,08
	Итого за день:		98,145	89,67	291,2	2218,83	0,595	52,86	0,69	0,68	763,1	1086	287,5	10,926

День 6
День 6

№ рецепту ры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		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</u> говядина 134,51 картофель 167,8 лук репка 15 мас слив 5 том пюре 6 соль 0,5	200	22,85	7,97	22,56	257,71	0,2	22,56	0,02	0,24	23,85	232,5	45,07	2,78
434	<u>Чай с сахаром и лимоном</u> Чай 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Лимон 8,0	180/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
23/Пр	<u>Салат из свеклы отварной</u> Свекла 72,6 масло раст 3	60	0,86	3,05	5,7	45,21	0,01	1,4	0	0	17,6	19,12	18,38	0,68
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	20	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		27,9	12,21	67,25	484,1	0,288	26,86	0,02	0,282	64,5	320,1	84,59	5,72
	Обед													
72	<u>Салат картофельный с растительным маслом</u> Картофель 33,9 Огурец соленый 18,8 Лук репка 7,1 горошек зеленый конс. 15,4 масло растительное 5 соль 0,6	60	1,02	5,13	5,57	74	0,04	7,43	0	0,02	12,05	28,01	11,01	0,45
44ПР	<u>Суп из овощей</u> Капуста 20,0 Картофель 53 Морковь 10 Лук репка 9,6 Зел. горошек 9,2 вода 150 масло раст 4 сметана 8,0	200	1,54	4,69	10,07	92,19	0,05	4,26	0,02	0,18	23,27	36,6	18,89	0,54
226	<u>Котлета из рыбы</u> рыба 89 хлеб 18 молоко 25,0 сухари 10 соль 2 масло раст 8	100	13,6	9,86	16,9	225	0,12	0,96	0	0,14	60,66	186,7	34,08	1,18
317	<u>Рагу из овощей</u> Картофель 64,2 Морковь 34,5 Лук репка 15,5 Капуста 63,9 Масло сливочное 6,9 Мука 2,25 Соль 0,9 Сахар 0,68 Томатная паста 1,35	150	2,75	6	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	0,08	52,17	71,03	33,33	1,14
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
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		21,16	26,38	89,36	705,19	0,385	52,34	0,05	0,46	197,2	385,8	127,3	5,11
	Полдник	100	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	150	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240,1	180	28	0,2
516ПР	<u>Кефир</u> кефир 156	50	1,88	15,25	31,25	271,25	0,02	0	3	0,01	4	21	3	0,3
табл	<u>Вафли</u>		8,48	21,05	58,85	465,25	0,16	21,4	3,04	0,05	276,1	223	49	4,9
	Итого:		57,54	59,64	215,5	1654,5	0,833	100,6	3,11	0,792	537,8	928,9	260,9	15,73
	Итого за день:													

№ рецепту ры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
323	<u>Каша вязкая молочная пшеница</u> Пшено 48,2 Молоко 92,6 Сахар 6 Вода 61,8 Масло сливочное 10, соль 1	165	8,18	12,8	42,46	318	0,22	1,2	0,06	0,16	129,1	197,5	53,22	1,42
434	<u>Чай с сахаром</u> 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0	180	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
11.1.1.16	<u>Сок фруктовый</u>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
90 2003	<u>Бутерброд с сыром сыр 16 батон 30</u>	15/30	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76
	Итого		16,85	18,6	101,2	645,5	0,335	8,34	0,09	0,27	316,8	367,3	95,86	6,88
	Обед													
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	60	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 53,4 Горох 16,2 Масло сливочное 4,0 Лук репка 9,6 Морковь 10,0 Зелень 2,72 соль 0,2 вода 140	200	4,38	3,79	15,79	116,8	0,18	12,2	0,016	0,06	35,07	87,52	32,24	1,62
205	<u>Котлеты рубленые из птицы</u> Мясо птицы 70,2 Хлеб 16,2 Сухари 9,0 Масло сливочное 5,4 Соль 0,8	90	22,5	12,89	14,78	266,4	0,11	0	0,09	0,14	27,49	207,2	29,83	2,18
455	<u>Соус красный основной</u> : 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
445	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> гречка 69,29 соль 0,75 масло 5,25	150	8,75	6,62	43,07	279	0,285	0	0,03	0,135	17,24	207,5	138,8	4,67
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>	20	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	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		40,695	29,52	128,2	956,38	0,65	51,3	0,146	0,385	201,4	600,2	238	11,9
	Полдник													
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
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
	Итого:		8,49	13,33	45,89	340,2	0,1	10,5	46,82	0,05	225,8	178,3	33,9	2,68

№ рецепт уры	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													
131	<u>Суп молочный с крупой рисовой</u> молоко 100, рис 12гр, масло слив 1,6, сахар 2, вода 105	200	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 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
2008	<u>Пюре фруктовое</u>	125	0	0	13,75	55	0,3	10	0	0,02	16	11	9	2,2
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
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	15	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		12,94	17,92	58,02	445,09	2,425	12,3	0,06	0,42	271,2	250,7	50,45	3,24
	Обед													
39	<u>Салат "Школьный"</u> Свекла 46,0 Лук 2,0 Огурцы соленые 15,0 Зеленый горошек 9,2 Масло растительное 5,0	60	0,85	5,05	4,04	65	0,01	5,05	0	0,02	18,1	23,41	11,27	0,64
46/ПР	<u>Суп картофельный с клецками</u> картофель 53 морковь 10 лук 9,6 масло слив 3 бульон 150 мука 8 яйцо 2,5 вода 12	200	3	2,63	13,472	89,55	0,064	2,32	0,048	0	25,51	80,69	15,61	1,168
184	<u>Плов</u> курица 107 рис 40,8 масло слив 6 лук репка 7,2 морковь 11,4 соль 1 томат паста 2,25 вода 80	180	18,99	7,18	30,8	351	0,12	2,06	0,03	0,19	21,72	235,9	46,6	2,27
11.1.1.5	<u>Сок фруктовый</u>	180	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0,02	40	24	18	0,8
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	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		26,215	15,99	96,97	728,35	0,279	13,43	0,078	0,25	117,2	413,2	105,4	6,058
	2-вариант салата: салат из св помидоров	60	1	8,5	4,6	100	0,5	20	0	0,3	21	30,6	17,6	0,8
	Полдник													
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
1.2.2.7	<u>Йогурт 2.5%</u> йогурт 180	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,26	242,0	188	30	0,2
	Итого		15,65	18,64	73,65	530	0,17	2,22	0,58	0,37	290,2	275,4	45,14	1,48
	Итого за день:		54,805	52,55	228,6	1703,4	2,874	27,95	0,718	1,04	678,6	939,4	201	10,78

День 9

№ 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													
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	165	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 15 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
85	<u>Бутерброд с джемом из абрикосов</u> джем 15,1 хлеб пшеничный (батон нарезной) 25	15\25	1,21	0,45	14,35	66	0,025	24	0	0	4,5	14,55	5,85	0,4
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	42,75	0,045	0	0	0,02	8,75	39,5	11,75	0,98
	Итого		31,53	34,85	84,88	781,25	0,2	25,69	0,25	0,15	415,5	498,6	74,93	3,56
	Обед													
19	<u>Салат из свежих помидоров и огурцов</u> помидоры 56,5 огурцы 43,8 лук репка 14,3 масло	60	0,66	4	0,55	50	0,04	9,43	0	0,03	27,18	30,1	16,5	0,76
106	<u>Суп-лапша "Домашняя"</u> мука 14,96 лук-репка 9,6 масло слив 4 яйцо 4 вода 192,8 соль 0,2	200	2,24	3,95	10,9	111,1	0,04	0,8	0,03	0,03	9,48	30,28	8,24	0,49
230	<u>Рыба запеченная с морковью</u> треска - филе 101,6, лук репчатый 16,32, морковь 20, сметана 20, мука пшеничная 6, масло растительное 8, сыр 8, соль 1,6	110	13,09	10,31	4,87	265	0,13	3,33	0,05	0,21	141,3	283,8	45,87	1,15
443	<u>Картофельное пюре</u> Картофель 171,0 Молоко 23,7 Масло сливочное 5,25 Соль 7,5	150	3,24	5,6	22,05	156	0,15	25,95	0,03	0,13	69,5	96,71	34,49	1,4
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
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		21,605	24,52	66,31	706,5	0,441	42,41	0,11	0,446	274,6	531,6	133,9	6,68
	<u>2-й вариант салата : салат из моркови</u>	60	0,654	5	2,76	60	0	12,2	0	0	13	18	18	0,5
	Полдник													
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
табл	<u>Кондитерские изделия</u>	45	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3	0,3
	Итого:		10,1	17,61	74,43	470,96	0,04	0,5	0,03	0,05	181,3	191,3	24,63	0,84
	Итого за день:		63,235	76,98	225,6	1958,71	0,681	68,6	0,39	0,646	871,4	1221	233,5	11,08

День 10

№ рецепт уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, (гр)	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	<u>Каша гречневая с молоком</u> гречка Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75 Масло сливочное 7,5	180	7,4	8,5	22,9	197	0,1	1,62	0,03	0,2	156,2	136,1	25,56	0,39
1.6.1.8	<u>Сыр "Российский"</u> сыр 11	10	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,39	0,045	132	75	5,25	0,15
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
364	<u>Омлет из яиц</u> Яйцо 55 Молоко 20,4 Масло слив 6 Соль 0,4	70	6,03	9,37	1,62	114,15	0,09	0,57	0,39	0,6	125,1	273,8	20,94	3,06
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	20	1,52	0,56	10,28	52,04	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		21,27	23,39	63,17	544,39	0,274	2,395	0,81	0,887	433,54	551,8	72,05	5,82
	Обед													
81	<u>Маринованная капуста</u> капуста св 56,4 масло раст 6 сахар 2,4 соль 1,8 лим к-та 0,18	60	0,96	6	2,15	66,36	0,01	11,38	0	2,7	25,19	18,58	8,62	0,34
42/Пр	<u>Рассольник "Ленинградский"</u> картофель 80 крупа рисовая 4 Морковь 10 Лук репка 5 Огурец соленый 14 Вода 150 Масло раст 4	200	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,016	0	22,16	52,6	26,04	0,82
210/Пр	<u>Курица в соусе с томатом</u> курица 138,67 Масло сливочное 6,0 Лук репка 6,2 Томатная пюре 6,2 Мука 1,25 Чеснок 0,6 Сметана 3,33 Морковь 6,2	90	23	27,75	3,63	356,19	0,05	1,34	0,04	0,73	20,14	125	18,85	1,42
449	<u>Рис припущенный</u> Рис крупа 52,5 Масло	150	3,69	4,85	37,51	213	0,03	0	0,03	0,02	4,83	79,74	26,27	0,53
282/ПР	<u>Компот из свежих плодов или ягод</u> Яблоки св	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	10	1,52	0,56	10,28	26,2	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Итого		35,99	48,68	107,8	911,67	0,278	29,74	0,226	3,682	108,82	357,1	108,3	5,12
	Полдник													
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>	39	2,5	6,55	26,71	175,89	0,03	0	46,8	0,03	8,97	25,35	3,9	0,31
1,2,2,7	<u>Напиток Йогуртовый 2.5% напиток йогурт180</u>	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,26	242,0	188	30	0,2
	Итого:		8,7	12,35	67,91	427,89	0,15	21,8	47,2	0,33	282,97	235,4	51,9	4,91
	Итого за день:		65,96	84,42	238,9	1884	0,702	53,94	48,24	4,899	825,33	1144	232,2	15,85

№ 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													
табл	Пряник шоколадный	35	1,72	0,96	27,16	117,6	0,03	0	0	0,01	4	16,5	2,7	0,3
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	165	3,74	8,85	24,1	192	0,05	0,99	0,05	0,12	97,3	103,8	22,08	0,31
2008	<u>Пюре фруктовое</u>	125	0	0	13,75	55	0,3	10	0	0,02	16	11	9	2,2
270/Пр	<u>Какао с молоком (2-ой вариант)</u> Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	180	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	132	122,3	17,02	0,66
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		10,24	14,19	78,93	486,21	0,43	11,31	0,07	0,16	254	276,6	60,1	4,17
	Обед													
12	<u>Мазайка</u> картофель 34,25 кукуруза конс 21 морковь 33,75 огурцы св 25 масло раст 8,3	60	0,8	0,1	2,6	121	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	200	2,06	5,27	13,01	86,4	0,05	20,46	0,025	0,05	42,9	55,5	22,33	1,2
219	<u>Тефтели из птицы с соусом</u> фарш птицы 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	130	44,1	20,9	33,43	280	0,08	4,82	0,03	0,18	35,3	183,5	79,98	1,83
447	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макароны 50,93 Масло слив 5,25 Соль 7,5	150	5,48	4,98	34,88	211,5	0,12	0	0,03	0,05	41	60,06	24,59	0,99
274	<u>Кисель кисель 21,6 сахар 9 вода 171</u>	180	1,22	0	26,12	104,57	0	0,1	0	0,01	0,61	0	0	0,86
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	20	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>	15	1,14	0,42	7,71	39,3	0,03	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Итого		56,45	31,97	126,1	886,27	0,35	35,38	0,085	0,362	158	399,8	156,8	6,84
	Полдник													
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
табл	<u>Кондитерские изделия</u>	25	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3	0,3
272/ПР	<u>Ряженка</u> ряженка 180,0	180	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	итого		8,28	22,43	59,03	471,52	0,16	21,4	3,04	0,05	276	223	49	4,9
	Итого за день:		19,66	37,04	145,7	997,03	0,62	32,71	3,11	0,222	536	518,8	113	9,43

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.		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
227	<u>Котлеты рыбные "Любительские"</u> рыба 70,64 Морковь 20,0 Лук зеленый 8,0 Хлеб пшеничный 6,4 Яйцо 8,0 Молоко 3.2% 8,0 Соль 2,0 Сухари 8,0 Масло раст 6,4	90	15,95	13,08	11,76	230,4	0,14	2,86	0,03	0,16	49,46	166,7	31,92	1,6
439	<u>Капуста тушеная (свежая)</u> Капуста 107,48 Морк 1,88 Лук 3,6 Томат 1,35 Мука 0,9 Сахар 2,25 Масло сл 2,63 соль 0,75	75	1,78	2,27	7,55	57,75	0,03	39,66	0,02	0,04	46,55	31,66	15,99	0,63
443	<u>Картофельное пюре</u> Картофель 85,5 Молоко 11,85 Масло сливочное 2,6 Соль 3	75	1,62	2,79	11,025	78	0,075	12,98	0,02	0,06	34,75	48,35	17,24	0,69
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 15 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
	<u>Бутерброд с маслом</u> и сыром масло 10.0 хлеб пшеничный (батон нарезной) 25 сыр 10	10\10\25	2,41	0,9	28,7	132	0,05	0,48	0	0,01	9	29,1	11,7	0,8
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	35	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		23,61	19,39	82,4	598,65	0,34	56,08	0,07	0,3	154,01	323,6	93,25	5,58
	Обед													
23/Пр	<u>Салат из свеклы отварной</u> Свекла 72,6 масло раст 3	60	0,86	3,05	5,7	45,21	0,01	1,4	0	0	17,6	19,12	18,38	0,68
117	<u>Суп картофельный</u> картофель 150, морковь 12,5, лук репчатый 12,0, масло слив 5	200	2,03	3,66	16	108	0,17	24,3	0,03	0,14	28,59	141,6	40,3	1,37
167	<u>Биточки мясные из говядины</u> Мясо котлетное 80,0 Хлеб 14,4 Сухари 8,0 Масло сливочное 4,8	90	14,13	11,72	14,19	221,4	0,06	0	0,02	0,11	14,5	119,6	24,1	1,23
317	<u>Рагу из овощей</u> Картофель 64,2 Морковь 34,5 Лук репка 15,5 Капуста 63,9 Масло сливочное 6,9 Мука 2,25 Соль 0,9 Сахар 0,68 Томатная паста 1,35	150	2,75	6	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	0,08	52,17	71,03	33,33	1,14
283\2009	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Сухофрукты 25 Сахар 15,0, Вода 190	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Итого		24,26	25,57	103,4	741,078	0,418	61,54	0,09	0,362	184,31	428,3	138,9	7,37
	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
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
	Итого		15,65	18,64	73,65	530	0,17	2,22	0,22	0,37	290,21	275,4	45,14	1,48
	Итого за день:		63,52	63,6	259,5	1869,728	0,928	119,8	0,38	1,032	628,53	1027	277,3	14,43

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 рецептур 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. Академика Е.А. Вагнера, Уральский региональный центр питания
3. Сборник технологических нормативов, рецептур 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