

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Лингвистическая гимназия № 6 г. Пензы



В.В. Кашаева

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель



О.Б. Шептунова

1.09.2023 год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ Индивидуального Предпринимателя Шептуновой О.Б.

На оказание услуги по обеспечению горячим питанием учащихся в возрасте 12 лет и старше в специально оборудованной школьной столовой, отвечающей предъявляемым требованиям в здании МБОУ Лингвистическая гимназия № 6 по адресу: г. Пенза, заводское шоссе, 1

Составлено в соответствии с СанПин 2.3./2.4.3590-20 Постановление № 32 от 27.10.2020г.

Все расчеты к меню прилагаются.

Сезонный период: осень-зима

День 1

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
102/Пр	<u>Каша Дружба</u> Крупа рисовая 11,25, Крупа пшено 8,25, Молоко 76,52, Вода 52,52, Сахар 3,75, масло сливочное 3,75	200\5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,04	0,22	0,01	0	81,67	78,36	15,44	0,66
9/Пр	<u>Салат из моркови</u> Морковь 110, Масло растительное 10, сахар 3	100	1,13	10,08	10,38	136,8	0,03	4,4	0,1	4,75	35,92	36,85	25,85	1,08
286/Пр	<u>Кофейный напиток с молоком</u> Кофейный напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко 100,0 Вода 120,0	180	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14
139 /ПР	<u>Яйцо вареное</u> яйцо 1 шт /40гр	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	15	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
1.6.1.8	<u>Сыр "Российский"</u> сыр 16	10	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,39	0,045	132	75	5,25	0,15
	Итого		24,1	32,19	96,94	775,4	0,215	5,725	0,54	5,073	396,19	373,5	79,38	3,91
	Обед													
45	<u>Салат из белокачанной капусты</u> Капуста 98,6 Лук зеленый 12,5 Сахар 5,0 Масло растительное 5,0 Лимонная кислота 0,18, Соль 0,6	100	1,53	5,06	9,03	86,66	0,01	38,46	0	0,03	51,61	27,03	14,63	0,61
118	<u>Суп картофельный с горохом</u> Картофель 66,75 Горох 20,25 Масло сливочное 5 Лук репка 12 Морковь 12,5 Зелень 3,38 соль 0,25 вода 175	250	5,48	4,74	19,74	146	0,23	15,25	0,02	0,075	43,84	109,4	40,3	2,02
184	<u>Плов</u> курица 92,67 рис 54,5 масло слив 8 лук репка 9,6 морковь 15,2 соль 1,33 томат паста 3 вода 106,67	200	25,32	9,57	41,07	356	0,16	2,75	0,04	0,25	28,96	314,5	62,13	3,03
283\2009	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Сухофрукты 25 Сахар 15,0, Вода 190	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	25	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого		39,28	21,17	135,9	898,65	0,545	56,61	0,07	0,409	206,1	569,2	150,9	9,59
	Полдник													
434	<u>Чай с сахаром</u> 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0	180	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
табл	<u>Кекс лимонный</u>	75	5,25	12,57	41,7	275,25	0,01	0,18	0,01	0,05	49,6	69	7,61	0,18
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Итого за день:		5,51	12,62	56,92	334,25	0,01	3,08	0,01	0,06	57,65	78,78	12,85	1,08
	Итого за день:		68,89	65,98	289,8	2008,3	0,77	65,42	0,62	5,542	659,9	1021	243,2	14,58

День 2 2

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порц ии	Пищевая ценность (г)			Э/ценн, ккал	Витамины (мг)				Минеральные веще (мг)		
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
313/ПР 2013	<u>Запеканка из творога:</u> творог 95, мука 8, молоко 24, яйцо 3, сахар 6,46, ванилин 0,015, сметана 5,2, сухари 5,2, масло слив 5,2,	100	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0	297,0	347	38
434	<u>Чай с сахаром и лимоном</u> Чай 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Лимон 8,0	180/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24
328	<u>Каша молочная манная</u> Манка 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар 4,5 Масло сливочное 7,5	200	5,96	11,8	31,02	254	0,06	0,99	0,05	0,12	100,02	89,27	14,93
85	<u>Бутерброд с джемом из абрикосов</u> джем 10,1 хлеб пшеничный (батон нарезной) 15	10\15	1,21	0,45	14,35	66	0,025	24	0	0	4,5	14,55	5,85
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	35	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12
	Итого		33,08	37,8	92,84	847,5	0,2	28,49	0,25	0,15	418,57	500,1	76,02
	Обед												
2	<u>Винегрет овощной</u> Картофель 17,34 Свекла 11,46 Морковь 7,56 Огурцы соленые 22,6 Лук репка 10,74 Масло растительное 6,0	100	1,23	10,11	7,46	126,7	0,02	5,61	0	0,02	14,7	24,35	11,08
42/ПР	<u>Рассольник "Ленинградский"</u> картофель 100 крупя рисовая 5 Морковь 12,5 Лук репка 6,25 Огурец соленый 17,5 Вода 187,5 Масло раст 5	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	0	27,7	65,75	32,55
173	<u>Котлета Студенческая индейка</u> (котлет мясо)26,86 индейка фарш или филе 48,46 хлеб пшеничный 15,39 вода 15,39 Лук 54,93, масло 12,31яйцо 6,15 соль 1,23 сухари панир 7,69 перец душист 0,13	100	34,35	22,93	27,79	353,85	0,19	4,61	0,09	3,69	37,21	21	31,38
447	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макароны 61,12 Масло слив 6,3 Соль 9	180	6,58	5,98	41,86	253,8	0,14	0	0,036	0,06	49,14	72,07	29,51
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 15 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	15	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6
	Итого		50,36	50,91	139,5	1019,25	0,531	27,1	0,146	3,816	150,2	262,5	130,5
	2-й вариант салата : огурцы свежие	100	0,654	5	2,76	60	0	12,2	0	0	13	18	18
	Полдник												
табл	<u>Круассан с начинкой</u>	75	4,6	14,62	35,44	308,9	0,07	0,28	0,12	0,07	32,14	58,29	10,09
1,2,2,7	<u>Йогурт 2.5%</u> йогурт 180	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,26	242,0	188	30
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9
	Итого		10	19,62	57,04	466,9	0,13	2,08	0,52	0,33	274,14	246,3	40,09
	Итого за день		93,44	108,3	289,4	2333,65	0,861	57,67	0,916	4,296	842,91	1009	246,6

День 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
45	<u>Салат из белокачанной капусты</u> Капуста 98,6 Лук 12,5 Сахар 5,0 Масло растительное 5,0 Лимонная кислота 0,18, Соль 0,6	100	1,53	5,06	9,03	86,66	0,01	38,46	0	0,03	51,61	27,03	14,63	0,61
301	<u>Омлет натуральный</u> Яйцо 61,54, Молоко 38,55 Масло слив 7,7 Соль 0,46	100	8,62	13,38	2,31	163,08	0,11	0,69	0,47	0,73	151,6	331,9	25,38	3,71
323	<u>каша вязкая молочная пшеничная</u> пшено 48,2 Молоко 92,6 Сахар 6 Вода 61,8 Масло сливочное 10, соль 1	120	4,09	6,4	21,23	159	0,22	1,2	0,06	0,16	129,1	197,5	53,22	1,42
434	<u>Чай с сахаром</u> 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0	180	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	30	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого		18,04	21,4	70,24	542,48	0,429	4,79	0,53	0,938	306,8	607,5	101,2	7,57
	Обед													
9/Пр	<u>Салат из моркови</u> Морковь 110, Масло растительное 10, сахар 3	100	1,13	10,08	10,38	136,8	0,03	4,4	0,1	4,75	35,92	36,85	25,85	1,08
106	<u>Суп-лапша "Домашняя"</u> мука 18,7 масло слив 5 яйцо 5 вода 237,5 соль 0,0,25	250	2,78	4,94	13,62	111	0,05	1	0,04	0,04	11,85	37,85	10,3	0,61
158	<u>Жаркое По-Домашнему</u> курица 25,97 картофель 157,17 лук репка 14,12 мас слив 5,88 том пюре 7,06 соль 0,52	250	20,78	7,25	20,51	234,29	0,23	25,78	0,02	0,27	27,26	265,7	51,51	3,17
385	<u>Компот из изюма</u> Изюм 23,0 Сахар 10,0 Лимонная кислота 0,2 Вода 203,0	180	0,41	0	25,16	98	0,03	0	0	0,01	18,6	29,67	9,66	0,72
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого		31,49	24,1	107,8	776,29	0,475	31,18	0,16	5,124	118,8	470	124,3	7,92
	<i>2-й вариант салата: помидоры свежие</i>	100	0,65	5,08	2,76	60	0,1	12,2	0	0	12	18	11	0,5
	Полдник													
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	140	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
таб	<u>Печенье Домашнее</u>	39	2,5	6,55	26,71	175,89	0,03	0	46,8	0,03	8,97	25,35	3,9	0,31
288/ПР	<u>Молоко кипяченое</u> молоко 210	180	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,9	142	21	0,17
	итого		8,49	13,3	45,89	340,2	0,7	10,5	46,82	0,05	225,8	178,3	33,9	2,68
	Итого за день		58,02	58,8	224	1658,97	1,004	46,47	47,51	6,112	651,5	1256	259,5	18,2

день4
День 4

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
434	<u>Чай с сахаром</u> 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0	180	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
90 2003	<u>Бутерброд с сыром сыр 16 батон 30</u>	15\30	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76
330	<u>Каша молочная рисовая(жидкая)</u> Рис 29,8 Молоко 102 Вода 67,8 Сахар-песок 6 Сол 1	250	4,98	11,8	32,14	256	0,06	1,32	0,06	0,16	129,8	138,4	29,44	0,42
139 /ПР	<u>Яйцо вареное</u> яйцо 1 шт /40гр	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	35	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	
	Итого		17,73	22	70,93	554,3	0,165	4,46	0,11	0,49	310,7	318,1	65,5	2,42
	Обед													
23/Пр	<u>Салат из свеклы отварной</u> Свекла 121 масло раст 5	100	1,43	5,08	9,5	75,35	0,01	2,33	0	0	29,33	31,87	30,63	1,13
96	<u>Борщ из св. капусты с картофелем</u> Свекла 50,0 Капуста белокачанная свежая 25,0 Картофель 26,75 Масло сливочное 5,0 Морковь 12,5 Лук репка 12 Томатная паста 3 Сахар 2,5 Лимонная кислота 0,12 Соль 0,5 Вода 200 Сметана 5,0	250	2,06	5,27	13,01	108	0,05	20,46	0,025	0,05	42,89	55,5	22,33	1,2
219	<u>Тефтели из птицы с соусом</u> фарш индейки 72,5 хлеб пшеничный 15 лук репка 21.12 мука пшеничная 9,12 масло слив 7,5 соль 2,5 томат пюре 2 сахар 0,88	100\50	44,1	20,9	33,43	340	0,08	4,82	0,03	0,18	35,3	183,5	79,98	1,83
445	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> гречка 83,14 соль 0,9 масло сливочное 6,3	180	10,5	7,99	51,68	334,8	0,342	0	0,04	0,16	20,69	249	166,6	5,59
434	<u>Чай с сахаром и лимоном</u> Чай 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Лимон 8,0	180\7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого:		63,42	40,85	154,3	1078,6	0,581	30,51	0,095	0,438	154,3	598	322,1	12,19
	ПОЛДНИК													
табл	<u>Кекс лимонный</u>	75	5,25	12,57	41,7	275,25	0,01	0,18	0,01	0,05	49,6	69	7,61	0,18
1,2,2,7	<u>Напиток Снежок Снежок 180</u>	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	0,26	242	188	30	0,2
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Итого:		10,65	17,57	63,3	433,25	0,07	1,98	40,01	0,31	291,6	257	37,6	0,38
	Итого за день:		91,8	80,42	288,6	2066,1	0,816	36,95	40,22	1,238	756,6	1173	425	14,99

День 5

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	<u>Макаронные изделия запеченные с сыром</u> Макароны 73,44 Масло слив 17,72 Соль 7,5 сыр 6,6	250	9,2	7,2	39	258	0,07	0,03	0,04	0	65	86	14	1,1
286/Пр	<u>Кофейный напиток с молоком</u> Кофейный напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко 100,0 Вода 120,0	180	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	10	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	10	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		16,32	11,93	92,28	545,868	0,208	11,03	0,06	0,052	217,3	246,7	52,9	4,8
	Обед													
12	<u>Огурец</u> огурцы 105,2	100	0,8	0,1	2,6	14	0,02	10	0	0,04	23	42	14	0,6
63 ПР	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u> Капуста 68,75 Картофель 40 Морковь 12,5 Лук репка 12,5 петрушка 3,75 масло раст 5,0 вода 200 сметана 10,0	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
194	<u>Биточки из фарша индейки с овощами</u> индейка фарш 66,6 лук 6,48 капуста 13,5 молоко 12,6 яйцо 7,2 соль 1,8 сухари пан 9 масло 9	100	40,75	21,78	23,05	306	0,18	5,56	0,07	5,25	44,42	177,7	22,42	1,44
417 ПР	<u>Пюре из гороха</u> горох 75,75 вода 153,75 соль 1	180	14,61	1,44	29,05	174,6	0,31	0	0	0	83,7	234,1	78,6	4,95
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 15 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого		63,52	31,26	111,8	820,83	0,659	30,02	0,22	5,558	251,2	591,2	172,6	10,51
	Полдник													
табл	<u>Сочник</u>	120	10,25	13,64	52,05	372	0,11	0,42	0,18	0,11	48,2	87,44	15,14	1,28
11.1.1.5	<u>Сок виноградный</u>	180	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0,02	40	24	18	0,8
табл	<u>Кондитерские изделия</u>	50	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3	0,3
	Итого:		10,85	14,04	84,65	512	0,15	4,42	0,18	0,13	88,21	111,4	33,14	2,08
	Итого за день:		90,69	57,23	288,8	1878,698	1,017	45,47	0,46	5,74	556,8	949,3	258,7	17,39

День 6
День 6

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
158	<u>Жаркое По-Домашнему курица</u> 25,97 картофель 157,17 лук репка 14,12 мас слив 5,88 том пюре 7,06 соль 0,52	200	20,78	7,25	20,51	234,29	0,23	25,78	0,02	0,27	27,26	265,7	51,51	3,17
434	<u>Чай с сахаром и лимоном</u> Чай 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Лимон 8,0	180/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
23/Пр	<u>Салат из свеклы отварной</u> Свекла 121 масло раст 5	100	1,43	5,08	9,5	75,35	0,01	2,33	0	0	29,33	31,87	30,63	1,13
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	30	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		27,54	13,94	76,71	530,04	0,339	31,01	0,02	0,318	82,64	375,6	104,8	6,74
	Обед													
72	<u>Салат картофельный с растительным маслом</u> Картофель 56,5 Огурец соленый 31,33 Лук репка 11,83 горошек зеленый конс. 25,67масло растительное 8,33 соль1	100	1,7	8,55	9,28	123,33	0,07	12,38	0	0,03	20,08	46,68	18,35	0,75
44ПР	<u>Суп из овощей</u> Капуста 25,0 Картофель 66,25 Морковь 12,5 Лук репка12 Зел. горошек 11,5 вода 187,5 масло раст 5 сметана 10	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0	29,09	45,75	23,6	0,67
226	<u>Котлеты из рыбы</u> рыба 89 хлеб 18 молоко 25,0 сухари 10 соль 2 масло раст 8	100	13,6	9,86	16,9	212	0,12	0,96	0	0,14	60,66	186,7	34,08	1,18
317	<u>Рагу из овощей</u> Картофель 77,04 Морковь 40,86 Лук репка 22,32 Капуста76,68 Масло сливочное 8,28 Мука 2,7 Соль 1,08 Сахар 0,82 Томатная паста 1,62	180	3,3	7,2	19,04	156,6	0,11	42,83	0,04	0,1	62,6	85,24	40	1,37
431	<u>Чай с молоком</u> Чай 0,7 сахар 7,0 Вода 150,0 Молоко 50,0	180	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01	0,08	63,6	50,76	10,08	0,62
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
	Итого		25,04	33,64	82,2	141,47	0,461	62,21	0,08	0,386	252,2	486,2	147,7	6,39
	Полдник													
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	150	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
516ПР	<u>Кефир</u> кефир 156	150	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240,1	180	28	0,2
табл	<u>Вафли</u>	50	1,88	15,25	31,25	271,25	0,02	0	3	0,01	4	21	3	0,3
	Итого:		8,48	21,05	58,85	465,25	0,16	21,4	3,04	0,05	276,1	223	49	4,9
	Итого за день:		61,06	68,63	217,8	1736,8	0,96	114,6	3,14	0,754	611	1085	301,5	18,03

День 7 День 7

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
323	<u>Каша вязкая молочная пшеничная</u> Пшено 48,2 Молоко 92,6 Сахар 6 Вода 61,8 Масло	200	8,18	12,8	42,46	318	0,22	1,2	0,06	0,16	129,1	197,5	53,22	1,42
90 2003	<u>Бутерброд с сыром сыр 16 батон 30</u>	15\30	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 15 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	100	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		16,59	19,2	100,4	645,5	0,375	21,54	0,09	0,29	332	373,8	105	8,44
	Обед													
40	<u>Салат "Витаминный" с маслом растительным</u> Капуста 58,33 Морковь 18,83 Зелень 6,33 Яблоки свежие 28,33 Сахар 5 Масло растительное 5 Лимонная кислота 0,1 Соль 1	100	1,2	5,15	10,88	93,33	0,02	27,37	0	0,03	42,82	26,77	16,53	1,02
118	<u>Суп картофельный с горохом</u> Картофель 66,75 Горох 20,25 Масло сливочное 5 Лук репка 12 Морковь 12,5 Зелень 3,38 соль 0,25 вода 175	250	5,48	4,74	19,74	146	0,23	15,25	0,02	0,075	43,84	109,4	40,3	2,02
157	<u>Ежики</u> курица 86,66 Вода 10 Рис 8,38 Лук 35,00 Масло слив 13,33 мука 6,7 соль 1	100	13,01	17,49	13,36	265	0,06	3	0,06	0,11	22,14	141,4	26,16	1,15
449	<u>Рис припущенный</u> Рис крупа 63 Масло сливочное 6,3	180	4,43	5,82	38,71	255,6	0,04	0	0,036	0,02	5,8	95,69	31,52	0,63
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 15 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого		30,71	35,05	135,9	1013,1	0,485	45,72	0,116	0,299	145,1	481,4	145,9	8,02
	Полдник													
таб	<u>Печенье Домашнее</u>	70	5	13	53	360	0,06	0	92	0,06	17	51	8	0,62
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
288/ПР	<u>Молоко кипяченое</u> молоко 190	180	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,9	142	21	0,17
	Итого:		5,4	13,4	62,8	407	0,09	10	92	0,08	33	62	17	2,82
	Итого за день:		52,7	67,65	299	2065,6	0,95	77,26	92,21	0,669	510	917,2	267,9	19,3

День 8
День 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценност. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
160/М 2004	<u>Суп молочный с макаронными изделиями</u> молоко 125, лапша домашняя № 549 - 20гр, масло слив 2, сахар 2, вода 105	250	7,4	8,5	22,9	197	0,1	1,62	0,03	0,2	156,2	136,1	25,56	0,39	
139 /ПР	<u>Яйцо вареное</u> яйцо 1 шт /40гр	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34	
270/ПР	<u>Какао с молоком (2-ой вариант)</u> Какао-порошок	180	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	131,72	122,3	17,02	0,66	
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	45	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1	
88	<u>Бутерброд с маслом</u> масло 10 батон 20	10\20	1,42	5,49	9,01	91,8	2	0	0	0,01	4,68	16,44	5,96	0,37	
Итого			20,4	23,93	73,27	590,81	2,185	1,94	0,07	0,47	308,9	338,3	67,98	2,76	
Обед															
39	<u>Салат "Школьный"</u> Свекла 76,67 Лук 3,33 Огурцы соленые 25,0 Зеленый горошек 15,33 Масло растительное 8,33	100	1,42	8,42	6,73	108,33	0,02	8,42	0	0,03	31,17	39,02	18,78	1,07	
63 ПР	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u> Капуста 68,75 Картофель 40 Морковь 12,5 Лук репка 12,5 петрушка 3,75 масло раст 5,0 вода 200	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12	
204	<u>Котлета рубленая из индейки</u> Мясо индейки 74,0 Хлеб 18 Сухари 10,0 Масло 6 Соль 1	100	44,92	20,06	32,72	330	0,08	0	0,03	0,14	18,13	149,5	30,13	1,53	
449	<u>Рис припущенный</u> Рис крупа 63 Масло сливочное 6,3	180	4,43	5,82	38,71	255,6	0,04	0	0,036	0,02	5,8	95,69	31,52	0,63	
283\2009	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Сухофрукты 25 Сахар 15,0 Вода 190	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59	
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	15	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8	
Итого			56,39	41,17	131,7	993,85	0,281	22,93	0,226	0,446	204,6	434,5	144,7	7,74	
2-вариант салата: салат из св помидоров			100	1	8,5	4,6	100	0,5	20	0	0,3	21	30,6	17,6	0,8
табл	<u>Полдник</u>														
1.2.2.7	<u>Круассан с начинкой</u>	75	4,6	14,62	35	309	0,06	0,28	0,12	0,07	32,1	58,29	10,1	0,85	
9.1.2.6	<u>Йогурт 2.5%</u> йогурт 180	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,26	242	188	30	0,2	
	<u>Фрукты сезонного значения</u>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,3	10	0	0,02	16	11	9	2,2	
Итого			77,19	65,5	214,8	1631,7	2,766	34,87	0,296	0,936	529,5	783,8	215,7	12,7	
Итого за день:			78,19	74	219,4	1731,7	3,266	54,87	0,296	1,236	550,5	814,4	233,3	13,5	

День 9

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
313/ПР 2013	<u>Запеканка из творога:</u> творог 95, мука 8, молоко 24, яйцо 3, сахар 6,46, ванилин 0,015, сметана 5,2, сухари 5,2, масло слив 5,2,	100	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0	297,0	347	38	1
102/ПР	<u>Каша геркулесовая</u> геркулес 31,25, , Молоко 76,52, Вода 52,52, Сахар 3,75, масло сливочное 3,75	200	4,91	6,25	26,32	180,83	0,04	0,22	0,01	0	81,67	78,36	15,44	0,66
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 13,5 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
85	<u>Бутерброд с джемом</u> джем 20.2 хлеб пшеничный (батон нарезной) 30	15\25	2,41	0,9	28,7	132	0,05	0,48	0	0,01	9	29,1	11,7	0,8
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,65	0,3	8,35	42,75	0,045	0	0	0,02	8,75	39,5	11,75	0,98
	Итого		33,17	32,7	102,3	837,58	0,205	1,4	0,21	0,04	401,7	502,2	81,29	4,3
	Обед													
9/ПР	<u>Салат из моркови</u> Морковь 110, Масло растительное 10, сахар 3	100	1,14	10,08	10,38	136,8	0,04	4,4	0,1	0	35,91	36,85	25,85	1,09
106	<u>Суп-лапша "Домашняя"</u> мука 18,7 масло слив 5 яйцо 5 вода 237,5 соль 0,0,25	250	2,78	4,94	13,62	111	0,05	1	0,04	0,04	11,85	37,85	10,3	0,61
230	<u>Рыба запеченная с морковью</u> рыба - филе 87, лук репчатый 20,4, морковь 25, сметана 25, мука пшеничная 7,5, масло растительное 10, сыр 10, соль 2	110	23,8	18,75	8,87	300	0,16	4,16	0,06	0,26	176,6	354,8	57,34	1,43
443	<u>Картофельное пюре</u> Картофель 205,2 Молоко 28,44 Масло сливочное 6,3 Соль 9	180	3,89	6,72	26,46	187,2	0,18	31,14	0,04	0,16	83,4	116,1	41,39	1,68
434	<u>Чай с сахаром и лимоном</u> Чай 0,8 сахар 13,5 Вода 180 Лимон 7,2	180/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
	Итого		34,84	41,08	89,58	872,3	0,511	43,6	0,24	0,506	332	626,4	161,7	7,51
	<u>2-й вариант салата : огурцы свежие</u>	100	0,654	5	2,76	60	0	12,2	0	0	13	18	18	0,5
	Полдник													
табл	<u>Кекс лимонный</u>	75	5,25	12,57	41,7	275,25	0,01	0,18	0,01	0,05	49,6	69	7,61	0,18
270/ПР	<u>Какао с молоком (2-ой вариант)</u> какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	180	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	131,7	122,3	17,02	0,66
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Итого:		10,1	17,61	74,43	470,96	0,04	0,5	0,03	0,05	181,3	191,3	24,63	0,84
	Итого за день:		78,11	91,39	266,3	2180,84	0,756	45,5	0,48	0,596	915	1320	267,6	12,65

День 10

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, (гр)	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	<u>Каша гречневая с молоком</u> гречка Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75 Масло сливочное 7,5	250	7,4	8,5	22,9	197	0,1	1,62	0,03	0,2	156,2	136,1	25,56	0,39
286/Пр	<u>Кофейный напиток с молоком</u> Кофейный напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко 100,0 Вода 120,0	180	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14
85	<u>Бутерброд с джемом из абрикосов</u> джем 10,1	15\30	1,21	0,45	14,35	66	0,025	24	0	0	4,5	14,55	5,85	0,4
139 /ПР	<u>Яйцо вареное</u> яйцо 1 шт /40гр	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	35	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		18,13	17,04	65,59	487,99	0,21	26,62	0,07	0,46	298,29	305,1	58,85	2,27
	Обед													
2	<u>Винегрет овощной</u> Картофель 17,34 Свекла 11,46 Морковь 7,56 Огурцы соленые 22,6 Лук репка 10,74 Масло растительное 6,0	100	1,23	10,11	7,46	126,7	0,02	5,61	0	0,02	14,7	24,35	11,08	0,46
96	<u>Борщ из св. капусты с картофелем</u> Свекла 50,0 Капуста белокачанная свежая 25,0 Картофель 26,75 Масло сливочное 5,0 Морковь 12,5 Лук репка 12 Томатная паста 3 Сахар 2,5 Лимонная кислота 0,12 Соль 0,5 Вода 200 Сметана 5,0	250	2,06	5,27	13,01	108	0,05	20,46	0,025	0,05	42,89	55,5	22,33	1,2
158	<u>Жаркое По-Домашнему</u> курица 25,97 картофель 157,17 лук репка 14,12 мас слив 5,88 том пюре 7,06 соль 0,52	250	20,78	7,25	20,51	234,29	0,23	25,78	0,02	0,27	27,26	265,7	51,51	3,17
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 15 вода 180	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	15	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	10	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого		30,66	24,48	94,15	722,19	0,435	51,95	0,045	0,404	115,3	453,7	116,3	8,03
	Полоник													
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	100	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
таб	<u>Печенье Домашнее</u>	70	5	13	53	351	0,06	0	92	0,06	17	51	7,8	0,62
1,2,2,7	<u>Напиток Йогуртовый 2.5% напиток йогурт180</u>	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,26	242,0	188	30	0,2
	Итого:		11,2	18,8	94,2	603	0,18	21,8	92,4	0,36	291	261	55,8	5,22
	Итого за день:		59,99	60,32	253,9	1813,2	0,825	100,4	92,52	1,224	704,59	1020	231	15,52

День 11														
№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
330	<u>Каша молочная рисовая(жидкая)</u> Рис 29,8 Молоко 102 Вода 67,8 Сахар-песок 6 Сол 1 Масло сливочное 10	200\10	4,98	11,8	32,14	256	0,06	1,32	0,06	0,16	130	138,4	29,44	0,42
13/Пр	<u>Салат из моркови с изюмом</u> _ Морковь 100, изюм 11, сахар 10 лимон 12	100	1,22	0,08	24,1	93,33	0,05	4,31	0	0,03	49,3	56,53	33,71	0,9
270/Пр	<u>Какао с молоком (2-ой вариант)</u> Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	180	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	132	122,3	17,02	0,66
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	35	3,42	1,26	23,13	117,9	0,05	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
Итого			16,12	18,48	120,5	706,44	0,24	5,95	0,08	0,228	329	385,6	97,57	3,52
Обед														
45	<u>Салат из белокачанной капусты</u> Капуста 98,6 Лук зеленый 12,5 Сахар 5,0 Масло растительное 5,0 Лимонная кислота 0,18, Соль 0,6	100	1,53	5,06	9,03	86,66	0,01	38,46	0	0,03	51,6	27,03	14,63	0,61
46/ПР	<u>Суп картофельный с клецками,</u> картофель 66,25 морковь 12,5 лук 12 масло слив 3,75 бульон 187,5 мука 10 яйцо 2,5 вода 15	250	5,55	4,9	16,84	133,94	0,08	2,9	0,06	0	31,9	100,9	19,51	1,46
194	<u>Биточки из фарша индейки с овощами</u> индейка фарш 66,6 лук 6,48 капуста 13,5 молоко 12,6 яйцо 7,2 соль 1,8 сухари пан 9 масло 9	100	40,75	21,78	23,05	306	0,18	5,56	0,07	5,25	44,4	177,7	22,42	1,44
447	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макароны 61,12 Масло слив 6,3 Соль 9	180	6,58	5,98	41,86	253,8	0,14	0	0,036	0,06	49,1	72,07	29,51	1,19
385	<u>Компот из изюма</u> Изюм 23,0 Сахар 10,0 Лимонная кислота 0,2 Вода 203,0	180	0,41	0	25,16	98	0,03	0	0	0,01	18,6	29,67	9,66	0,72
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	2,97	0,54	15,03	78,3	0,08	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	3,42	1,26	23,13	117,9	0,05	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
Полдник														
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	150	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
табл	<u>Кондитерские изделия</u>	25	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3	0,3
272/ПР	<u>Ряженка</u> ряженка 180,0	180	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
итого			8,28	22,43	59,03	471,52	0,16	21,4	3,04	0,05	276	223	49	4,9
Итого за день:			27,82	42,17	202,6	1295,86	0,45	27,35	3,12	0,296	614	637,4	152	8,96

День 12

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценнос ть. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
227	<u>Котлеты рыбные "Любительские"</u> горбуша 88,3 Морковь 25 Лук зеленый 10,0 Хлеб пшеничный 8 Яйцо 10,0 Молоко 10 Соль 2,5 Сухари 10 Масло раст 8	100	17,73	14,54	13,08	256	0,18	3,58	0,04	0,2	61,83	208,4	39,9	1,44
439	<u>Капуста тушеная (свежая)</u> Капуста 128,98 Морк 2,26 Лук 4,32 Томат 1,62 Мука 1,08 Сахар 2,7 Масло сл 3,16 соль 0,9	90	2,13	2,72	9,06	69,3	0,036	47,59	0,024	0,048	55,86	37,99	19,19	0,76
443	<u>Картофельное пюре</u> Картофель 102,6 Молоко 14,22 Масло сливочное 3,16 Соль 4,5	90	1,94	3,35	13,23	93,6	0,09	15,58	0,024	0,07	41,7	58,02	20,69	0,83
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 15 вода 180	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
85	<u>Бутеророб с ожемом</u> джем 20,2 хлеб пшеничный (батон нарезной) 30	20/30	2,41	0,9	28,7	132	0,05	0,48	0	0,01	9	29,1	11,7	0,8
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		26,06	21,86	87,43	651,4	0,401	67,33	0,088	0,358	182,64	381,2	107,9	5,69
23/Пр	<u>Салат из свеклы отварной</u> Свекла 121 масло раст 5	100	1,43	5,08	9,5	75,35	0,01	2,33	0	0	29,33	31,87	30,63	1,13
117	<u>Суп картофельный</u> картофель 150, морковь 12,5, лук репчатый 12,0, масло слив 5	250	2,54	4,58	20	135	0,17	24,3	0,03	0,14	28,59	141,6	40,3	1,37
167	<u>Биточки мясные из говядины</u> Мясо котлетное 100,0 Хлеб 18 Сухари 10,0 Масло сливочное 6 Соль	100	15,75	13,03	15,78	246	0,08	0	0,03	0,14	18,13	149,5	30,13	1,53
317	<u>Рагу из овощей</u> Картофель 77,04 Морковь 40,86 Лук репка 22,32 Капуста 76,68 Масло сливочное 8,28 Мука 2,7 Соль 1,08 Сахар 0,82 Томатная паста	180	3,3	7,2	19,04	156,6	0,11	42,83	0,04	0,1	62,6	85,24	40	1,37
283\2009	<u>компот из смеси сухофруктов</u> Сухофрукты 25 Сахар 15,0 , Вода 190	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого		29,97	31,69	130,4	922,94	0,515	69,61	0,11	0,434	220,3	526,4	174,9	9,33
	Полдник													
1,2,2,7	<u>Напиток Снежок</u> Снежок 180	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,04	0,26	242	188	30	0,2
табл	<u>Сочник</u>	120	10,25	13,64	52,05	372	0,11	0,42	0,18	0,11	48,2	87,44	15,14	1,28
табл	<u>Кондитерские изделия</u>	50	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3	0,3
	Итого		15,65	18,64	73,65	530	0,17	2,22	0,22	0,37	290,21	275,4	45,14	1,48
	Итого за день:		71,68	72,19	291,5	2104,34	1,086	139,2	0,418	1,162	693,15	1183	327,9	16,5

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

СанПин 2.3./2.4.3590-20 постановление № 32 от 27.10.2020г.

Приказ № 16-118 от 03 07 2023г. Министерство образования Пензенской области « Об утверждении регионального стандарта организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Пензенской области»

- 1.Справочник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы. Выпуск 4 под редакцией Варфоломеевой В.Л.
- 2.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьников образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2009. ГКОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания.
- 3.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьников образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2013. ГКОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания.