

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 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
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

[illegible]

День 2 2

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порц ии	Пищевая ценность (г)			Э/ценн, ккал	Витамины (мг)				Минеральные веще (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
	Завтрак												
261	<u>Макаронные изделия запеченные с сыром</u> Макароны 73,44 Масло слив 17,72 Соль 7,5 сыр 6,6	275	12,4	23,5	50	479	0,18	6,3	13	0,13	242,9	205	46
270/Пр	<u>Какао с молоком (2-ой вариант)</u> Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	131,72	122,3	17,02
85	<u>Бутерброд с джемом из абрикосов</u> джем 10,1	10\35	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>	30	0,66	0,12	3,34	17,4	0,045	0	0	0,02	3,5	15,8	4,7
	Итого		19,12	29,11	100,4	758,11	0,28	30,62	13,02	0,15	382,62	357,7	73,57
	Обед												
38	<u>Салат Школьные годы</u> помидоры 29,3 огурцы св 45,8 капуста св 43 масло раст 5 соль 1	100	1,2	5,1	3,5	65	0,03	25,36	0	0,03	32,08	32,53	15,83
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
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
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
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
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	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6
	Итого		37,65	31,91	104,6	868,23	0,623	46,41	0,155	0,426	146,29	627	262,3
	Полдник												
	<u>Батон нарезной</u>	25	1,88	15,25	31,25	78	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
	Итого		2,44	15,25	59,14	191,79	0,03	0,15	3,01	0,01	60,45	39,31	9,86
	Итого за день		59,21	76,27	264,1	1818,13	0,933	77,18	16,19	0,586	589,36	1024	345,7

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													
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
130М	<u>Суп молочный с крупой пшено</u> молоко 100, пшено 16, масло слив 1,6, сахар 2,0 вода 84	250	5,81	6,31	21,68	267	0,1	1,62	0,03	0,2	155,2	136,1	25,56	0,39
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	525	8,24	4,4	0,86
1.6.1.8	<u>Сыр "Российский"</u> , 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
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,045	0	0	0,02	3,5	15,8	4,7	0,4
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	285	9,75	1,95	0,18
	Итого		12,925	11,6	56,09	478,8	0,196	1,825	0,42	0,295	308,8	284,4	53,86	2,98
	Обед													
61	<u>Салат из свежих помидоров с растительным маслом</u> помид св 86,1 лук реп 23,8 масло раст 8,3	100	1,05	8,47	4,6	100	0,05	20,33	0	0,06	20,13	30,67	17,58	0,8
106	<u>Суп-лапша "Домашняя"</u> мука 18,7 масло слив 5 яйцо 5 вода 237,5 соль 0,0,25	250	2,78	4,94	13,62	111	0,05	1	0,04	0,04	11,85	37,85	10,3	0,61
158	<u>Жаркое По-Домашнему</u> курица 25,97 картоф 157,17 лук репка 14,12 мас слив 5,88 том пюре 7,06 соль 0,52	250	20,78	7,25	20,51	341	0,23	25,78	0,02	0,27	27,26	265,7	51,51	3,17
282/ПР	<u>Компот из свежих плодов или ягод</u> Яблоки св 45,4 Сахар 15 лим кис-та 0,2	200	0,16	0	14,99	80,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	285	9,75	1,95	0,18
	Итого		28,865	21,6	76,46	750,24	0,441	50,71	0,2	0,606	99,79	437,5	115,5	7,21
	2-й вариант салата													
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
	Полдник													
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
	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		50,28	46,6	178,4	1569,24	0,737	63,04	47,44	0,951	634,4	900,2	203,3	12,9

№ рецепту ры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
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
301	Омлет натуральный 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	Каша молочная рисовая(жидкая) 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
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
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
6.3.5.3	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
	Итого		13,865	19,84	80,82	548,15	0,251	4,46	0,44	0,776	253,5	484,7	74,5	6,55
	Обед													
50	Винегрет овощной Картофель 28,9 Свекла 23 Морковь 12,6 Огурцы соленные 18,8 Лук репка 17,9 капуста квашеная 21,4 Масло растительное 7,0	100	1,4	10,04	7,46	125	0,02	5,61	0	0,02	14,7	24,35	11,08	0,46
42/Пр	Рассольник "Ленинградский" со сметаной картофель 100 крупа рисовая 5 Морковь 12,5 Лук репка 6,25 Огурец соленный 17,5 Вода 187,5 Масло	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	0	27,7	65,75	32,55	1,2
тк,453	Шашлык из куриного филе с томатным соусом 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 сп 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 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	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	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	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого:		30,865	43,23	128,4	929,79	0,375	22,54	0,116	0,18	174,2	337,7	109,5	6,74
23/Пр	Второй вариант салата Салат из свеклы 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
табл	Полоник	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	Выпечка	150	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	0,26	242	188	30	0,2
9.1.2.6	Напиток Снежок Снежок 150	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Фрукты сезонного значения		14,52	8,36	83,25	472,4	0,2	1,8	40	0,3	266	262	44,4	1,6
	Итого:		59,25	71,43	292,4	1950,3	0,826	28,8	40,56	1,256	693,7	1084	228	14,89
	Итого за день:													

День 5

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	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	80	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0	297,0	347	38	1
286/ПР	<u>Кофейный напиток с молоком</u> Кофейный напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко	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	250	4,47	8,85	23,27	190,5	0,06	0,99	0,05	0,12	100	89,27	14,93	0,32
85	<u>Бутерброд с джемом из абрикосов</u>	10\15	1,21	0,45	14,35	66	0,025	24	0	0	4,5	14,55	5,85	0,4
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
	Итого		33,46	37,87	86,24	826,29	0,266	26,59	0,27	0,156	539	612,9	94,38	3,66
	Обед													
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
63 ПР	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u> Капуста 68,75 Картофель 40Морковь 12,5 Лук реп 12,5 петрушка 3,8 масло 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
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 птицы 72,5 хлеб пшеничный 15 лук реп 21.12 мука пшеничная 9,12 масло 7,5 соль	150	44,1	20,9	33,43	340	0,08	4,82	0,03	0,18	35,3	183,5	79,98	1,83
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	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		53,725	43,17	137,3	1003,03	0,311	27,58	0,31	5,226	212	465,9	209,5	7,34
	<u>2-й вариант салата: Салат школьный</u>	100	1,42	8,42	6,73	108,33	0,02	8,42	0	0,03	31,17	39,02	18,78	1,07
	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
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
	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:		98,035	95,08	308,2	2341,32	0,727	58,59	0,76	5,512	839,2	1190	337	13,08

№ рецепту ры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
158	<u>Жаркое По-Домашнему курица</u> 25,97 картоф 157,17 лук репка 14,12 мас слив 5,88 том пюре 7,06 соль 0,52	200	20,78	7,25	20,51	234,29	0,23	25,78	0,02	0,27	27,26	265,7	51,51	3,17
434	<u>Чай с сахаром и лимоном</u> Чай 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Лимон 8,0	180/15/7	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
	Итого		27,54	13,94	76,71	530,04	0,339	31,01	0,02	0,318	82,64	375,6	104,8	6,74
	Обед													
72	<u>Салат картофельный с растительным маслом</u> Картофель 56,5 Огурец соленый 31,33 Лук репка 11,83 горошек зеленый конс. 25,67масло растительное 8,33 соль 1	100	1,7	8,55	9,28	123,33	0,07	12,38	0	0,03	20,08	46,68	18,35	0,75
44ПР	<u>Суп из овощей</u> Капуста 25,0 Картофель 66,25 Морковь 12,5 Лук репка12 Зел. горошек 11,5 вода 187,5 масло раст 5 сметана 10	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0	29,09	45,75	23,6	0,67
226	<u>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
	Итого		25,04	33,64	82,2	141,41	0,461	62,21	0,08	0,386	252,2	486,2	147,1	6,39
	Полдник													
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	150	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
516ПР	<u>Кефир</u> ке фир 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
	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

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
323	<u>Каша вязкая молочная пшеничная</u> Пшено 48,2 Молоко 92,6 Сахар 6 Вода 61,8 Масло	200	8,18	12,8	42,46	318	0,22	1,2	0,06	0,16	129,1	197,5	53,22	1,42
90 2003	<u>Бутерброд с сыром сыр 16 батон 30</u>	15\30	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 15 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
11.1.1.16	<u>Сок фруктовый</u>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		16,79	18,6	101	643,5	0,335	5,54	0,09	0,27	314	365,8	95,02	6,84
	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	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
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
	Итого		41,76	31,29	129,7	984,68	0,793	54,35	0,16	0,441	218	685,5	281,5	13,9
	Полдник													
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
	Итого:		5,4	13,4	62,8	407	0,09	10	92	0,08	33	62	17	2,82
	Итого за день:		63,95	63,29	293,5	2035,2	1,218	69,89	92,25	0,791	564,9	1113	393,6	23,5

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
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
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	3,71	0,67	18,78	97,88	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
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
2008	<u>Пюре фруктовое</u>	125	0	0	13,75	55	0,3	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Итого		11,57	13,99	62,77	425,17	2,196	2,3	0,04	0,196	264,1	286,8	61,61	2,5
	Обед													
39	<u>Салат "Школьный"</u> Свекла 76,67 Лук 3,33 Огурцы соленые 25,0 Зеленый горошек 15,33 Масло растительное 8,33	100	1,42	8,42	6,73	108,33	0,02	8,42	0	0,03	31,17	39,02	18,78	1,07
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 92,67 рис 54,5 масло слив 8 лук репка 9,6 морковь 15,2 соль 1,33 томат паста 3 вода 106,67	250	25,32	9,57	41,07	356	0,16	2,75	0,04	0,25	28,96	314,5	62,13	3,03
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>	20	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
	Итого		31,33	21,2	98,88	719,98	0,365	17,49	0,088	0,336	141,8	529,3	136,1	7,868
	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
табл	Полдник													
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
	Итого		43,3	35,59	171,5	1192,2	2,861	29,79	0,128	0,552	422	827,2	206,7	12,57
	Итого за день:		44,3	44,09	176,1	1292,2	3,361	49,79	0,128	0,852	443	857,8	224,3	13,37

День 9

№ рецепт уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и	Пищевая ценность (г)			Э/ценно сть. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		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	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	0,66	0,12	3,34	17,4	0,045	0	0	0,02	3,5	15,8	4,7	0,4
	Итого		31,74	35,12	94,22	821,9	0,225	2,17	0,25	0,16	414,8	489,4	73,73	3,38
	Обед													
19	<u>Салат из свежих помидоров и огурцов</u> помидоры 56,5 огурцы 43,8 лук репка 14,3 масло	100	0,95	6,07	0,74	70	0,04	9,43	0	0,03	27,18	30,1	16,5	0,76
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
	Итого		34,65	37,07	79,94	805,5	0,511	48,63	0,14	0,536	323,3	619,6	152,4	7,18
9/Пр	<u>Салат из моркови</u> Морковь 66, Масло	100	0,68	6,05	6,23	82,08	0,02	2,64	0,06	0	21,55	22,11	15,51	0,65
табл	Полдник	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>Кекс лимонный</u>													
	<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
	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:		16,49	89,8	248,6	2098,36	0,776	51,3	0,42	0,746	919,4	1300	250,7	11,4

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	200	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
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
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>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
	Итого		15,35	14,18	78,06	505,1	0,251	5,96	0,06	0,326	348,24	335,9	76,96	6,61
	Обед													
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	41,98	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
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	100	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 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
282/ПР	<u>Компот из свежих плодов или ягод</u> Яблоки св	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	<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		35,595	54,51	104,8	955,43	0,301	40,68	0,23	5,186	135,2	404,8	127,2	6,35
2	<u>Винегрет овощной</u> Картофель 17,34 Свекла	100	1,23	10,11	7,46	126,7	0,02	5,61	0	0,02	14,7	24,35	11,08	0,46
	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>	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
	Итого:		7,02	13,8	98,72	549,57	0,12	20,1	92	0,11	49,61	73	25,8	5,88
	Итого за день:		57,965	82,49	281,6	2010,1	0,672	66,74	92,29	5,622	533,05	813,7	229,9	18,84

День 11														
№ рецепт уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 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													
330	<u>Каша молочная рисовая(жидкая)</u> Рис 29,8 Молоко 102 Вода 67,8 Сахар-песок 6 Сол 1 Масло сливочное 10	200	4,98	11,8	32,14	256	0,06	1,32	0,06	0,16	130	138,4	29,44	0,42
2008	<u>Пюре фруктовое</u>	125	0	0	13,75	55	0,3	10	0	0,02	16	11	9	2,2
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
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>	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,05	0	0	0,02	3,5	15,8	4,7	0,4
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		13,335	18,35	116,8	681,01	0,47	11,64	0,08	0,21	288	313,8	64,81	4,16
	Обед													
12	<u>Мазайка</u> картофель 34,25 кукуруза конс 21 морковь 33,75 огурцы сол 25 масло раст 8,3	100	0,8	0,1	2,6	121,7	0,02	10	0	0,04	23	42	14	0,6
96	<u>Борщ из св. капусты с картофелем</u> Свекла 50,0 Капуста белокочанная 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	42,9	55,5	22,33	1,2
447	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макароны 61,12 Масло слив 6,3 Соль 9	180	6,58	5,98	41,86	253,8	0,14	0	0,036	0,06	49,1	72,07	29,51	1,19
219	<u>Тефтели из птицы с соусом</u> фарш птицы 72,5	150	44,1	20,9	33,43	340	0,08	4,82	0,03	0,18	35,3	183,5	79,98	1,83
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>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,08	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		56,88	32,86	129,7	993,47	0,37	35,38	0,091	0,376	170	433,9	169,4	7,66
	Полдник													
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	150	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
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
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
	итого		3,24	16,05	78,74	472,79	0,09	20,15	3,01	0,05	92,5	61,31	27,86	6,29
	Итого за день:		17,7	34,83	203,3	1193,1	0,56	31,79	3,09	0,26	383	384,9	94,62	10,6

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
	Завтрак													
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>Бутерброд 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
	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	<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
	Итого		29,97	31,69	130,4	922,94	0,515	69,61	0,11	0,434	220,3	526,4	174,9	9,33
	Полдник													
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
	Итого		11,47	13,64	78,17	476,57	0,11	0,52	0,18	0,12	48,82	87,44	15,14	2,14
	Итого за день:		67,5	67,19	296	2050,91	1,026	137,5	0,378	0,912	451,76	995	297,9	17,16

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

СанПин 2.3./2.24.3590-20 постановление № 32 от 27.10.2020г.

Приказ № 16-118 от 03.07.2023г. Министерство образования Пензенской области « Об утверждении регионального стандарта организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Пензенской области»

- 1.Справочник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы. Выпуск 4 под редакцией Варфоломеевой В.Л.
- 2.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьников образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2009. ГКОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания.
- 3.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьников образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2013. ГКОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания.
4. ФГБУН « ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи». Сборник технических нормативов СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ для обучающихся во всех образовательных учреждениях. МОСКВА ДеЛи 2022.