МБОУ лицей современных технологий управления №2 г. Пензы

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
в осенне-зимний период
для учащихся с 7 до 11 лет

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20,
Методическими рекомендациями МР 2.4 0179-20

Прилож. №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: понедельник **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 1 **Возрастная категория:** с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
102,36	**Каша "Дружба"** Крупа рисовая 14,25 Пшено 10 Молоко 98,8 *Вода 66,5 Сахар 4,75 Масло сливочное 4,75 Соль 1,425	190	4,94	7,55	26,25	192,66	0,09	0,16	1,28	0,08		128,31	135,57	29,59	0,54
380	**Бутерброд с маслом (2-й вариант)** Масло сливочное 15 Батон " Колос" 15	30	1,27	11,3	7,7	137,5	0,2		0,42		0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
287,03	**Кофейный напиток с молоком** Кофейный напиток 5 *Вода 120 Сахар 20 Молоко 100	200	3,8	3,7	25,16	139,8	0,04	0,15	1,3	0,03		120,4	90	14	0,12
3,05	**Яблоко** Яблоки 230	230	0,92	0,92	22,54	103,5	0,07	0,05	37,95	0,07		36,8	25,3	20,7	5,06
500,17	**Вафли "Обожайка"** Вафли "Обожайка" 1шт	50	1,4	1,65	38,65	177	0,01	0,02	0,2	3,5		8	18	5	0,75
299,02	**Хлеб пшеничный** Батон " Колос" 30	30	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Завтрак			14,61	25,36	134,88	821,46	0,44	0,39	41,15	3,68	0,36	306,71	303,67	79,19	7,07
Обед															
4	**Салат из белокочанной капусты с морковью** Капуста 106 Морковь 13 Масло растительное 10 Соль 0,5 Сахар 5 Лимонная кислота 0,1	100	0,93	3,06	5,64	53	0,01	0,02	15,11	0,55		33,18	17,96	10,29	0,39
63,23	**Щи из свежей капусты с картофелем** Капуста 68,75 Картофель 40 Морковь 12,5 Лук репчатый 12,5 Масло сливочное 5 *Вода 200 Соль 1,5 Лавровый лист 0,007 укроп сухой 0,05	250	1,8	4,31	8,91	82,4	0,06	0,06	30	0,96		41,32	46,28	20,45	0,77
209,5	**Биточки припущенные из грудки** Грудка куриная 121,6188 Батон " Колос" 17,6 Масло сливочное 6,6 Сухари панировочные 11 Соль 1,1 Молоко 26,4	110	17,12	9,43	17,31	224,49	0,29	1,75	25,75	7,16		50,38	292,7	25,46	5,93
265	**Соус томатный** *Вода 25 Мука 2,5 Масло сливочное 2,5 Томатная паста 3 Сахар 0,9 Соль 0,25	50	0,27	1,84	2,62	28,08	0,01		0,86		0,07	2,22	6,59	3,7	0,2
219,04	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая 82,8 *Вода 122,4 Масло сливочное 8,1 Соль 3,6	180	10,48	6,52	54	316,57	0,25		0,23		0,58	46,37	243,31	63,53	5,39
197	**Чай с сахаром** Сахар 15 Чай 1	200	0,2	0,05	15,01	57		0,01	0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
6,06	**Хлеб** Хлеб "Новый" 40	40	3,42	0,36	21,87	107	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5
Итого за Обед			34,22	25,57	125,36	868,54	0,67	1,85	72,05	8,67	0,65	187,72	644,33	134,13	14,05
Полдник															
331,12	**Зефир в шоколаде в инд. упак.** зефир в шоколаде 1шт	30	2	12	71	410						0,11	0,05	0,05	
197	**Чай с сахаром** Сахар 15	200	0,2	0,05	15,01	57		0,01	0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
Итого за Полдник			2,2	12,05	86,01	467		0,01	0,1			5,36	8,29	4,45	0,87
Итого за день			51,03	62,98	346,25	2157	1,11	2,25	113,3	12,35	1,01	499,79	956,29	217,77	21,99

Лицей2

Прилож. №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: **вторник**

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
132,41	**Омлет натуральный**														
	Яйцо 90														
	Молоко 56,25	150	15,88	24,6	4,14	301,48	0,06		0,52	0,1	0,8	98,54	126,16	13,66	1,06
	Масло сливочное 13,03														
	Соль 3														
380,03	**Бутерброд с маслом (2-й вариант)**														
	Масло сливочное 10	25	1,27	11,3	7,7	137,5	0,2		0,42		0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Батон " Колос" 15														
197	**Чай с сахаром**														
	Сахар 15	200	0,2	0,05	15,01	57		0,01	0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Чай 1														
50,9	**Мандарин**	125	0,5	0,5	12,25	56,25	0,04	0,03	20,63	0,04		20	13,75	11,25	2,75
	Мандарины 125														
332,15	**Печенье " Сормовское"**	50	4	6,5	33	210									
	Печенье "Сормовское" 1 шт														
299,05	**Хлеб пшеничный**	25	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33
	Батон " Колос" 25														
Итого за Завтрак			24,13	43,19	86,68	833,23	0,33	0,05	21,67	0,14	1,16	136,99	182,95	39,21	5,28
Обед															
233	**Икра свекольная**														
	Свекла 95,5														
	Лук репчатый 21														
	Томатная паста 10	100	2,27	7,57	13,62	119,59	0,08		6,7		3,41	47,73	66,35	42,15	1,22
	Масло растительное 7,5														
	Сахар 1,25														
	Соль 1														
49,23	**Суп картофельный с рыбными фрикадельками с минтаем**														
	Картофель 133,75														
	Морковь 12,5														
	Лук репчатый 12,5														
	Масло растительное 2,5	250	9,76	6,82	19,01	175,1	0,14		12,32		0,36	42,7	242,45	44,65	1,48
	Рыба Минтай крупн. св./м 24,8														
	Лук репчатый 4,8														
	Яйцо 1,04														
	*Вода 2,28														
	Соль 1,5														
211,53	**Плов из говядины**														
	Говядина 88														
	Масло сливочное 8														
	Лук репчатый 9,6	200	16,77	15,2	42,29	376,95	0,11	0,15	4,68	2,01		28,1	104,91	39,68	0,98
	Морковь 24,8														
	Крупа рисовая (пропаренный) 54,4														
	Соль 2,4														
	Томатная паста 6,4														
289	**Напиток из шиповника**														
	Шиповник 20	200	0,68		21,01	46,87	0,02		60		0,34	11,2	3,12	3	4,79
	Сахар 15														
	*Вода 230														
6,06	**Хлеб**	40	4,7	0,5	30,07	147,13	0,07	0,01				12,38	40,22	8,66	0,69
	Хлеб "Новый" 40														
299,05	**Хлеб пшеничный**	25	3,65	0,38	23,33	113,6	0,05	0,02				9,6	31,2	6,72	0,53
	Батон " Колос" 25														
Итого за Обед			37,83	30,47	149,33	979,24	0,47	0,18	83,7	2,01	4,11	151,71	488,25	144,86	9,69
Полдник															
770,29	**Булочка ванильная**														
	Мука 39														
	Мука 2														
	Сахар 7														
	Сахар 2	60	0,08	0,16	0,62	4,23						0,17	0,68	0,12	0,01
	Масло растительное 9														
	Соль 0,4														
	Дрожжи 1														
	Яйцо 1,44														
197	**Чай с сахаром**														
	Сахар 15	200	0,2	0,05	15,01	57		0,01	0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Чай 1														
Итого за Полдник			0,28	0,21	15,63	61,23		0,01	0,1			5,42	8,92	4,52	0,88
Итого за день			62,24	73,87	251,64	1873,7	0,8	0,24	105,47	2,15	5,27	294,11	680,12	188,59	15,85

Лицей2

Прилож. №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
109,31	**Каша овсянная из "Геркулеса" жидкая** Молоко 104,09 Сахар 4,933 Соль 0,973 Масло сливочное 4,933 Крупа овсяная "геркулес" 29,27	200	3,57	6,76	15,4	136,59	0,11	0,09	0,6	0,05		73,2	109,45	33,39	0,85
377,02	**Бутерброд с сыром (2-й вариант)** Сыр 16,5 Масло сливочное 5 Батон " Колос" 20	40	4,97	8,01	7,56	122,2	0,03		0,7		0,45	214,3	126,35	18,35	0,55
269,03	**Какао с молоком** Какао 2 Молоко 100 *Вода 110 Сахар 15	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03		1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
3,05	**Яблоко** Яблоки 230	230	0,92	0,92	22,56	103,61	0,07	0,05	37,99	0,07		36,84	25,33	20,72	5,07
500,17	**Вафли "Обожайка"** Вафли "Обожайка" 1 шт	50	1,4	1,65	38,65	177	0,01	0,02	0,2	3,5		8	18	5	0,75
299,11	**Хлеб пшеничный** Батон " Колос" 15,1	15	3,19	0,34	20,41	99,4	0,04	0,01				8,4	27,3	5,88	0,46
Итого за Завтрак			17,82	21,61	130,53	792,72	0,29	0,17	40,49	3,64	0,46	462,68	420,56	90,04	8,19
Обед															
233,02	**Икра морковная** Морковь 94,5 Лук репчатый 21 Томатная паста 10 Масло растительное 7,5 Сахар 1,25 Соль 1	100	2,27	7,57	13,62	119,59	0,08		6,7		3,41	47,73	66,35	42,15	1,22
46,14	**Суп картофельный с клецками** Картофель 66,25 Морковь 12,5 Лук репчатый 12 Масло растительное 2,5 *Вода 187,5 Мука 9,24 Масло сливочное 1,05 Яйцо 2,64 укроп сухой 0,01 Лавровый лист 0,01 *Вода 14,49 Соль 0,01	250	2,56	3,98	16,17	112,84	0,09	0,06	11,5	0,93		16,48	53,25	18,5	0,78
209,46	**Биточки рыбные (Минтай)** Рыба Минтай крупн. св./м 127 Батон " Колос" 19 Молоко 14 Яйцо 6 Соль 1 Масло сливочное 2	100	2,61	2,94	9,95	77,72	0,03	0,06	0,18	0,04		27,82	37,6	5,57	0,4
263,1	**Соус сметанный** 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	0,2
241,16	**Картофельное пюре** Картофель 248,6 Молоко 35,2 Масло сливочное 9,9 Соль 4,4	220	4,69	9,99	31,79	241,46	0,24	0,19	37,4	0,14		76,34	142,72	48,23	1,83
283	**Компот из смеси сухофруктов** Сухофрукты 25 Сахар 15 *Вода 202	200	0,56		27,89	113,79	0,01		0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
6,06	**Хлеб** Хлеб "Новый" 40	40	3,59	0,38	22,96	112,35	0,05	0,01				9,45	30,71	6,62	0,53
Итого за Обед			17,67	40,2	126,41	938,63	0,51	0,37	56,25	1,31	5,09	272,41	377,22	131,56	6,55
Полдник															
770,28	**Булочка домашняя** Мука 39 Мука 2 Сахар 7 Сахар 2 Масло растительное 9 Соль 0,4 Дрожжи 1 Яйцо 1,44	60	4,5	9,61	37,24	253,84	0,08	0,03				9,96	40,63	7,3	0,59
197	**Чай с сахаром** Сахар 15 Чай 1	200	0,2	0,05	15,01	57		0,01	0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
Итого за Полдник			4,7	9,66	52,25	310,84	0,08	0,04	0,1			15,21	48,87	11,7	1,46
Итого за день			40,19	71,46	309,2	2042,19	0,88	0,58	96,84	4,95	5,55	750,3	846,65	233,3	16,2

Лицей2

Прилож. №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
141,28	**Запеканка из творога**														
	Творог 138 Крупа манная 9 Сахар 12 Яйцо 6 Масло сливочное 6 Сухари панировочные 6 Сметана 6	150	21,86	32,45	26,28	487,32	0,1	0,46	0,74	0,32		220,02	329,37	37,34	1,19
38,23	**Молоко сгущеное**	15	1,08	1,28	8,33	49,2	0,01	0,06	0,15	10,8		46,05	32,85	5,1	0,03
	Молоко сгущеное 15														
380,03	**Бутерброд с маслом (2-й вариант)**														
	Масло сливочное 10 Батон " Колос" 15	25	1,27	11,3	7,7	137,5	0,2		0,42		0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
197	**Чай с сахаром**														
	Сахар 15 Чай 1	200	0,2	0,05	15,01	57		0,01	0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
332,15	**Печенье " Сормовское"**	50	4	6,5	33	210									
	Печенье "Сормовское" 1 шт														
Итого за Завтрак			28,41	51,58	90,32	941,02	0,31	0,53	1,41	11,12	0,36	278,52	385,76	52,54	2,36
Обед															
71	**Винегрет овощной**														
	Картофель 29 Свекла 19 Морковь 13 Капуста квашеная 21 Лук репчатый 18 Масло растительное 10 Соль 0,2 Огурцы соленые 19	100	1,41	10,13	7,48	127,77	0,05	0,04	13,28	0,91		29,63	41,97	18,99	0,79
49,23	**Суп картофельный с рыбными фрикадельками**														
	Картофель 133,75 Морковь 12,5 Лук репчатый 12,5 Масло растительное 2,5 Рыба Минтай крупн. св./м 24,8 Лук репчатый 4,8 Яйцо 1,04 *Вода 2,28 Соль 1,5	250	9,76	6,82	19,01	175,1	0,14		12,32		0,36	42,7	242,45	44,65	1,48
202,19	**Птица тушенная в сметанно-томатном соусе с овощами**														
	Цыплята бройлер 128,97881 Масло растительное 7,4 Картофель 82,62503 Морковь 35,76 Лук репчатый 14,8 Зеленый горошек 9,25 Соль 1,85 Сметана 23,125 Мука 6,9375 *Вода 69,38 Томатная паста 9,25	185	3,69	14,69	20,89	233,46	0,13	0,11	19,98	2,86		55,31	89,61	35,81	1,32
283	**Компот из смеси сухофруктов**														
	Сухофрукты 25 Сахар 15 *Вода 202	200	0,56		27,89	113,79	0,01		0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
6,06	**Хлеб**	40	3,33	0,35	21,32	104,33	0,05	0,01				8,78	28,52	6,14	0,49
	Хлеб "Новый" 40														
Итого за Обед 1			18,75	31,99	96,59	754,45	0,38	0,16	45,73	3,78	2,04	192,87	420,86	112,45	5,67
Полдник															
770,3	**Булочка сахарная**														
	Мука 39 Мука 2 Сахар 7 Сахар 2 Масло растительное 9 Соль 0,4 Дрожжи 1 Яйцо 1,44	60	4,5	9,61	37,24	253,84	0,08	0,03				9,96	40,63	7,3	0,59
197	**Чай с сахаром**														
	Сахар 15 Чай 1	200	0,2	0,05	15,01	57		0,01	0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
Итого за Полдник			4,7	9,66	52,25	310,84	0,08	0,04	0,1			15,21	48,87	11,7	1,46
Итого за день			51,86	93,23	239,16	2006,31	0,77	0,73	47,24	14,9	2,4	486,6	855,49	176,69	9,49

Лицей2

Прилож. №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
109,36	**Каша овсянная из "Геркулеса" жидкая 1/180** Молоко 93,684 Сахар 4,44 Соль 0,876 Масло сливочное 4,44 Крупа овсяная "геркулес" 26,34	180	5,54	8,29	22,07	184,71	0,16	0,17	1,22	0,07		129,96	172,21	47,3	1,05
3,93	**Яйцо отварное.** Яйцо 40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18		0,1		22	76,8	4,8	1
380,06	**Бутерброд с маслом (3-й вариант)** Масло сливочное 18 Батон " Колос" 20	38	1,48	13,83	9,08	167,85	0,02	0,02		0,157		5,67	15,12	2,64	0,24
294,31	**Чай с лимоном** Сахар 15 Чай 3 Лимон 8 *Вода 150	200	0,66	0,16	15,3	59,16		0,03	3,1			17,95	26,26	14,04	2,55
3,3	**Яблоко** Яблоки 230	230	0,92	0,92	22,54	103,5	0,07	0,05	37,95	0,07		36,8	25,3	20,7	5,06
500,17	Вафли "Обожайка" Вафли "Обожайка" 1 шт	50	1,4	1,65	38,65	177	0,01	0,02	0,2	3,5		8	18	5	0,75
299,06	**Хлеб пшеничный** Батон " Колос" 20	20	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33
6,06	**Хлеб** Хлеб "Новый" 40	40	1,28	0,14	8,2	40,13	0,02					3,38	10,97	2,36	0,19
Итого за Завтрак			18,65	29,82	130,7	866,15	0,34	0,48	42,47	3,897		229,76	364,16	101,05	11,17
Обед															
4,19	**Салат "Степной"** Картофель 24 Морковь 19,2 Огурцы соленые 16,8 Лук репчатый 16 Зеленый горошек 13,6 Масло растительное 3 Лимонная кислота 0,27 Сахар 0,6 Соль 0,24	80	0,74	2,45	4,51	42,4	0,01	0,02	12,09	0,44		26,54	14,37	8,23	0,31
108,07	**Суп-лапша с курицей** Цыплята бройлер 52 Макаронные изделия 20 Масло сливочное 5 Лук репчатый 12 Соль 0,25 *Вода 237,5 Лавровый лист 0,07	250	10	7,3	15,82	170	0,07		1,5	0,05		20	98,05	16,03	1,06
209,27	**Биточки припущенные из грудки** Грудка куриная 99,5063 Батон " Колос" 14,4 Масло сливочное 5,4 Сухари панировочные 9 Соль 0,9 Молоко 21,6	90	7,79	5,61	4,69	101,25	0,03	0,07		0,02		14,18	71,87	12,36	0,63
227	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия 51 Масло сливочное 6,75 Соль 3	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08		0,05		0,99	11,39	47,14	17,36	0,92
265,1	**Соус томатный** *Вода 17,5 Мука 1,8 Масло сливочное 1,7 Томатная паста 2 Сахар 0,8 Соль 0,2	35	0,32	2,15	3,06	32,76	0,01		1		0,08	2,59	7,69	4,32	0,23
197	**Чай с сахаром** Сахар 15 Чай 1	200	0,2	0,05	15,01	57		0,01	0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
6,11	**Хлеб** Хлеб "Новый" 20	20	1,65	0,3	8,55	45,25	0,05	0,03				8,75	39,5	11,75	0,98
Итого за Обед			26,22	23,16	86,97	659,76	0,25	0,13	14,74	0,51	1,07	88,7	286,86	74,45	5
Полдник															
332,15	**Печенье " Сормовское"** Печенье "Сормовское" 1шт	1	4	6,5	33	210									
197	**Чай с сахаром** Сахар 15 Чай 1	200	0,2	0,05	15,01	57		0,01	0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
Итого за Полдник			4,2	6,55	48,01	267		0,01	0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
Итого за день			49,07	59,53	265,68	1792,91	0,59	0,62	57,31	4,407	1,07	323,71	659,26	179,9	17,03

Лицей2

Прилож. №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: суббота

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
211,44	**Плов из отварной птицы (цыплята бройлерные)** Цыплята бройлер 158,08 Масло сливочное 8,384 Лук репчатый 10,67 Морковь 37,33 Крупа рисовая (пропаренный) 32 Соль 2,283	160	28,34	34,54	31,27	569,22	0,12		3,41	0,06	1,27	38,1	264,66	37,57	2,62
197	**Чай с сахаром** Сахар 15 Чай 1	200	0,2	0,05	15,01	57		0,01	0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
6,11	**Хлеб** Хлеб "Новый" 20	20	1,58	0,29	8,21	43,44	0,05	0,02				8,4	37,92	11,28	0,94
Итого за Завтрак			30,12	34,88	54,49	669,66	0,17	0,03	3,51	0,06	1,27	51,75	310,82	53,25	4,43
Обед															
45	**Суп картофельный с бобовыми** Горох 21,25 Картофель 67,5 Морковь 12,5 укроп сухой 0,004 Лук репчатый 12,5 Масло сливочное 5 *Вода 175 Соль 1,5	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16		3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
288,04	**Птица отварная** Цыплята бройлер 20,8 Лук репчатый 0,5 Масло сливочное 0,5 Соль 0,15	10	0,01	0,41	0,04	3,9			0,04			0,74	0,44	0,09	0,01
211,4	**Плов из отварной птицы (цыплята бройлерные)** Цыплята бройлер 177,84 Масло сливочное 9,432 Лук репчатый 12 Морковь 42 Крупа рисовая (пропаренный) 36 Соль 2,568	180	31,88	38,86	35,18	640,37	0,13		3,84	0,07	1,43	42,86	297,74	42,27	2,95
189,32	**Сок фруктовый л** Сок 1л. в ассортименте 200	200	1		25,4	110	0,04	0,08	8	2600		40	36	20	0,4
6,02	**Хлеб** Хлеб "Новый" 30	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,05	0,02				10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед3			37,21	43,52	84,49	907,36	0,38	0,1	15,01	2600,08	1,64	122,53	450,61	103,06	6,27
Итого за день			67,33	78,4	138,98	1577,02	0,55	0,13	18,52	2600,14	2,91	174,28	761,43	156,31	10,7

Составил _____ С.В. Семигодова Утвердил _____ Т.Н. Попкова

М.П.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ УПРАВЛЕНИЯ № 2" Г. ПЕНЗЫ,
Попкова Татьяна Николаевна, Директор
17.11.2022 10:24 (MSK), Сертификат 23DD09D94941A112B09FF1852E8CA19A