

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ №35 г.Пенза



Г.М.Шадчнева

«Утверждаю»

Индивидуальный предприниматель



Т.А.Денисова

ПРИМЕРНОЕ 12-ти ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НА ОКАЗАНИЕ УСЛУГ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ГОРЯЧИМ ПИТАНИЕМ УЧАЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНО ОБОРУДОВАННОЙ ШКОЛЬНОЙ
СТОЛОВОЙ, ОТВЕЧАЮЩЕЙ ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫМ ТРЕБОВАНИЯМ В ЗДАНИИ

МБОУ Средняя общеобразовательная школа № 35 г.Пенза

по возрастной группе обучающихся с 12 лет и старше

на осенне-зимний период

(в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20)

01.01.2023

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК			ДЕНЬ 1-й											
№102 Пермь 2009	Каша "Дружба": Крупа рисовая - 15 Крупа пшеничная - 11 Молоко - 102 Вода - 70 Сахар - 5 Масло слив. - 5	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88
№286 Пермь 2009г.	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант): Кофейный напиток - 2,0 Сахар - 15,0 Молоко - 100,0 Вода - 120,	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14
№366 Пермь 2009	Сыр порциями: Сыр Российский - 16	15	3,48	4,4	0	54,6	0,005	0,24	0,04	0,06	150	81	7,5	0,17
№139 Пермь 2009	Яйца вареные : Яйца (в шт)	1шт.	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
6.1.3.2.2	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0	3,8	13	2,6	0,24
6.2.2.2	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	1,6	46,4	0,02	0	0	0	4,6	21,2	5	0,62
Итого завтрак :			20,52	21,32	66,96	576	0,145	1,53	0,09	0,44	395,89	334,64	51,13	2,39
ОБЕД														
№25 Москва 2013	Салат "Степной" из разных овощей : Картофель - 30,00 Заправка салатная - 15 Лук репчатый - 20 Горошек зеленый консер.-17 Морковь - 24 Огурец сол. - 21,0	100	1,9	7,7	9,6	116	0,07	10	0	0	49	56,3	24	0,8
№142 Пермь 2013	Щи из свежей капусты с картофелем: Капуста брокоч. Свеж. -62,5 Картофель -40 Морковь - 15,75 Лук репчатый -12,0 Томатная паста - 1,0 Масло расти. - 5,0 Вода - 200	250	1,75	4,98	7,78	83	0,06	18,48	0	2,38	34	47,5	22,25	0,8
№479 Пермь2013	Сметана: Сметана - 10,0	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02

№208 Москва 003	Плов из индейки : Филе индейки - 69,4/68,0 Морковь 14,96 Масло сливочное 7,5 Лук репчатый 9,0 Крупа рисовая 51,0 Вода 118,5 Томатная паста - 4,5	200	55,73	23,64	55,68	462,67	0,09	6,21	0,03	0	43,99	266,93	109,91	2,17
№282 Пермь 2009	Компот из свежих плодов и ягод: Яблоки свежие - 40,86 Вода - 154,8 Сахар - 13,5 Кислота лимонная - 0,18	180	0,14	0	13,49	54,58	0,03	3,24	0,13	0,18	19,35	20,21	11,34	0,59
6.1.3.2.2	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0	3,8	13	2,6	0,24
6.2.2.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,048	0	0	0	9,2	42,4	10	1,25
Итого обед:			63,52	38,84	116,95	877,65	0,321	37,97	0,17	2,59	168,14	452,44	181	5,87
ПОЛДНИК														
480 Москва 003	Булочка ванильная: Мука пшеничная - 65,55 Мука пш. на подпыл - 2,0 Сахар - 11,5 Масло сливочное - 8,55 Меланж - 3,95 Меланж для смазки - 2,0 Соль - 0,95 Дрожжи - 1,35 Ванилин - 0,05 Вода - 30,0	100	7,91	8,47	58,14	342	0,12	0	0,01	0	20,72	75,68	12,59	1,06
1.2.2.7 Пермь 09г.	Напиток "Снежок" 2,5% жирности: Напиток "Снежок" - 200	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	0,26	253,6	226,3	44,1	1,05
Итого полдник :			13,31	13,47	79,74	500	0,18	1,8	40,01	0,26	274,32	301,98	56,69	2,11
Всего за день :			97,35	73,63	263,65	1953,65	0,646	41,3	40,27	3,29	838,35	1089,06	288,82	10,37

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ДЕНЬ 2-й														
№313 Пермь 2013	Запеканка из творога: Творог - 94 Мука пшен.в/с - 8 Вода - 24 Яйца - 3,0 Сахар - 6,47 Сметана - 3,47 Сухари - 3,47 Ванилин - 0,01 Масло сливочное - 3,47	100	16	16,8	15,9	283,3	0,05	0,4	0,13	0,46	198	231,34	25,34	0,67
№106 Пермь 2009	Каша манная молочная вязкая: Крупа манная - 32,49 Молоко - 51,22 Вода - 68,78 Сахар - 3,66 Соль - 1 Масло сливочное - 3,66	150	4,78	5,14	27,64	179,2	0,04	0,15	0,01	0,38	57,56	70,63	9,84	0,33
1.3.4.2	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	65	0	0,2	8,4	0,08	61,4	43,8	6,8	0,04
299, 01 Пермь 009	Чай с сахаром: Чай - 0,9 Сахар - 13,5	180	0	0	10,15	40,61	0	0,27	0	0	4,76	7,4	3,28	0,63
5.1.3.2.2	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0	3,8	13	2,6	0,24
Итого завтрак :			23,72	24,22	75,07	620,51	0,11	1,02	8,54	0,92	325,52	366,17	47,86	1,91
ОБЕД														
50 г.Пермь 2013	Салат из свеклы отварной : Свекла - 121 Масло растительное - 5	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0	2,3	33	38	19	1,3
№158 г.Пермь 2013	Суп с макаронными изделиями и картофелем: Макаронные изделия - 12,5 Картофель - 66,75 Лук репчатый - 12,0 Морковь - 12,5 Масло растительное - 2,5 Томатное пюре - 2,5 Бульон - 212,5	250	2,58	2,78	18,55	109,5	0,08	6,08	0	1,43	13,5	53	19,75	0,83

№203 Москва 2003	Котлеты рубленые из цыплят-бройлеров: Цыплята(бройлеры) - 212 Хлеб пшеничный - 18 Сухари - 10 Соль- 2,0 Вода - 26 Масло сливочное - 6,0	100	28,34	27,84	16,48	432	0,08	0	0,04	0,16	17,23	124,82	18,66	1,27
445 Москва 03	Каша гречневая рассыпчатая : Крупа гречневая - 83,14 Соль - 0,9 Масло сливочное - 6,3	180	10,49	7,94	51,68	334,8	0,34	0	0,04	0,16	20,69	249	166,56	5,6
1699, Москва 04	Напиток лимонный: Лимоны -14,4 Сахар-21,6	180	0,09	0	21,78	83,7	0	3,38	0	0	3,37	2,48	1,8	0,16
1.3.2.2	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0	3,8	13	2,6	0,24
6.2.2.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,048	0	0	0	9,2	42,4	10	1,25
Итого обед :			46,74	45,08	146,93	1194,2	0,588	15,16	0,08	4,05	100,79	522,7	238,37	10,65
ПОЛДНИК														
2.2.3	Йогурт 1,5% жирности	200	8	3	28,6	180	0,06	1	20	0	224	172	26	0,2
1547, Иркутск 013 1356 Иркутск 009г.	Пирожок печеный из сдобного теста с рыбным фаршем: Мука - 24,25 Сахар - 2,58 Масло растит. - 1,72 Яйца - 1,72 Соль - 0,43 Дрожжи - 0,86 Вода - 12,47 Фарш рыбный : Треска или минтай - 35,13 Лук репчатый - 4,175 Мука - 0,25 Масло сливочное - 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 полдник :			15,04	17,2	48,68	326,29	0,12	1,24	20,005	1,13	234,88	231,9	35,52	0,7
Всего за день :			85,5	86,5	270,68	2141	0,818	17,42	28,625	6,1	661,19	1120,77	321,75	13,26

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ДЕНЬ 3-й														
№132 Пермь 2009	Омлет натуральный: Яйца - 123,08 Молоко - 76,92 Масло сливочное - 7,69 Масло сливочное - 7,69	200	17,91	27,75	4,68	340,12	0,07	0,5	0,12	0,9	111,2	142,4	15,5	1,2
№294, 01 Пермь 2009	Чай с лимоном: Чай -0,9 Сахар-13,5 Лимон -7,2	180	0,06	0,01	13,78	55,46	0	2,61	0	0,01	7,25	8,81	4,72	0,81
1.1.3.2.2	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0	3,8	13	2,6	0,24
6.2.2.2	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	1,2	34,8	0,02	0	0	0	3,45	15,9	3,75	0,47
Итого завтрак :			20,31	28,51	29,94	482,78	0,11	3,11	0,12	0,91	125,7	180,11	26,57	2,72
ОБЕД														
№9 Пермь 2009	Салат из моркови : Морковь - 110,00 Масло растит. - 10 Сахар - 3	100	1,14	10,08	10,38	136,8	0,04	4,4	0,1	4,75	35,91	36,85	25,85	1,09
128 Пермь 2013	Борщ с капустой и картофелем: Свекла - 50 капуста свежая - 25 Картофель -26,75 Морковь - 15,75 Лук репчатый - 12,0 Масло растительное - 5 Вода - 200 Томатная паста - 3,0 Сахар - 2,5	250	1,83	5	10,65	95	0,04	10,3	0	2,4	34,5	53	26,25	1,2
№479 Пермь 2013	Сметана: Сметана - 10,0	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
№173 Москва 2003	Котлеты студенческие: Говядина - 26,86/24,62 Индейка филе -48,46/46,15 Хлеб пшеничный - 15,38 Лук репчатый - 54,92 Яйца - 6,15 Масло сливочное - 6,15 Сухари панировочные - 7,69	100	34,35	22,89	27,78	353,85	0,18	4,61	0,09	0,06	37,22	195,97	31,37	2,06

№447 Москва 2003	Макаронные изделия отварные: Макаронные изделия - 61,11 Масло сливочное -6,3	180	6,57	5,98	41,85	253,8	0,14	0	0,04	0,06	49,14	72,07	59,51	1,19
№299, №1 Пермь 2009	Чай с сахаром: Чай -0,9 Сахар-13,5	180	0	0	10,15	40,61	0	0,27	0	0	4,76	7,4	3,28	0,63
6.1.3.2.2	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0	3,8	13	2,6	0,24
6.2.2.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,45	3,2	92,8	0,05	0	0	0	9,2	42,4	10	1,25
Итого обед :			47,89	46,48	114,65	1041,46	0,473	19,62	0,24	7,3	183,33	426,79	159,76	7,68
ПОЛДНИК														
№314 Пермь 2009	Булочка молочная: Мука пшеничная в/с - 77 Мука на подпыл - 3 Дрожжи - 0,96 Молоко - 40 Масло растительное для смазки - 2,6 Соль - 0,96	100	3,48	4,78	57	316	0,18	0,2	0	1,2	64,26	112,38	37,34	1,6
№288 Пермь 2009	Молоко кипяченое: Молоко кипяченое - 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,86	141,96	21	0,17
Итого полдник :			9,07	11,16	66,38	433,31	0,22	0,7	0,02	1,2	265,12	254,34	58,34	1,77
Всего за день :			77,27	86,15	210,97	1957,55	0,803	23,43	0,38	9,41	574,15	861,24	244,67	12,17

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ДЕНЬ 4-й														
№114 Пермь 2009	Каша рисовая молочная жидкая: Крупа рисовая -30,8 Молоко - 106,7 Вода - 71,3 Сахар -5 Масло слив. - 5	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
№270 Пермь 2009	Какао с молоком (2-й вариант): Какао-порошок - 4,5 Молоко - 117 Вода - 72 Сахар - 22,5	180	3,39	3,54	23,36	138,53	0,03	0,9	0,02	0,01	109,75	102,72	6,03	0,46
№376 Пермь 2009	Бутерброд с сыром: Сыр Российский - 21,0 Масло сливочное - 5,0 Хлеб пшеничный - 20,0	45	6,62	9,48	10,06	152	0,04	7	0	0,45	214,3	126,35	18,35	0,55
Б.2.2.2	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	1,6	46,4	0,02	0	0	0	4,6	21,2	5	0,62
Итого завтрак :			16,25	19,86	67,63	547,06	0,12	9,11	0,04	0,63	360,32	344,94	45,78	2,04
ОБЕД														
№4 Пермь 2009	Салат из белокочанной капусты с морковью: Капуста белокочанная - 106,0 Морковь - 13,0 масло растительное - 10,0 сахар - 5,0 Лимонная кислота - 0,1	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	28,7	0	4,5	45,5	31,5	17,2	0,5
№134 Пермь 2013	Рассольник ленинградский: Картофель - 100 Крупа рисовая - 5 Морковь - 12,5 Лук репчатый - 6,0 Огурцы соленые - 16,75 Бульон или вода - 187,5 Масло растительное - 5	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,68	0	2,35	15,5	63	26,25	0,92
№479 Пермь 2013	Сметана: Сметана - 10,0	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ДЕНЬ - 5й														
255	Макароны с сыром: Макароны - 70,0 Масло сливочное - 10,0 Сыр российский - 21,6 Соль - 1,5	200/20/10	12,14	14,96	47,96	382	0,18	0,32	0,1	0	124,22	191,1	41,86	1,32
256	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант): Кофейный напиток - 2,0 Сахар - 15,0 Молоко - 100,0 Вода - 120,	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14
265	Масло сливочное (порциями): Масло сливочное - 15,0	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0,42	0	0,15	3,3	2,85	0,45	0,03
1.3.2.2	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0	3,8	13	2,6	0,24
6.2.2.2	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	1,6	46,4	0,02	0	0	0	4,6	21,2	5	0,62
Итого завтрак :			17,7	29,75	79,7	698,49	0,25	1,74	0,12	0,15	257,22	319,15	63,91	2,35
ОБЕД														
№1	Винегрет овощной: Картофель - 29,4 Свекла - 19 Морковь - 13 Огурцы сол. - 38 Лук репчатый - 18 Масло растительное - 10	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,03	2,3	0,1	4,5	20,3	31,7	16,2	0,7
245	Суп картофельный с бобовыми: Горох 21,25 картофель 67,5 морковь 12,5 Петрушка(корень) 3,1 лук репчатый 12,5 масло сливочное 5 вода 175	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

5	Рыба, запеченная в омлете: Минтай -119/47 Мука пшеничная -4,74 Масло растительное - 7,37 Яйца - 26,32гр Молоко -9,89 Мука пшеничная -2,63	100	18,35	11,42	5,52	198,22	0,07	1,13	0,01	3,85	45,41	143,79	22,14	0,59
5	Картофельное пюре: Картофель -205,2 Молоко -28,44 Масло слив. -6,3	180	3,89	6,71	26,46	187,2	0,18	31,4	0,04	0,16	83,4	116,05	41,39	1,7
5	Чай с сахаром: Чай -0,9 Сахар-13,5	180	0	0	10,15	40,61	0	0,27	0	0	4,76	7,4	3,28	0,63
1.3.2.2	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0	3,8	13	2,6	0,24
1.2.2.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,45	3,2	92,8	0,05	0	0	0	9,2	42,4	10	1,25
Итого обед :			29,58	33,19	77,54	799,28	0,51	38,23	0,16	8,72	195,3	423,37	122,21	6,85
ПОЛДНИК														
1.1.5	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0,02	40	24	18	0,8
209г. 230,359	Ватрушка с творожным фаршем: Мука -29,8 Сахар - 1,6 Масло слив. - 1,3 Яйца - 1,5 Соль - 0,5 Дрожжи - 0,9 Вода - 12 Мука на подпыл - 1,4 Яйца - 1,3 масло растит.для смазки листов - 0,2 Фарш творожный - 30 : Творог - 27,45 Яйца - 1,2 Сахар - 1,5 Мука пшеничная - 1,2 Ванилин - 0,003	60	12,24	2,94	44,63	253,86	0,06	0,18	0,02	1,05	63,82	102,4	17,3	0,59
Итого полдник :			12,84	3,34	77,23	393,86	0,1	4,18	0,02	1,07	103,82	126,4	35,3	1,39
Всего за день :			60,12	66,28	234,47	1891,63	0,86	44,15	0,3	9,94	556,34	868,92	221,42	10,59

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК			ДЕНЬ 6-й											
№201	Жаркое по-домашнему: Говядина - 151/111 Картофель - 151,62 Масло сливочное - 10,0 Сыр российский - 21,6 Соль - 1,5	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,2	23,5	0,01	0,66	26,48	291,98	57,85	3,36
№50	Салат из свеклы отварной: Свекла - 121 Масло растительное- 5	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0	2,3	33	38	19	1,3
№294, №301	Чай с лимоном: Чай высший или 1 сорт - 0,9 Сахар - 13,5 Лимон - 7,2	180	0,06	0,01	13,78	55,46	0	2,61	0	0,01	7,25	8,81	4,72	0,81
Б.1.3.2.2	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0	3,8	13	2,6	0,24
Б.2.2.2	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,28	2	58	0,03	0	0	0	5,75	26,5	6,25	0,78
Итого завтрак:			27	23,7	56,59	588,94	0,27	31,81	0,01	2,97	76,28	378,29	90,42	6,49
ОБЕД														
№62	Салат витаминный: Капуста белокочанная - 50,0 Яблоко - 28 Масло растительное - 10,0 Морковь - 32,0 Сахар - 5,0 Лимон-кислота - 0,1	100	1,1	10,1	10,6	138	0,04	15,4	0	4,6	30	29	18	0,9
№46	Суп картофельный с клецками: Картофель - 66,25 Морковь - 12,5 Лук репчатый - 12 Масло сливочное - 2,5 Бульон - 187,5 Клецки: Мука пшеничная - 10 Масло сливочное - 1,25 Яйца - 2,5 Вода - 15	250/30	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	2,9	0,06	0,31	31,89	100,86	19,51	1,46

6.2.2.1	Фрикадельки из говядины паровые:	100/7	15,26	14,24	7,61	219,7	0,06	0,03	0	0,6	13,2	105,8	23,57	1,03
Итого	Говядина - 104,29/ 74,29													
	Хлеб - 15,0													
	Молоко или вода - 26,0													
	Масло сливочное - 2,86													
	Соль - 3													
	Масло сливочное - 7													
6.2.2.2	Калуста тушеная:	180	4,72	5,82	24,22	156,89	0,06	85,6	0	0,36	109,76	83,95	44,92	1,72
Итого	Калуста белокооч.свежая - 236,34													
	Масло растительное - 8,1													
	Морковь - 13,86													
	Лук репчатый - 12,78													
	Томатная паста - 5,76													
	Мука пшеничная -2,16													
	Сахар - 5,4													
6.2.2.3	Чай с сахаром:	180	0	0	10,15	40,61	0	0,27	0	0	4,76	7,4	3,28	0,63
Итого	Чай -0,9													
	Сахар-13,5													
6.2.2.2.2	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0	3,8	13	2,6	0,24
6.2.2.2.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,45	3,2	92,8	0,05	0	0	0	9,2	42,4	10	1,25
Итого обед :			28,57	34,48	82,9	812,34	0,31	104,2	0,06	5,87	202,61	382,41	121,88	7,23
ПОЛДНИК														
6.2.2.6	Ряженка:	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240,1	180	28	0,2
Итого	Ряженка - 205													
6.2.2.7	Булочка веснушка:	100	7,68	7,35	58,83	332,17	0,15	0,08	0	1,18	22,5	83,45	30,97	1,57
Итого	Мука пшеничная в/с - 70,0													
	Мука на подпыл - 1,42													
	Сахар - 7,2													
	Масло растит. - 6,33													
	Яйца для смазки - 2,17													
	Соль - 0,66													
	Дрожжи - 2,17													
	Уксус - 3,5													
6.2.2.8	Фрукт сезонный	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
Итого полдник :			14,28	13,15	86,43	526,17	0,29	21,48	0,04	1,22	294,6	285,45	76,97	6,17
Всего за день :			69,85	71,33	225,92	1927,45	0,87	157,49	0,11	10,06	573,49	1046,15	289,27	19,89

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ДЕНЬ 8-й														
№165 Термь 2009	Суп молочный с макаронными изделиями : Молоко - 175,00 Вода - 75,0 Сахар - 2,0 Масло сливочное - 2,5 Макаронные изделия- 20,0	250	7,13	6,58	23,73	182,5	0,1	1,15	0,05	0,33	205,5	171	26,25	0,45
№270 Термь 2009	Какао с молоком (2-й вариант): Какао-порошок - 4,5 Молоко - 117 Вода - 72 Сахар - 22,5	180	3,39	3,54	23,36	138,53	0,03	0,9	0,02	0,01	109,75	102,72	6,03	0,46
№139 Термь 2009	Яйца вареные : Яйца (в шт)	1шт.	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
1.3.2.2	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0	3,8	13	2,6	0,24
1.3.2.2	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	1,2	34,8	0,02	0	0	0	3,45	15,9	3,75	0,47
Итого завтрак :			17,94	15,47	58,85	471,03	0,18	2,05	0,09	0,58	329,8	326,58	40,07	1,96
ОБЕД														
№10 Термь 2009	Салат из свеклы отварной : Свекла - 121 Масло растительное- 5	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0	2,3	3,3	38	19	1,3
№15 Термь 2009	Суп картофельный с бобовыми: Горох - 21,25 картофель 67,5 морковь 15,63 лук репчатый 12,5 масло сливочное 5 вода 175	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
№10 Термь 2009	Тефтели из говядины паровые: Говядина - 95,71/70,0 Хлеб пшеничный - 13,43 Вода -20 Масло сливочное - 3,29 Лук репчатый - 38,57 Масло слив. На смазку сотейника -1,7 Масло сливочное - 7	100	18,33	20,83	12,47	310,77	0,06	2,69	0	0,63	17,36	114,35	23,15	1,07

Рис припущенный :	180	4,43	5,81	45,02	255,6	0,04	0	0,04	0	5,8	95,69	31,52	0,63
Крупа рисовая - 63,0													
Бульон или вода - 132,3													
Масло слив. - 6,3													
Чай с сахаром:	180	0	0	10,15	40,61	0	0,27	0	0	4,76	7,4	3,28	0,63
Чай - 0,9													
Сахар - 13,5													
Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0	3,8	13	2,6	0,24
Хлеб	40	2,24	0,45	3,2	92,8	0,05	0	0	0	9,2	42,4	10	1,25
ржано-пшеничный													
Итого обед:		30,34	37,06	103,13	939,97	0,35	11,79	0,05	3,14	72,65	379,87	116,15	6,86
ПОЛДНИК													
Йогурт 2,5% жирности	200	8	3	28,6	180	0,06	1	20	0	224	172	26	0,2
Пирожок печеный из сдобного теста с рыбным фаршем:	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
Мука - 24,25													
Сахар - 2,58													
Масло растит. - 1,72													
Яйца - 1,72													
Соль - 0,43													
Дрожжи - 0,86													
Вода - 12,47													
Фарш рыбный :													
Треска или минтай - 35,13													
Лук репчатый - 4,175													
Мука - 0,25													
Масло сливочное - 2,5													
Итого полдник :		15,04	17,2	48,68	326,29	0,12	1,24	20,005	1,13	234,88	231,9	35,52	0,7
Всего за день :		63,32	69,73	210,66	1737,29	0,65	15,08	20,145	4,85	637,33	938,35	191,74	9,52

001	Салат картофельный с клецками:	250/30	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	2,9	0,06	0,31	31,89	100,86	19,51	1,46
002	Картофель - 66,25													
003	Морковь - 12,5													
004	Лук репчатый - 12													
005	Масло сливочное - 2,5													
006	Бульон - 187,5													
007	Клейки:													
008	Мука пшеничная - 10													
009	Масло сливочное - 1,25													
010	Яйца - 2,5													
011	Вода - 15													
012	Котлеты рыбные:	100	14,14	9,57	9,14	187	0,17	0,46	0,03	1,09	75,36	337,99	53,19	1,57
013	Минтай - 131,43/80,0													
014	Хлеб пшеничный - 18,57													
015	Вода - 14,29													
016	Яйца - 5,71													
017	Соль - 3,5													
018	Масло сл. - 2,0													
019	Салат томатный:	25	0,14	0,92	1,31	14,04	0,01	0,43	0	0,03	1,11	3,3	1,85	0,1
020	Мука пшеничная - 1,25													
021	Масло сливочное - 1,25													
022	Томатное пюре - 3,75													
023	Сахар - 0,45													
024	Картофельное пюре:	180	3,89	6,71	26,46	187,2	0,18	31,4	0,04	0,16	83,4	116,05	41,39	1,7
025	Картофель - 205,2													
026	Молоко - 28,44													
027	Масло слив. - 6,3													
028	Чай с сахаром:	180	0	0	10,15	40,61	0	0,27	0	0	4,76	7,4	3,28	0,63
029	Чай - 0,9													
030	Сахар - 13,5													
031	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
032	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,45	3,2	92,8	0,05	0	0	0	9,2	42,4	10	1,25
Итого обед :			26,92	31,66	85,7	815,25	0,54	41,76	0,23	6,09	240,02	653,7	153,42	10,21
ПОЛДНИК														
033	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	0	242	188	30	0,2

	Биточки паровые из индейки: Филе индейки - 74 Вода - 22 Хлеб пшеничный - 18 Масло слив. - 4 Соль - 2	100	43,0	10,28	34,91	246,92	0,38	0	0,03	0,05	101	282,29	94,32	5,95
	Пюре из гороха с маслом: Горох - 90,9 Вода - 184,5 Масло сливочное - 5,0	185	17,56	5,86	34,91	246,92	0,38	0	0,03	0,05	101	282,29	94,32	5,95
	Компот из смеси сухофруктов: Смесь сухофруктов - 22,5 Сахар - 13,5 Вода - 171	180	0,45	0	24,3	99	0,01	0,45	0	0	25,2	17,1	6,3	1,35
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0	3,8	13	2,6	0,24
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,45	3,2	92,8	0,05	0	0	0	9,2	42,4	10	1,25
	Итого обед :		68,7	36,96	120,56	980,59	0,643	38,85	0,06	6,93	230,66	619,45	230,55	11,7
	ПОЛДНИК													
	Молоко кипяченое: Молоко - 210,0	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,86	141,96	21	0,17
	Ватрушка с творожным фаршем: Мука - 29,8 Сахар - 1,6 Масло сливочное - 1,3 Яйца - 1,5 Соль - 0,5 Дрожжи - 0,9 Вода - 12,0 Мука на подпыл - 1,4 Яйца - 1,3 Масло раст. Для смазки листов - 0,2 Фарш творожный - 30,0: Творог - 27,45 Яйца - 1,2 Сахар - 1,5 Мука пшеничная - 1,2	60	12,24	2,94	44,63	253,86	0,06	0,18	0,02	1,05	63,82	102,4	17,3	0,59
	Фруктовый сезонный	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0,03	24	16,5	13,5	3,3
	Итого полдник :		18,43	9,92	68,71	441,67	0,145	15,68	0,04	1,08	288,68	260,86	51,8	4,06
	Всего за день :		101,04	67,06	287,92	2079,82	0,938	56,64	0,19	8,19	676,21	1139,55	321,97	18,04

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК		ДЕНЬ 12-й												
№102 Пермь 2013	Котлеты рыбные любительские: Рыба минтай св.мор.потр.обезгл - 110/67,14 Морковь - 25,7 Хлеб пшеничный - 8 Лук репчатый - 10 Яйца - 11,43 Молоко - 10 Масло растит. - 2,86 Масло сливочное - 7	107	12,42	10,57	6,43	175,86	0,07	1,13	0,01	0,97	39,71	152,17	27,21	0,79
№105 Пермь 2013	Капуста тушеная: Капуста белокоч.свежая - 118,17 Масло растительное - 4,05 Морковь - 6,93 Лук репчатый - 6,39 Томатная паста - 2,88 Мука пшеничная -1,08 Сахар - 2,7	90	2,36	2,91	12,11	78,44	0,03	42,8	0	0,18	54,88	41,98	22,46	0,86
№143 Пермь 2013	Картофельное пюре: Картофельное пюре - 102,6 Молоко - 14,22 Масло сливочное - 3,15 Соль - 0,5	90	1,94	3,36	13,23	93,6	0,09	15,57	0,02		41,7	58,02	20,69	0,84
№111 Пермь 2013	Чай с сахаром: Чай -0,9 Сахар-13,5	180	0	0	10,15	40,61	0	0,27	0	0	4,76	7,4	3,28	0,63
№376 Пермь 2009	Бутерброд с сыром: Сыр Российский - 21,0 Масло сливочное - 5,0 Хлеб пшеничный - 20,0	45	6,62	9,48	10,06	152	0,04	7	0	0,45	214,3	126,35	18,35	0,55
Б.2.2.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,45	3,2	92,8	0,05	0	0	0	9,2	42,4	10	1,25
Итого завтрак :			25,58	26,77	55,18	633,31	0,28	66,77	0,03	1,6	364,55	428,32	101,99	4,92
ОБЕД														

№101 Пермь 2013	Салат из свеклы с черносливом: Свекла - 104 Масло раст - 6 Чернослив - 10,8	100	2,13	15,09	24,42	242,19	0,1	9,9	0	6,87	79,91	96,93	85,88	5,45
№102 Пермь 2013	Суп картофельный с бобовыми: Горошек консервир. - 38,7 картофель 67,5 морковь 15,63 лук репчатый 12,5 масло сливочное 5 вода 175	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
№103 Пермь 2013	Шницель: Говядина - 116/86 Хлеб пшеничный - 19 Сухари - 11 Молоко или вода - 23 Масло сливочное - 7	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
№104 Пермь 2009	Соус сметанный: Сметана - 17,5 Мука пшеничная - 0,88 Масло сливочное - 0,88	35	0,59	4,14	1,18	44,35	0	0,02	0,01	0,07	12,82	9,1	10,81	0,045
№105 Москва 2003	Рагу из овощей: Картофель - 77,0 Морковь - 36,0 Лук репчатый - 17,28 Капуста белокочанная свежая - 76,68 Масло сливочное - 7,2 Соус красный основной : Бульон или вода - 54,0 Масло сливочное - 1,08 Мука пшеничная - 2,7 Томатная паста - 1,62 Морковь - 5,4 Лук репчатый - 1,3 Сахар-песок - 0,81 Лавровый лист - 0,014 Соль - 1,08	180	3,29	7,18	19,04	156,6	0,11	42,82	0,04		62,6	85,23	40	1,37
№106 Пермь 2009	Компот из плодов или ягод сушеных: Круага - 20,0 Сахар - 15,0 Вода - 202	200	0,33	0	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
№107 2022	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0	3,8	13	2,6	0,24
№108 2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,45	3,2	92,8	0,05	0	0	0	9,2	42,4	10	1,25

Итого обед:		30,22	48,83	108,69	1065,11	0,54	56,15	0,11	7,76	287,6	534,32	227,09	20,065	
ПОЛДНИК														
1.1.2.3	Ряженка 2,5% жирности: Ряженка - 205	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
1.1.2.3	Пирожок печеный из сладкого теста с фаршем мясным с луком: Мука - 27,5 Сахар - 2,0 Масло слив. - 3,0 Яйца - 1/13шт(3) Соль - 0,3 Дрожжи - 1,0 Вода - 7,4 Мука на подпыл - 0,9 Фарш мясной с луом - 25 : Говядина - 42,7/31,45 Лук репчатый - 2,98 Мука - 0,25 Зелень - 0,23 Масло сливочное - 1,0	60	10,31	7,76	29,33	228,54	0,08	0,2	0,07	1,38	15,58	88,42	22,32	1,21
1.1.2.6	Фрукты сезонные	150	0,6	0,6	14,7	71	0,045	15	0	0,03	24	16,5	13,5	3,3
	Итого полдник :		16,71	13,36	52,43	407,54	0,165	15,8	40,07	1,41	287,58	288,92	63,82	4,71
	Всего за день :		72,51	88,96	216,3	2105,96	0,985	138,72	40,21	10,77	939,73	1251,56	392,9	29,695
	Итого за 12 дней		925,13	892,42	2815,34	23156,88	10,623	688,41	215,692	97,13	8375,06	12637,02	3535,03	179,315
	В среднем за один день :		77,09	74,37	234,61	1929,74	0,89	57,37	17,97	8,09	697,92	1053,09	294,59	14,94

Список используемой литературы:

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Таблицы химического состава и калорийности продуктов питания И.М. Скурихин, В.А.Тутельян
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений ("Пермская государственная медицинская академия" г.Пермь 2009г.)
Сборник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений г.Москва 2003г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г.Пермь 2013г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва 2004г.

Главный бухгалтер



Косенкова М.З.

В данном журнале пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью 28
(двадцать восемь) листов.

Индивидуальный предприниматель
Т.А.Денисова

