

"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 11 лет и старше 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 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	11	12	13	14	15	16	
	Завтрак														
268/114,08	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														
	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	
Масло сливочное-15															
	Батон "Колос"-15														
501/287,03	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,20	2,70	15,90	79,0	0,04	1,30	0,02		126,0	90,0	14,0	0,10	
	Кофейный напиток-5														
	Молоко-100														
	Сахар-20														
	Вода-120														
112/3,3	Плоды свежие (Яблоки)	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	1/25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03			0,28	50,00	16,25	3,50	0,28	
	Хлеб "Колос" 15,1														
	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														
106/0,10	Помидоры порционные (с 15.04)	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														
48/233,61	Салат из квашеной капусты с луком (с 16.10)	1/100	1,60	10,10	3,00	109,00	0,02	18,90		4,50	43,00	32,00	15,00	0,60	
	Капуста квашенная-72,9														
	Лук репчатый-9														
	Масло растительное-9														
404/156/108,07	Суп-лапша с курицей 25/250	1/25/250	8,44	9,65	14,54	171,17	0,04	1,56	0,02	2,64	17,93	69,39	10,21	0,79	
	Цыпленок бройлер 40														
	морковь-1,07														
	Макаронные изделия 20														
	морковь -12,5														
	Масло растительное 5														
	Лук репчатый 12														
	томатное пюре -1,5														
	Соль 0,25														
	*Вода 237,5														
Лавровый лист 0,07															
	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 куриная 99,51															
Батон "Колос"-14,4															
Масло сливочное-5,4															
Сухари панировочные-9															
соль 0,99															
	Молоко 21,6														
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 4														
	Масло сливочное-9														
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				11,00	3,00	1,00	0,30	
	Чай -50														
	*Вода-150														
	Сахар-15														
109/6,06	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 "Новый" -40														
	Итого за обед:		35,64	32,96	95,99	811,22	0,31	21,81	0,07	9,25	132,02	314,10	74,45	5,54	
	Полдник														
517/340,08	Йогурт сладкий 3,2%	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:		58,80	68,47	206,13	1651,87	0,60	63,80	0,37	9,93	732,89	796,78	174,92	11,89	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

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
	Завтрак													
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-92,3													
	Молоко-57,7													
	Масло сливочное-11,54													
	Соль -2													
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													
	Батон "Колос"-20													
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													
	Лимон-8													
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 "Колос"-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
	Обед													
106/0,01	Огурцы порционные (с 15.04)	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
	Огурцы 100													
76/71,11	Винегрет овощной (с 16.10)	1/100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
	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													
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 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													
	морковь1,5													
	лук репчатый1,25													
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													
Крупа рисовая-54,4														
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													
	Сахар-15													
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 "Новый"-40													
	Итого за обед:		39,19	44,61	67,34	829,35	0,35	104,48	0,04	8,52	121,25	473,20	124,80	8,94
	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 50													
	*Вода-150													
	Сахар-15													
563/770,29	Булочка ванильная	1/60	4,70	4,80	33,90	198,00	0,06	0,00	0,04	0,70	9,00	37,00	6,00	0,50
	Мука-39,3													
	мука пшеничная на подпыл 1,2													
	Сахар-7													
	Масло сливочное 5													
	Яйцо-2,4													
	Соль -0,8													
Дрожжи-0,8														
Вода-18														
	Итого полдник:		4,80	4,80	48,90	258,00	0,06	0,00	0,04	0,70	20,00	40,00	7,00	0,80
	Итого за день:		68,93	85,64	156,82	1673,82	0,58	108,01	0,55	10,76	525,09	954,28	173,35	13,84

День: среда
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний

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
	Завтрак													
266/109,31	Каша овсянная из "Геркулеса" жидкая 1/200 Молоко 118 Сахар 5 Соль 0,973 Масло сливочное 5 Вода 58 Крупа овсяная "геркулес" 30,8	1/200	7,16	9,40	28,80	228,40	0,17	1,54	0,05	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24
94/380	Бутерброд с маслом (2-й вариант) Масло сливочное-15 Батон "Колос"-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
496/269,03	Какао с молоком (1-й вариант) Какао-порошок-3 Молоко-100 *Вода-110 Сахар-20	1/200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
112/3,99	Плоды свежие (Апельсин) Апельсин-100	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 Батон "Колос" 15,1	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:		16,06	29,97	92,30	713,15	0,35	122,84	0,19	1,62	405,47	395,58	114,77	3,19
	Обед													
75/4,19	Салат "Витаминный" (с 16.10) Капуста белокачанная-36 Яблоки свежие -18 Морковь-23,4 Сахар-4,5 Масло растительное-6 Лимонная кислота-0,09 Вода для разведения лимонной кислоты-4,5	1/100	0,99	9,09	9,54	124,20	0,04		13,86	4,14	27,00	26,10	16,20	0,81
23/18,62	Салат из свежих помидор с луком (с 15.04) Помидоры-72 лук зеленый или репчатый 23 масло растительное -6	1/100	1,07	6,09	3,43	72,80	0,04	22,14	0,00	0,00	33,42	24,57	18,37	0,88
146/46,14	Суп картофельный с клецками Картофель 50 Морковь 10 Лук репчатый 10 Масло растительное 2,5 Вода 187,5 Мука 9,24 Масло сливочное 1,05 Яйца 2,64 Укроп сухой 0,01 лавровый лист 0,01 *Вода 14,49 Соль 0,01	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
404/288,04	Птица отварная Цыпленок бройлер 21,43 Соль 0,0225 Морковь 0,43 Лук репчатый-0,75	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
345/209,46	Котлеты или биточки рыбные Рыба минтай круп сс/м -127 Батон "Колос"-19 Молоко-14 Яйца 6 Соль 1 Масло сливочное-2	1/100	13,90	2,10	9,60	113,00	0,07	0,40	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60
442/263,1	Соус сметанный Сметана 25 Мука 1,25 Масло сливочное 1,25 *Вода 44,8 Соль 0,8	50	0,77	5,32	1,69	57,65	0,01	0,03	0,03	0,10	21,20	24,70	2,40	0,01
429/241,15	Картофельное пюре Картофель-226 Молоко-32 Соль 4,4 Масло сливочное-9,0	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
508/283	Компот из смеси сухофруктов Смесь сухофруктов-25 *Вода-190 Сахар-15	1/200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
109/6,06	Хлеб Хлеб "Новый"-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:		29,10	32,21	99,25	807,72	0,48	19,94	14,91	6,09	199,04	484,04	127,33	6,90
	Полдник													
517/340,08	Йогурт Йогурт 200	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
	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:		55,16	68,58	208,55	1694,87	0,89	143,98	15,14	7,71	842,51	1061,62	270,10	10,29

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец./тех карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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	9	10	11	12	13	14	15
	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	396,00	462,67	50,67	1,33
	Творог -139,5													
	Крупа манная-9,7													
	Яйца-4													
	Сахар-9,7													
	Вода или молоко для каши 36													
	Ванилин 0,015													
	Сметана 5,2													
Сухари 5,2														
481/38,23	Молоко стуженное	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
	Молоко стуженное-30													
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													
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 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 "Новый"-25													
	Итого за завтрак:		41,87	45,61	84,28	924,39	0,16	1,21	0,35	1,61	705,67	660,76	76,80	2,31
	Обед													
106/0,01	Огурцы порционные (с 15.04)	1/100	0,72	0,09	2,25	12,60	0,05	22,50	0,00	0,63	12,60	23,40	18,00	0,81
10/13,02	Салат из моркови с изюмом (с 16.10)	1/100	1,20	0,10	22,60	96,00	0,05	3,40	0,00	0,40	39,00	56,00	33,00	0,90
	Морковь 75													
	Изюм 11													
	Сахар 10													
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 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														
412/209,14	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
	Грудка куриная 99,51													
	Батон "Колос"-14,4													
	Масло сливочное-5,4													
	Сухари панировочные-9													
	соль 0,99													
	Молоко 21,6													
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														
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	6,78
	Крупа рисовая-72													
	соль 4													
	*Вода 150													
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 50													
	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 "Новый"-40													
	Итого за обед:		28,04	25,54	135,07	888,78	0,31	17,83	0,10	3,67	145,37	346,53	118,95	11,22
	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 50													
	*Вода-150													
	Сахар-15													
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:		4,80	3,70	49,20	249,00	0,06	0,00	0,03	0,70	21,00	41,00	8,00	0,90
	Итого за день:		74,71	74,85	268,55	2062,17	0,53	19,04	0,48	5,98	872,04	1048,29	203,75	14,43

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

№ рец.	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
	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	38,80	1,92
	Пшено 40													
	*Вода 68													
	Молоко 100													
	Сахар 5													
Масло 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
	Масло сливочное-15													
	Батон "Колос"-15													
501/287,03	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,20	2,70	15,90	79,0	0,04	1,30	0,02	0,00	126,0	90,0	14,0	0,10
	Кофейный напиток-5													
	Молоко-100													
	Сахар-20													
	Вода-120													
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
	Хлеб "Колос" 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:													
	Обед													
52/52	Салат из свеклы с черносливом(с 16.10)	1/100	1,50	6,50	14,80	124,00	0,04	5,40	0,00	2,80	40,00	50,00	27,00	1,50
	Свекла 83													
	масло растительное 6													
	чернослив 12													
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													
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
	Горох-20,25													
	Картофель-83,25													
	Морковь-12,5													
	Петрушка-3,25													
	Лук репчатый-12													
	Масло сливочное-5													
Бульон или вода -162,5														
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
	Цыпленок бройлер 21,43													
	Соль 0,0225													
	Морковь 0,43													
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 114													
	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 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 ржаной-40													
	Итого за обед:	36,64	30,39	76,89	730,56	16,28	16,99	0,09	1,12	82,74	398,76	94,59	5,56	
	Полдник													
588/500,17	Вафли "Обожайка" 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 "Обожайка"													
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 50													
	*Вода-150													
	Сахар-15													
	Итого полдник:													
	Итого за день:	54,49	59,84	236,74	1689,31	16,59	169,83	3,79	3,20	432,61	787,14	222,56	10,08	

День: суббота
 Неделя: первая
 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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
405/405,10	Курица, тушеная в соусе с томатом.** 1/90	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													
	Мука 1,58													
	Чеснок 0,75													
	Сметана 4,16													
Морковь 7,75														
*Вода 38,33														
291/227,01	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													
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 50													
	*Вода-150													
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 "Колос"-25													
	Итого за завтрак:		20,87	12,35	69,44	471,95	0,13	1,94	0,03	1,76	96,93	141,85	28,63	2,45
	Обед													
404/156/108,07	Суп-лапша с курицей 25/250	1/25/250	8,44	9,65	14,54	171,17	0,04	1,56	0,02	2,64	17,93	69,39	10,21	0,79
	Цыпленок бройлер 40													
	морковь 1,07													
	Макаронные изделия 20													
	морковь -12,5													
	Масло растительное 5													
	Лук репчатый 12													
	томатное пюре -1,5													
	Соль 0,25													
	*Вода 237,5													
Лавровый лист 0,07														
405/405,10	Курица, тушеная в соусе с томатом.** 1/90	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													
	Мука 1,58													
	Чеснок 0,75													
	Сметана 4,16													
Морковь 7,75														
*Вода 38,33														
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 50													
	*Вода-150													
291/227,03	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													
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 ржаной-40													
	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		365,07	392,03	1247,98	9975,49	19,54	510,11	20,41	43,46	3579,31	5025,17	#####	66,63
	Среднее значение за шесть дней		60,85	65,34	208,00	1662,58	3,26	85,02	3,40	7,24	596,55	837,53	186,22	11,10

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
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак													
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 пшеничная-10,53													
	Молоко-104													
	Вода-70													
	Сахар-35													
Соль-1,5														
Масло сливочное-5,4														
94/380	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	1/40	1,60	16,7	10,0	196,0	0,03	0,00	0,12	0,40	6,7	17,3	2,7	0,27
	Масло сливочное-15													
	Батон "Колос"-15													
501/287,03	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,20	2,70	15,90	79,0	0,04	1,30	0,02	0,00	126,0	90,0	14,0	0,10
	Кофейный напиток-5													
	Молоко-100													
	Сахар-20													
Вода-120														
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
Хлеб "Колос" 15,1														
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:		13,76	31,63	79,46	645,95	0,26	122,62	0,22	1,28	377,27	309,98	76,77	1,81
	Обед													
49/233,63	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 квашенная-50													
	яблоки свежие-41													
	Масло растительное-10													
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
Огурцы 100														
142/63,24	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 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-1,5													
	лук репчатый-1,25													
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 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	19,48	1,92	38,74	232,80	0,42	0,00	0,00	0,00	111,60	312,60	104,80	6,60
	Горох 100													
	соль 2,667													
	*Вода 256,25													
Масло сливочное-5,4														
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
	Чай -50													
	*Вода-150													
Сахар-15														
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 "Новый"-40													
	Итого за обед:		47,19	34,26	91,55	841,40	0,68	34,61	0,05	8,11	243,34	598,71	184,24	12,59
	Полдник													
331,12	Зефир в шоколаде	30	2,00	12,00	71,00	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,05	0,05	0,00
	Зефир в шоколаде													
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 -50													
	*Вода-150													
	Сахар-15													
	Итого полдник:		2,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Итого за день:		63,05	65,89	186,01	1547,35	0,94	157,23	0,27	9,39	631,61	911,69	262,01	14,70

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	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак													
268/114,43	Каша рисовая молочная жидкая	1/200	5,54	8,62	32,40	229,40	0,06	1,54	0,05	0,00	143,4	151,80	31,60	0,44
	Крупа рисовая-30,8													
	Молоко-106,66667													
	Вода-71,31													
	сахар-5													
Масло сливочное-5,267														
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													
Батон "Колос"-20														
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 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
	Хлеб "Колос" 15,1													
112/3,3	Плоды свежие (Яблоки)	1/230	0,92	0,92	22,54	103,50	0,07	37,95	0,07	0,00	36,80	25,30	20,70	5,06
	Яблоки -230													
	Итого за завтрак:		14,17	19,00	90,70	592,22	0,18	39,60	0,19	0,62	397,77	309,49	68,23	6,42
	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		0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
	Помидоры													
52/52,03	Салат из свеклы с изюмом (с 16.10)	1/100	1,50	6,50	14,80	124,00	0,04	5,40	0,00	2,80	40,00	50,00	27,00	1,50
	Свекла 83													
	Изюм 12													
Масло растительное-6														
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
	Горох-20,25													
	Картофель-83,25													
	Морковь-12,5													
	Петрушка-3,25													
	Лук репчатый-12													
	Масло сливочное-5													
Бульон или вода -162,5														
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
	Цыпленок бройлер 21,43													
	Соль 0,0,225													
	Морковь 0,43													
	Лук репчатый-0,75													
369/181,02	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 114													
	Лук репчатый 15													
	Масло сливочное-7													
Томат-пюре 7														
493/197	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
	Чай1													
	*Вода-150													
Сахар-15														
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 "Новый" -40													
	Итого за обед:		36,18	36,92	74,99	774,03	16,32	22,39	0,09	4,48	118,61	476,98	135,13	8,50
	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 50													
	*Вода-150													
Сахар-15														
563/770,29	Булочка ванильная	1/60	4,70	4,80	33,90	198,00	0,06	0,00	0,04	0,70	9,00	37,00	6,00	0,50
	Мука-39,3													
	мука пшеничная на подпыл 1,2													
	Сахар-7													
	Масло сливочное 5													
	Яйцо-2,4													
	Соль -0,8													
Дрожжи-0,8														
Вода-18														
	Итого полдник:		4,70	4,80	33,90	198,00	0,06	0,00	0,04	0,70	9,00	37,00	6,00	0,50
	Итого за день:		55,05	60,72	199,59	1564,25	16,56	61,99	0,32	5,80	525,38	823,47	209,36	15,42

День: среда
 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
	Завтрак													
313/141,19	Запеканка из творога	1/200	32,00	33,60	31,87	566,67	0,09	0,80	0,27	0,93	396,00	462,67	50,67	1,33
	Творог -139,5													
	Крупа манная-9,7													
	Яйца-4													
	Сахар-9,7													
	Вода или молоко для каши 36													
	Ванилин 0,015													
	Сметана 5,2													
Сухари 5,2														
Масло сливочное-5,2														
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
	Молоко сгущенное-30													
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
	Масло сливочное-15													
	Ватон "Колос"-15													
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 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
	Хлеб "Колос" 15,1													
	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													
66/66	Салат картофельный с солеными огурцами или квашеной капустой (с 16.10)	1/100	1,70	5,30	10,50	96,00	0,08	13,10	0,00	2,40	19,00	49,00	21,00	0,70
	Картофель-60													
	Морковь 11													
	Огурцы соленые-13													
	Лук репчатый- 11													
Масло растительное-5														
Соль 0,25														
23/18,62	Салат из свежих помидор (с 01.09 по 15.10)	1/100	1,07	6,09	3,43	72,80	0,04	22,14	0,00	0,00	33,42	24,57	18,37	0,88
	Помидоры-22													
	лук зеленый или репчатый 23													
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 11,1													
	Масло сливочное 5													
	Сахар 1,6													
	Томатная паста 1,3													
	Соль 3													
	Укроп сухой 0,04													
лавровый лист 0,04														
Сметана 10														
406/211,44	Плов из отварной птицы (цыплята 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 10,67													
	Морковь 37,335													
Карта рисовая (пропаренный) 32														
Соль 2,283														
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 50													
	Вода-150													
108/299,05	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 "Новый" -40													
	Итого за обед:		42,05	53,41	89,98	1034,13	0,36	26,53	0,11	3,54	129,38	515,28	118,76	7,37
	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:		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:		89,81	112,83	192,80	2187,95	0,59	28,83	0,55	5,21	923,15	1262,23	214,80	9,81

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
Завтрак														
301/132,98	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-92,3													
	Молоко-57,7													
	Масло сливочное-11,54													
	Соль -2													
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													
	Батон "Колос"-20													
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 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
	Батон "Колос"-15,1													
112/50,06	Плоды свежие (мандарин)	1/150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
	мандарин -150													
	Итого за завтрак:		26,14	36,53	51,63	642,47	0,26	57,73	0,47	1,84	433,14	465,58	57,05	4,15
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
	Огурцы 100													
76/71,11	Винегрет овощной (с 16.10)	1/100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
	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														
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 рисовая-5													
	Морковь-10													
	Лук репчатый-5													
	Огурцы соленые 15													
	*Вода 187,5													
	Масло растительное 5													
Соль 0,2														
345/209,46	Котлеты или биточки рыбные	1/100	13,90	2,10	9,60	113,00	0,07	0,40	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60
	Рыба минтай круп св/м -127													
	Батон "Колос"-19													
	Молоко-14													
	Яйца 6													
	Соль 1													
Масло сливочное-2														
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	6,78
	Крупа рисовая-72													
	соль 4													
	*Вода 150													
	Масло сливочное-9													
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													
508/283	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	Смесь сухофруктов-25													
	*Вода-190													
	Сахар-15													
108/6,065	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 "Новый"-40													
	Итого за обед:		25,63	27,85	120,17	836,33	0,31	17,18	0,87	6,60	139,72	450,79	124,96	12,40
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 50													
	*Вода-150													
	Сахар-15													
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:		4,80	3,70	49,20	249,00	0,06	0,00	0,03	0,70	21,00	41,00	8,00	0,90
	Итого за день:		56,57	68,08	221,00	1727,80	0,63	74,91	1,37	9,14	593,86	957,37	190,01	17,45

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	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	38,80	1,92
	Пшеница 40													
	*Вода 68													
	Молоко 100													
	Сахар 5													
Масло 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
	Масло сливочное-15													
	Батон "Колос"-15													
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 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
	Батон "Колос"-15,1													
112/3,3	Плоды свежие (Яблоки)	1/230	0,92	0,92	22,54	103,50	0,07	37,95	0,07	0,00	36,80	25,30	20,70	5,06
	Яблоки -230													
	Итого за завтрак:		11,89	25,28	96,64	670,85	0,27	42,09	0,25	1,48	243,87	264,68	67,67	7,93
	Обед													
10/13,02	Салат из моркови с изюмом (с 16.10)	1/100	1,20	0,10	22,60	96,00	0,05	3,40	0,00	0,40	39,00	56,00	33,00	0,90
	Морковь 75													
	Изюм 11													
	Сахар 10													
	Лимон (для сока) 5													
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	20,00	0,90
	Помидоры													
404/156/108,07	Суп-лапша с курицей 25/250	1/25/250	8,44	9,65	14,54	171,17	0,04	1,56	0,02	2,64	17,93	69,39	10,21	0,79
	Цыпленок бройлер 40													
	Морковь 1,07													
	Макаронные изделия 20													
	Морковь -12,5													
	Масло растительное 5													
	Лук репчатый 12													
	Томатное пюре -1,5													
	Соль 0,25													
	*Вода 237,5													
Лавровый лист 0,07														
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
	Грудка куриная 99,51													
	Батон "Колос"-14,4													
	Масло сливочное-5,4													
	Сухари панировочные-9													
соль 0,99														
Молоко 21,6														
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 4													
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 2,5													
	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 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	63,20	18,80	1,56
	Хлеб ржаной-40													
	Итого за обед:		35,08	22,94	115,08	796,39	0,35	6,36	0,06	5,13	128,00	337,43	94,60	5,85
	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"													
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 50													
	*Вода-150													
	Сахар-15													
	Итого полдник:		3,85	4,90	52,20	268,50	0,04	0,00	0,01	1,75	25,50	48,00	11,00	1,35
	Итого за день:		50,82	53,12	263,92	1735,74	0,66	48,45	0,32	8,36	397,37	650,11	173,27	15,13

День: суббота
 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	Са	Р	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)	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 10,67													
	Морковь 37,335													
Крупа рисовая (пропаренный) 32														
	Соль 2,283													
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 50													
	*Вода-150													
	Сахар-15													
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	63,20	18,80	1,56
	Хлеб "Новый"-40													
	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)	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
	Горох-20,25													
	Картофель-83,25													
	Морковь-12,5													
	Петрушка-3,25													
	Лук репчатый-12													
	Масло сливочное-5													
Бульон или вода -162,5														
406/211,44	Плов из отварной птицы (цыплята 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 10,67													
	Морковь 37,335													
Крупа рисовая (пропаренный) 32														
	Соль 2,283													
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
	Цыплята бройлер 21,43													
	Соль 0,0,225													
	Морковь 0,43													
	Лук репчатый-0,75													
518/189,32	Сок фруктовый л	200	1,0		25,4	110,0	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	36,0	20,0	0,40
Сок 1л в ассортименте 200														
108/6,06	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 ржаной-40													
	Итого за обед:		44,91	50,35	93,07	1035,56	0,47	21,65	0,12	1,21	125,99	519,57	114,69	6,41
	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		398,38	454,64	1223,84	10639,78	20,08	397,32	3,02	40,00	3269,99	5521,47	1230,90	84,05
	Среднее значение за шесть дней		66,40	75,77	203,97	1773,30	3,35	66,22	0,50	6,67	545,00	920,25	205,15	14,01

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 15:32
(MSK)

Сертификат E49BB23220C80059470FDD5370318852