

«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 весенне- летний период

(в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

01.03.2023 г.

реп.	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			Первая неделя				ДЕНЬ 1-й							
№102 Пермь 2009	Каша "Дружба": Крупа рисовая - 18,75 Крупа пшеничная - 13,75 Молоко - 127,5 Вода - 87,5 Сахар - 6,25 Масло слив. - 5	255	8,18	9,51	43,85	293,14	0,08	0,5	0,01	0,16	135,84	130,36	25,7	1,09
№287 Пермь 2009г.	<i>Кофейный напиток с молоком</i> (2-й вариант): Кофейный напиток - 2,0 Сахар - 15,0 Молоко - 50,0 Вода - 170,0	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
№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
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
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 :			20,76	20,91	73,36	598,66	0,145	0,86	0,08	0,51	352	305,01	47,49	2,54
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
№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
№208 Пермь 2003	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
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	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,048	0	0	0	9,2	42,4	10	1,25
Итого обед:			63,6	38,86	119,82	889,65	0,301	29,79	0,17	2,61	168,64	457,94	185	6,27
ПОЛДНИК														
№480 Пермь 2003	Булочка ванильная: Мука пшеничная - 32,78 Мука пш. на подпыл - 1,0 Сахар - 5,75 Масло сливочное - 4,28 Меланж - 1,98 Меланж для смазки - 1,0 Соль - 0,48 Дрожжи - 0,68 Ванилин - 0,025 Вода - 15,0	50	3,96	4,24	29,07	171	0,06	0	0,005	0	10,36	37,84	6,3	0,53
1.2.6	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47,33	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
№1.2.2.7 Пермь 2009г.	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 :			9,76	9,64	60,47	376,33	0,15	11,8	40,005	0,28	279,96	275,14	59,4	3,78
Всего за день :			94,12	69,41	253,65	1864,64	0,596	42,45	40,255	3,4	800,6	1038,09	291,89	12,59

№ 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			Первая неделя				ДЕНЬ 2-й							
№313 Пермь 2013	Запеканка из творога: Творог - 79,9 Мука пшен.в/с - 6,8 Яйца - 2,55 Сахар - 5,5 Сметана -2,95 Сухари - 2,95 Ванилин - 0,0085 Масло сливочное - 2,95	85	13,6	14,28	13,52	240,8	0,04	0,34	0,11	0,39	168,3	196,64	21,54	0,57
№106 Пермь 2009	Каша манная молочная вязкая: Крупа манная - 48,84 Молоко - 77,0 Вода - 103,4 Сахар - 5,5 Соль - 1 Масло сливочное - 5,0	225	7,18	7,37	41,55	266,11	0,06	0,22	0,01	0,79	86,43	87,75	14,78	0,49
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 2009	Чай с сахаром: Чай -1,0 Сахар-15,0	200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7
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	23,93	87,73	669,43	0,12	1,06	8,52	1,26	325,22	349,41	49,36	2,04
ОБЕД														
62 г.Пермь 2013	Салат из моркови с курагой: Морковь - 116,8 Курага- 6,7 Сахар - 5,0	100	1,6	0,1	15,1	68	0,06	3,6	0	0,4	43	57	40	0,8
№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 003	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
699, 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 :			46,84	39,68	153,63	1173,2	0,628	13,06	0,08	2,15	110,79	541,7	259,37	10,15
ПОЛДНИК														
2.2.3	Йогурт 1,5% жирности	200	8	3	28,6	180	0,06	1	20	0	224	172	26	0,2
547, Иермь 013 356 Иермь 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
9.1.2.6	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47,33	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
Итого полдник :			15,44	17,6	58,48	373,62	0,15	11,24	20,005	1,15	250,88	242,9	44,52	2,9
Всего за день :			86	81,21	299,84	2216,25	0,898	25,36	28,605	4,56	686,89	1134,01	353,25	15,09

№ 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														
			Первая неделя			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, 1 Пермь 09	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
1.3.2.2	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0	3,8	13	2,6	0,24
5.2.2.2	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														
50 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
№142 Пермь 2013	Щи из свежей капусты с картофелем: Капуста блооч. 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
№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

19447 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 рмь 09	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 :			47,91	40,38	109,44	965,46	0,47	29,06	0,13	4,8	171,12	416,34	148,01	7,47
ПОЛДНИК														
314 рмь 09	Булочка молочная: Мука пшеничная в/с - 38,5 Мука на подпыл - 1,5 Дрожжи - 0,48 Молоко - 20 Масло растительное для смазки - 1,3 Соль - 0,48	50	1,74	2,39	28,5	158	0,09	0,1	0	0,6	32,13	56,19	18,67	0,8
1.2.6	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47,33	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
288 рмь 09	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 :			7,73	9,17	47,68	322,64	0,16	10,6	0,02	0,62	248,99	209,15	48,67	3,17
Всего за день :			75,95	78,06	187,06	1770,88	0,74	42,77	0,27	6,33	545,81	805,6	223,25	13,36

рек.	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			Первая неделя				ДЕНЬ 4-й							
№114 Пермь 2009	Каша рисовая молочная жидкая: Крупа рисовая -36,19 Молоко - 125,37 Вода - 83,78 Сахар -5,88 Масло слив. - 5	240	6,01	7,15	38,31	241,12	0,04	1,4	0,02	0,19	37,02	111,07	19,24	0,48
№269 Пермь 2009	Какао с молоком (1-й вариант): Какао-порошок - 2,7 Молоко - 90,0 Вода - 99,0 Сахар - 18,0	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
№90 Москва 03	Бутерброд с сыром: Сыр Российский - 16,0 Хлеб пшеничный - 30	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
5.2.2.2	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,28	2	58	0,03	0	0	0	5,75	26,5	6,25	0,78
1.3.2.13	Пряник сырцовый	35	2,2	0,7	26,46	121,1	0,03	0	0	0	4,2	18,55	3,5	0,32
Итого завтрак :			16,56	16,22	78,61	570,65	0,15	2,54	0,07	0,22	309,12	346,79	48,92	2,48
ОБЕД														
№233 Пермь 2009	Икра морковная : Морковь - 94,0 Лук репчатый - 21 Масло растит. - 7,5 Сахар - 1,25 Томатная паста - 10,0	100	2,27	7,57	13,62	119,59	0,75	6,7	0	3,41	47,72	66,35	42,15	1,22
№134 Пермь 013	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 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

№ 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														
			Первая неделя			ДЕНЬ - 5й								
265 Москва 003	Макароны с сыром: Макароны - 77,0 Масло сливочное -11,0 Сыр российский - 23,76 Соль - 1,5	253	13,35	16,46	52,76	420,2	0,2	0,35	0,11	0	136,64	210,21	46,05	1,45
287 Ирмь 009г.	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант): Кофейный напиток - 2,0 Сахар - 15,0 Молоко - 50,0 Вода - 170,0	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
365 Ирмь 009	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	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0,03	0	0	0	4,75	16,25	3,25	0,3
5.2.2.2	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 :			18,18	29,87	85,11	732,02	0,27	0,89	0,12	0,2	200,9	291,3	61,25	2,64
ОБЕД														
№1 Ирмь 2009	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
15 Ирмь 09	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

1.3.2.1	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
1.3.2.2	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
1.3.2.3	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
1.3.2.2	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
1.1.5	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
2.6	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47,33	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
Итого полдник :			13,24	3,74	87,03	441,19	0,13	14,18	0,02	1,09	119,82	137,4	44,3	3,59
Всего за день :			61	66,8	249,68	1972,49	0,91	53,3	0,3	10,01	516,02	852,07	227,76	13,08

№ 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														
			Первая неделя			ДЕНЬ 6-й								
№19	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 - 1,0 Сахар - 15,0 Лимон - 8,0	200	0,066	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,06	9,79	5,24	0,9
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	25	1,4	0,28	2	58	0,03	0	0	0	5,75	26,5	6,25	0,78
Итого завтрак:			27,006	23,7	58,12	595,1	0,27	32,1	0,01	2,97	77,09	379,27	90,94	6,58
ОБЕД														
№2	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
№45	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 Вола - 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

203 ормь 09	Фрикадельки из говядины паровые: Говядина - 104,29/ 74,29 Хлеб - 15,0 Молоко или вода - 26,0 Масло сливочное - 2,86 Соль - 3 Масло сливочное - 7	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
235 ормь 09	Капуста тушеная: Капуста белокоч.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	180	4,72	5,82	24,22	156,89	0,06	85,6	0	0,36	109,76	83,95	44,92	1,72
299, 11 ормь 09	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
5.2.2.2	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														
516 ормь 13	Ряженка: Ряженка - 205	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240,1	180	28	0,2
307, ормь 09г.	Булочка веснушка: Мука пшеничная в/с - 35,0 Мука на подпыл - 0,71 Сахар - 3,6 Масло растит. - 3,17 Яйца для смазки - 1,09 Соль - 0,33 Дрожжи - 1,09 Изюм - 1,75	50	3,84	3,68	29,42	166,09	0,08	0,04	0	0,59	11,25	41,73	15,49	0,79
2.6	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47,33	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
Итого полдник :			10,04	9,08	47,22	313,42	0,19	11,44	0,04	0,61	267,35	232,73	52,49	3,19
Всего за день :			65,616	67,26	188,24	1720,86	0,77	147,74	0,11	9,45	547,05	994,41	265,31	17

№ рецепта	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			Вторая неделя			ДЕНЬ 8-й								
№195 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
№209 Термь 2009	Какао с молоком (1-й вариант): Какао-порошок - 3,0 Молоко - 100,0 Вода -110,0 Сахар - 20,0	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,9	114,13	6,7	0,51
№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
№365 Термь 2009	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
1.3.2.2	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0,03	0	0	0	4,75	16,25	3,25	0,3
1.2.2.2	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 :			19,26	16,12	64,81	522,72	0,2	2,15	0,09	0,58	345,2	351,84	43,89	2,38
ОБЕД														
№1 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
№5 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

100	Тефтели из говядины паровые:	100	18,33	20,83	12,47	310,77	0,06	2,69	0	0,63	17,36	114,35	23,15	1,07
	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													
180	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													
180	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													
20	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0	3,8	13	2,6	0,24
40	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:			30,34	37,06	103,13	939,97	0,35	11,79	0,05	3,14	72,65	379,87	116,15	6,86
ПОЛДНИК														
200	Йогурт 2,5% жирности	200	8	3	28,6	180	0,06	1	20	0	224	172	26	0,2
60	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													
100	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47,33	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
Итого полдник :			15,44	17,6	58,48	373,62	0,15	11,24	20,005	1,15	250,88	242,9	44,52	2,9
Всего за день :			65,04	70,78	226,42	1836,31	0,7	25,18	20,145	4,87	668,73	974,61	204,56	12,14

06	Суп 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
	Картофель - 56,25													
	Морковь - 12,5													
	Лук репчатый - 12													
	Масло сливочное - 2,5													
	Бульон - 187,5													
	Хлеб:													
	Мука пшеничная - 10													
	Масло сливочное - 1,25													
	Яйца - 2,5													
	Вода - 15													
07	Потелы 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
	Минтай - 131,43/80,0													
	Хлеб пшеничный - 18,57													
	Вода - 14,29													
	Яйца - 5,71													
	Соль - 3,5													
	Масло сл. - 2,0													
08	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
	Мука пшеничная - 1,25													
	Масло сливочное - 1,25													
	Томатное пюре - 3,75													
	Сахар - 0,45													
09	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
	Картофель - 205,2													
	Молоко - 28,44													
	Масло слив. - 6,3													
10	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													
11	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
12	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:														
13	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	0	242	188	30	0,2

35	Пирожки печеный из сдобного теста с фаршем картофельным с луком:	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
	Мука - 28,4													
	Сахар - 1,2,0													
	Масло сливочное - 3,0													
	Яйца - 4,3													
	Соль - 0,3													
	Дрожжи - 1,0													
	Вода - 7,4													
	Масло раст. - 1,9													
	Картофель - 30,23													
	Лук репчатый - 7,75													
36	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47,33	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Итого полдник :		9,83	10,19	56,8	365,83	0,149	12,98	40,032	1,39	267,66	240,42	48,14	2,99
	Всего за день :		59,57	63	212,12	1769,95	1,052	56,74	40,372	7,92	858,03	1330,79	348,5	18,26

Мука - 28,4
Сахар - 1,2,0
Масло сливочное - 3,0
Яйца - 4,3
Соль - 0,3
Дрожжи - 1,0
Вода - 7,4
Масло раст. - 1,9
Картофель - 30,23
Лук репчатый - 7,75

Биточки паровые из индейки:	100	43,8	18,26	25,94	282	0,06	1,98	0,02	0	21,66	164,06	72,98	1,46
Мука индейки - 74													
Вода - 22													
Хлеб пшеничный - 18													
Масло слив. - 4													
Соль - 2													
Пюре из гороха с маслом:	185	17,56	5,86	34,91	246,92	0,38	0	0,03	0,05	101	282,29	94,32	5,95
Горох - 90,9													
Вода - 184,5													
Масло сливочное - 5,0													
Компот из смеси сухофруктов:	180	0,45	0	24,3	99	0,01	0,45	0	0	25,2	17,1	6,3	1,35
Смесь сухофруктов - 22,5													
Сахар - 13,5													
Вода - 171													
Битон карезной	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
жарено-пшеничный													
Итого обед :		70,13	39,47	128,86	1030,16	1,363	16,85	0,06	5,84	232,88	654,3	255,5	12,42
ПОЛДНИК													
Молочко кипяченое:	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,86	141,96	21	0,17
Молочко - 210,0													
Воздушка 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
Мука - 29,8													
Сахар - 1,6													
Масло сливочное - 1,3													
Вода - 1,5													
Соль - 0,5													
Дрожжи - 0,9													
Вода - 12,0													
Мука на подпыл - 1,4													
Вода - 1,3													
Масло раст. для смазки листов - 0,2													
Фарш творожный - 30,0:													
Творог - 27,45													
Вода - 1,2													
Сахар - 1,5													
Мука пшеничная - 1,2													
Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47,33	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
Итого полдник :		18,23	9,72	63,81	418,5	0,13	10,68	0,04	1,07	280,68	255,36	47,3	2,96
Всего за день :		103,9	71,37	301,86	2172,86	1,653	30,04	0,19	7,13	690,3	1203,4	347,09	17,81

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		Вторая неделя			ДЕНЬ 12-й								
Котлеты рыбные любительские: Рыба минтай св.мор.потр.обезгл - 100/67,14 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
Каша тушеная: Каша белокош.свежая - 118,17 Масло растительное - 4,05 Морковь - 6,93 Лук репчатый - 6,39 Томатная паста - 2,88 Мука пшеничная - 1,08 Соль - 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
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
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
Витерброд 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
Хлеб овсяно-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													

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														
113	Ряженка 2,5% жирности: Ряженка - 205	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
113	Пирожок печеный из сдобного теста с фаршем мясным с луком:	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
113	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 луком - 25 :													
	Говядина - 42,7/31,45													
	Лук репчатый - 2,98													
	Мука - 0,25													
	Зелень - 0,23													
	Масло сливочное - 1,0													
126	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47,33	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Итого полдник :		16,51	13,16	47,53	383,87	0,15	10,8	40,07	1,4	279,58	283,42	59,32	3,61
	Всего за день :		72,31	88,76	211,4	2082,29	0,97	133,72	40,21	10,76	931,73	1246,06	388,4	28,595
	Итого за 12 дней		924,086	868,69	2879,72	23222,36	11,59	719,38	211,667	90,88	8234,68	12630,4	3620,13	195,855
	В среднем за один день :		77,01	72,39	239,98	1935,20	0,97	59,95	17,64	7,57	686,22	1052,53	301,68	16,32

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 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 данной пачке пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью 28
(Двенадцать восемь) листов.



Индивидуальный предприниматель
_____ Т.А.Денисова