

"Утверждено"
Директор МБОУ "Лицей современных
технологий управления №2" г. Пензы



Т.Н. Полкова
2024г.

**Примерное 12-ти дневное меню горячих
школьных завтраков и обедов для организации
питания детей с 11 лет и старше на осенне -
зимний период 2024-2025 год**

(в соответствии с требованиями санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.3/2.4.3590-20)

г. Пенза

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец./тех карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	12	12	13	14	15	16
268/114,08	Завтрак													
	Каша рисовая молочная жидкая													
	Мука рисовая-30,8													
	Молоко-106,6667	1/200	5,54	8,62	32,40	229,40	0,06	1,54	0,05		143,4	151,80	31,60	0,44
94/380	Сахар-5													
	Масло сливочное-5,267													
94/380	Бутерброд с маслом (2-й вариант)													
	Масло сливочное-15	1/40	1,60	16,7	10,0	196,0	0,03	0,00	0,12	0,40	6,7	17,3	2,7	0,27
501/287,03	Батон-15													
	Кофейный напиток с молоком													
	Кофейный напиток-5													
	Молоко-120	1/200	3,20	2,70	15,90	79,0	0,04	1,30	0,02		126,0	90,0	14,0	0,10
112/3,3	Сахар-10													
	Вода-120													
108/299,02	Фрукты свежие (Яблоки)													
	Яблоки-270	1/230	0,92	0,92	22,54	103,50	0,07	37,95	0,07		36,80	25,30	20,70	5,06
108/299,02	Хлеб пшеничный													
	Батон-25,1	1/25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03			0,28	50,00	16,25	3,50	0,28
	Итого за завтрак:		13,16	29,11	93,14	666,65	0,23	40,79	0,26	0,68	362,87	300,68	72,47	6,15
	Обед													
106/0,01	Огурцы порционные (с 01.09 по 15.10)													
	Огурцы-100	1/100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,06	25,00	0,00	0,17	14,00	26,00	20,00	0,90
49/11,22	Салат витаминный (2-й вариант) (с 16.10)													
	Листья белокочанная-25													
	Морковь-15													
	Перец сладкий-15													
	Вода кипяченая-5													
	Горчица или пастрава консервированная-20													
	Листья лимонная-0,15													
	Сахар-5													
Лук зеленый-10														
Масло растительное-5														
404/156/108,07	Суп-лапша с курицей 25/250													
	Цыпленок бройлер-40													
	Морковь-1,07													
	Макаронные изделия-20													
	Морковь-12,5													
	Масло растительное-5													
	Лук репчатый-12													
	Помидоры свежие-1,5													
	Соль-0,25													
	*Вода-237,5													
Лавровый лист-0,07														
412/209,14	Биточки припущенные из грудки													
	Грудка куриная-99,51													
	Батон-14,4													
	Масло сливочное-5,4													
	Сахар-панировочный-0													
109/6,06	соль-0,59													
109/6,06	Молоко-21,6													
237/219,08	Гречка отварная рассыпчатая													
	Гречка средняя-92	1/200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0,00	0,05	0,82	19,00	270,20	180,40	6,06
	Масло сливочное-9													
453/265,39	*Вода													
	Соус томатный													
	*Вода-25													
	Мука-2,5													
	Масло сливочное-2,5													
493/197	Томатная паста-3													
	Сахар-0,69													
	Соль-0,25													
	332/15	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,003	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	0,07	0,11
493/197	Чай с сахаром													
	Чай-заварка-10													
109/6,06	*Вода-150													
	Сахар-15	1/200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
109/6,06	Хлеб													
	Хлеб-40	1/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого за обед:		39,46	38,44	105,93	942,12	0,54	35,79	0,12	9,01	117,06	505,27	262,92	9,96
	Полдник													
493/197	Чай с сахаром													
	Чай-заварка-10													
	*Вода-150													
332/15	Сахар-15													
	1/200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
332/15	Печенье "Сарматовское"													
	Печенье "Сарматовское"	1/50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05
	Итого полдник:		3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05
	Итого за день:		56,37	72,45	236,27	1817,27	0,81	76,58	0,39	11,44	494,43	850,95	345,39	17,16

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец./тех карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
															4	5	6
	Завтрак	3															
301/132,29	Омлет натуральный	1/200	17,23	26,77	4,62	326,15	0,12	0,62	0,40	0,92	163,07	307,69	24,62	3,08			
	Яйца-123,08																
	Молоко-76,92																
	Масло сливочное-15,38																
91/377,02	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	1/40	5,71	9,26	8,46	140,57	0,02	0,11	0,07	0,34	156,57	113,14	11,43	0,34			
	Сыр-16,5																
	Масло сливочное-5																
494/294	Чай с лимоном	1/200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40			
	Чай-заварка 50																
	*Вода-150																
	Сахар-15																
108/299,05	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	50,00	16,25	3,50	0,28			
	Батон -15,1																
	Итого за завтрак:		24,94	36,23	40,58	586,47	0,17	3,53	0,47	1,54	383,84	441,08	41,55	4,10			
106/0,10	Помидоры порционные (с 01.09 по 15.10)	1/100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00		0,70	14,00	26,00	20,00	0,90			
	Помидоры																
41/4,88	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой (с 16.10)	1/100	0,00	6,39	2,37	169,90	0,04	0,08	0,00	4,60	20,94	0,40	57,97	0,00			
	Картофель-35																
	Капуста белокачанная свежая-36																
	Кукуруза консервированная-25																
	Масло растительное-6																
142/63,10	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,75	4,98	7,78	83,00	0,06	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80			
	Капуста белокачанная-62,5																
	Картофель-40																
	Морковь-15,75																
	Лук репчатый-12																
	томатное пюре 2,5																
	Лавровый лист 0,007																
	Соль 1,5																
	укроп сухой 0,05																
	Масло растительное-5																
*Вода -200																	
357/190,04	Мясо говядины отварное	1/25	6,80	4,85	0,00	70,75	0,01	0,00	0,00	0,18	3,25	53,50	6,75	0,88			
	говядина -35																
	морковь-1,3																
	лук репчатый-1,25																
370/211,52	Плов из отварной говядины	1/220	26,00	23,20	16,60	379,00	0,16	7,60	0,04	0,80	35,00	266,00	56,00	3,40			
	Говядина -88																
	Масло сливочное-8																
	Лук репчатый-9,6																
	Морковь-24,8																
Соль 2,4																	
519/289	Напиток из шиповника	1/200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50			
	Шиповник -20																
	Вода-230																
109/6,06	Хлеб ржаной	1/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56			
	Хлеб -40																
	Итого за обед:		37,89	40,20	62,91	869,25	0,35	96,16	0,04	8,52	119,19	433,60	164,77	8,14			
518/189,32	Полдник	200	1,0		23,0	99,0	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	36,0	20,0	0,40			
	сок фруктовый, л																
559/307,05	Булочка Веснушка	1/60	4,70	3,70	34,20	189,00	0,06	0,00	0,03	0,70	10,00	38,00	7,00	0,60			
	Мука-42																
	мука 0,85																
	Сахар-4,3																
	изюм 2,1																
	Яйца-1,3																
	Дрожжи-1,3																
Соль -0,4																	
Масло сливочное 3,8																	
	Итого полдник:		5,70	3,70	57,20	288,00	0,10	8,00	0,03	0,70	50,00	74,00	27,00	1,00			
	Итого за день:		68,53	80,13	160,69	1743,72	0,62	107,69	0,54	10,76	553,03	948,68	233,32	13,24			

Дени: среда
 Неделя: летняя
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рац./тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
266/109,31	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая 1/200	1/200	7,16	9,40	20,80	228,40	0,17	1,54	0,05	0,54	156,80	206,00	55,60	1,34
	Мука пшеница 238													
	Соль 5													
	Слив. 0,838													
	Молоко сливочное 5													
94/380	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	1/40	1,60	16,7	10,0	196,0	0,03	0,00	0,12	0,40	6,7	17,3	2,7	0,27
494/294,31	Чай с лимоном	1/200	0,07	0,01	15,30	69,60	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	Соль 15													
	Чай - экстракт 50													
	Лимон 8													
112/3,99	Фрукты свежие (Апельсин)	1/200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,08	120,00	0,00	0,40	68,0	46,0	26,0	0,60
108/299,05	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	50,00	16,25	3,50	0,26
	Итого за завтрак:		12,53	26,68	82,80	638,75	0,31	124,34	0,17	1,62	295,67	289,58	89,77	2,79
	Обед													
40/233,63	Салат из квашеной капусты с яблоком (16,10)	1/100	1,10	10,20	5,30	117,00	0,02	14,80	0,00	4,50	31,00	20,00	12,00	1,20
	Капуста квашеная 50													
	Яблоко 10/100г 41													
	Масло растительное 60													
18/18,33	Салат из свежих огурцов с зеленым луком (с 01.09 по 15.10)	1/100	0,80	10,10	2,10	102,00	0,02	7,00	0,00	4,60	30,00	31,00	13,00	0,60
146/46,14	Суп картофельный с клецками	1/250	2,56	3,98	16,17	112,84	0,09	11,50	0,93	0,00	16,48	53,25	18,50	0,78
	Картофель 50													
	Мука пшеница 10													
	Льв. растительный 10													
	Молоко растительное 2,5													
	Яблоко 187,5													
	Молоко 9,34													
	Масло сливочное 1,05													
	Молоко 2,68													
	Сметана 0,01													
	Яичный желток 0,01													
Яблоко 14,43														
Соль 0,01														
404/288,04	Птица отварная	1/15	3,54	2,44	0,08	36,43	0,01	0,71	0,01	0,09	5,36	23,79	3,43	0,24
345/209,46	Поплывы или биточки рыбные	1/100	14,34	2,17	0,90	116,56	0,07	0,40	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60
	Рыба минтай филе 100г 131													
	Датчик 19													
	Масло 24													
442/263,1	Салат сметанный	50	0,77	5,72	1,69	57,65	0,01	0,03	0,03	0,10	21,20	24,70	2,40	0,01
	Сметана 25													
	Молоко 1,23													
	Молоко сливочное 1,25													
	Яблоко 44,3													
Соль 0,2														
429/241,15	Картофельное пюре	1/200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,05	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40
	Картофель 238													
	Молоко 47													
	Молоко сливочное 92													
494/294,31	Чай с лимоном	1/200	0,07	0,01	15,30	69,60	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	Соль 15													
	Чай - экстракт 50													
	Лимон 8													
109/6,06	Хлеб	1/40	2,64	0,40	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого за обед:		29,22	33,40	83,61	763,68	0,45	37,04	1,05	6,45	189,24	462,94	118,13	6,19
517/340,08	Полдник	1/200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
	Исупра													
	Потрох 200													
	Итого полдник:		10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
	Итого за день:		51,75	66,48	183,21	1576,43	0,82	162,58	1,26	8,07	722,91	934,52	235,90	9,18

Неделя: лето

Сезон: осень-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рецепта / тех карты	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	кал		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
			г	г	г			г	г	г	г	г	г	г	г	г	
	Завтрак																
313/141,09	Запеканка из творога	1/200	32,00	33,60	31,07	566,67	0,09	0,80	0,27	0,93	396,00	462,67	50,67	1,33			
	Творог -136																
	Крупа манная-22,93																
	Яйца-5,3																
	Сахар-22,93																
	Вода или молоко для каши 48																
	Ванилин 0,020																
Сметана 5,2																	
Сахар 5,2																	
Масло сливочное-6,93																	
481/38,23	Молоко сгущенное	1/30	2,2	2,6	16,7	98,4	0,02	0,30	0,01	0,060	92,10	65,70	10,20	0,06			
94/380	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	1/40	1,60	16,7	10,0	196,0	0,03	0,00	0,12	0,40	6,7	17,3	2,7	0,27			
493/197	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30			
Чай-варенье 50																	
*Вода-150																	
	Сахар-15																
108/299,05	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	50,00	16,25	3,50	0,28			
	Батон -25																
	Итого за завтрак:		37,76	53,02	85,82	979,82	0,17	1,10	0,40	1,67	555,77	564,95	68,04	2,24			
	Обед																
106/0,10	Помидоры порционные (с 01.09 по 15.10)	1/100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90			
	Помидоры																
10/13,02	Салат из моркови с изюмом (с 16.10)	1/100	1,20	0,10	12,60	96,00	0,05	3,40	0,00	0,40	39,00	56,00	33,00	0,90			
Морковь 75																	
Изюм 11																	
Салат 20																	
	Лимон (для сока) 5																
128/37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20			
Свекла-50																	
Капуста квашеная-25																	
Картофель-28,7																	
Морковь-13,2																	
Лук репчатый-6,25																	
Масло растительное-3																	
*Вода-187,5																	
Сахар-2,5																	
Соль 1,3																	
Сметана 10																	
405/405,10	Курица, тушенная в соусе с томатом.	1/100	11,33	11,25	3,42	160,00	0,02	1,92	0,03	0,42	28,33	75,00	13,33	0,83			
Цыпленок бройлер 173,33																	
Масло сливочное 7,5																	
Лук репчатый 7,75																	
Томатная паста 7,75																	
Вода 7,56																	
Чеснок 0,75																	
Сметана 4,16																	
Ароматизатор 7,75																	
*Вода 38,33																	
414/224,12	Рис отварной	1/200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,05	0,38	6,80	94,40	30,40	6,76			
Риса рисовый-71,4																	
Соль 4																	
*Вода 150																	
	Масло сливочное-9																
493/197	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30			
Чай-варенье 50																	
*Вода-150																	
	Сахар-15																
109/6,06	Хлеб	1/40	4,70	0,50	30,07	147,13	0,07	0,00	0,00	0,00	12,38	40,22	8,66	0,69			
	Хлеб -40																
	Итого за обед:		24,08	24,95	126,82	830,93	0,23	15,62	0,08	3,60	132,01	321,62	112,64	10,70			
	Полдник																
493/197	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30			
Чай-варенье 50																	
*Вода-150																	
	Сахар-15																
500,17	Вафли "Обжорка" 1 шт	1/50	1,40	1,65	38,65	178,00	0,01	0,20	3,50	0,00	8,00	18,00	5,00	0,75			
Вафли "Обжорка"																	
	Итого полдник:		1,50	1,65	53,65	238,00	0,01	0,20	3,50	0,00	19,00	21,00	6,00	1,05			
	Итого за день:		63,34	79,62	266,29	2048,75	0,41	16,92	3,98	5,27	706,78	907,57	186,68	13,99			

Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Калорийность		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
																4	5	6
	Завтрак																	
264/112,05	Каша пшеничная молочная жидкая	1/200	7,40	7,48	36,50	243,00	0,14	1,34	0,06	0,80	136,20	201,80	38,90	1,92				
	Пшеница-40																	
	*Вода-40																	
	Молоко-200																	
	Соль-5																	
Масло сливочное-5																		
91/377,02	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	1/40	5,71	9,26	8,46	140,57	0,02	0,11	0,07	0,34	156,57	113,14	11,43	0,34				
	Сыр-16,5																	
501/287,03	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,20	2,70	15,90	79,0	0,04	1,80	0,02	0,00	126,0	90,0	14,0	0,10				
	Кофейный напиток-5																	
	Молоко-100																	
	Соль-10																	
106/299,05	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	11,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	50,00	16,25	3,50	0,28				
	Волокно-15,1																	
112/3,14	Фрукты свежие (бананы)	1/150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	150,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90				
	Бананы-150																	
	Итого за завтрак:		20,46	20,39	104,66	665,32	0,29	152,75	0,15	2,02	480,77	463,19	130,73	3,54				
	Обед																	
76/74,11	Винегрет овощной (с 16,10)	1/100	1,30	10,90	6,90	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80				
	Картофель-20																	
	Сельдерей-10																	
	Морковь-12,56																	
	Огурцы соевые-10																	
	Лук репчатый-16																	
	Соль-0,2																	
	Листья петрушки-21,33																	
	Масло растительное-10																	
	Орехи-100																	
144/45	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	1/250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,68	0,04	0,23	19,00	65,75	25,50	0,93				
	Картофель-20																	
	Нут-20																	
	Морковь-22,5																	
	Петрушка-3,25																	
Лук репчатый-12																		
404/288,04	Птица отварная	1/15	3,54	2,44	0,09	36,43	0,01	0,71	0,01	0,09	5,36	23,79	3,43	0,24				
	Курица-150																	
	Соль-0,225																	
	Морковь-0,43																	
	Лук репчатый-0,75																	
390/202,08	Тяфтели из говядины с рисом (Ежики)	1/100	13,71	19,75	13,89	268,85	0,08	3,00	0,14	0,00	22,45	40,84	10,25	0,51				
	Говядина-87,44																	
	*Вода-10																	
	Курица рисовая-8,75																	
	Лук репчатый-35																	
291/227,01	Мансарные изделия отварные	1/200	7,54	0,98	38,72	193,20	0,08	0,02	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	1,04				
	Мансарные изделия-40																	
	Соль-4																	
	Масло сливочное-0																	
	Соус томатный																	
453/265,39	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,01	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	0,70	0,40				
	*Вода-25																	
	Моло-2,5																	
	Масло сливочное-2,5																	
	Паста томатная-2																	
493/197	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,00	15,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30				
	Чай-порошок-50																	
	*Вода-150																	
109/6,06	Хлеб ржаной	1/40	4,70	0,50	30,07	147,13	0,07	0,00	0,00	0,00	12,38	40,22	8,66	0,69				
	Хлеб-40																	
	Итого за обед:		24,35	26,94	74,18	640,41	0,36	12,39	0,19	0,32	70,19	173,60	48,84	2,67				
	Полдник																	
518/189,32	Сок фруктовый, л	200	1,0		23,0	99,0	0,04	8,00	0,01	0,00	40,0	36,0	30,0	0,40				
	сок фруктовый, л в аспиринативе																	
559/307,05	Булочка ванильная	1/60	4,70	3,70	34,20	189,00	0,06	0,00	0,03	0,70	10,00	38,00	7,00	0,60				
	Моло-60																	
	ваниль-0,05																	
	Соль-4,3																	
	Моло-3,1																	
	Вода-3,1																	
	Дрожжи-3,3																	
Соль-0,3																		
Масло сливочное-3,3																		
	Итого полдник:		5,70	3,70	57,20	288,90	0,10	8,00	0,03	0,70	50,00	74,00	27,00	1,00				
	Итого за день:		50,51	51,03	236,04	1593,73	0,75	173,14	0,37	3,04	600,96	710,79	206,57	7,21				

Неделя: лето

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	скал		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
																4	5	6
405/405,10	Завтрак																	
	Курица, тушенная в соусе с томатом, ** 1/90																	
	Цыпленок бройлер 173,33																	
	Масло сливочное 7,5																	
	Лук репчатый 7,75																	
	Томатные листья 7,75																	
	Алиса 4,58																	
	Чеснок 0,75	1/100	11,33	11,25	3,42	160,00	0,02	1,92	0,03	0,42	28,33	75,00	13,33	0,63				
Сметана 4,58																		
Морковь 7,75																		
*Вода 33,33																		
291/227,01	Макаронные изделия отварные																	
Макаронные изделия 60	1/200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	1,04					
Масло сливочное 9																		
493/197	Чай с сахаром																	
Чай-порошок 50	1/200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30					
*Вода 150																		
Сахар 15																		
108/299,05	Хлеб пшеничный																	
Батон 125	1/25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	50,00	16,25	3,50	0,28					
Итого за завтрак:																		
Обед		20,87	12,35	69,44	471,95	0,13	1,94	0,03	1,76	96,93	141,85	28,63	2,45					
404/156/108,07	Суп-пюре с курицей 25/250																	
Цыпленок бройлер 40	1/25/250	3,44	9,65	14,54	171,17	0,04	1,56	0,02	2,64	17,93	69,38	10,21	0,70					
Морковь 0,7																		
Макаронные изделия 20																		
Морковь 12,5																		
Масло растительное 5																		
Лук репчатый 21																		
Макаронные изделия 15																		
Соль 0,25																		
*Вода 237,5																		
Лавровый лист 0,07																		
405/405,10	Курица, тушенная в соусе с томатом, ** 1/90																	
Цыпленок бройлер 173,33	1/100	11,33	11,25	3,42	160,00	0,02	1,92	0,03	0,42	28,33	75,00	13,33	0,63					
Масло сливочное 7,5																		
Лук репчатый 7,75																		
Томатные листья 7,75																		
Алиса 4,58																		
Чеснок 0,75																		
Сметана 4,58																		
Морковь 7,75																		
*Вода 33,33																		
493/197	Чай с сахаром																	
Чай-порошок 50	1/200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30					
*Вода 150																		
Сахар 15																		
291/227,03	Макаронные изделия отварные																	
Макаронные изделия 60	1/200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	1,04					
Масло сливочное 9																		
109/6,06	Хлеб пшеничный																	
Батон 40	1/40	4,70	0,50	30,07	147,13	0,07	0,00	0,00	0,00	12,38	40,22	8,66	0,69					
Итого за обед:		32,11	22,30	101,75	731,50	0,21	3,50	0,05	4,12	77,24	235,21	44,00	3,65					
Итого за день:		52,98	34,65	171,19	1203,45	0,34	5,45	0,08	5,88	174,17	377,06	72,63	6,10					
Всего за шесть дней:		343,48	384,36	1253,69	9983,35	3,75	342,36	6,62	44,46	3252,28	4729,57	999,99	66,88					
Среднее значение за шесть дней:		57,25	64,06	208,95	1663,89	0,62	57,06	1,10	7,41	542,05	788,26	166,67	11,15					

291/229	Молочные изделия -68 Соль 4	1/200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	1,04
493/197	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	*Вода-150													
	Сахар-15													
109/6,06	Хлеб Хлеб -40	1/40	4,70	0,50	30,07	147,13	0,07	0,00	0,00	0,00	12,38	40,22	8,66	0,69
Итого за завтрак:			23,67	12,65	87,21	560,33	0,17	1,94	0,03	1,48	59,31	165,82	33,79	2,86

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец./тех карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 2															
412/209,14	Биточки припущенные из грудки	1/100	15,00	10,71	9,29	188,57	0,10	0,86	0,04	0,43	37,14	94,29	18,57	1,14	
	Грудинка жареная 99,51														
	Батон 14,4														
	Масло сливочное 5,4														
	Султан панированные 9														
Соль 0,99															
	Молоко 23,6														
237/219,08	Гречка отварная рассыпчатая	1/200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0,00	0,05	0,82	19,00	270,20	180,40	6,06	
	Грудинка жареная 92														
	Масло сливочное 9														
	*Вода														
	*Вода -126														
453/265,39	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,01	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	0,07	0,11	
	*Вода 25														
	Аюк 2,5														
	Масло сливочное 2,5														
	Томатная паста 3														
	Сахар 0,89														
	Соль 0,25														
493/197	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
	Чай-заварка 50														
	*Вода-150														
	Сахар-15														
109/6,06	Хлеб	1/40	4,70	0,50	30,07	147,13	0,07	0,00	0,00	0,00	12,38	40,22	8,66	0,69	
	Хлеб -40														
Итого за завтрак:			19,80	11,21	54,36	395,70	0,17	0,86	0,04	0,43	60,52	137,51	28,23	2,13	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец./тех карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 2															
369/181	Жаркое по домашнему с говядиной	1/220	26,00	23,20	16,60	379,00	16,00	7,60	0,04	0,80	35,00	266,00	56,00	3,40	
	Говядина-111														
	Картофель 11,4														
	Лук репчатый 15														
	Масло сливочное 7														
	Томат-пюре 7														
493/197	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
	Чай-заварка 50														
	*Вода-150														
	Сахар-15														
109/6,06	Хлеб	1/40	4,70	0,50	30,07	147,13	0,07	0,00	0,00	0,00	12,38	40,22	8,66	0,69	
	Хлеб -40														
Итого за завтрак:			30,80	23,70	61,67	586,13	16,07	7,60	0,04	0,80	58,38	309,22	65,66	4,39	

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец./тех карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
															4	5	6
	Завтрак	3															
260/102	Каша "Дружба"	1/200	5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	1,32	0,08	0,20	126,6	140,40	30,60	0,56			
	Крупа рисовая-15																
	Крупа пшеница-11																
	Молоко-102																
	Вода-70																
	Сахар-5																
Соль-1,5																	
94/380	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	1/40	1,60	16,7	10,0	196,0	0,03	0,00	0,12	0,40	6,7	17,3	2,7	0,27			
496/269,03	Какао с молоком (1-й вариант)	1/200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,00	0,02	0,01	121,94	114,13	6,70	0,51			
	Волокно порошок-2																
	Молоко-100																
	*Вода-110																
108/299,02	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	50,00	16,25	3,50	0,28			
112/3,99	Плоды свежие (Апельсин)	1/200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,08	120,00	0,00	0,40	68,0	46,0	26,0	0,60			
	Апельсин -100																
	Итого за завтрак:		14,33	32,86	89,51	720,87	0,25	122,32	0,22	1,29	373,21	334,11	69,47	2,22			
	Обед																
66/66,02	Салат картофельный с огурцами солеными или квашеной капусты (16.10)	1/100	1,70	5,30	10,50	96,00	0,07	13,10	0,00	2,40	19,00	49,00	21,00	0,70			
	Огурцы соленые или капуста квашеная-11,7																
	Картофель-54																
	Морковь-9,9																
	Лук репчатый-8,9																
Масло растительное-4,5																	
106/0,01	Огурцы порционные (с 01.09 по 15.10)	1/100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,06	25,00	0,00	0,17	14,00	26,00	20,00	0,90			
142/63,24	Ши из свежей капусты с картофелем	1/250	1,75	4,98	7,78	83,00	0,06	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80			
	Капуста белокочанная-62,5																
	Картофель-40																
	Морковь-15,75																
	Лук репчатый-12																
	томатное пюре 2,5																
	Лавровый лист 0,007																
	Соль 1,5																
	укроп сухой 0,05																
	Масло растительное-5																
*Вода -200																	
357/190,04	Мясо говядины отварное	1/25	6,80	4,85	0,00	70,75	0,01	0,00	0,00	0,18	3,25	53,50	6,75	0,88			
	говядина-55																
	морковь-2,5																
412/209,51	Биточки припущенные из грудки	1/100	15,00	10,71	9,29	188,57	0,10	0,86	0,04	0,43	37,14	94,29	18,57	1,14			
	Грудка курица 99,51																
	Волокно -14,4																
	Масло сливочное-5,4																
	Сухари панировочные-9																
соль 0,90																	
453/265,39	Макаронные изделия отварные	1/200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	1,04			
	Макаронные изделия -68																
	соль 4																
	Масло сливочное-9																
493/197	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,003	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	0,07	0,11			
	*Вода 25																
	Мука 2,5																
	Масло сливочное 2,5																
	Томатный пасто 2																
	Сахар 0,89																
Соль 0,25																	
108/6,06	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30			
	Чай-заварка 50																
	*Вода-150																
517/340,08	Хлеб	1/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56			
	Хлеб -40																
	Итого за обед:		35,85	28,34	96,73	780,80	0,39	32,93	0,05	7,07	127,34	362,71	99,24	6,53			
	Полдник																
517/340,08	Йогурт	1/200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20			
	Йогурт 200																
	Итого полдник:																
	Итого за день:		60,18	67,60	203,24	1675,67	0,70	156,45	0,31	8,36	738,55	878,82	196,71	8,95			

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец./тех карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
313/141,09	Запеканка из творога	1/200	32,00	33,60	31,87	566,67	0,09	0,80	0,27	0,93	396,0	462,67	50,67	1,33	
	Творог -166														
	Крупа манная-12,93														
	Яйца-5,3														
	Сахар-12,93														
	Вода или молоко для каши 40														
	Ванилин 0,020														
	Сметана 5,2														
	Сухари 5,2														
	Масло сливочное-6,93														
481/38,23	Молоко сгущенное	1/30	2,2	2,6	16,7	98,4	0,02	0,30	0,01	0,060	92,10	65,70	10,20	0,06	
94/380	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	1/40	1,60	16,7	10,0	196,0	0,03	0,00	0,12	0,40	6,7	17,3	2,7	0,27	
493/197	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
	Чай-заварка 50														
	*Вода-150														
108/299,02	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	50,00	16,25	3,50	0,28	
	Баллон-15,1														
	Итого за завтрак:														
	Обед		37,76	53,02	85,82	979,82	0,17	1,10	0,40	1,67	463,73	564,95	68,04	2,24	
106/0,10	Помидоры порционные (с 01.09 по 15.10)	1/100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00		0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	
40/4,89	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком (с 16.10)	1/100	2,73	7,07	9,54	112,70	0,09	8,37	19,80	2,80	19,60	65,23	24,13	0,81	
	Картофель-45														
	Морковь-25														
	Яйца-8														
	Горошек зеленый консервированный 17														
Масло растительное-6															
131/37,14	Свекольник со сметаной	1/250	2,18	4,45	12,03	97,00	0,06	9,17	0,04	0,25	37,75	69,25	31,00	1,53	
	Свекла 64														
	Картофель 43,10														
	Морковь 10														
	Лук репчатый 11,3														
	Масло сливочное 5														
	Сахар 2,6														
	Томатная паста 1,3														
	Соль 3														
	Укроп сухой 0,04														
Лавровый лист 1,04															
Сметана 10															
370/211,52	Плов из отварной говядины	1/200	23,64	21,09	15,09	344,55	0,15	6,90	0,04	0,73	31,82	241,82	50,90	3,09	
	Говядина -80														
	Масло сливочное-8														
	Лук репчатый-9,6														
	Морковь-24,8														
Соль 2,4															
Крупа рисовая-54,4															
494/294	Чай с лимоном	1/200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40	
	Чай-заварка 50														
	*Вода-150														
	Лимон-8														
108/6,06	Хлеб	1/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
	Хлеб-40														
	Итого за обед:														
	Полдник		31,29	33,09	65,22	684,85	0,37	27,24	19,88	4,34	117,37	443,50	126,83	7,39	
518/189,32	сок фруктовый, л	200	1,0		23,0	99,0	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	36,0	20,0	0,40	
	сок фруктовый, 1 л в перерасчете														
559/307,05	Булочка Веснушка	1/60	4,70	3,70	34,20	189,00	0,06	0,00	0,03	0,70	10,00	38,00	7,00	0,60	
	Мука 42														
	Мука 0,85														
	Сахар-4,3														
	Изюм 2,1														
	Яйца-1,3														
	Дрожжи-1,3														
	Соль 0,4														
Масло сливочное 3,8															
Итого полдник:															
	Итого за день:		73,75	89,81	185,24	1853,67	0,60	28,34	20,31	6,71	591,10	1046,45	201,87	10,23	

Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рецепта/тех карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
264/112,05	Завтрак													
	Каша пшеничная молочная поджар													
	Мука 40	1/200	7,40	7,48	36,50	243,00	0,14	1,34	0,06	0,80	136,20	201,80	38,80	1,92
	Молоко 100													
91/377,02	Бутерброды с сыром (2-й вариант)													
	Сыр 16,2	1/40	5,71	9,26	8,46	140,57	0,02	0,11	0,07	0,34	156,57	113,14	11,43	0,34
	Масло сливочное 3													
	Волокно 20													
493/197	Чай с сахаром													
	Чай зеленый 50	1/200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Вода 130													
	Сахар 15													
112/3,3	Фрукты свежие (Яблоки)													
	Яблоки 230	1/230	0,92	0,92	22,54	103,50	0,07	37,95	0,07		36,80	25,30	20,70	5,06
108/299,02	Хлеб пшеничный													
	Хлеб 25,2	1/25	1,90	0,20	12,90	58,75	0,05	0,00	0,00	0,28	50,00	16,25	3,50	0,28
	Итого за завтрак:		16,03	17,86	94,80	605,82	0,26	39,40	0,20	1,42	390,57	359,49	75,43	7,90
75/233,39	Икра морковная (с 16.10)													
	Морковь 70	1/100	2,36	0,10	20,56	91,20	0,02	4,21	0,00	2,40	46,53	60,92	32,24	1,00
	Лук репчатый 17,5													
	Помидоры 25													
2/4,03	Салат витаминный (с 01.09 по 15.10)													
	Молоко безжирное 40,0	1/100	1,10	10,10	10,60	198,00	0,04	15,40	0,00	4,60	30,00	29,00	18,00	0,90
	Молоко 30													
	Сыр 8													
144/45	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)													
	Картофель 63,25	1/250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	3,68	0,04	0,23	19,00	65,75	25,50	0,93
	Морковь 12,5													
	Помидоры 2,25													
404/288,04	Птица отварная													
	Шея цыпленка бройлер 71,49	1/15	3,54	2,44	0,09	36,43	0,01	0,71	0,01	0,09	5,36	23,79	3,43	0,24
	Сыр 0,225													
	Морковь 0,43													
229/172,16	Рыба тушеная в томате с овощами													
	Картофель 61	1/100	11,01	5,06	3,80	111,00	0,04	4,71	5,30	0,33	31,43	159,37	25,97	0,58
	Вода или бульон 10													
	Лук репчатый 9													
414/224,12	Рис отварной													
	Рис 71,4	1/200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,05	0,38	6,80	94,40	30,40	6,78
	Соль 2													
	Помидоры 10													
453/265,39	Суп томатный													
	Вода 25	30	0,32	1,12	2,08	18,68	0,01	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	0,70	0,40
	Молоко с сахаром 7,5													
	Томатная паста 7													
493/197	Чай с сахаром													
	Чай зеленый 50	1/200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Вода 150													
	Сахар 15													
108/299,05	Хлеб													
	Хлеб 40	1/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	53,20	18,80	1,56
	Итого за обед:		18,41	9,89	67,85	439,80	0,33	17,60	5,34	3,52	121,96	352,24	103,51	4,37
517/340,08	Полдник													
	Йогурт	1/200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
	Йогурт 200													
	Итого полдник:		10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
	Итого за день:		44,44	34,15	179,65	1219,62	0,65	58,20	5,58	4,94	750,53	893,73	206,94	12,47

День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец./тех карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
268/114,08	Завтрак													
	Каша рисовая молочная жидкая	1/200	5,54	8,62	32,40	229,40	0,06	1,54	0,05		143,4	151,80	31,60	0,44
	Крупа рисовая-30,8													
	Молоко-106,66667													
	Вода-71,31													
сахар-5														
Масло сливочное-5,267														
94/380	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	1/40	1,60	16,7	10,0	196,0	0,03	0,00	0,12	0,40	6,7	17,3	2,7	0,27
493/197	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Чай-заварка 50													
	*Вода-150													
Сахар-15														
108/299,02	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	50,00	16,25	3,50	0,28
112/3,3	Батон -15,1	1/230	0,92	0,92	22,54	103,50	0,07	37,95	0,07		36,80	25,30	20,70	5,06
	Плоды свежие (Яблоки)													
	Яблоки -230													
	Итого за завтрак:		10,06	26,41	92,24	647,65	0,19	39,49	0,24	0,68	247,87	213,68	59,47	6,35
	Обед													
106/0,01	Огурцы порционные (с 01.09 по 15.10)	1/100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,06	25,00	0,00	0,17	14,00	26,00	20,00	0,90
52/23	Салат из свеклы отварной (с 16.10)	1/100	1,41	6,01	8,25	92,80	0,01	6,64	0,00	4,60	35,47	40,63	20,70	1,32
	Огурцы 100													
	Свекла-95													
	Масло растительное-6													
134/56,01	Рассольник Ленинградский	1/250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,08	7,41	0,79	0,00	31,57	69,57	27,69	1,05
	Картофель -75													
	Крупа перловая-5													
	Морковь-10													
	Лук репчатый-5													
	Огурцы соленые 15													
	*Вода 187,5													
	Масло растительное 5													
	Соль 0,2													
390/202,08	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	1/100	13,71	19,75	13,89	288,85	0,08	3,00	0,14	0,00	22,45	40,84	10,25	0,51
	Говядина 37,14													
	*Вода 10													
	Крупа рисовая 8,575													
	Лук репчатый 35													
	Масло сливочное 5,713													
	Мука 7,143													
	Соль 2,57													
	Масло сливочное 8,573													
429/241,15	Картофельное пюре	1/200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40
	Картофель-226													
	Молоко-32													
	Соль 4,2													
	Масло сливочное-9,0													
453/265,39	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,003	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	0,07	0,11
	*Вода 25													
	Мука 2,5													
	Масло сливочное 2,5													
	Томатная паста 3													
Сахар 0,89														
Соль 0,25														
493/197	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
108/6,065	Чай-заварка 50	1/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	*Вода-150													
	Сахар-15													
	Хлеб ржаной													
	Хлеб 40													
	Итого за обед:		24,43	41,41	90,63	836,18	0,42	24,32	1,00	5,42	167,84	335,86	116,51	6,25
	Полдник													
518/189,32	сок фруктовый, л	200	1,0		23,0	99,0	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	36,0	20,0	0,40
559/307,05	Булочка Веснушка	1/60	4,70	3,70	34,20	189,00	0,06	0,00	0,03	0,70	10,00	38,00	7,00	0,60
	Мука 42													
	мука 0,85													
	Сахар-4,3													
	изюм 2,1													
	Яйца-1,3													
	Дрожжи-1,3													
	Соль -0,4													
Масло сливочное 3,8														
Итого полдник:		5,70	3,70	57,20	288,00	0,10	8,00	0,03	0,70	50,00	74,00	27,00	1,00	
	Итого за день:		40,19	71,52	240,07	1771,83	0,71	71,81	1,27	6,80	465,71	623,54	202,98	13,60

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
301/132,29	Омлет натуральный	1/200	17,23	26,77	4,62	326,15	0,12	0,62	0,40	0,92	163,07	307,69	24,62	3,08
	Яйцо-123,08													
	Молоко-70,92													
	Масло сливочное-75,38													
Соль-2,7														
91/377,02	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	1/40	9,71	9,26	8,46	140,57	0,02	0,11	0,07	0,34	156,57	113,14	11,43	0,34
	Сыр-16,5													
	Масло сливочное-3													
494/294,31	Чай с лимоном	1/200	0,07	0,01	15,30	69,60	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	Сахар-15													
	Чай-заварка-50													
	Лимон-8													
108/299,02	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	50,00	16,25	3,50	0,28
	Итого за завтрак:		24,91	36,24	40,68	595,07	0,17	3,53	0,47	1,54	383,84	441,08	41,55	4,10
	Обед													
48/233,62	Салат из квашеной капусты с луком (16.10)	1/100	1,60	10,10	3,00	109,00	0,02	18,90	0,00	4,50	49,00	32,00	15,00	0,60
	Капуста квашеная-81													
	Лук репчатый-10													
	Масло растительное-20													
106/0,10	Помидоры порционные (с01,09 по 15.10)	1/100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	30,00	0,90
128/37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20
	Сметана-50													
	Картофель-25													
	Капуста-78,1													
	Лук репчатый-13,1													
	Лук репчатый-6,25													
	Масло растительное-3													
	Вода-187,5													
	Сахар-2,9													
	Соль-1,5													
Сметана-10														
412/209,14	Виточки припущенные из грудки	1/100	15,00	10,71	9,29	188,57	0,10	0,86	0,04	0,43	37,14	94,29	18,57	1,14
	Грудка куриная-95,31													
	Виточки-14,4													
	Масло сливочное-3,4													
	Сухари панировочные-9													
	Соль-0,99													
Молоко-21,2														
291/227,01	Макаронные изделия отварные	1/200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02		1,06	7,60	47,60	10,80	1,04
	Макаронные изделия-68													
	Соль-6													
453/265,39	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	17,85	0,01	0,52	0,00	0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
	Вода-25													
	Мука-2,5													
	Масло сливочное-2,9													
	Томатный соус-3													
Сахар-0,89														
Соль-0,23														
493/197	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,09	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Чай-заварка-50													
	Вода-150													
108/299,05	Хлеб ржаной	1/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	61,20	18,80	1,56
	Хлеб-40													
	Итого за обед:		28,87	28,29	91,59	733,22	0,33	30,60	0,04	8,99	148,57	297,04	92,64	5,96
	Полдник													
332,15	Печенье "Сормовское"	1/50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05
	Печенье "Сормовское"													
494/294,31	Чай с лимоном	1/200	0,07	0,01	15,30	69,60	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	Сахар-15													
	Чай-заварка-50													
	Лимон-8													
	Итого полдник:		3,82	4,91	52,50	278,10	0,04	2,80	0,01	1,75	28,70	49,00	12,00	1,45
	Итого за день:		57,60	69,44	184,77	1606,39	0,54	36,93	0,52	12,28	561,11	787,12	146,19	11,51

Дата: 11.08.2016
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
406/211,44	Плов из отварной птицы (цыплята бройлерные)														
	Цыплята бройлер 158,08	1/200	35,43	43,18	39,09	711,53	0,15	4,26	0,07	0,33	47,63	330,83	46,96	3,28	
	Масло сливочное 8,384														
	Лук репчатый 10,67														
	Морковь 37,335														
Картофель (варенный) 32															
Соль 2,283															
493/197	Чай с сахаром														
	Чай - заварка 0	1/200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
	Вода 250														
Сахар 15															
108/299,05	Хлеб ржаной														
	Хлеб - 40	1/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
	Итого за завтрак:		38,17	43,66	67,45	841,13	0,22	4,26	0,07	0,89	72,63	397,03	66,76	5,14	
	Обед														
144/45	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)														
	Горчица 20,25	1/250	2,90	4,25	15,13	108,00	0,20	8,68	0,04	0,23	19,00	65,75	25,50	0,93	
	Картофель 83,25														
	Морковь 12,5														
	Петрушка 8,25														
	Лук репчатый 12														
	Масло сливочное 5														
Бульон мясной - 162,5															
406/211,44	Плов из отварной птицы (цыплята бройлерные)														
	Цыплята бройлер 158,08	1/200	35,43	43,18	39,09	711,53	0,15	4,26	0,07	0,33	47,63	330,83	46,96	3,28	
	Масло сливочное 8,384														
	Лук репчатый 10,67														
	Морковь 37,335														
Картофель (варенный) 32															
Соль 2,283															
404/288,04	Птица отварная														
	Цыплята бройлер 21,43	1/15	3,54	2,44	0,09	36,43	0,01	0,71	0,01	0,09	5,36	23,79	3,43	0,24	
	Соль 0,0225														
	Морковь 0,43														
Лук репчатый 0,75															
518/189,32	Сок фруктовый л	200	1,0		25,4	110,0	0,04	8,00	0,05	0,00	40,0	36,0	20,0	0,40	
108/6,06	Хлеб ржаной														
	Хлеб - 40	1/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
	Итого за обед:		44,91	50,35	93,07	1035,56	0,47	21,65	0,12	1,21	125,99	529,57	114,69	6,01	
	Итого за день:		83,08	94,00	160,52	1876,69	0,69	25,91	0,19	2,10	198,62	916,60	181,45	11,55	
	Всего за шесть дней		359,24	426,52	1153,49	10003,87	3,90	377,65	28,18	41,19	3305,62	5146,26	1136,14	68,30	
	Среднее значение за шесть дней		59,87	71,09	192,25	1667,31	0,65	62,94	4,70	6,87	550,94	857,71	189,36	11,38	

№ рец./тех карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
494/294	Масло сливочное-9	1/200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40	
	Чай с лимоном														
	Чай-заварка 50														
	*Вода-150														
	Сахар-15														
	Лимон-8														
109/6,06	Хлеб	1/40	4,70	0,50	30,07	147,13	0,07	0,00	0,00	0,00	12,38	40,22	8,66	0,69	
	Хлеб -40														
	Итого за завтрак:		23,67	12,65	87,41	561,33	0,17	4,74	0,03	1,48	62,51	166,82	34,79	2,96	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец./тех карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак 2													
406/211,44	Плов из отварной птицы (цыплят бройлерные)	1/200	35,43	43,18	39,09	711,53	0,15	4,26	0,07	0,33	47,63	330,83	46,96	3,28
	Цыплята бройлер 158,08													
	Масло сливочное 8,384													
	Лук репчатый 10,47													
	Маринг 37,335													
	Картофель (пропаренный) 32													
Соль 2,283														
494/294,31	Чай с лимоном	1/200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	Чай-заварка 50													
	*Вода-150													
	Сахар-15													
	Лимон-8													
109/6,06	Хлеб	1/40	4,70	0,50	30,07	147,13	0,07	0,00	0,00	0,00	12,38	40,22	8,66	0,69
	Хлеб -40													
	Итого за завтрак:		40,23	43,68	84,36	919,66	0,22	7,06	0,07	0,33	74,21	375,05	57,62	4,37

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец./тех карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак 2													
367/180,19	Гуляш из говядины (1-й вариант)	1/120	20,60	22,00	4,20	297,00	0,07	1,30	0,04	0,70	17,00	215,00	30,00	3,20
	Говядина 111													
	Масло сливочное 6,5													
	Лук репчатый-14													
	томатная паста 3,7													
Соль 0,98														
237/219,08	Гречка отварная рассыпчатая	1/200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0,00	0,05	0,82	19,00	270,20	180,40	6,06
	Крупа гречневая 92													
	Масло сливочное 9													
	*Вода													
	*Вода -136													
453/265,39	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,01	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	0,07	0,11
	*Вода 25													
	Мука 2,5													
	Масло сливочное 2,5													
	Томатная паста 3													
Сахар 0,89														
	Соль 0,25													
493/197	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Чай-заварка 50													
	*Вода-150													
	Сахар-15													
109/6,06	Хлеб	1/40	4,70	0,50	30,07	147,13	0,07	0,00	0,00	0,00	12,38	40,22	8,66	0,69
	Хлеб -40													
	Итого за завтрак:		25,40	22,50	49,27	504,13	0,14	1,30	0,04	0,70	40,38	258,22	39,66	4,19

Овощи урожая прошлого года (капуста, лук репчатый, конеплоды и др) в период с 1 марта текущего года допускается использовать только после термической обработки (СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Список используемой литературы:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации (Пермь 2013г)
2. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания (И.М. Скурихин, В.Аю Тутельян)
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (москва Дели плюс 2017)
4. Постановление от 27.10.2020 №32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПин 2.3/2.43590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Прошито, пронумеровано и
скреплено

печатью 17 листа(ов).

Директор МБОУ «ЛСТУ№2» г. Пензы

Полкова Татьяна Николаевна

