

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

\_\_\_\_\_ Т.Н. Попкова  
" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024г.

**Примерное 12-ти дневное меню горячих  
школьных завтраков и обедов для организации  
питания детей с 7 до 11 лет на весенне-летний  
период 2024 год**

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

г. Пенза

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец./тех карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>Завтрак</b>														
268/114,08	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	1/200	5,17	8,07	32,04	221,85	0,07	0,18	1,39	0,08		131,2	143,20	30,35	0,40
	<i>Крупа рисовая-30,8</i>														
	<i>Молоко-106,66667</i>														
	<i>Вода-71,31</i>														
	<i>сахар-5</i>														
<i>Масло сливочное-5,267</i>															
94/380	<b>Бутерброд с маслом (2-й вариант)</b>	1/30	1,27	11,3	7,7	137,5	0,20		0,42		0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	<i>Масло сливочное-15</i>														
	<i>Хлеб пшеничный-15</i>														
501/287,03	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	1/200	3,80	3,70	25,16	139,8	0,04	0,15	1,30	0,03		120,4	90,0	14,0	0,12
	<i>Кофейный напиток-5</i>														
	<i>Молоко-100</i>														
	<i>Сахар-20</i>														
<i>Вода-120</i>															
108/299,02	<b>Хлеб пшеничный</b>	1/25	2,28	0,24	14,58	71,00	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	0,33
<i>Хлеб "Колос" 15,1</i>															
112/3,3	<b>Плоды свежие (Яблоки)</b>	1/230	0,92	0,92	22,54	103,50	0,07	0,05	37,95	0,07		36,80	25,30	20,70	5,06
<i>Яблоки -230</i>															
518/36	<b>сок фруктовый, л</b>	200	1,0		25,4	110,0	0,04	0,08	8,00			40,0	36,0	20,0	0,40
<i>сок фруктовый, л в ассортименте 200</i>															
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>14,44</b>	<b>24,23</b>	<b>127,42</b>	<b>783,65</b>	<b>0,45</b>	<b>0,47</b>	<b>49,06</b>	<b>0,18</b>	<b>0,36</b>	<b>341,60</b>	<b>329,30</b>	<b>94,95</b>	<b>6,58</b>
	<b>Обед</b>														
48/233,61	<b>Салат из квашеной капусты с луком(с 01.03. по 15.04.)</b>	1/90	1,44	9,09	2,70	98,10	0,01		17,01		4,05	38,70	28,80	13,50	0,54
	<i>Капуста квашенная-72,9</i>														
	<i>Лук репчатый-9</i>														
	<i>Масло растительное-9</i>														
2/4,87	<b>Салат витаминный (с 16.04.по 31.08)</b>	1/90	0,99	9,09	9,54	124,20	0,04		13,86		4,14	27,00	26,10	16,20	0,81
	<i>капуста белокочанная -36</i>														
	<i>яблоки свежие-18</i>														
	<i>морковь-23,4</i>														
	<i>сахар-4,5</i>														
	<i>масло растительное-9</i>														
	<i>лимонная кислота -0,09</i>														
	<i>вода для разведения лимонный кислоты-4,5</i>														
142/63,23	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	1/250	1,80	4,31	8,91	82,40	0,06	0,06	30,00	0,96		41,32	46,28	20,45	0,77
	<i>Капуста белокочанная-68,75</i>														
	<i>Картофель-40</i>														
	<i>Морковь-12,5</i>														
	<i>Лук репчатый-12,5</i>														
	<i>Масло сливочное5</i>														
	<i>Лавровый лист 0,007</i>														
	<i>Соль 1,5</i>														
	<i>укроп сухой 0,05</i>														
	<i>Масло растительное-5</i>														
	<i>*Вода -200</i>														
412/209,14	<b>Биточки припущенные из грудки</b>	1/90	14,01	7,72	13,75	183,67	0,23	1,43	21,06	5,86		41,22	239,48	20,83	4,85
	<i>Грудка куриная 99,51</i>														
	<i>Батон "Колос"-14,4</i>														
	<i>Масло сливочное-5,4</i>														
	<i>Сухари панировочные-9</i>														
	<i>соль 0,99</i>														
<i>Молоко 21,6</i>															
291/227,01	<b>Макаронные изделия отварные</b>	1/200	7,12	8,17	47,47	296,48	0,12	0,04		0,09		28,72	63,87	11,80	1,22
	<i>Макаронные изделия -68</i>														
	<i>соль 4</i>														
453/265,39	<b>Соус томатный</b>	50	0,27	1,84	2,62	28,08	0,01		0,86		0,07	2,22	6,59	3,70	0,20
	<i>*Вода 25</i>														
	<i>Мука 2,5</i>														
	<i>Масло сливочное 2,5</i>														
	<i>Томатная паста 3</i>														
	<i>Сахар 0,89</i>														
<i>Соль 0,25</i>															
493/197	<b>Чай с сахаром</b>	1/200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01				5,25	8,24	4,40	0,87
	<i>Чай1</i>														
	<i>*Вода-150</i>														
	<i>Сахар-15</i>														
109/6,06	<b>Хлеб</b>	1/40	3,42	0,36	15,31	61,62			2,90			8,05	9,79	6,30	0,50
	<i>Хлеб "Новый" -40</i>														
	<b>Итого за обед:</b>		<b>28,26</b>	<b>31,54</b>	<b>105,77</b>	<b>807,35</b>	<b>0,43</b>	<b>1,54</b>	<b>71,83</b>	<b>6,91</b>	<b>4,12</b>	<b>165,48</b>	<b>403,05</b>	<b>80,98</b>	<b>8,95</b>
517/340,08	<b>Полдник</b>	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
	<b>Йогурт сладкий 3,2%</b>														
	<i>Йогурт -200</i>														
	<b>Итого полдник:</b>														
	<b>Итого за день:</b>		<b>52,70</b>	<b>62,17</b>	<b>250,19</b>	<b>1765,00</b>	<b>0,94</b>	<b>2,01</b>	<b>122,09</b>	<b>7,13</b>	<b>4,48</b>	<b>745,08</b>	<b>914,35</b>	<b>203,93</b>	<b>15,73</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец./тех карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
301/132,2 9	<b>Омлет натуральный</b>	1/200	21,17	32,80	5,52	401,97	0,08	0,69	0,13	1,07	131,39	168,21	18,21	1,41	
	Яйца-92,3														
	Молоко-57,7														
94/380,03	<b>Бутерброд с маслом (1-й вариант)</b>	1/40	1,60	16,70	10,00	197,00	0,02	0,02	0,120	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30	
	Масло сливочное 20														
	Батон "Колос" 20														
494/294,3 1	<b>Чай с лимоном</b>	1/200	0,66	0,16	15,30	59,16	0,03	3,10			17,95	26,26	14,04	2,55	
	Чай-заварка 15														
	*Вода-150														
	Сахар-15														
108/299,05	<b>Хлеб пшеничный</b>	1/25	2,28	0,24	14,58	71,00	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
	Батон "Колос"-15,1														
112/3,14	<b>Фрукты свежие (Бананы)</b>	1/150	1,60	0,50	30,40	133,50	0,06		15,00	0,06	12,00	42,00	63,00	0,90	
	Бананы -150														
518/36	<b>сок фруктовый, л в ассортименте 200</b>	200	1,0		25,4	110,0	0,04		8,00		40,0	36,0	20,0	0,40	
	сок фруктовый, л в ассортименте 200														
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>28,31</b>	<b>50,40</b>	<b>101,20</b>	<b>972,63</b>	<b>0,23</b>	<b>0,06</b>	<b>26,79</b>	<b>0,25</b>	<b>1,53</b>	<b>213,34</b>	<b>308,97</b>	<b>122,45</b>	<b>5,89</b>
<b>Обед</b>															
76/71,11	<b>Винегрет овощной</b>	1/90	0,75	5,47	3,64	67,50	0,02	0,02	8,70	0,65	27,46	19,88	10,85	0,49	
	Картофель-26,1														
	Свекла-17,1														
	Морковь-11,3														
	Огурцы соленые-17,1														
	Лук репчатый-16,2														
	Соль-0,18														
	Капуста квашенная-21														
Масло растительное-9															
149/49,23	<b>Суп картофельный с рыбными фрикадельками из минтая</b>	1/250	9,76	6,82	19,01	175,10	0,14		12,32		0,36	42,70	242,45	44,65	1,48
	Картофель -133,75														
	Морковь-12,5														
	Лук репчатый-12,5														
	Рыба минтай круп.св/м 24,8														
	Масло растительное-2,5														
	Яйца 1,04														
	Лук репчатый 4,8														
* Вода -2,28															
370/211,5 2	<b>Плов из отварной говядины</b>	1/200	16,77	15,20	42,29	376,95	0,11	0,15	4,68	2,01	28,10	104,91	39,68	0,98	
	Говядина -88														
	Масло сливочное-8														
	Лук репчатый-9,6														
	Морковь-24,8														
	Соль 2,4														
Крупа рисовая-54,4															
519/289	<b>Напиток из шиповника</b>	1/200	0,68		21,01	46,87	0,02		60,00		0,34	11,20	3,12	3,00	4,79
	Шиповник -20														
	Вода-230														
	Сахар-15														
109/6,06	<b>Хлеб ржаной</b>	1/40	4,70	0,50	30,07	147,13	0,07	0,01			12,38	40,22	8,66	0,69	
108/299,05	<b>Хлеб пшеничный</b>	1/25	3,65	0,38	23,33	113,60	0,05	0,02			9,60	31,20	6,72	0,53	
	Батон "Колос"-25														
<b>Итого за обед:</b>			<b>36,31</b>	<b>28,37</b>	<b>139,35</b>	<b>927,15</b>	<b>0,41</b>	<b>0,20</b>	<b>85,70</b>	<b>2,66</b>	<b>0,70</b>	<b>131,44</b>	<b>441,78</b>	<b>113,56</b>	<b>8,96</b>
<b>Полдник</b>															
493/197	<b>Чай с сахаром</b>	1/200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01			5,25	8,24	4,40	0,87	
	Чай1														
	*Вода-150														
	Сахар-15														
563/770,29	<b>Булочка ванильная</b>	1/60	0,08	0,16	0,62	4,23					0,17	0,68	0,12	0,01	
	Мука-39														
	Сахар-7														
	Масло растительное 9														
	Яйца-1,44														
	Соль -0,4														
	Дрожжи-1														
	Мука -2														
Сахар -2															
<b>Итого полдник:</b>			<b>0,28</b>	<b>0,21</b>	<b>15,63</b>	<b>61,23</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,42</b>	<b>8,92</b>	<b>4,52</b>	<b>0,88</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>64,90</b>	<b>78,98</b>	<b>256,18</b>	<b>1961,01</b>	<b>0,64</b>	<b>0,20</b>	<b>112,49</b>	<b>2,91</b>	<b>2,23</b>	<b>350,20</b>	<b>759,67</b>	<b>240,53</b>	<b>15,73</b>

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец./ тех карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
266/109,3 1	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая 1/200 Молоко 104,09 Сахар 4,933 Соль 0,973 Масло сливочное 4,933 Крупа овсяная "геркулес" 29,27	1/200	3,57	6,76	15,40	136,59	0,11	0,09	0,60	0,05		73,20	109,45	33,39	0,85
91/377,02	<b>Бургеры с сыром (2-й вариант)</b> Сыр-16,5 Масло сливочное-5 Батон "Ялос"-20	1/40	4,97	8,01	7,56	122,20	0,03		0,70		0,45	214,30	126,35	18,35	0,55
496/269,0 3	<b>Какао с молоком (1-й вариант)</b> Какао-порошок-2 Молоко-100 *Вода-140 Сахар-15	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
108/299,05	<b>Хлеб пшеничный</b> Батон "Ялос"-15,1	1/15	3,19	0,34	20,41	99,40	0,04	0,01				8,40	27,30	5,88	0,46
112/3,99	<b>Фрукты свежие (Апельсин)</b> Апельсин -100	1/200	0,2	0,4	16,2	86,0	0,08		120,00		0,06	46,0	36,0	20,0	0,10
518/36	<b>сок фруктовый, л</b> сок фруктовый, 1л в ассортименте 200	200	1,0		25,4	110,0	0,04		8,00			40,0	36,0	20,0	0,40
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>16,68</b>	<b>19,44</b>	<b>110,92</b>	<b>708,11</b>	<b>0,33</b>	<b>0,10</b>	<b>130,30</b>	<b>0,07</b>	<b>0,52</b>	<b>503,84</b>	<b>449,23</b>	<b>104,32</b>	<b>2,87</b>
	<b>Обед</b>														
75/4,19	<b>Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком(с 01.03 по 15.04)</b> Картофель-44,1 Горошек зеленый консервированный -15,3 Огурцы соленые-21,6 Лук репчатый- 4,5 Масло растительное-5,4	1/90	1,62	5,58	8,01	89,10	0,06		9,09		2,52	14,40	41,40	16,20	0,63
106/0,10	<b>Помидоры порционные (с16.04 по 31.08)</b> Помидоры	1/90	0,99	0,18	3,42	21,60	0,05		22,50		0,63	12,60	23,40	18,00	0,81
146/46,14	<b>Суп картофельный с клецками</b> Картофель 50 Морковь 10 Лук репчатый 10 Масло растительное 2,5 *Вода 187,5 Мука 9,24 Масло сливочное 1,05 Яйцо 2,64 Укроп сушй 0,01 лавровый лист 0,01 *Вода 14,49 Соль 0,01	1/250	2,56	3,98	16,17	112,84	0,09	0,06	11,50	0,93		16,48	53,25	18,50	0,78
404/288,04	<b>Птица отварная</b> Цыпленок бройлер 31,2 Соль 0,0225 Масло сливочное 0,75 Лук репчатый-0,75	1/15	0,01	0,62	0,06	5,86			0,06	0,01		1,10	0,65	0,14	0,01
345/209,4 5	<b>Котлеты или биточки рыбные</b> Рыба минтай филе св/м -127 Батон "Ялос"-19 Молоко-14 Яйцо 46 Соль 1 Масло сливочное-2	1/90	2,35	2,65	8,96	69,95	0,03	0,05	0,16	0,04		25,04	33,84	5,01	0,90
442/263,1	<b>Соус сметанный</b> Сметана 40 Мука 4 Масло сливочное 4 *Вода 44,8 Соль 0,8	80	1,39	15,34	4,03	160,88	0,01	0,05	0,32	0,19		38,14	28,28	3,63	0,20
429/241,1 5	<b>Картофельное пюре</b> Картофель-248,6 Молоко-35,2 Соль 4,4 Масло сливочное-9,9	1/200	4,26	9,08	28,90	219,51	0,21	0,17	34,00	0,13		69,40	129,75	49,85	1,66
508/289	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> Смесь сухофруктов-25 *Вода-202 Сахар-15	1/200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01		0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
109/6,06	<b>Хлеб</b> Хлеб "Новый"-40	1/40	3,59	0,38	22,96	112,35	0,05	0,01				9,45	30,71	6,62	0,53
	<b>Итого за обед:</b>		<b>16,34</b>	<b>37,63</b>	<b>116,98</b>	<b>884,28</b>	<b>0,46</b>	<b>0,34</b>	<b>55,28</b>	<b>1,31</b>	<b>4,20</b>	<b>230,46</b>	<b>336,19</b>	<b>106,81</b>	<b>6,30</b>
	<b>Полдник</b>														
517/340,08	<b>Йогурт</b> Йогурт 200	1/200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06		1,20	0,04		238,00	182,00	28,00	0,20
	<b>Итого полдник:</b>		<b>10,00</b>	<b>6,40</b>	<b>17,00</b>	<b>174,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>238,00</b>	<b>182,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>43,02</b>	<b>63,47</b>	<b>244,90</b>	<b>1766,39</b>	<b>0,85</b>		<b>186,78</b>	<b>1,42</b>	<b>4,72</b>	<b>972,30</b>	<b>967,42</b>	<b>239,13</b>	<b>9,37</b>

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец./тех	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
313/141,0 9	<b>Запеканка из творога</b>	1/180	28,80	30,24	28,68	509,99	0,08	0,72	0,24	0,84	356,40	416,40	45,59	1,20	
	Творог -139,5														
	Крупа манная-9,7														
	Яйца-4														
	Сахар-9,7														
	Вода или молока для каши 36														
	Ванилин 0,015														
Сметана 5,2															
Сухари 5,2															
Масло сливочное-5,2															
481/38,23	<b>Молоко сгущенное</b>	1/20	1,6	1,9	12,2	72,2	0,01	0,09	0,22	15,84	67,54	48,18	7,48	0,04	
	Молоко сгущенное-30														
94/380	<b>Бутерброд с маслом (2-й вариант)</b>	1/30	1,27	11,30	7,70	137,50	0,02		0,42		0,36	7,20	15,30	5,70	0,27
	Масло сливочное-15														
	Хлеб пшеничный-15														
493/197	<b>Чай с сахаром</b>	1/200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01				5,25	8,24	4,40	0,87
	Чай1														
	*Вода-150														
	Сахар-15														
518/36	<b>сок фруктовый,л</b>	200	1,0		25,4	110,0	0,04		8,00			40,0	36,0	20,0	0,40
	сок фруктовый, л в ассортименте 200														
108/299,0	<b>Хлеб пшеничный</b>	1/25	2,28	0,24	14,58	71,00	0,03	0,00				6,00	19,50	4,20	0,33
	Батон "Новый"-25														
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>35,13</b>	<b>43,70</b>	<b>103,58</b>	<b>957,65</b>	<b>0,18</b>	<b>0,10</b>	<b>9,36</b>	<b>16,08</b>	<b>1,20</b>	<b>482,39</b>	<b>543,62</b>	<b>87,37</b>	<b>3,11</b>
<b>Обед</b>															
75/4,21	<b>Салат "Степной"</b>	1/90	0,84	2,75	6,27	47,70	0,01	0,02	13,59	0,49		29,86	16,16	9,26	0,35
	Картофель 49														
	Морковь 23,91														
	Огурцы соленые 21														
	Лук репчатый 20														
	зеленый горошек 17														
	лимонная кислота 0,34														
	сахар 0,75														
соль 0,3															
Масло растительное 3,75															
128/37	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	1/250	1,80	6,15	11,78	109,50	0,05	0,06	18,08	0,95		47,12	50,43	22,13	1,05
Свекла-50															
Капуста свежая-25															
Картофель-28,1															
Морковь-13,1															
Лук репчатый-6,25															
Масло растительное-3															
*Вода-187,5															
Сахар-2,5															
Соль 1,5															
Сметана 10															
412/209,1 4	<b>Биточки припущенные из грудки</b>	1/90	14,01	7,72	13,75	183,67	0,23	1,43	21,06	5,86		41,22	239,48	20,83	4,85
Грудка куриная 99,51															
Батон "Колос"-14,4															
Масло сливочное-5,4															
Сухари панировочные-9															
соль 0,99															
Молоко 21,6															
453/265,3	<b>Соус томатный</b>	50	0,27	1,84	2,62	28,08	0,01		0,86		0,07	2,22	6,59	3,70	0,20
*Вода 25															
Мука 2,5															
Масло сливочное 2,5															
Томатная паста 3															
Сахар 0,89															
Соль 0,25															
414/224,1 2	<b>Рис отварной</b>	1/200	5,04	8,14	51,05	302,94	0,06	0,04		0,09		21,51	111,81	36,62	0,85
Крупа рисовая-71,4															
соль 4															
*Вода 150															
	Масло сливочное-9														
494/294,3 1	<b>Чай с лимоном</b>	1/200	0,07	0,01	15,30	69,60			2,80			14,20	4,00	2,00	0,40
Сахар 15															
Чай 3															
Лимон 8															
	*Вода 150														
109/6,06	<b>Хлеб</b>	1/40	4,70	0,50	30,07	147,13	0,07	0,01				12,38	40,22	8,66	0,69
	Хлеб "Новый"-40														
108/299,0	<b>Хлеб пшеничный</b>	1/25	3,65	0,38	23,33	113,60	0,05	0,02				9,60	31,20	6,72	0,53
	Батон "Колос"-25														
	<b>Итого за обед:</b>		<b>30,38</b>	<b>27,49</b>	<b>154,17</b>	<b>1002,22</b>	<b>0,48</b>	<b>1,58</b>	<b>56,39</b>	<b>7,39</b>	<b>0,07</b>	<b>178,11</b>	<b>499,89</b>	<b>109,92</b>	<b>8,92</b>
<b>Полдник</b>															
515/194	<b>Молоко кипяченое</b>	200	5,8	5,0	9,6	106,0	0,08		2,60	0,04		240,0	180,0	28,0	0,20
	Молоко 200														
770,3	<b>Булочка сахарная</b>	1/60	4,50	9,61	37,24	253,84	0,08	0,03				9,96	40,63	7,30	0,59
	Мука 39														
	мука 2														
	Сахар-7														
	сахар 2														
	Яйца-1,44														
	Дрожжи-1														
Соль -0,4															
Масло растительное -9															
	<b>Итого полдник:</b>		<b>10,30</b>	<b>14,61</b>	<b>46,84</b>	<b>359,84</b>	<b>0,16</b>	<b></b>	<b>2,60</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>249,96</b>	<b>220,63</b>	<b>35,30</b>	<b>0,79</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>75,81</b>	<b>85,80</b>	<b>304,59</b>	<b>2319,71</b>	<b>0,82</b>	<b></b>	<b>68,35</b>	<b>23,51</b>	<b>1,27</b>	<b>910,46</b>	<b>#####</b>	<b>232,59</b>	<b>12,82</b>

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
264/112,05	Каша пшенная молочная жидкая														
	Пшено 36														
	*Вода 61,2	1/180	6,66	6,73	32,85	218,70	0,12		1,21	0,05	0,72	122,58	181,62	34,91	1,73
	Молоко 90														
	Сахар 4,5														
	Масло сливочное 4,5														
91/377,02	Бутерброды с сыром (2-й вариант)														
	Сыр-16,5	1/40	4,97	8,01	7,56	122,20	0,03		0,70		0,45	214,30	126,35	18,35	0,55
	Масло сливочное-5														
	Батон "Колос"-20														
493/197	Чай с сахаром														
	Чай1	1/200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01				5,25	8,24	4,40	0,87
	*Вода-150														
	Сахар-15														
108/299,05	Хлеб пшеничный	1/25	2,28	0,24	14,58	71,00	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб "Колос" 15,1														
518/36	сок фруктовый, л														
	сок фруктовый, 1л в ассортименте 200	200	1,00		25,40	110,00	0,04	0,08	8,00			40,00	36,00	20,00	0,40
112/3,3	Плоды свежие (Яблоки)														
	Яблоки -230	1/230	0,92	0,92	22,54	103,50	0,07	0,05	37,95	0,07		36,80	25,30	20,70	5,06
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>16,03</b>	<b>15,95</b>	<b>117,94</b>	<b>682,40</b>	<b>0,29</b>	<b>0,15</b>	<b>47,86</b>	<b>0,12</b>	<b>1,17</b>	<b>424,93</b>	<b>397,01</b>	<b>102,56</b>	<b>8,94</b>
	<b>Обед</b>														
10/13,02	Салат из моркови с изюмом														
	Морковь 67,5	1/90	1,08	0,09	20,34	86,40	0,05		3,06		0,36	35,10	50,40	29,70	0,81
	Изюм 9,9														
	Сахар 9														
	Лимон (для сока)4,5														
106/0,01	Огурцы порционные (с16.04 по 31.08)	1/90	0,99	0,18	3,42	21,60	0,05		22,50		0,63	12,60	23,40	18,00	0,81
	Огурцы 100														
144/45	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)														
	Горох-20,25														
	Картофель-83,25	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
	Морковь-12,5														
	Петрушка-3,25														
	Лук репчатый-12														
	Масло сливочное-5														
Бульон или вода -162,5															
404/288,04	Птица отварная														
	Цыпленок бройлер 31,2	1/15	0,01	0,62	0,06	5,86			0,06	0,01		1,10	0,65	0,14	0,01
	Соль 0,0225														
	Масло сливочное 0,75														
	Лук репчатый-0,75														
369/181,02	Жаркое по домашнему с говядиной														
	Говядина-111	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
	Картофель 114														
	Лук репчатый 15														
	Масло сливочное-7														
	Томат-пюре 7														
493/197	Чай с сахаром														
	Чай1	1/200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01				5,25	8,24	4,40	0,87
	*Вода-150														
	Сахар-15														
109/6,06	Хлеб ржаной	1/40	4,70	0,50	30,07	147,13	0,07	0,01				12,38	40,22	8,66	0,69
	Хлеб ржаной-40														
108/299,05	Хлеб пшеничный	1/25	3,65	0,38	23,33	113,60	0,05	0,02				9,60	31,20	6,72	0,53
	Хлеб пшеничный -35														
	<b>Итого за обед:</b>		<b>37,94</b>	<b>29,09</b>	<b>120,54</b>	<b>896,99</b>	<b>16,37</b>	<b>0,04</b>	<b>19,40</b>	<b>0,09</b>	<b>1,39</b>	<b>117,43</b>	<b>462,46</b>	<b>131,12</b>	<b>7,24</b>
	<b>Полдник</b>														
500,17	Вафли "Обожайка" 1 шт	1/50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,01	0,02	0,20	3,50		8,00	18,00	5,00	0,75
	Вафли "Обожайка"														
493/197	Чай с сахаром														
	Чай1	1/200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01				5,25	8,24	4,40	0,87
	*Вода-150														
	Сахар-15														
	<b>Итого полдник:</b>		<b>1,60</b>	<b>1,70</b>	<b>53,66</b>	<b>234,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,20</b>	<b>3,50</b>	<b>0,00</b>	<b>13,25</b>	<b>26,24</b>	<b>9,40</b>	<b>1,62</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>55,57</b>	<b>46,74</b>	<b>292,14</b>	<b>1813,39</b>	<b>16,67</b>		<b>67,46</b>	<b>3,71</b>	<b>2,56</b>	<b>555,61</b>	<b>885,71</b>	<b>243,08</b>	<b>17,80</b>

День: суббота  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-летний  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
405/405,07	<b>Курица, тушенная в соусе с томатом..** 1/90</b>	1/100	0,92	6,40	3,66	76,30	0,02	0,03	4,42	0,76	11,94	18,51	7,90	0,30	
	Цыпленок бройлер 161,36														
	Масло сливочное 6,666														
	Лук репчатый 7,755														
	Томатная паста 7,75														
	Мука 51,58														
	Чеснок 2,22														
	Сметана 4,16														
	Морковь 7,755														
	*Вода 38,33														
291/227,03	<b>Макаронные изделия отварные</b>	1/200	7,12	8,17	47,47	296,48	0,12	0,04			28,72	63,87	11,80	1,22	
	Макаронные изделия -68														
	соль 4														
493/197	<b>Чай с сахаром</b>	1/200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01			5,25	8,24	4,40	0,87	
	Чай1														
	*Вода-150														
109/6,06	<b>Хлеб ржаной</b>	1/40	4,70	0,50	30,07	147,13	0,07	0,01			12,38	40,22	8,66	0,69	
	Хлеб "Новый"-40														
108/299,05	<b>Хлеб пшеничный</b>	1/25	3,65	0,38	23,33	113,60	0,05	0,02			9,60	31,20	6,72	0,53	
	Батон "Колос"-25														
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>16,59</b>	<b>15,50</b>	<b>119,54</b>	<b>690,51</b>	<b>0,27</b>	<b>0,11</b>	<b>4,42</b>	<b>0,85</b>	<b>0,00</b>	<b>67,89</b>	<b>162,04</b>	<b>39,48</b>	<b>3,61</b>
	<b>Обед</b>														
147/108,07	<b>Суп-лапша с курицей 25/250</b>	1/250	10,00	7,30	15,82	170,00	0,07		1,50	0,05	20,00	98,05	16,03	1,06	
	Цыпленок бройлер 52														
	Макаронные изделия 20														
	Масло сливочное 5														
	Лук репчатый 12														
	Соль 0,25														
	*Вода 237,5														
	Лавровый лист 0,07														
405/405,07	<b>Курица, тушенная в соусе с томатом..** 1/90</b>	1/100	0,92	6,40	3,66	76,30	0,02	0,03	4,42	0,76	11,94	18,51	7,90	0,30	
	Цыпленок бройлер 161,36														
	Масло сливочное 6,666														
	Лук репчатый 7,755														
	Томатная паста 7,75														
	Мука 51,58														
	Чеснок 2,22														
	Сметана 4,16														
	Морковь 7,755														
	*Вода 38,33														
493/197	<b>Чай с сахаром</b>	1/200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01			5,25	8,24	4,40	0,87	
	Чай1														
	*Вода-150														
291/227,03	<b>Макаронные изделия отварные</b>	1/200	7,12	8,17	47,47	296,48	0,12	0,04			28,72	63,87	11,80	1,22	
	Макаронные изделия -68														
	соль 4														
109/6,06	<b>Хлеб ржаной</b>	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 ржаной-40														
108/299,05	<b>Хлеб пшеничный</b>	1/35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04		0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
	Хлеб пшеничный -35														
	<b>Итого за обед:</b>		<b>23,54</b>	<b>22,68</b>	<b>112,54</b>	<b>751,63</b>	<b>0,32</b>	<b>0,08</b>	<b>5,92</b>	<b>0,90</b>	<b>0,95</b>	<b>86,91</b>	<b>274,62</b>	<b>63,83</b>	<b>5,40</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>40,13</b>	<b>38,18</b>	<b>232,08</b>	<b>1442,14</b>	<b>0,59</b>	<b>0,19</b>	<b>10,34</b>	<b>1,75</b>	<b>0,95</b>	<b>154,80</b>	<b>436,66</b>	<b>103,31</b>	<b>9,01</b>
	<b>Всего за шесть дней</b>		<b>332,13</b>	<b>375,34</b>	<b>1580,08</b>	<b>11067,64</b>	<b>20,51</b>	<b>0,56</b>	<b>567,51</b>	<b>40,43</b>	<b>16,21</b>	<b>3688,45</b>	<b>5227,95</b>	<b>1262,57</b>	<b>80,45</b>
	<b>Среднее значение за шесть дней</b>		<b>55,36</b>	<b>62,56</b>	<b>263,35</b>	<b>1844,61</b>	<b>3,42</b>	<b>0,94</b>	<b>94,59</b>	<b>6,74</b>	<b>2,70</b>	<b>614,74</b>	<b>871,33</b>	<b>210,43</b>	<b>13,41</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: все весенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец./тех карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
260/102	Каша "Дружба"	1/200	5,20	7,95	27,63	202,80	0,09	0,17	1,35	0,08		135,1	142,71	31,15	0,57
	Крупа рисовая-15														
	Крупа пшеничная-10,53														
	Молоко-104														
	Вода-70														
	Сахар-35														
Соль-1,5															
Масло сливочное-5,4															
94/380	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	1/30	1,27	11,3	7,7	137,5	0,20		0,42		0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Масло сливочное-15														
	Хлеб пшеничный-15														
501/287,03	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,80	3,70	25,16	139,8	0,04	0,15	1,30	0,03		120,4	90,0	14,0	0,12
	Кофейный напиток-5														
	Молоко-100														
	Сахар-20														
108/299,02	Хлеб пшеничный	1/25	2,28	0,24	14,58	71,00	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб "Колос" 15,1														
112/3,99	Плоды свежие (Апельсин)	1/200	0,2	0,4	16,2	86,0	0,08		120,00		0,06	46,0	36,0	20,0	0,10
	Апельсин -200														
518/36	сок фруктовый, л	200	1,0		25,4	110,0	0,04	0,08	8,00			40,0	36,0	20,0	0,40
	сок фруктовый, 1л в ассортименте 200														
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>13,73</b>	<b>23,59</b>	<b>116,67</b>	<b>747,10</b>	<b>0,48</b>	<b>0,41</b>	<b>131,07</b>	<b>0,11</b>	<b>0,42</b>	<b>354,66</b>	<b>339,51</b>	<b>95,05</b>	<b>1,79</b>
<b>Обед</b>															
49/233,63	Салат из квашеной капусты сяблоком (с 01.03. по 15.04.)	1/90	1,34	4,37	7,85	68,89	0,05		3,86		1,96	27,49	38,21	24,28	0,70
	Капуста квашенная-50														
	яблоки свежие-41														
	Масло растительное-10														
15/23,24	Салат из редиса (с 16.04.по 31.08)	1/90	0,98	5,70	5,88	77,63	0,01	0,03	4,57	0,01		32,43	28,06	13,95	0,98
	Редис 73,75														
	Масло растительное 10														
	Соль 0,25														
142/63,23	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,80	4,31	8,91	82,40	0,06	0,06	30,00	0,96		41,32	46,28	20,45	0,77
	Капуста белокачанная-68,75														
	Картофель-40														
	Морковь-12,5														
	Лук репчатый-12,5														
	Масло сливочное-5														
	Лавровый лист 0,007														
	Соль 1,5														
	укроп сухой 0,05														
	Масло растительное-5														
*Вода -200															
412/209,14	Биточки припущенные из грудки	1/90	14,01	7,72	13,75	183,67	0,23	1,43	21,06	5,86		41,22	239,48	20,83	4,85
	Грудка куриная 99,51														
	Батон "Колос"-14,4														
	Масло сливочное-5,4														
	Сухари панировочные-9														
соль 0,99															
Молоко 21,6															
417/130	Пюре из гороха с маслом	1/200	23,03	5,73	50,84	351,40	0,90	0,19		0,06		99,41	228,25	88,61	7,09
	Горох 100														
	соль 2,667														
	*Вода 256,25														
Масло сливочное-5,4															
453/265,39	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08	0,01		0,86		0,07	2,22	6,59	3,70	0,20
	*Вода 25														
	Мука 2,5														
	Масло сливочное 2,5														
	Томатная паста 3														
Сахар 0,89															
Соль 0,25															
494/294,31	Чай с лимоном	1/200	0,07	0,01	15,30	69,60			2,80			14,20	4,00	2,00	0,40
	Сахар 15														
	Чай 3														
	Лимон 8														
*Вода 150															
109/6,06	Хлеб пшеничный	1/25	3,65	0,38	23,33	113,60	0,05	0,02				9,60	31,20	6,72	0,53
	Батон "Колос"-25														
108/299,05	Хлеб	1/40	3,42	0,36	15,31	61,62			2,90			8,05	9,79	6,30	0,50
	Хлеб "Новый"-40														
<b>Итого за обед:</b>			<b>47,59</b>	<b>24,72</b>	<b>137,91</b>	<b>959,26</b>	<b>1,30</b>	<b>1,70</b>	<b>61,48</b>	<b>6,88</b>	<b>2,03</b>	<b>243,51</b>	<b>603,80</b>	<b>172,89</b>	<b>15,04</b>
<b>Полдник</b>															
331,12	Зефир в шоколаде	30	2,00	12,00	71,00	41,00						0,11	0,05	0,05	
	Зефир в шоколаде														
493/197	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01				5,25	8,24	4,40	0,87
	Чай 1														
	*Вода-150														
	Сахар-15														
<b>Итого полдник:</b>			<b>2,20</b>	<b>0,05</b>	<b>15,01</b>	<b>57,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,25</b>	<b>8,24</b>	<b>4,40</b>	<b>0,87</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>63,52</b>	<b>48,36</b>	<b>269,59</b>	<b>1763,36</b>	<b>1,78</b>	<b>2,12</b>	<b>192,55</b>	<b>6,99</b>	<b>2,45</b>	<b>603,42</b>	<b>951,55</b>	<b>272,34</b>	<b>17,70</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец./тех карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
268/114,43	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	1/200	5,17	8,07	32,04	221,85	0,07	0,18	1,39	0,08		131,2	143,20	30,35	0,40
	Крупа рисовая-30,8														
	Молоко-106,66667														
	Вода-71,31														
	сахар-5														
Масло сливочное-5,267															
94/380	<b>Бутерброд с маслом (2-й вариант)</b>	1/30	1,27	11,3	7,7	137,5	0,20		0,42		0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Масло сливочное-15														
	Хлеб пшеничный-15														
493/197	<b>Чай с сахаром</b>	1/200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01				5,25	8,24	4,40	0,87
	Чай1														
	*Вода-150														
108/299,02	<b>Хлеб пшеничный</b>	1/25	2,28	0,24	14,58	71,00	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб "Колос" 15,1														
112/3,3	<b>Плоды свежие (Яблоки)</b>	1/230	0,92	0,92	22,54	103,50	0,07	0,05	37,95	0,07		36,80	25,30	20,70	5,06
	Яблоки -230														
518/36	<b>сок фруктовый,л</b>	200	1,0		25,4	110,0	0,04	0,08	8,00			40,0	36,0	20,0	0,40
	сок фруктовый, 1л в ассортименте 200														
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,84</b>	<b>20,58</b>	<b>117,27</b>	<b>700,85</b>	<b>0,41</b>	<b>0,33</b>	<b>47,76</b>	<b>0,15</b>	<b>0,36</b>	<b>226,45</b>	<b>247,54</b>	<b>85,35</b>	<b>7,33</b>
<b>Обед</b>															
52/52,03	<b>Салат из свеклы с изюмом</b>	1/90	0,79	4,55	4,71	62,10	0,01	0,03	3,65	0,01		25,95	22,45	11,88	0,79
	Свекла 83														
	Изюм 11,25														
	Масло растительное-6														
149/63,23	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b>	1/250	9,76	6,82	19,01	175,10	0,11		5,35	0,01	0,36	18,38	119,18	28,95	1,59
	Картофель-100														
	Лук репчатый-8														
	Масло сливочное 2,5														
	*Вода 175														
	Говядина 28,58														
	Лук репчатый-2,14														
	Яйца 2														
*Вода 2,85															
345/209,45	<b>Котлеты или биточки рыбные</b>	1/90	2,35	2,65	8,96	69,95	0,03	0,05	0,16	0,04		25,04	33,84	5,01	0,90
	Рыба минтай круп св/м -127														
	Батон "Колос"-19														
	Молоко-14														
	Яйца 46														
	Соль 1														
Масло сливочное-2															
429/241,15	<b>Картофельное пюре</b>	1/200	4,26	9,08	28,90	219,51	0,21	0,17	34,00	0,13		69,40	129,75	49,85	1,66
	Картофель-248,6														
	Молоко-35,2														
	Соль 4,4														
442/263,1	<b>Соус сметанный</b>	80	1,39	15,34	4,03	160,88	0,01	0,05	0,32	0,19		38,14	28,28	3,63	0,20
	Сметана 40														
	Мука 4														
	Масло сливочное 4														
	*Вода 44,8														
Соль 0,8															
493/197	<b>Чай с сахаром</b>	1/200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01				5,25	8,24	4,40	0,87
	Чай1														
	*Вода-150														
109/6,06	<b>Хлеб пшеничный</b>	1/25	3,65	0,38	23,33	113,60	0,05	0,02				9,60	31,20	6,72	0,53
	Батон "Колос"-25														
108/299,05	<b>Хлеб</b>	1/40	3,42	0,36	15,31	61,62			2,90			8,05	9,79	6,30	0,50
	Хлеб "Новый" -40														
<b>Итого за обед:</b>			<b>25,82</b>	<b>39,23</b>	<b>119,26</b>	<b>919,76</b>	<b>0,42</b>	<b>0,33</b>	<b>46,38</b>	<b>0,38</b>	<b>0,36</b>	<b>199,81</b>	<b>382,73</b>	<b>116,74</b>	<b>7,04</b>
<b>Полдник</b>															
493/197	<b>Чай с сахаром</b>	1/200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01				5,25	8,24	4,40	0,87
	Чай1														
	*Вода-150														
563/542	<b>Булочка ванильная</b>	1/60	0,08	0,16	0,62	4,23						0,17	0,68	0,12	0,01
	Мука-39														
	Сахар-7														
	Масло растительное 9														
	Яйцо-1,44														
	Соль -0,4														
	Дрожжи-1														
	Мука -2														
Сахар -2															
<b>Итого полдник:</b>			<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>0,62</b>	<b>4,23</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>0,68</b>	<b>0,12</b>	<b>0,01</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>36,74</b>	<b>59,97</b>	<b>237,15</b>	<b>1624,84</b>	<b>0,83</b>	<b>0,66</b>	<b>94,14</b>	<b>0,53</b>	<b>0,72</b>	<b>426,43</b>	<b>630,95</b>	<b>202,21</b>	<b>14,38</b>

День: среда  
Неделя: вторая  
Сезон: весенне-летний  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец./ тех карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15
266/109, 31	<b>Завтрак</b> <b>Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая 1/200</b>	1/200	3,57	6,76	15,40	136,59	0,11	0,09	0,60	0,05		73,20	109,45	33,39	0,85
	Молоко 104,09 Сахар 4,933 Соль 0,973 Масло сливочное 4,933 Крупа овсяная "геркулес" 29,27														
91/377,0 2	<b>Бутерброды с сыром (1-й вариант)</b>	1/40	4,97	8,01	7,56	122,20	0,03		0,70	0,45	214,30	126,35	18,35	0,55	
	Сыр-16,5 Масло сливочное-5 Батон "Колос"-20														
496/269, 03	<b>Какао с молоком (1-й вариант)</b>	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
	Какао-порошок-2 Молоко-100 *Вода-110 Сахар-15														
108/299,0	<b>Хлеб пшеничный</b> Батон "Колос" 15,1	1/15	3,19	0,34	20,41	99,40	0,04	0,01				8,40	27,30	5,88	0,46
112/3,14	<b>Плоды свежие (Бананы)</b> Бананы -150	1/150	1,60	0,50	30,40	133,50	0,06		15,00		0,06	12,00	42,00	63,00	0,90
518/36	<b>сок фруктовый, л</b> сок Фруктовый, л в ассортименте 200	200	1,0		25,4	110,0	0,04		8,00			40,0	36,0	20,0	0,40
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>18,10</b>	<b>19,54</b>	<b>125,12</b>	<b>755,61</b>	<b>0,31</b>	<b>0,10</b>	<b>25,30</b>	<b>0,07</b>	<b>0,52</b>	<b>469,84</b>	<b>455,23</b>	<b>147,32</b>	<b>3,67</b>
	<b>Обед</b>														
66/66	<b>Салат картофельный с солеными огурцами или квашенной капустой (с 01.03 по 15.04)</b>	1/90	0,55	1,82	3,35	31,48	0,01	0,01	8,97	0,32		19,71	10,67	6,11	0,23
	Картофель-60 Морковь 11 Огурцы соленые-13 Лук репчатый- 11 Масло растительное-5 Соль 0,25														
106/0,10	<b>Помидоры порционные (с16.04 по 31.08)</b> Помидоры	1/90	0,72	0,09	2,25	12,60	0,03		9,00		0,09	20,70	37,80	12,60	0,54
131/37,1 5	<b>Свеклольник со сметаной</b>	1/250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,04		10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
	Свекла 64 Картофель 43,10 Морковь 10 Лук репчатый 11,1 Масло сливочное 5 Сахар 1,6 Томатная паста 1,3 Соль 3 Укроп суш. 0,04 Лавровый лист 0,04 Сметана 10														
390/202, 08	<b>Тефтели из говядины с рисом (ежики)</b>	1/90	12,34	17,78	12,50	259,97	0,07	0,12	2,70	0,16		5,04	36,76	9,23	0,46
	Говядина 87,14 *Вода 10 Крупа рисовая 8,575 Лук репчатый 35 Масло сливочное 5,713 Мука 7,142 Соль 2,57 Масло сливочное 8,571														
442/263, 1	<b>Соус сметанный</b>	80	1,39	15,34	4,03	160,88	0,01	0,05	0,32	0,19		38,14	28,28	3,63	0,20
	Сметана 40 Мука 4 Масло сливочное 4 *Вода 44,8 Соль 0,8														
291/227, 01	<b>Макаронные изделия отварные</b> Макаронные изделия -68	1/200	7,12	8,17	47,47	296,48	0,12	0,04		0,09		28,72	63,87	11,80	1,22
519/289	<b>Напиток из шиповника</b> Шиповник -20	1/200	0,68		21,01	46,87	0,02		60,00		0,34	11,20	3,12	3,00	4,79
109/6,06	<b>Хлеб пшеничный</b> Батон "Колос" -25	1/25	3,65	0,38	23,33	113,60	0,05	0,02				9,60	31,20	6,72	0,53
108/299,0	<b>Хлеб</b> Хлеб "Новый" -40	1/40	3,59	0,38	22,96	112,35	0,05	0,01				9,45	30,71	6,62	0,53
	<b>Итого за обед:</b>		<b>31,22</b>	<b>50,53</b>	<b>145,46</b>	<b>1132,74</b>	<b>0,37</b>	<b>0,25</b>	<b>82,85</b>	<b>0,77</b>	<b>2,89</b>	<b>169,68</b>	<b>256,38</b>	<b>86,73</b>	<b>9,01</b>
	<b>Полдник</b>														
517/340,0	<b>Йогурт</b>	1/200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06		1,20	0,04		238,00	182,00	28,00	0,20
	Йогурт 200														
	<b>Итого полдник:</b>		<b>10,00</b>	<b>6,40</b>	<b>17,00</b>	<b>174,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>238,00</b>	<b>182,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>59,32</b>	<b>76,47</b>	<b>287,58</b>	<b>2062,35</b>	<b>0,74</b>		<b>109,35</b>	<b>0,88</b>	<b>3,41</b>	<b>877,52</b>	<b>893,61</b>	<b>262,05</b>	<b>12,88</b>

День: Четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец./тех карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
301/132,2 9	<b>Омлет натуральный</b>	1/200	21,17	32,80	5,52	401,97	0,08	0,69	0,13	1,07	131,39	168,21	18,21	1,41	
	Яйца-92,3														
	Молоко-57,7														
94/380,06	<b>Бутерброд с маслом (1-й вариант)</b>	1/40	1,60	16,70	10,00	197,00	0,02	0,02	0,120	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30	
	Масло сливочное-20														
	Батон "Колос"-20														
493/197	<b>Чай с сахаром</b>	1/200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01			5,25	8,24	4,40	0,87	
	Чай1														
	*Вода-150														
108/299,02	<b>Хлеб пшеничный</b>	1/25	2,28	0,24	14,58	71,00	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
	Батон "Колос"-15,1														
112/50,06	<b>Плоды свежие (мандарин)</b>	1/150	1,60	0,50	30,40	133,50	0,06	15,00		0,06	12,00	42,00	63,00	0,90	
	мандарин -150														
518/36	<b>сок фруктовый, л</b>	200	1,0		25,4	110,0	0,04	8,00			40,0	36,0	20,0	0,40	
	сок фруктовый, 1л в ассортименте 200														
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>27,85</b>	<b>50,29</b>	<b>100,91</b>	<b>970,47</b>	<b>0,23</b>	<b>0,04</b>	<b>23,69</b>	<b>0,25</b>	<b>1,53</b>	<b>200,64</b>	<b>290,95</b>	<b>112,81</b>	<b>4,21</b>
<b>Обед</b>															
76/71,11	<b>Винегрет овощной</b>	1/90	0,75	5,47	3,64	67,50	0,02	0,02	8,70	0,65	27,46	19,88	10,85	0,49	
	Картофель-26,1														
	Свекла-17,1														
	Морковь-11,3														
	Огурцы соленные-17,1														
	Лук репчатый-16,2														
	Соль-0,18														
	Капуста квашенная-21														
Масло растительное-9															
134/56,01	<b>Рассольник Ленинградский</b>	1/250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,08	0,06	7,41	0,79	31,57	69,57	27,69	1,05	
	Картофель -75														
	Крупа рисовая-5														
	Морковь-10														
	Лук репчатый-5														
	Огурцы соленные 15														
	*Вода 187,5														
	Масло растительное 5														
Соль 0,2															
369/181,0 2	<b>Жаркое по домашнему с говядиной</b>	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 111														
	Картофель 114														
	Лук репчатый 15														
	масло сливочное 7														
	Соль 1,77														
Томат пюре 7															
508/289	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	1/200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01		0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Смесь сухофруктов-25														
	*Вода-202														
108/299,05	<b>Хлеб ржаной</b>	1/40	4,70	0,50	30,07	147,13	0,07	0,01			12,38	40,22	8,66	0,69	
	Хлеб "Новый"-40														
109/6,06	<b>Хлеб пшеничный</b>	1/25	3,65	0,38	23,33	113,60	0,05	0,02			9,60	31,20	6,72	0,53	
	Батон "Колос"-25														
<b>Итого за обед:</b>			<b>37,71</b>	<b>34,80</b>	<b>117,78</b>	<b>942,27</b>	<b>0,39</b>	<b>0,11</b>	<b>23,86</b>	<b>1,49</b>	<b>2,48</b>	<b>172,46</b>	<b>445,18</b>	<b>116,78</b>	<b>7,75</b>
<b>Полдник</b>															
493/197	<b>Чай с сахаром</b>	1/200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01			5,25	8,24	4,40	0,87	
	Чай1														
	*Вода-150														
	Сахар-15														
563/542	<b>Булочка "Веснушка"</b>	1/60	3,46	3,86	29,90	170,00	0,06	0,03	0,13	0,03	10,88	36,13	6,91	0,59	
	Мука-42														
	Сахар-4,3														
	Масло растительное 3,8														
	Яйцо-1,3														
	Соль -0,4														
	Дрожжи-1,3														
	Мука -0,85														
	*Вода 17,2														
	Масло сливочное 2														
	Изюм 2,1														
	Сахар -4,2														
	<b>Итого полдник:</b>														<b>3,66</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>69,22</b>	<b>89,00</b>	<b>263,60</b>	<b>2139,74</b>	<b>0,68</b>	<b>0,11</b>	<b>47,68</b>	<b>1,77</b>	<b>4,01</b>	<b>389,23</b>	<b>780,50</b>	<b>240,90</b>	<b>13,42</b>

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
264/112,05	Каша пшеничная молочная жидкая	1/180	6,7	6,7	32,9	218,7	0,12	1,21	0,05	0,72	122,6	181,6	34,9	1,73	
	Пшеница 36														
	*Вода 61,2														
	Молоко 90														
	Сахар 4,5														
Масло сливочное 4,5															
91/377,02	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	1/40	4,97	8,01	7,56	122,20	0,03	0,70	0,45	214,30	126,35	18,35	0,55		
	Сыр-16,5														
	Масло сливочное-5														
493/197	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01			5,25	8,24	4,40	0,87	
	Чай1														
	*Вода-150														
08/299,0	Хлеб пшеничный	1/25	2,28	0,24	14,58	71,00	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
	Хлеб "Колос" 15,1														
	сок фруктовый, л														
518/36	сок фруктовый, 1л в ассортименте 200	200	1,0		25,4	110,0	0,04	0,08	8,00		40,0	36,0	20,0	0,40	
112/3,3	Плоды свежие (Яблоки)	1/230	0,92	0,92	22,54	103,50	0,07	0,05	37,95	0,07	36,80	25,30	20,70	5,06	
	Яблоки -230														
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>16,03</b>	<b>15,95</b>	<b>117,94</b>	<b>682,40</b>	<b>0,29</b>	<b>0,15</b>	<b>47,86</b>	<b>0,12</b>	<b>1,17</b>	<b>424,93</b>	<b>397,01</b>	<b>102,56</b>	<b>8,94</b>
	<b>Обед</b>														
10/13,02	Салат из моркови с изюмом	1/90	1,08	0,09	20,34	86,40	0,04	3,06		0,36	35,10	50,40	29,70	0,81	
	Морковь 67,5														
	Изюм 9,9														
	Сахар 9														
	Лимон (для сока)4,5														
106/0,01	Огурцы порционные (с16.04 по 31.08)	1/90	0,99	0,18	3,42	21,60	0,05	22,50		0,63	12,60	23,40	18,00	0,81	
	Огурцы 100														
147/108,07	Суп лапша с курицей (1-й вариант)	1/250	10,00	7,30	15,82	170,00	0,07	1,50	0,05		20,00	98,05	16,03	1,06	
	Цыпленок бройлер 52														
	макаронные изделия 20														
	масло сливочное 5														
	лук репчатый 12														
	Соль 0,25														
	*Вода 237,5														
	Лавровый лист 0,07														
412/209,14	Биточки припущенные из грудки	1/90	14,01	7,72	13,75	183,67	0,23	1,43	21,06	5,86	41,22	239,48	20,83	4,85	
	Грудка куриная 99,51														
	Ватон "Колос" 14,4														
	Масло сливочное-5,4														
	Сухари панировочные-9														
	соль 0,99														
Молоко 21,6															
414/224,12	Рис отварной	1/200	5,04	8,14	51,05	302,94	0,06	0,04		0,09	21,51	111,81	36,62	0,85	
	Крупа рисовая-71,4														
	соль 4														
	*Вода 150														
493/197	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01			5,25	8,24	4,40	0,87	
	Чай1														
	*Вода-150														
08/299,0	Хлеб ржаной	1/40	4,70	0,50	30,07	147,13	0,07	0,01			12,38	40,22	8,66	0,69	
	Хлеб ржаной-40														
109/6,06	Хлеб пшеничный	1/25	3,65	0,38	23,33	113,60	0,05	0,02			9,60	31,20	6,72	0,53	
	Хлеб пшеничный -35														
	<b>Итого за обед:</b>		<b>38,68</b>	<b>24,18</b>	<b>169,37</b>	<b>1060,74</b>	<b>0,52</b>	<b>1,51</b>	<b>25,62</b>	<b>6,00</b>	<b>145,06</b>	<b>579,40</b>	<b>122,96</b>	<b>9,66</b>	
	<b>Полдник</b>														
332,15	Печенье "Сормовское"	1/50	4,00	6,50	33,00	210,00									
	Печенье "Сормовское"														
493/197	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01			5,25	8,24	4,40	0,87	
	Чай1														
	*Вода-150														
	Сахар-15														
	<b>Итого полдник:</b>		<b>4,20</b>	<b>6,55</b>	<b>48,01</b>	<b>267,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,25</b>	<b>8,24</b>	<b>4,40</b>	<b>0,87</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>58,91</b>	<b>46,68</b>	<b>335,32</b>	<b>2010,14</b>	<b>0,81</b>		<b>73,48</b>	<b>6,12</b>	<b>1,53</b>	<b>575,24</b>	<b>984,65</b>	<b>229,92</b>	<b>19,47</b>

День: суббота  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-летний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
211,44	<b>Плов из отварной птицы (цыплята бройлерные)</b> Цыплята бройлер 158,08 Масло сливочное 8,384 Лук репчатый 10,67 Морковь 37,335 Крупа рисовая (пропаренный) 32 Соль 2,283	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
493/197	<b>Чай с сахаром</b> Чай1 *Вода-150 Сахар-15	1/200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01				5,25	8,24	4,40	0,87
108/299,05	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб "Новый"-40	1/40	4,70	0,50	30,07	147,13	0,07	0,01				12,38	40,22	8,66	0,69
109/6,06	<b>Хлеб пшеничный</b> Батон "Колос"-25	1/25	3,65	0,38	23,33	113,60	0,05	0,02				9,60	31,20	6,72	0,53
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>43,98</b>	<b>44,11</b>	<b>107,50</b>	<b>1029,26</b>	<b>0,27</b>	<b>0,04</b>	<b>4,26</b>	<b>0,07</b>	<b>0,33</b>	<b>74,86</b>	<b>410,49</b>	<b>66,74</b>	<b>5,37</b>
	<b>Обед</b>														
144/45	<b>Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)</b> Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Петрушка-3,25 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Бульон или вода -162,5	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
406/211,44	<b>Плов из отварной птицы (цыплята бройлерные)</b> Цыплята бройлер 158,08 Масло сливочное 8,384 Лук репчатый 10,67 Морковь 37,335 Крупа рисовая (пропаренный) 32 Соль 2,283	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
404/288,04	<b>Птица отварная</b> Цыплята бройлер 31,2 Соль 0,0225 Масло сливочное 0,75 Лук репчатый-0,75	1/15	0,01	0,62	0,06	5,86			0,06	0,01		1,10	0,65	0,14	0,01
493/197	<b>Чай с сахаром</b> Чай1 *Вода-150 Сахар-15	1/200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01				5,25	8,24	4,40	0,87
518/189,32	<b>Сок фруктовый л</b> Сок 1л в ассортименте 200	1/200	1,00		25,40	110,00	0,04	0,08	8,00	2600,00		40,00	36,00	20,00	0,40
108/299,05	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной-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
109/6,06	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный -35	1/35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04		0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
	<b>Итого за обед:</b>		<b>44,24</b>	<b>48,86</b>	<b>125,27</b>	<b>1144,24</b>	<b>0,50</b>	<b>0,09</b>	<b>21,00</b>	<b>2600,12</b>	<b>1,51</b>	<b>133,98</b>	<b>527,42</b>	<b>120,70</b>	<b>7,43</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>88,22</b>	<b>92,96</b>	<b>232,77</b>	<b>2173,50</b>	<b>0,77</b>	<b>0,13</b>	<b>25,26</b>	<b>2600,19</b>	<b>1,84</b>	<b>208,84</b>	<b>937,91</b>	<b>187,44</b>	<b>12,80</b>
	<b>Всего за шесть дней</b>		<b>375,93</b>	<b>413,44</b>	<b>1626,01</b>	<b>11773,93</b>	<b>5,61</b>	<b>2,91</b>	<b>542,46</b>	<b>2616,48</b>	<b>13,96</b>	<b>3080,68</b>	<b>5179,17</b>	<b>1394,86</b>	<b>90,65</b>
	<b>Среднее значение за шесть дней</b>		<b>62,66</b>	<b>68,91</b>	<b>271,00</b>	<b>1962,32</b>	<b>0,94</b>		<b>90,41</b>	<b>436,08</b>	<b>2,33</b>	<b>513,45</b>	<b>863,20</b>	<b>232,48</b>	<b>15,11</b>

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 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ УПРАВЛЕНИЯ № 2"**  
г. ПЕНЗЫ, Попкова Татьяна Николаевна, Директор

**06.06.24** 15:33  
(MSK)

Сертификат E49BB23220C80059470FDD5370318852