

«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 7 до 11 лет

на осенне-зимний период

(в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

01.01.2023

День 1														
№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
№25 Москва 2004	Салат "Степной" из разных овощей: Картофель - 18,0 Лук репчатый - 12 Горошек консервированный - 10,2 Морковь - 14,4 Огурец соленый - 12,6 Заправка для салата - 9	60	1,14	4,62	5,76	69,6	0,04	6	0	0	29,4	33,78	14,4	0,48
№142 Пермь 2013	Щи из свежей капусты с картофелем: Капуста белокочанная - 50,0 Картофель - 32,0 Морковь - 12,6 Лук репчатый - 9,6 Томатная паста - 0,8 Масло растительное - 4,0 Вода или бульон - 160,0	200	1,4	3,98	6,22	66,4	0,05	14,78	0	1,9	27,2	38	17,8	0,64
№479 Пермь 2013г.	Сметана: Сметана 15% жирности - 8,0	8	0,2	1,2	0,29	12,96	0	0,03	0,01	0,02	7,04	4,88	0,72	0,02
№208 Москва 2003г.	Плов из индейки: Филе индейки - 69,4 Морковь - 9,5 Масло сливочное - 5,0 Лук репчатый - 6,0 Крупа рисовая - 34,0 Томатная паста - 3,0 Вода - 80,0	150	41,8	17,73	41,76	347	0,07	4,66	0,02	0	32,99	200,22	82,43	1,63

День 1														
№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витаминь (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ПОЛДНИК													
1.2.2.7	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	0	242	188	30	0,2
№480 Москва 2003	Булочка ванильная: Мука - 65,55 Мука 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 Вода - 30 Ванилин - 0,05	100	7,91	8,47	58,14	342	0,12	0	0,01	0	20,72	75,68	12,59	1,06
	Итого полдник:		13,31	13,47	79,74	500	0,18	1,8	40,01	0	262,72	263,68	42,59	1,26
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		84,09	67,02	259,96	1879,34	0,6	42,76	40,22	2,93	848,81	984,42	246,75	11,32

День 2

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
№313 Пермь 2013	Запеканка из творога: Творог - 94,0 Мука - 8,0 Яйца - 3,0 Вода - 24,0 Ванилин - 0,01 Сахар - 6,47 Сметана - 3,47 Сухари - 3,47 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
№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	43,48	6,8	0,04
№106 Пермь 2009г.	Каша молочная манная вязкая: Крупа манная - 28,16 Сахар - 3,17 Молоко - 44,39 Вода - 59,61 Соль - 1 Масло сливочное - 3,17	130	4,14	4,45	23,95	155,31	0,03	0,13	0,01	0,33	49,89	61,21	8,53	0,29
№299,301 Пермь 2009г.	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
№382 Пермь 2009г.	Бутерброд с джемом или повидлом (2-й вариант): Масло сливочное - 5 Джем или повидло - 20,2 Хлеб - 15	40	1,27	4	20,6	123,6	0,2	0,17	0,06	0,26	7,4	17	7,2	0,45
9.1.2.6	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Итого завтрак:		23,25	27,35	91,5	714,82	0,31	11,17	8,6	1,15	337,45	371,43	60,15	4,28

День 2

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
№50 Пермь 2013	Салат из свеклы отварной: Свекла- 72,6 Масло растительное - 3	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,01	3,42	0	1,38	19,8	22,8	11,4	0,78
№158 Пермь 2013	Суп с макаронными изделиями и картофелем: Макаронные изделия - 10 Картофель - 66,8 Морковь - 10,64 Лук репчатый - 9,6 Томатная паста - 0,8 Масло растительное - 2,0 Вода или бульон - 170,0	200	2,06	2,22	14,84	87,6	0,066	0	1,14	0,32	10,8	42,4	12,64	1,06
№203 Москва 2003г.	Котлеты рубленые из цыплят-бройлеров: Цыплята(бройлеры) - 190,8 Хлеб пшеничный - 16,2 Вода - 23,4 Сухари панировочные - 9,0 Соль - 1,8 Масло сливочное - 5,4	90	25,5	25,05	14,83	388,8	0,15	0	0,07	0,15	25,84	224,67	33,59	2,28
№445 Москва 2003г.	Каша гречневая рассыпчатая: Гречка - 69,29 Масло сливочное - 5,25	150	8,75	6,62	43,07	279	0,28	0	0,03	0,135	17,24	207,5	138,8	4,67
№699 Москва 2004	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
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	0,04	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого обед :		41,04	38,21	129,6	1037,7	0,566	6,8	1,24	1,985	90,05	555,25	210,83	10,43

День 2

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>ПОЛДНИК</i>													
1.2.2.3	<i>Йогурт 1,5% жирности</i>	200	8	3	28,6	180	0,06	1	20	0	224	172	26	0,2
№547, Пермь 2013 №356 Пермь 2009г.	<i>Пирожок печеный из сдобного теста с рыбным фаршем:</i> 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
	<i>Итого полдник:</i>		15,04	17,2	48,68	326,29	0,12	1,24	20,005	1,13	234,88	231,9	35,52	0,7
	<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</i>		79,33	82,76	269,78	2078,81	0,996	19,21	29,845	4,265	662,38	1158,58	306,5	15,41

День 3

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
№132 Пермь 2009	Омлет натуральный: Яйца - 92,3 Молоко - 57,69 Масло сливочное - 5,77 Масло сливочное - 5,77	150	13,43	20,81	3,51	255,09	0,05	0,44	0,09	0,67	83,38	106,75	11,56	0,9
№88 Москва 2003	Бутерброд с маслом: Масло сливочное - 10,0 Хлеб пшеничный - 30,3	40	2,36	9,15	15,02	153	0,04	0	0,05	0	7,8	27,4	9,94	0,62
№294,301 Пермь 2009г.	Чай с лимоном: Чай - 1,0 Сахар - 15,0 Лимон - 8 Вода - 200,0	200/15/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
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
9.1.2.6	Фрукт сезонного значения	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Итого завтрак :		17,38	30,59	45,24	563,11	0,14	13,34	0,14	0,7	119,83	176,13	40,74	5,24

День 3

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
№9 Пермь 2009	Салат из моркови: Морковь- 66,0 Масло растительное - 6,0 Сахар - 1,8	60	0,68	6,05	6,23	82,08	0,02	2,64	0,06	2,85	21,55	22,11	15,51	0,65
№128 Пермь 2013	Борщ с капустой и картофелем: Свекла - 40 Капуста свежая - 20,0 Картофель - 21,4 Морковь - 12,6 Лук репчатый - 9,6 Томатная паста - 2,4 Масло растительное - 4,0 Сахар - 2,0 Вода или бульон -170,0	200	1,46	4	8,52	76	0,04	8,24	0	1,92	27,6	42,4	21	0,96
№479 Пермь 2013г.	Сметана: Сметана 15% жирности - 8,0	8	0,2	1,2	0,29	12,96	0	0,03	0,01	0,02	7,04	4,88	0,72	0,02
№173 Москва 2003г.	Котлеты студенческие: Говядина п/ф- 22,15 Индейка филе - 43,62 Хлеб пшеничный - 13,84 Лук репчатый - 49,43 Масло сливочное - 5,54 Яйцо - 5,54 Вода - 13,84 Сухари панировочные - 6,92 Масло сливочное - 5,54	90	30,94	20,64	24,96	318	0,17	4,15	0,045	0,08	33,49	176,37	28,23	1,86
№447 Москва 2003г.	Макаронные изделия отварные: Макаронные изделия - 50,93 Масло сливочное - 5,25	150	5,48	4,98	34,88	211,5	0,12	0	0,03	0,05	40,95	60,06	24,59	0,99

№299_301 Перевы 2009г.	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	30	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого обед :		41,94	37,78	110,13	863,15	0,4	15,33	0,145	4,92	146,09	358,02	103,43	6,28

День 3

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ПОЛДНИК													
№798 Пермь 2009г.	Молоко кипяченое: Молоко кипяченое - 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,9	142	21	0,17
№309г. Пермь №314	Булочка молочная: Мука пшеничная в/с - 77,0 Мука пшеничная на подпыл - 3,0 Соль - 0,96 Дрожжи - 0,96 Молоко - 40,0 Масло растит. Для смазки - 2,6	100	3,48	4,78	57	316	0,18	0,2	0	1,2	64,26	112,38	37,34	1,6
	Итого полдник:		9,07	11,16	66,38	433,31	0,22	0,7	0,02	1,2	265,16	254,38	58,34	1,77
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		68,39	79,53	221,75	1859,57	0,76	29,37	0,305	6,82	531,08	788,53	202,51	13,29

№ 508 Перль 2013	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
Б1322	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0	3,8	13	2,6	0,24
Б222	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого обед :		43,76	25,62	96,54	659,14	0,3	46,15	0,03	4,61	107,1	323,48	126,94	5,54

День 5

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
№101 Первый образец	Винегрет овощной: Картофель - 17,64 Свекла - 11,4 Морковь - 7,8 Огурцы сол. - 22,8 Лук репчатый - 10,8 Масло растительное - 6,0	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	1,41	0,06	2,72	12,15	19,01	9,73	0,39
№102 Первый образец	Суп картофельный с бобовыми: Картофель - 54,0 Горох - 17,0 Морковь - 10,0 Петрушка (корень) - 2,48 Лук репчатый - 10,0 Масло сливочное - 4,0 Вода или бульон - 140,0	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	0,01	0,17	22,74	55,22	21,28	1,39
№103 Первый образец	Рыба запеченная в омлете: Минтай - 107,5/79,6 Мука пшеничная - 4,3 Масло растит. - 6,6 Яйца - 23,7 Молоко - 8,9 Мука пшеничная - 2,4	90	16,51	10,28	4,96	178,4	0,09	0,45	0,03	3,87	35,49	170,87	27,64	0,84
№104 Мясной образец	Картофельное пюре: Картофель - 171,0 Молоко - 23,7 Масло слив. - 5,25	150	3,24	5,6	22,05	156	0,15	25,95	0,03	0,13	69,5	96,71	34,49	1,4
№105, 301 Первый образец	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
№106, 302	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0	3,8	13	2,6	0,24
№107, 303	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого обед:		25,56	25,98	78,14	653,6	0,44	30,58	0,13	6,89	155,34	394,01	106,52	5,82

День 5

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергети ческая ценность	Витаминь (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ПОЛДНИК													
	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0,02	40	24	18	0,8
	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		56,5	59,47	244,87	1792,95	0,82	46,5	0,27	8,13	532,38	850,56	214,73	11,76

День 6

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
	Салат витаминный: Капуста белокочанная - 30,0 Яблоки свежие - 16,8 Морковь - 19,2 Сахар - 3,0 Лимонная кислота - 0,06 Масло растительное - 6,0	60	0,66	6,06	6,36	82,8	0,02	9,24	0	2,76	18	17,4	10,8	0,54
	Суп картофельный с клецками: Картофель - 53,0 Морковь - 10,0 Лук репчатый - 9,6 Масло сливочное - 2,0 Вода или бульон - 150,0 Клецки: Мука пшеничная - 8 Масло сливочное - 1 Яйца - 2 Вода - 12	200/24	3	2,63	13,47	89,55	0,06	2,32	0,05	0,25	25,51	80,69	15,61	1,17
	Фрикадельки из говядины паровые: Говядина - 93,86/66,86 Хлеб - 13,5 Вода - 23,4 Масло сливочное - 2,57 Соль - 2,5 Масло сливочное - 6	96	13,73	12,82	6,85	197,73	0,05	0,06	0	0,54	8,47	95,32	18,63	0,82

611010	Капуста тушеная: Капуста белокооч.свежая - 196,95 Масло растительное - 6,75 Морковь - 7,5 Петрушка - 4,05 Лук репчатый - 10,65 Томат-пюре - 12,0 Мука пшеничная - 1,8 Сахар - 4,5	150	3,93	4,85	20,18	130,74	0,05	71,33	0	0,3	91,47	69,96	37,43	1,43
611010	Чай с сахаром: Лимоны - 14,4 Сахар - 21,6	180	0	0	10,15	40,61	0	0,27	0	0	4,76	7,4	3,28	0,63
611010	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0	3,8	13	2,6	0,24
611010	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого обед :		24,5	27,27	82,11	663,43	0,23	83,22	0,05	3,85	158,91	315,57	95,85	5,76

День 6

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витаминь (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ПОЛДНИК													
№ рецептуры	Роженика: Роженика - 205	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240,1	180	28	0,2
№ рецептуры	Булочка веснушка: 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 Итого - 3,5	100	7,68	7,35	58,83	332,17	0,15	0,08	0	1,18	22,5	83,45	30,97	1,57
№ рецептуры	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
	Итого за день:		64,91	61,86	222,9	1737,5	0,77	134,52	0,1	7,12	516,24	959,78	254,91	17,83

День 7

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
№100	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	180	5,3	6,38	30,11	199,46	0,11	0,25	0,02	0,15	97,66	127,32	31,25	2,19
№101	Крупа пшено - 35,12													
№102	Молоко - 88,51													
№103	Вода - 59,0													
№104	Сахар - 4,39													
№105	Масло сливочное - 4,39													
№106	<i>Бутерброд с сыром:</i>	15/30	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	0,02	156,6	106,5	17,4	0,76
№107	Сыр Российский - 16,0													
№108	Хлеб пшеничный - 30													
№109	<i>Чай с сахаром:</i>	180	0	0	10,15	40,61	0	0,27	0	0	4,76	7,4	3,28	0,63
№110	Чай - 0,9													
№111	Сахар - 13,5													
№112	<i>Сок фруктовый</i>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
№113	<i>Фрукты сезонные</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
№114	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	20	1,12	0,22	1,6	46,4	0,02	0	0	0	4,6	21,2	5	0,62
<i>Итого завтрак:</i>			13,58	12,45	86,8	558,47	0,23	14,76	0,05	0,21	293,62	287,42	73,93	9,2

День 7

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
	Миска жареная: Морковь - 56,4 Лук репчатый - 12,6 Масло растительное - 4,5 Сахар - 0,75 Томатная паста - 6	60	1,36	4,54	8,17	71,75	0,045	4,02	0	2,05	28,64	79,62	25,29	0,73
	Шашлык из свежей капусты с картофелем: Капуста белокочанная - 50,0 Картофель - 32,0 Морковь - 12,6 Лук репчатый - 9,6 Томатная паста - 0,8 Масло растительное - 4,0 Вода или бульон - 160,0	200	1,4	3,98	6,22	66,4	0,05	14,78	0	1,9	27,2	38	17,8	0,64
	Сметана: Сметана 15% жирности - 8,0	8	0,2	1,2	0,29	12,96	0	0,03	0,01	0,02	7,04	4,88	0,72	0,02
	Гуляш из индейки: Филе индейки - 67,5 Масло сливочное - 4,5 Лук репчатый - 10,8 Томатная паста - 2,7 Мука пшеничная - 2,34	90	37,13	16,19	17,61	224,1	0,02	7,57	0,04	0,14	30,53	275,44	121,41	2,18
	Миска гречневая рассыпчатая: Гречка - 69,29 Масло слив. - 5,25	150	8,75	6,62	43,07	279	0,28	0	0,03	0,135	17,24	207,5	138,8	4,67

День 7

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергети ческая ценность	Витаминь (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	ПОЛДНИК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	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 повидлом: Мука - 31,2 Сахар - 1,6 Масло сливочное - 1,3 Яйца - 1,5 Соль - 0,5 Дрожжи - 1,0 Повидло - 30,3	60	3,7	1,7	40,9	194	0,04	0,1	0,01	0,5	11	31	7	0,7
	Итого полдник:		9,29	8,08	50,28	311,31	0,08	0,6	0,03	0,5	211,86	172,96	28	0,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		75,03	53,97	251,03	1700,57	0,785	45	0,29	5,135	646,18	1130,83	427,39	20,07

День 8

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергети ческая ценность	Витаминь (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ПОЛДНИК													
	Йогурт 2,5% жирности	200	8	3	28,6	180	0,06	1	20	0	224	172	26	0,2
	Пирожки 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:													
	Творог 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
	Итого за день:		59,6	71,31	221,93	1717,86	0,58	21,37	20,125	3,88	642,16	869,35	183,61	10,45

День 9

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
№001	Запеканка из творога:	75	12	12,6	11,93	212,48	0,04	0,3	0,1	0,35	148,5	173,51	19	0,5
№002	Творог - 70,5													
№003	Мука пшениц/с - 6,0													
№004	Вода - 18,0													
№005	Масл - 2,25													
№006	Сахар - 4,85													
№007	Сметана - 2,6													
№008	Сладки - 2,6													
№009	Ванилин - 0,01													
№010	Масло сливочное - 2,6													
№011	Молоко стуженное с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0	0,1	4,2	0,04	30,7	21,9	3,4	0,02
№012	Молоко овсяная из Геркулеса	153,75	4,75	6,68	19,12	155,54	0,08	0,23	0,01	0,42	90,32	114,56	30,21	0,77
№013	Молоко - 80,03													
№014	Вода - 51,98													
№015	Сахар - 3,75													
№016	Масло сливочное - 3,75													
№017	Булерброд с джемом или повидлом (2-й вариант):	40	1,27	4	20,6	123,6	0,2	0,17	0,06	0,26	7,4	17	7,2	0,45
№018	Масло сливочное - 5													
№019	Джем или повидло - 20,2													
№020	Хлеб - 15													
№021	Чай с сахаром:	180	0	0	10,15	40,61	0	0,27	0	0	4,76	7,4	3,28	0,63
№022	Чай - 0,9													
№023	Сахар - 13,5													
№024	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
Итого завтрак:			19,14	24,53	77,15	612,03	0,35	11,07	4,37	1,09	297,68	345,37	72,09	4,57

День 9

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
	Салат из моркови: Морковь - 66,0 Масло растительное - 6,0 Сахар - 1,8	60	0,68	6,05	6,23	82,08	0,02	2,64	0,06	2,85	21,55	22,11	15,51	0,55
	Борщ с капустой и картофелем: Свекла - 40 Капуста свежая - 20,0 Картофель - 21,4 Морковь - 12,6 Лук репчатый - 9,6 Томатная паста - 2,4 Масло растительное - 4,0 Сахар - 2,0 Вода или бульон - 170,0	200	1,46	4	8,52	76	0,04	8,24	0	1,92	27,6	42,4	21	0,96
	Сметана: Сметана 15% жирности - 8,0	8	0,2	1,2	0,29	12,96	0	0,03	0,01	0,02	7,04	4,88	0,72	0,02
	Мясо в соусе с томатом: Мясо 1 кат. котл.- 156,0 Морковь - 9,5 Масло сливочное - 5,0 Лук репчатый - 6,0 Крупа рисовая - 34,0 Томатная паста - 3,0 Вода - 80,0	90	25,88	31,21	4,08	400,72	0,06	1,51	0,05	0,82	22,66	140,6	21,2	1,6
	Макаронные изделия отварные: Макаронные изделия - 50,93 Масло сливочное - 5,25	150	5,48	4,98	34,88	211,5	0,12	0	0,03	0,05	40,95	60,06	24,59	0,99

День 9

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергети- ческая ценность	Витаминь (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>ПОЛДНИК</i>													
	Напиток с молоком (2-й вариант): Напиток-порошок - 5,0 Сахар - 25,0 Молоко - 130,0 Вода - 80,0	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66
	Пирожок печеный из сдобного 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 не подпыл - 0,9 Фарш мясной с луком - 25 : Сливочное - 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
	<i>Итого полдник:</i>		15,16	12,8	62,06	424,25	0,11	0,52	0,09	1,4	147,3	210,76	39,34	1,87
	<i>Итого за день:</i>		71,27	85,68	240,09	2025,24	0,75	27,39	4,61	8,15	578,85	873,46	206,35	11,88

День 10

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	ОБЕД	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Винегрет овощной:</i> Картофель - 17,64 Свекла - 11,4 Морковь - 7,8 Огурцы сол. - 22,8 Лук репчатый - 10,8 Масло растительное - 6,0	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	1,41	0,06	2,72	12,15	19,01	9,73	0,39
	<i>Суп картофельный с клёцками:</i> Картофель - 53,0 Морковь - 10,0 Лук репчатый - 9,6 Масло сливочное - 2,0 Вода или бульон - 150,0 Клёцки: Мука пшеничная - 8 Масло сливочное - 1 Яйца - 2 Вода - 12	200/24	3	2,63	13,47	89,55	0,06	2,32	0,05	0,25	25,51	80,69	15,61	1,17
	<i>Котлеты рыбные:</i> Минтай - 118,29 Хлеб пшеничный - 16,7 Молоко или вода - 12,86 Яйца - 5,14 Соль - 3,2 Масло сливочное - 1,8	90	12,72	8,61	8,23	168,3	0,15	0,41	0,03	0,98	67,82	304,19	47,87	1,41
	<i>Соус томатный:</i> Мука пшеничная - 1,25 Масло сливочное - 1,25 Томатное пюре - 3,75 Сахар - 0,45	25	0,14	0,92	1,31	14,04	0,01	0,43	0	0,03	1,11	3,3	1,85	0,1

День 10

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергети ческая ценность	Витаминь (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ПОЛДНИК													
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	0	242	188	30	0,2
	Пирожок печеный из сдобного теста с фаршем картофельным с луком: Мука - 28,4 Сахар - 1,2,0 Масло сливочное - 3,0 Яйцо - 4,3 Соль - 0,3 Дрожжи - 1,0 Вода - 7,4 Масло раст. - 1,9 Картофель - 30,23 Сыр твердый - 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
	Итого полдник:		9,43	9,79	47	318,5	0,119	2,98	40,032	1,37	251,66	229,42	39,14	0,79
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		57,43	58,39	211,68	1651,73	0,959	46,43	40,322	5,87	901,38	1284,55	318,91	14,3

День 11

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
№	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
	<i>Салат из белокочанной капусты с морковью:</i> Капуста белокочанная - 63,6 Морковь - 7,8 Масло растительное - 6,0 Сахар - 3,0 Лимонная кислота - 0,06	60	0,5	3,04	3,19	42,01	0,02	17,23	0	2,71	27,31	18,92	10,34	0,35
	<i>Рассольник ленинградский:</i> Картофель - 80,0 Крупа рисовая - 4 Морковь - 10,0 Лук репчатый - 4,8 Огурцы соленые - 13,4 Масло растительное - 4,0 Вода или бульон - 150,0	200	1,64	4,2	13	97	0,07	6,14	0	1,88	12,4	50,4	21	0,74
	<i>Сметана:</i> Сметана 15% жирности - 8,0	8	0,2	1,2	0,29	12,96	0	0,03	0,01	0,02	7,04	4,88	0,72	0,02
	<i>Блишки паровые из индейки:</i> Филе индейки - 66,6 Хлеб пшеничный - 16,2 Вода - 19,8 Масло сливочное - 3,6 Соль - 1,8	90	39,42	16,43	23,35	253,8	0,05	1,78	0,02	0	19,49	147,65	65,68	1,31
	<i>Тарел из гороха с маслом:</i> Горох - 75,75 Масло сливочное - 5	155	14,64	5,57	29,1	248,9	0,32	0	0,05	0,05	84,6	235,75	78,75	4,96

День 11														
№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ПОЛДНИК													
Молоко	Молоко кипяченое:	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,86	141,96	21	0,17
Пастер.	Молоко - 210,0													
Молоко	Ватрушка с творожным фаршем:	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
Молоко	Мука - 29,8													
Пастер.	Сахар - 1,6													
Молоко	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													
Молоко	Фрукт 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
	Итого за день:		101,21	65,14	319,68	2186,45	0,875	43,69	21,21	5,91	874,4	1219,67	319,3	16,59

День 12

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
															4	5	6
	ЗАВТРАК																
№162 Пермь 2009	Котлеты рыбные любительские: Минтай св.мор. - 99,0 Морковь - 23,14 Хлеб пшеничный - 7,2 Лук репчатый - 9,0 Яйца - 10,29 Молоко - 9,0 Масло растительное - 2,58	90	11,19	9,51	5,79	158,27	0,06	0,41	0,03	0,98	67,82	304,19	47,87	1,41			
№165 Пермь 2009	Капуста тушеная: Капуста белокоч.свежая - 98,48 Масло растительное - 3,38 Морковь - 5,78 Лук репчатый - 5,33 Томатная паста - 2,4 Мука пшеничная - 0,9 Сахар - 2,25	75	1,97	2,43	10,09	65,37	0,03	35,67	0	0,15	45,73	34,98	18,72	0,72			
№163 Москва 2009	Картофельное пюре: Картофель - 85,5 Молоко - 11,85 Масло сливочное - 2,63 Соль - 0,5	75	1,62	2,8	11,09	78	0,08	12,98	0,02	0,07	34,75	65,73	17,25	0,7			
№169.301 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			
№176 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			
№172	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	3,2	92,8	0,04	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24			

Итого завтрак :

23,64

24,66

50,32

587,05

0,25

56,33

0,05

1,65

376,56

581,05

115,47

5,25

День 12

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
№25 Пермь 2009	Салат из свеклы с черносливом: Свеклы - 62,4 Масло растительное - 3,6 Чернослив - 6,48	60	0,85	6,03	9,77	96,88	0,03	3,95	0	2,75	31,96	38,77	34,35	2,18
№45 Пермь 2009	Суп картофельный с бобовыми: Горошек консервированный-31,0 Картофель - 54,0 Морковь - 10,0 Петрушка корень - 2,48 Лук репчатый - 10 Масло сливочное - 4,0	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	0,01	0,17	22,74	55,12	21,28	1,39
№381 Пермь 2013г.	Шницель: Говядина - 104,4/77,4 Хлеб пшеничный - 17,1 сахари - 9,9 Молоко или вода - 20,7 Масло сливочное - 6,3	90	16,02	15,75	12,87	257,4	0,08	0	0,04	0,45	35,1	166,5	23,4	2,52

День 12														
№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витаминь (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ПОЛДНИК													
1.2.2.13	Ряженка 2,5% жирности: Ряженка - 205	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
Пермь 2009г. №335,353	Пирожок печеный из сдобного 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
9.1.2.6	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		65,35	69,81	199,91	1772,38	0,805	114,55	40,21	9,09	868,65	1279,82	326,95	25,53
	ВСЕГО ЗА 12 ДНЕЙ		855	813,93	2912,3	22122,89	9,27	631,95	285,5	73,68	8305	12340	3252,74	178,58
	В среднем за один день		71,25	67,83	242,69	1843,57	0,77	52,66	23,79	6,14	692,08	1028,36	271,06	14,88

Список используемой литературы:

о

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений ("Пермская государственная медицинская академия" г.Пермь 2009г.)

Сборник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений г.Москва 2003г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г.Пермь 2013г.

Сборник рецептур 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 46
(сорок шесть) листов.

Индивидуальный предприниматель
_____ Т.А.Денисова

