

СОГЛАСОВАНО:

РУКОВОДИТЕЛЬ Управления Роспотребнадзора

по Пензенской области

М.В. ПЕРЕКУСИХИН

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель



О.Б. Шептунова

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 50



Маско Р.В.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ Индивидуального Предпринимателя Шептуновой О.Б.

На оказание услуги по обеспечению горячим питанием учащихся в возрасте от 7 до 11 лет в специально оборудованной школьной столовой, отвечающей предъявляемым требованиям в здании МБОУ СОШ № 9, МБОУ СОШ № 18, МБОУ СОШ № 36, МБОУ СОШ № 50, МБОУ СОШ № 51, МБОУ СОШ № 68 корпус 1, 68 корпус 2, МБОУ СОШ № 71, МБОУ СОШ № 74, МБОУ ЛАД № 3, МБОУ Лингвистической гимназии № 6, МБОУ Лицей № 73, МБОУ Православной гимназии во имя Святителя Иннокентия Пензенского г. Пензы

Составлено в соответствии с СанПин 2.4.5.2409-08 Постановление № 45 от 23.07.2008г.

Все расчеты к меню прилагаются.

Сезонный период: весна-лето

С ИЗМЕНЕНИЯМИ ОТ 01.01.2021 ГОДА
Индивидуальный предприниматель
Шептунова Ольга Брониславовна
12.02.2021 года



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													
328	<u>Каша молочная манная</u> Манка 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар 4,5 Масло сливочное 7,5 Соль 0,75	150/7,5	4,47	8,85	23,27	190,5	0,06	0,99	0,05	0,12	100,02	89,27	14,93	0,32
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
431	<u>Чай с молоком</u> Чай 0,7 сахар 7,0 Вода 150,0 Молоко 50,0	1/200	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	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	1,14	0,42	7,71	39,3	0,018	0	0	0,006	3	9,6	1,95	0,18
1.1.1.16	<u>Сок фруктовый</u>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
	Итого		15,68	16,8	88,77	578,1	0,233	25,71	0,08	0,526	228,92	249,1	66,4	9,66
	Обед													
7/ПР 2009	<u>Салат из квашеной капусты с луком</u> Капуста 69,6 Лук репка 7,2 Масло растительное 6,0 Соль 0,6	60	0,96	6	2,15	66,36	0,01	11,38	0	2,7	25,19	18,58	8,62	0,34
118	<u>Суп картофельный с горохом</u> Картофель 53,4 Горох 16,2 Масло сливочное 4,0 Лук репка 9,6 Морковь 10,0 Зелень 2,7 соль 0,2 вода 140	200	4,38	3,79	15,79	116,8	0,18	12,2	0,016	0,06	35,07	87,52	32,24	1,616
184	<u>Плов из говядины</u> говядина 107 рис 40,8 масло слив 6 лук репка 7,2 морковь 11,4 соль 1 томат паста 2,25 вода 80	150	18,99	7,18	30,8	267	0,12	2,06	0,03	0,19	21,72	235,9	46,6	2,27
283\2009	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Сухофрукты 25 Сахар 15,0 Вода 190	200	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	2,1	0,5	15	72	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	45	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого		30,41	18,73	114,8	753,85	0,419	25,79	0,056	2,988	156,4	428,6	111,7	7,356
	Полдник													
1,2.2.7	<u>Напиток Йогуртовый 2.5%</u> Йогурт 200	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	0,26	242,0	188	30	0,2
541	<u>Ватрушка из творога мука 31,2, сахар 1,6, масло слив 1,3, яйцо 2,8 соль 0,5 дрожжи 0,9 творог 30 масло раст 0,2</u>	60	8,77	2,01	25,02	152,79	0,06	0,15	0,02	0,5	46,7	83,2	11,09	0,55
	итого		14,17	7,01	46,62	310,79	0,12	1,95	40,02	0,76	288,7	271,2	41,09	0,75
	Итого за день:		60,26	42,54	250,2	1642,74	0,772	53,45	40,16	4,274	674,1	948,9	219,2	17,77

День 22

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценн, 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	153,8	4,91	6,25	26,32	180,83	0,04	0,22	0,01	0	81,67	78,36	15,44	0,66
90 2003	Бутерброд с сыром сыр 16 батон 30	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
270/Пр	<u>Какао с молоком (2-ой вариант)</u> Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	131,7	122,3	17,02	0,66
1,2,2,7	<u>Йогурт 2.5%</u> йогурт 125	125	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,26	242,0	188	30	0,2
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		22,57	21,84	103,9	711,04	0,225	2,58	0,46	0,34	621	534,7	91,86	3,28
	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	60	0,74	6,07	4,48	76	0,02	5,61	0	0,02	14,7	24,35	11,08	0,46
42/Пр	<u>Рассольник "Ленинградский"</u> картофель 80 крупа рисовая 4 Морковь 10 Лук репка 5 Огурец соленый 14 Вода 150 Масло раст 4 сметана 8	200\8	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,016	0	22,16	52,6	26,04	0,82
173	<u>Котлета Студенческая</u> Говядина (котлет мясо) 21,49 индейка фарш или филе 38,77 хлеб пшеничный 12,31 вода 12,31 Лук 43,94, масло слив 9,85 яйцо 4,92 соль 0,98 сухари панир 6,15 перец душист 0,1	90	27,48	18,341	22,23	283,08	0,15	3,69	0,07	2,95	29,77	156,8	25,1	1,65
439	<u>Капуста тушеная (свежая)</u> Капуста 107,48 Морк 1,88 Лук 3,6 Томат 1,35 Мука 0,9 Сахар 2,25 Масло сл 2,63 соль 0,75	75	1,78	2,27	7,55	57,75	0,03	39,66	0,02	0,04	46,55	31,66	15,99	0,63
443	<u>Картофельное пюре</u> Картофель 85,5 Молоко 11,85 Масло сливочное 2,63 Соль 3,75	75	1,62	2,79	11,025	78	0,075	12,98	0,02	0,06	34,75	48,35	17,24	0,69
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 15 вода 200	200	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>	30	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Итого		39,77	39,7	110	793,688	0,433	75,46	0,126	3,112	168,2	380,7	115,8	6,47
	Полдник													
547/Пр 2013 356 Пр/2009	<u>Пирожок печеный из сдобного теста с рыбным фаршем:</u> <u>Тесто дрожжевое 43гр:</u> мука 24,25, сахар 2,58, масло растит 1,72, яйцо 1,72, соль 0,43, дрожжи 0,86, вода 12,47. Фарш рыбный : треска 35,13, лук репка 4,175, мука 0,25, масло слив. 2,5	60	7,04	14,2	20,08	146,29	0,06	0,24	0,005	1,13	10,88	59,9	9,52	0,5
274	Кисель из концентрата кисель 24 сахар 10	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
	Итого		8,4	14,2	49,1	262,48	0,06	0,24	0,005	1,13	11,56	59,9	9,52	0,6
	Итого за день		70,74	75,74	263	1767,21	0,718	78,28	0,591	4,582	800,7	975,3	217,1	10,35

День 3														
№ рецепту ры 1	Наименование блюда	Масса порци и 3	Пищевая ценность (г)			сть. (ккал) 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки 4	жиры 5	угл. 6		В1 8	С 9	А 10	В2 11	Са 12	Р 13	Мg 14	Fe 15
	2 завтрак													
364	<u>Омлет из яиц</u> Яйцо 120 Молоко 45 Масло слив 15 Соль 0,9	165	16,56	27,6	3,06	327	0,09	0,57	0,39	0,6	125,1	273,8	20,94	3,06
434	<u>Чай с сахаром и лимоном</u> Чай 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Лимон 8,0	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
1.6.1.8	<u>Сыр "Российский"</u> сыр 16	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,39	0,045	132	75	5,25	0,15
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
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>	30	2,28	0,84	15,42	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Итого		24,63	33,6	51,85	609,778	0,204	13,58	0,78	0,707	296,2	428,2	56,33	7,67
	Обед													
18 Пр 2013	<u>Салат из свежих огурцов с зел луком</u> огурцы св 57 лук зел 11,4 масло раст 6	60	0,5	6,1	1,3	61,2	0	4,2	0	2,8	18	18,6	7,8	0,4
96	<u>Борщ из св. капусты с картофелем</u> Свекла 40,0 Капуста белокачанная свежая 20,0 Картофель 21,4 Масло сливочное 4,0 Морковь 10 Лук репка 9,6 Томатная паста 2,4 Сахар 2 Лимонная кислота 0,096 Соль 0,4 Вода 160 Сметана 4,0	200	1,648	4,216	10,41	86,4	0,04	16,37	0,02	0,04	34,31	44,4	17,86	0,96
	<u>Курица отварная</u> курица 29,5	10	1,87	1,61	0	22	0,01	0,2	0,4	0,01	1,4	16	1,9	0,13
227	<u>Котлеты рыбные "Любительские"</u> горбуша 70,64 Морковь 20,0 Лук зеленый 8,0 Хлеб пшеничный 6,4 Яйцо 8,0 Молоко 3,2% 8,0 Соль 2,0 Сухари 8,0 Масло раст 6,4	90	15,95	13,09	11,77	230,4	0,14	2,86	0,03	0,16	49,46	166,7	31,92	1,15
174 Пр2013	<u>Картофель отварной в молоке</u> Картофель 178,5 Молоко 45 Масло растит 4,5 мука 7,5	150	4,65	6,3	23,1	168	0,16	19,2	0,01	0	66	114	34,5	1,2
280 ПР	<u>Компот из плодов и ягод сушеных</u> курага 20 сахар 15 вода 202	200	0,33	0	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0	51,84	33,63	25,2	7,17
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>	30	2,28	0,84	15,42	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Итого		28,878	32,5	93,01	782,158	0,438	43,11	0,47	3,042	236	452,1	135,1	12,4
9.1.5.2	<u>Полоник</u>	150	2,2	0,8	31,5	144	0,06	15	0	0,08	12	42	63	0,9
543/346 ПР	<u>Пирожок печеный из сдобного теста с фаршем картофельным с луком</u> мука 28,4 сахар 2 масло слив 3 яйцо 4,3 соль 0,3 дрожжи 1 вода 7,4 масло раст 1,9 картофель 30,23 лук 7,75	60	4,03	4,79	25,4	160,5	0,059	1,18	0,032	1,37	9,66	41,42	9,14	0,59
288/ПР	<u>Молоко кипяченое</u> молоко 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,9	142	21	0,17
	итого		11,82	12	66,28	421,81	0,159	16,68	0,052	1,45	222,5	225,4	93,14	1,66
	Итого за день		65,328	78	211,1	1813,75	0,801	73,36	1,302	5,199	754,7	1106	284,6	21,7
62 Пр 2013	<u>Второй вариант салата на март-май</u> салат из моркови с курагой морковь 70,06 курага 4,02 сахар 3	60	0,96	0,06	9,06	40,8	0,04	2,16	0	0,24	25,8	34,2	24	0,48
	Итого за день второй вариант		63,51	70,16	207,8	1720,75	0,775	61,32	1,302	2,61	746,5	1111	291,8	19,6

№ рецепту ры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и	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													
313/ПР 2013	<u>Запеканка из творога:</u> творог 141, мука 12, молоко 36, яйцо 4,5, сахар 9,7, ванилин 0,015, сметана 5,2, сухари 5,2, масло слив 5,2,	150	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0	297,0	347	38	1
330	<u>каша молочная рисовая(жидкая)</u> Рис 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75 Масло сливочное 7,5	150/7,5	3,74	8,85	24,1	192	0,05	0,99	0,05	0,12	97,34	103,8	22,08	0,31
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 15 вода 200	200	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 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	0,4
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		30,8	34,85	85,71	183,5	0,19	25,69	0,25	0,15	413,1	513,1	82,3	3,57
	Обед													
61 М	<u>Салат из свежих помидоров с раст маслом</u> Помидоры 51,7 лук репка 14,3 масло раст 5	60	0,65	5,08	2,76	60	0,03	12,2	0	0,02	12,08	18,4	10,61	0,5
106	<u>Суп-лапша "Домашняя"</u> мука 14,96 лук-репка 9,6 масло слив 4 яйцо 4 вода 192,8 соль 0,2	200	2,22	3,95	10,896	88,8	0,04	0,8	0,03	0,03	9,48	30,28	8,24	0,49
219	<u>Тефтели из птицы с соусом</u> фарш индейки 58 хлеб пшеничный 12 лук репка 16,9 мука пшеничная 7,3 масло слив 6 соль 2 томат пюре 1,6 сахар 0,7	90\40	38,22	18,11	28,98	294,67	0,06	3,84	0,03	0,15	28,17	146,4	63,83	1,46
447	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макароны 50,93 Масло слив 5,25 Соль 7,5	150	5,48	4,98	34,88	211,5	0,12	0	0,03	0,05	40,95	60,06	24,59	0,99
11.1.1.5	<u>Сок виноградный</u>	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0,02	40	24	18	0,8
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>	45	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого:		52,24	34,08	141,6	956,37	0,389	20,84	0,09	0,308	148,7	347,5	142,7	5,78
	Полоник													
335 ПР	<u>Пирожок печеный из сдобного теста с капустой</u> мука 28,4, сахар 2, масло слив 4,75 яйцо 10,55 соль 0,43, дрожжи 1 капуста 37,5 масло раст 0,2	60	4,64	3,89	28,9	169,3	0,06	0,06	0,07	0	11,56	38,27	14,06	0,85
1,2.2.7	<u>Напиток Снежок</u> Снежок 200	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	0,26	242	188	30	0,2
	Итого:		10,04	8,89	50,5	327,3	0,12	1,86	40,07	0,26	253,6	226,3	44,1	1,05
	Итого за день:		93,08	77,82	277,8	2067,2	0,699	48,39	40,41	0,718	815,3	1087	269	10,4
	Второй вариант салата на март-май													
55, 2013	<u>Салат из свеклы</u> свекла 69 масло раст 6	60	1,68	7,26	4,26	88,8	0,01	3,3	0	0	53,4	49,2	11,4	0,72
	Итого за день:		87,34	69,72	252,9	1880,6	0,62	38,5	40,36	0,598	759,3	1014	247,8	10,31

День 5

№ рецепт уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценно сть. (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													
22 М	<u>Салат Изюминка</u> Морковь 47,2, изюм 3,75, сахар 2,25 яблоко 21,4 зелень 1,5	60	0,67	0,1	9,03	39	0,03	6,61	0	0,03	28,39	28,7	18,56	0,74
323	<u>Каша вязкая молочная пшеница</u> Пшено 36,15 Молоко 69,45 Сахар 4,5 Вода 46,35 Масло сливочное 7,5, соль	150/7,5	6,14	9,6	31,84	238,5	0,17	0,9	0,05	0,12	96,84	148,2	39,92	1,07
205	<u>Котлеты рубленые из птицы</u> курица 123,2 внутр жир 3,2 хлеб пшеничный 14,4 сухари 8,масло сл 4,8 Соль 0,8 Вода 20,8	90	22,5	12,89	14,78	266,4	0,1	0	0,08	0,13	24,43	184,2	26,51	1,94
270/Пр	<u>Какао с молоком (2-ой вариант)</u> Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	131,7	122,3	17,02	0,66
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	1,14	0,42	7,71	39,3	0,018	0	0	0,006	3	9,6	1,95	0,18
	Итого		36,95	28,35	104,4	822,41	0,393	7,83	0,15	0,306	293,4	532,5	116	5,59
	Обед													
12	<u>Огурец свежий</u> огурцы свежие 63,12	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,012	6	0	0,024	13,8	25,2	8,4	0,36
63 ПР	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u> Капуста 55 Картофель 32 Морковь 10 Лук репка 10 петрушка 3 масло раст 4,0 вода	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	61,5	48,72	28,64	0,896
210/Пр	<u>Курица в соусе с томатом</u> курица 138,67 Масло сливочное 6,0 Лук репка 6,2 Томатная пюре 6,2 Мука 1,25 Чеснок 0,6 Сметана 3,33 Морковь 6,2 Вода 30,67	90	23	27,75	3,63	356,19	0,05	1,34	0,04	0,73	20,14	125	18,85	1,42
443	<u>Картофельное пюре</u> Картофель 171,0 Молоко 23,7 Масло сливочное 5,25 Соль	150	3,24	5,6	22,05	156	0,15	25,95	0,03	0,13	69,5	96,71	34,49	1,4
282/ПР	<u>Компот из свежих плодов или ягод</u> Яблоки св 45,4 Сахар 15 лим кис-та 0,2	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
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>	45	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого		33,62	40,03	82,22	828,89	0,381	48,38	0,33	1,302	204,4	386,4	120,4	6,266
	полоник													
541	<u>Ватрушка из творога</u> мука 31,2 сахар	60	3,6	1,7	22,2	118	0,05	0	0,01	0,5	7	28	5	0,4
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 15 вода 200	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
1.6.1.8	<u>Сыр "Российский"</u> сыр 16	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,39	0,045	132	75	5,25	0,15
	Итого:		3,8	1,75	37,21	175	0,05	0,1	0,01	0,51	12,25	36,24	9,4	1,26
	Второй вариант салата на март-май													
	<u>Огурец соленый</u> огурцы соленые 63,12	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,012	6	0	0,024	13,8	25,2	8,4	0,36
	Итого за день:		74,37	70,13	223,9	1826,3	0,824	56,31	0,49	2,118	510,1	955,1	245,7	13,116

№ рецепту ры	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													
158	<u>Жаркое По-Домашнему</u> говядина 107 картофель 133,5 лук репка 12 мас слив 5 том пюре 6 соль 0,5	175	18,18	6,34	17,95	205	0,2	22,56	0,02	0,24	23,85	232,5	45,07	2,78
434	<u>Чай с сахаром и лимоном</u> Чай 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Лимон 8,0	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
7/ПР 2009	<u>Салат из квашеной капусты с луком</u> Капуста 69,6 Лук репка 7,2 Масло растительное 6,0 Соль 0,6	60	0,96	6	2,15	66,36	0,01	11,38	0	2,7	25,19	18,58	8,62	0,34
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	30	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>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		23,33	13,53	59,09	452,54	0,288	36,84	0,02	2,982	72,09	319,5	74,83	5,38
	Обед													
72	<u>Салат картофельный с растительным маслом</u> Картофель 33,9 Огурец соленый 18,8 Лук репка 7,1 горошек зеленый конс. 15,4 масло растительное 5 соль 0,6	60	1,02	5,13	5,57	74	0,04	7,43	0	0,02	12,05	28,01	11,01	0,45
44ПР	<u>Суп из овощей</u> Капуста 20,0 Картофель 53 Морковь 10 Лук репка 9,6 Зел. горошек 9,2 вода 150 масло раст 4 сметана 8,0	200	1,54	4,69	10,07	92,19	0,05	4,26	0,02	0,18	23,27	36,6	18,89	0,54
226	<u>Биточки из трески</u> треска 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 64,2 Морковь 34,5 Лук репка 15,5 Капуста 63,9 Масло сливочное 6,9 Мука 2,25 Соль 0,9 Сахар 0,68 Томатная паста 1,35	150	2,75	6	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	0,08	52,17	71,03	33,33	1,14
431	<u>Чай с молоком</u> Чай 0,7 сахар 7,0 Вода 150,0 Молоко 50,0	1/200	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01	0,08	63,6	50,76	10,08	0,62
312/ПР	<u>Булочка "Домашняя"</u> мука 34,16 сахар 7,5 масло раст 7,5 яйцо 0,92 соль 0,3 дрожжи 0,83 вода 14,16	50	3,642	5,892	30,666	190,17	0,8	0,075	0,83	0,5	26,77	46,83	15,56	0,67
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		25,742	33,5	96,79	798,36	1,165	49,14	0,89	1,02	247,5	459,4	135	5,6
	Полдник													
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
516ПР	<u>Кефир</u> кефир 206	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240,1	180	28	0,2
547/ПР 2013, 356 ПР/2009	<u>Пирожок печеный из сдобного теста с рыбным фаршем:</u> Тесто дрожжевое 43гр: мука 24,25, сахар 2,58, масло растит 1,72, яйцо 1,72, соль 0,43, дрожжи 0,86, вода 12,47. Фарш рыбный : треска 35,13, лук репка 4,175, мука 0,25, масло слив. 2,5	60	7,04	14,2	20,08	146,29	0,06	0,24	0,005	1,13	10,88	59,9	9,52	0,5
	Итого:		13,64	20	47,68	340,29	0,2	21,64	0,045	1,17	283	261,9	55,52	5,1
	Итого за день:		62,712	67,03	203,6	1591,2	1,653	107,6	0,955	5,172	602,6	1041	265,3	16,08

№ 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													
962 013	<u>Макаронные изделия запеченные с сыром</u> Макароны 73,44 Масло слив 17,72 Соль 7,5 сыр	205	9,2	7,2	39	258	0,07	0,03	0,04	0	65	86	14	1,1
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
139 /ПР	<u>Яйцо вареное яйцо 1 шт /40гр</u>	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
431	<u>Чай с молоком</u> Чай 0,7 сахар 7,0 Вода 150,0 Молоко 50,0	1/200	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01	0,08	63,6	50,76	10,08	0,62
9 1 2 6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	200	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		24,03	19,78	91,53	647,3	0,255	20,99	0,1	0,44	333,5	328,7	72,92	8,22
	Обед													
8 Пр 2009	<u>Салат из свежих помидоров и огурцов</u> Масло растит 3 помидоры св 34,2 огурцы св 26,4 лук репч 8,4	60	0,6	3,1	2,7	39,5	0	11	0,2	2,8	18,3	22,4	11	0,5
118	<u>Суп картофельный с горохом</u> Картофель 53,4 Горох 16,2 Масло сливочное 4,0 Лук репка 9,6 Морковь 10,0 Зелень 2,72 соль 0,2 вода 140	200	4,38	3,79	15,79	116,8	0,18	12,2	0,016	0,06	35,07	87,52	32,24	1,62
157	<u>Ежики мясные</u> Говядина 69,33 Вода 8 Рис 6,7 Лук 28,00 Масло слив 10,66 мука 5,36 соль 0,8	90	11,71	15,73	12,02	238,5	0,05	2,4	0,05	0,09	17,71	113,1	20,93	0,92
449	<u>Рис припущенный</u> Рис крупа 52,5 Масло сливочное 5,25	150	3,69	4,85	37,51	213	0,03	0	0,03	0,02	4,83	79,74	26,27	0,53
1 1 16	<u>Сок яблочный</u>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
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
1 3 2 2	<u>Батон нарезной</u>	45	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого		26,45	29,23	119,7	861,2	0,379	29,6	0,296	3,028	107,9	385,1	115,8	7,91
	Полдник													
13/346 ПР	<u>Пирожок печеный из сдобного теста с фаршем картофельным с луком</u> мука 28,4 сахар 2 масло слив 3 яйцо 4,3 соль 0,3 дрожжи 1 вода 7,4 масло раст 1,9 картофель 30,23 лук 7,75	60	4,03	4,79	25,4	160,5	0,059	1,18	0,032	1,37	9,66	41,42	9,14	0,59
88/ПР	<u>Молоко кипяченое</u> молоко 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,9	142	21	0,17
	Итого:		9,62	11,17	34,78	277,81	0,099	1,68	0,052	1,37	210,5	183,4	30,14	0,76
	Итого за день:		58,46	62,39	233,4	1742,6	0,807	73,5	0,408	4,894	482,4	854,5	224,7	16,6
3 Пр	<u>Второй вариант салата март-май</u> <u>Салат из свеклы отварной свекла 12,6</u> <u>масло раст 3</u>	60	0,86	3,05	5,7	45,21	0,01	1,4	0	0	17,6	19,12	18,38	0,68
	Итого за день: второй вариант		58,7	62,34	6,05	1748,3	0,802	63,9	0,208	2,09	481,7	851,2	232,1	16,8

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порци и	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													
328	<u>Каша молочная манная</u> Манка 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар 4,5 Масло сливочное 7,5 Соль 0,75	150/7,5	4,47	8,85	23,27	190,5	0,06	0,99	0,05	0,12	100,02	89,27	14,93	0,32
2,2,7	<u>Йогурт 2.5%</u> йогурт 125	125	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,26	242,0	188	30	0,2
286/Пр	<u>Кофейный напиток с молоком</u> Кофейный напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко 100,0 Вода 120,0	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14
9,1,2,6	<u>Фрукт сезонного значения</u>	200	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
6,1,3,2,2	<u>Батон нарезной</u>	15	1,14	0,42	7,71	39,3	0,018	0	0	0,006	3	9,6	1,95	0,18
	Итого		16,25	18,56	100,2	643,99	0,273	23,79	0,47	0,446	507,3	439,4	90,88	6,24
	Обед													
39	<u>Салат "Школьный"</u> Свекла 46,0 Лук 2,0 Огурцы соленые 15,0 Зеленый горошек 9,2 Масло растительное 5,0	60	0,85	5,05	4,04	65	0,01	5,05	0	0,02	18,1	23,41	11,27	0,64
63 ПР	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u> Капуста 55 Картофель 32 Морковь 10 Лук репка 10 петрушка 3 масло раст 4,0 вода 160 сметана 8,0	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	61,5	48,72	28,64	0,896
167	<u>Биточки мясные из говядины</u> Мясо котлетное 80,0 Хлеб 14,4 Сухари 8,0 Масло сливочное 4,8 Соль 0,8	90	14,13	11,72	14,19	221,4	0,06	0	0,02	0,11	14,5	119,6	24,1	1,23
317	<u>Рагу из овощей</u> Картофель 64,2 Морковь 34,5 Лук репка 15,5 Капуста 63,9 Масло сливочное 6,9 Мука 2,25 Соль 0,9 Сахар 0,68 Томатная паста 1,35	150	2,75	6	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	0,08	52,17	71,03	33,33	1,14
283/2009	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Сухофрукты 25 Сахар 15,0 Вода 190	200	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	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>	45	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого		25,03	29,39	102	778,35	0,309	52,38	0,18	0,428	220,7	349,3	121,6	7,036
	Полдник													
547/ПР 2013, 356 ПР/2009	<u>Пирожок печеный из сдобного теста с рыбным фаршем:</u> <u>Тесто дрожжевое</u> 43гр: мука 24,25, сахар 2,58, масло растит 1,72, яйцо 1,72, соль 0,43, дрожжи 0,86, вода 12,47. Фарш рыбный: треска 35,13, лук репка 4,175, мука 0,25, масло слив. 2,5	60	7,04	14,2	20,08	146,29	0,06	0,24	0,005	1,13	10,88	59,9	9,52	0,5
11.1.1.16	<u>Сок яблочный</u>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
	Итого		8,04	14,4	40,28	238,29	0,08	4,24	0,005	1,15	24,88	73,9	17,52	3,3
	Итого за день:		49,32	62,35	242,5	1660,6	0,662	80,41	0,655	2,024	752,9	862,6	230	16,58

День 9

№ рецепт уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и	Пищевая ценность (г)			Э/ценно сть. (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													
313/ПР 2013	<u>Запеканка из творога:</u> творог 141, мука 12, молоко 36, яйцо 4,5, сахар 9,7, ванилин 0,015, сметана 5,2, сухари 5,2, масло слив 5,2,	150	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0	297,0	347	38	1
1.3.4.2	<u>Молоко сгущенное с сахаром</u>	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0	0,1	4,2	0,04	30,7	21,9	3,4	0,02
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	153,75	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 15 вода 200	200	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 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	0,4
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	42,75	0,045	0	0	0,02	8,75	39,5	11,75	0,98
	<u>Итого</u>		32,69	33,1	93,48	804,38	0,18	25,02	4,41	0,07	427,9	509,6	78,84	3,92
	Обед													
7/ПР 2009	<u>Салат из квашеной капусты с луком</u> Капуста 69,6 Лук репка 7,2 Масло растительное 6,0 Соль 0,6	60	0,96	6	2,15	66,36	0,01	11,38	0	2,7	25,19	18,58	8,62	0,34
106	<u>Суп-лапша "Домашняя"</u> мука 14,96 лук-репка 9,6 масло слив 4 яйцо 4 вода 192,8 соль 0,2	200	2,24	3,95	10,9	88,8	0,04	0,8	0,03	0,03	9,48	30,28	8,24	0,49
230	<u>Рыба запеченная с морковью</u> треска - филе 101,6, лук репчатый 16,32, морковь 20, сметана 20, мука пшеничная 6, масло растительное 8, сыр 8, соль 1,6	110	13,09	10,31	4,87	165	0,13	3,33	0,05	0,21	141,3	283,8	45,87	1,15
443	<u>Картофельное пюре</u> Картофель 171,0 Молоко 23,7 Масло сливочное 5,25 Соль 7,5	150	3,24	5,6	22,05	156	0,15	25,95	0,03	0,13	69,5	96,71	34,49	1,4
280 ПР	<u>Компот из плодов и ягод сушеных</u> курага 20 сахар 15 вода 202	200	0,33	0	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0	51,84	33,63	25,2	7,17
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
312/ПР	<u>Булочка "Домашняя"</u> мука 34,16 сахар 7,5 масло раст 7,5 яйцо 0,92 соль 0,3 дрожжи 0,83 вода 14,16	50	3,642	5,892	30,666	190,17	0,075	0,1	0	0,6	9,5	38,09	14,16	0,71
	<u>Итого</u>		25,152	32,05	101,6	801,81	0,46	41,84	0,12	3,69	315,9	540,6	148,6	12,26
	Полдник													
335 Пр	<u>Пирожки печеные из соевого теста с мясом</u> мука 28,65 сахар 2 масло слив 4 яйцо 4,3 соль 0,3 дрожжи 1 вода 7,4 раст 0,9 говядина 42,73 лук 2,98 зелень 0,23	60	9,17	7,57	21,43	190,24	0,06	0,14	0,03	0	18,11	42,55	12,73	0,57
270/Пр	<u>Какао с молоком (2-ой вариант)</u> какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	131,7	122,3	17,02	0,66
	<u>Итого:</u>		14,02	12,61	54,16	385,95	0,09	0,46	0,05	0	149,8	164,9	29,75	1,23
	<u>Итого за день:</u>		71,662	77,76	249,3	1992,14	0,73	67,32	4,58	3,76	893,6	1215	257,2	17,41

День 10

№ цепт ры	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													
60/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
66/Пр	<u>Кофейный напиток с молоком</u> Кофейный напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко 100,0 Вода 120,0	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14
2003	<u>Бутерброд с сыром сыр 16</u> батон 30	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
89/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
1.1.16	<u>Сок фруктовый</u>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
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		23,68	22,04	86,38	646,99	0,255	6,86	0,1	0,54	464,39	411	78,4	5,43
5 Пр 2013	<u>Салат из редиса</u> Редис 58,8 Масло растительное 6,0	60	0,92	3,04	5,42	52	0,01	23,08	0	0,02	30,97	16,22	8,78	0,37
16/Пр	<u>Суп картофельный с клецками</u> картофель 53 морковь 10 лук 9,6 масло слив 3 бульон 150 мука 8 яйцо 2,5 вода 12	200/24	3	2,63	13,472	89,55	0,064	2,32	0,048	0	25,51	80,69	15,61	1,168
205	<u>Котлеты рубленые из птицы</u> курица 123,2 внутр жир 3,2 хлеб пшеничный 14,4 сухари 8, масло сл 4,8 Соль 0,8 Вода 20,8	90	22,5	12,89	14,78	266,4	0,1	0	0,08	0,13	24,43	184,2	26,51	1,94
445	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> гречка 69,29 соль 0,75 масло сливочное 5,25	150	8,75	6,62	43,07	1	0,285	0	0,03	0,135	17,24	207,5	138,8	4,665
385	<u>Компот из изюма</u> Изюм 23,0 Сахар 10,0 Лимонная кислота 0,2 Вода 203,0	200	0,41	0	25,16	98	0,03	0	0	0,01	18,6	29,67	9,66	0,72
5.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	30	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Итого		39,51	26,32	125,7	629,13	0,567	25,4	0,158	0,327	131,75	576,9	215,2	10,22
9.1.2.6	<u>Полоник</u>	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
543/346 Пр	<u>Фрукты сезонного значения</u> <u>Пирожок печеный из сдобного теста с фаршем картофельным с луком</u> мука 28,4 сахар 2 масло слив 3 яйцо 4,3 соль 0,3 дрожжи 1	60	4,03	4,79	25,4	160,5	0,059	1,18	0,032	1,37	9,66	41,42	9,14	0,59
1.2.2.7	<u>Напиток Йогуртовый 2.5%</u> напиток йогурт 200	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,26	242,0	188	30	0,2
	Итого:		10,23	10,59	66,6	412,5	0,179	22,98	0,432	1,67	283,66	251,4	57,14	5,19
	Итого за день:		73,42	58,95	278,6	1688,6	1,001	55,24	0,69	2,537	879,8	1239	350,8	20,84
2	Второй вариант салата март-май <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	60	0,74	6,07	4,48	76	0,02	5,61	0	0,02	14,7	24,35	11,08	0,46
	Итого за день: второй вариант		58,52	60,23	255,7	1858,8	0,81	48,04	0,208	2,09	828,13	1238	348	19

День 11

№ рецепт уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и	Пищевая ценность (г)			Энергетическая сть. (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													
330	<u>Каша молочная рисовая(жидкая)</u> Рис 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75 Масло сливочное 7,5	150/7,5	3,74	8,85	24,1	192	0,05	0,99	0,05	0,12	97,3	103,8	22,08	0,31
22 М	<u>Салат Изюминка</u> Морковь 78,67, изюм 6,25, сахар 3,75 яблоко 35,67 зелень 2,5 вода	60	0,67	0,1	9,03	39	0,03	6,61	0	0,03	28,4	28,7	18,56	0,74
270/Пр	<u>Какао с молоком (2-ой вариант)</u> Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	132	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
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>	30	2,28	0,84	15,42	78,678	0,03	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Итого		13,59	15,53	99,43	595,888	0,22	17,92	0,07	0,202	288	324,5	82,56	5,27
	Обед													
12	<u>Огурец свежий</u> огурцы свежие 63,12	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,01	6	0	0,024	13,8	25,2	8,4	0,36
96	<u>Борщ из св. капусты с картофелем</u> Свекла 40,0 Капуста белокачанная свежая 20,0 Картофель 21,4 Масло сливочное 4,0 Морковь 10 Лук репка 9,6 Томатная паста 2,4 Сахар 2 Лимонная кислота 0,096	200	1,648	4,216	10,41	86,4	0,04	16,37	0,02	0,04	34,3	44,4	17,86	0,96
377 2013	<u>Картофельная запеканка с мясом</u> говядина 152 карт 220 масло слив 10 яйцо 4 сухари 3	200	23,3	23,5	18,9	380	0,21	4	0,07	0	25	291	56	3,5
11.1.1.16	<u>Сок фруктовый</u>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
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>	30	2,28	0,84	15,42	78,678	0,03	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Итого		30,358	29,12	74,84	688,978	0,36	30,37	0,09	0,116	102	433,3	106,2	8,98
	Полдник													
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
335 ПР	<u>Пирожок печеный из сдобного теста с капустой</u> мука 28,4, сахар 2, масло слив 4,75 яйцо 10,55 соль 0,43, дрожжи 1 капуста 37,5 масло раст 0,2	60	4,64	3,89	28,9	169,3	0,06	0,06	0,07	0	11,6	38,27	14,06	0,85
272/ПР	<u>Ряженка</u> ряженка 205,0	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	итого		11,04	11,07	56,68	375,82	0,2	21,46	0,11	0,04	284	240,3	60,06	5,45
	Второй вариант салата на март-май													
	<u>Огурец соленый</u> огурцы соленые 63,12	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,01	6	0	0,024	13,8	25,2	8,4	0,36
	Итого за день:		54,988	55,72	230,9	1660,69	0,78	69,75	0,27	0,358	674	998,1	248,8	19,7

День 12

№ рецепту ры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценнос ть. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
227	<u>котлеты рыбные "Любительские"</u> горбуша 70,64 Морковь 20,0 Лук зеленый 8,0 Хлеб пшеничный 6,4 Яйцо 8,0 Молоко 3.2% 8,0 Соль 2,0 Сухари 8,0 Масло раст 6,4	90	15,95	13,08	11,76	230,4	0,14	2,86	0,03	0,16	49,46	166,7	31,92	1,6
439	<u>Капуста тушеная (свежая)</u> Капуста 107,48 Морк 1,88 Лук 3,6 Томат 1,35 Мука 0,9 Сахар 2,25 Масло сл 2,63 соль 0,75	75	1,78	2,27	7,55	57,75	0,03	39,66	0,02	0,04	46,55	31,66	15,99	0,63
443	<u>Картофельное пюре</u> Картофель 85,5 Молоко 11,85 Масло сливочное 2,6 Соль 3	75	1,62	2,79	11,025	78	0,075	12,98	0,02	0,06	34,75	48,35	17,24	0,69
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1, сахар 15, вода 200	200	0,2	0,5	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	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>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		23,61	19,84	82,4	598,65	0,34	56,08	0,07	0,3	154,01	323,6	93,25	5,58
23/Пр	<u>Салат из свеклы отварной</u> Свекла 72,6 масло раст 3	60	0,86	3,05	5,7	45,21	0,01	1,4	0	0	17,6	19,12	18,38	0,68
117	<u>Суп картофельный</u> картофель 150, морковь 12,5, лук репчатый 12,0, масло слив 5	200	2,03	3,66	16	108	0,17	24,3	0,03	0,14	28,59	141,6	40,3	1,37
180/Пр	<u>Гуляш</u> Говядина 151,0 Масло сливочное 6,5 Томат.пюре 11 Мука 3,7 Лук репка 17,0	120	21,68	24,21	6,74	331,53	0,09	2,01	0	0	15,86	230,4	31,93	2,36
317	<u>Рагу из овощей</u> Картофель 64,2 Морковь 34,5 Лук репка 15,5 Капуста 63,9 Масло сливочное 6,9 Мука 2,25 Соль 0,9 Сахар 0,68 Томатная паста 1,35	150	2,75	6	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	0,08	52,17	71,03	33,33	1,14
11.1.1.5	<u>Сок виноградный</u>	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0,02	40	24	18	0,8
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>	30	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Итого		31,85	38,46	100,7	877,418	0,478	67,4	0,06	0,272	169,22	544,8	157,8	7,71
1.2.2.7	Полдник													
	<u>Напиток Снежок</u> Снежок 200	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,04	0,26	242	188	30	0,2
547/Пр 2013, 356 Пр/2009	<u>Пирожок печеный из сдобного теста с рыбным фаршем:</u> Тесто дрожжевое 43гр: мука 24,25, сахар 2,58, масло растит 1,72, яйцо 1,72, соль 0,43, дрожжи 0,86, вода 12,47. Фарш рыбный: треска 35,13, лук репка 4,175, мука 0,25, масло слив. 2,5	60	7,04	14,2	20,08	146,29	0,06	0,24	0,005	1,13	10,88	59,9	9,52	0,5
	Итого		12,44	19,2	41,68	304,29	0,12	2,04	0,045	1,39	252,88	247,9	39,52	0,7
	Итого за день:		67,9	77,5	224,8	1780,358	0,938	125,5	0,175	1,962	576,11	1116	290,6	13,99

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

- 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.
- 4.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при образовательных школах «Хлебпродинформ» Москва 2004 г.