

«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 весенне- летний период

(в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

01.03.2023г.

Первая неделя			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	Mg	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
№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
№208 Москва 2003г.	Плов из индейки: Филе индейки - 83,28 Морковь - 11,98 Масло сливочное - 6,0 Лук репчатый - 7,2 Крупа рисовая - 40,8 Томатная паста - 3,6 Вода - 96,0	180	50,16	21,28	50,11	416,4	0,08	5,59	0,02	0	39,59	240,26	98,92	1,96

Первая неделя			День 1											
№ 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
	<i>ПОЛДНИК</i>													
1.2.2.7	<i>Напиток "Снежок" 2,5% жирности</i>	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	0	242	188	30	0,2
№480 Москва 2003	<i>Булочка ванильная:</i> 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
	<i>Итого полдник:</i>		13,31	13,47	79,74	500	0,18	1,8	40,01	0	262,72	263,68	42,59	1,26
	<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</i>		92,53	70,59	272,12	1964,36	0,6	37,51	40,23	2,97	857,96	1031,11	267,7	12,04

Первая неделя			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

Первая неделя			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														
№62 Пермь 2009	Салат из моркови с курагой: Морковь - 70,08 Курага - 6,7 Сахар - 5,0	60	0,96	0,06	9,06	40,8	0,036	2,16	0	0,24	25,8	34,2	24	0,48
№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: Цыпята(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 :			41,1	34,97	133,62	1025,1	0,592	5,54	1,24	0,845	96,05	566,65	223,43	10,13	
Первая неделя			День 2												
№ 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															
1.2.2.3	Йогурт 1,5% жирности	250	10	3,75	35,75	225	0,08	1,25	25	0	280	215	32,5	0,25	
№547, Пермь 2013 №356 Пермь 2009г.	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:		17,04	17,95	55,83	371,29	0,14	1,49	25,005	1,13	290,88	274,9	42,02	0,75	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		81,39	80,27	280,95	2111,21	1,042	18,2	34,845	3,125	724,38	1212,98	325,6	15,16	

Первая неделя			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

Первая неделя			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													
№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
№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
№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 Пермь 2009г.	<i>Чай с сахаром :</i> 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
Б.1.3.2.2	<i>Батон нарезной</i>	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	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	30	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого обед :		42,1	35,01	106,64	824,87	0,4	22,65	0,085	3,43	143,94	354,31	96,12	6,09

Первая неделя			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													
№288 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
Пермь 2009г. №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 :		68,55	76,76	218,26	1821,29	0,76	36,69	0,245	5,33	528,93	784,82	195,2	13,1

Первая неделя		День 4												
№ 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													
№133 Пермь 2009	Икра морковная: 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
№134 Пермь 2013	Рассольник ленинградский: 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
№479 П 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
№157 Москва 2003г.	Жаркое по-домашнему из филе индейки: Индейка филе - 78,08 Картофель - 171,56 Лук репчатый - 12,34 Масло сливочное - 5,14 Томатное паста- 2,46 Соль - 1	180	42,51	19,52	34,49	321,94	0,17	25,09	0,02	0	27,51	210,8	88,29	2,15
№ 508 Пермь 2013	Компот из смеси сухофруктов: Смесь сухофруктов - 25,0 Сахар - 15,0 Вода - 190	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
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	35	1,96	0,39	17,29	81,2	0,04	0	0	0	8,05	37,1	8,75	1,09
	Итого обед :		49,67	30,43	110,52	747,25	0,355	35,78	0,03	3,95	115,44	414,8	153,65	6,47

Первая неделя			День 4											
№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ПОЛДНИК													
№ 227 Перль 0009с.	Напиток "Снежок" 2,5% жирности: Напиток "Снежок" - 200	250	6,75	6,25	27	197,5	0,08	2,25	50	0,33	317	282,88	55,13	1,31
Перль 0009с. №335,343	Пирожок печеный из сдобного теста с фаршем из свежей капусты: 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 из свежей капусты - 25 : Квпуста белокочанная - 37,5 Масло сливочное - 1,75 Яйца - 2,5 Зелень - 0,35	60	5,52	6,02	30,66	199,02	0,07	11,62	0,07	1,32	26,4	49,99	19,02	1,07
	Итого полдник:		12,27	12,27	57,66	396,52	0,15	13,87	50,07	1,65	343,4	332,87	74,15	2,38
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		79,15	65,05	268,05	1848,1	0,645	51,24	97,97	5,79	774,22	1088,65	282,57	11,34

Первая неделя			День 5											
№ 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													
№12 Пермь 2009	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
№45 Пермь 2009	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
№156 Пермь 2009г.	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
№443 Москва 2009г.	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
№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
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	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

№ 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													
00115	<i>Сок виноградный</i>	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0,02	40	24	18	0,8
Термь 0005г. №330,359	<i>Ватрушка с творожным фаршем:</i> Мука -49,67 Сахар - 2,67 Масло слив. - 2,17 Яйца - 2,5 Соль - 0,83 Дрожжи - 1,5 Вода - 20 Мука на подпыл -2,33 Яйца - 0,78 масло растит.для смазки листов - 0,3 Фарш творожный - 50: Творог - 45,75 Яйца - 2,0 Сахар -2,5 Мука пшеничная - 2,0 Ванилин - 0,005	100	20,4	4,9	74,38	423,1	0,1	0,3	0,03	1,75	106,37	170,67	28,83	0,98
	<i>Итого полдник:</i>		21	5,3	106,98	563,1	0,14	4,3	0,03	1,77	146,37	194,67	46,83	1,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		64,66	61,43	274,62	1962,19	0,86	46,62	0,28	8,83	574,93	918,83	226,26	12,15

Первая неделя			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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
№ 1001	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
№ 1002	Суп картофельный с клёцками: 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
№ 1003	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

6.1.1.1	Калуста тушеная:	150	3,93	4,85	20,18	130,74	0,05	71,33	0	0,3	91,47	69,96	37,43	1,43
	Калуста белокоч.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													
6.1.1.2	Чай с сахаром:	180	0	0	10,15	40,61	0	0,27	0	0	4,76	7,4	3,28	0,63
	Лимоны - 14,4													
	Сахар - 21,6													
6.1.1.3	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0	3,8	13	2,6	0,24
6.1.1.4	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

Первая неделя			День 6											
№	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>													
№1215	<i>Ряженка:</i> Ряженка - 205	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240,1	180	28	0,2
№1217	<i>Булочка веснушка:</i> 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 Изюм - 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
№1218	Фрукт сезонный	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
	<i>Итого полдник:</i>		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

Вторая неделя

День 7

№	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													
	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 - 52,0 Сахар - 2,67 Масло сливочное - 2,17 Яйца - 2,5 Соль - 0,83 Дрожжи - 1,67 Повидло - 50,5	100	6,17	2,83	68,17	323,3	0,07	0,17	0,02	0,83	18,3	51,67	11,67	1,17
	Итого полдник:		11,76	9,21	77,55	440,61	0,11	0,67	0,04	0,83	219,16	193,63	32,67	1,34
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		77,1	53,72	277,85	1819,86	0,818	48,55	0,43	6,195	644,23	1102,72	419,53	20,4

Вторая неделя

День 8

№	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													
	<i>Йогурт 1,5% жирности</i>	250	10	3,75	35,75	225	0,08	1,25	25	0	280	215	32,5	0,25
	<i>Пирожок печеный из сдобного теста с рыбным фаршем:</i>	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>Мука - 24,25</i>													
	<i>Сахар - 2,58</i>													
	<i>Масло растит. - 1,72</i>													
	<i>Яйца - 1,72</i>													
	<i>Соль - 0,43</i>													
	<i>Дрожжи - 0,86</i>													
	<i>Вода - 12,47</i>													
	<i>Фарш рыбный:</i>													
	<i>Треска или минтай - 35,13</i>													
	<i>Лук репчатый - 4,175</i>													
	<i>Мука - 0,25</i>													
	<i>Масло сливочное - 2,5</i>													
	<i>Итого полдник:</i>		17,04	17,95	55,83	371,29	0,14	1,49	25,005	1,13	290,88	274,9	42,02	0,75
	Итого за день:		61,6	72,06	229,08	1762,86	0,6	21,62	25,125	3,88	698,16	912,35	190,11	10,5

Вторая неделя

День 9

№ рецепта	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														
10000	Зелеканка из творога: Творог - 70,5 Мука пшениц.в/с - 6,0 Вода - 33,0 Масл. - 2,25 Сахар - 4,85 Сметана - 2,6 Сквир - 2,6 Ванилин - 0,01 Масло сливочное - 2,6	75	12	12,6	11,93	212,48	0,04	0,3	0,1	0,35	148,5	173,51	19	0,5
10000	Молоко сгущенное 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
10000	Наша овсяная из Геркулеса жидкая: Геркулес - 22,5 Молоко - 80,03 Вода - 51,98 Сахар - 3,75 Масло сливочное - 3,75	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
10000	Булочка 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
10000	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
10000	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

№ 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
№	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
№ рецептуры	Салат картофельный с капустой квашеной: Картофель - 61,92 Морковь - 8,91 Масло растительное - 3,0 Лук репчатый - 7,8 Капуста квашеная - 11,4	60	0,96	3,16	7,72	61,74	0,045	7,5	0,13	2,78	19,39	30,84	12,76	0,59
№ рецептуры	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
№ рецептуры	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
№ рецептуры	Курочка в соусе с томатом: Курочка 1 кг. котлет.- 156,0 Морковь - 6,98 Масло сливочное - 6,75 Лук репчатый - 6,98 Мука пшеничная - 1,42 Томатная паста - 2,79 Вода - 34,5 Сметана - 3,75	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

Вторая неделя		День 9												
№	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ПОЛДНИК													
	Кокко с молоком (2-й вариант): Кокко-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 - 45,83 Сахар - 3,33 Масло слив. - 5,0 Яйца - 5,0 Соль - 0,5 Дрожжи - 1,67 Вода - 12,33 Мука на подпыл - 1,5 Фарш мясной с луком - 42 : Говядина - 71,17/52,42 Лук репчатый - 4,97 Мука - 0,42 Зелень - 0,38 Масло сливочное - 1,67	100	17,18	12,93	48,88	380,9	0,05	0,33	0,12	2,3	25,97	147,37	37,2	2,02
	Итого полдник:		22,03	17,97	81,61	576,61	0,08	0,65	0,14	2,32	157,69	269,71	54,22	2,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		78,42	87,96	261,13	2157,26	0,745	32,38	4,73	9	587,08	941,14	218,48	12,73

Вторая неделя		День 10												
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	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ОБЕД														
<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> Минтой - 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>Сauce 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	

Вторая неделя			День 10											
№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витаминь (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
	ПОЛДНИК													
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности: Напиток "Снежок" - 200	250	6,75	6,25	27	197,5	0,08	2,25	50	0,33	317	282,88	55,13	1,31
	Пирожок печеный из сдобного теста с фаршем картофельным с луком: 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	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:		10,78	11,04	52,4	358	0,139	3,43	50,032	1,7	326,66	324,3	64,27	1,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		58,78	59,64	217,08	1691,23	0,979	46,88	50,322	6,2	976,38	1379,43	344,04	15,41

Вторая неделя						День 11								
№ 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														
№233 Пермь 2009	Икра морковная: 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
№134 Пермь 2013	Рассольник ленинградский: 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
№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
№195 Москва 2003г.	Биточки паровые из индейки: 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
№417,418 Пермь 2013г.	Пюре из гороха с маслом: 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
№508 Пермь 2013г.	Компот из смеси сухофруктов: Смесь сухофруктов - 22,5 Вода - 171,0 Сахар - 13,5	180	0,45	0	24,3	99	0,01	0,45	0	0	25,2	17,1	6,3	1,35
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

Вторая неделя			День 11											
№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ПОЛДНИК													
№288 Пермь 2009	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
№330,359 Пермь 2009	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
9.1.2.6	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 :		102,07	66,64	324,66	2216,19	0,9	30,48	21,21	5,25	875,73	1280,37	334,25	16,97

Вторая неделя			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
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
№235 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
№443 Москва 2003г.	Картофельное пюре: Картофель - 85,5 Молоко - 11,85 Масло сливочное - 2,63 Соль - 0,5	75	1,62	2,8	11,03	78	0,08	12,98	0,02	0,07	34,75	65,73	17,25	0,7
№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
№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	0,44	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

Вторая неделя			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 сухари - 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

Вторая неделя		День 12													
№ рецептуры	Принят пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин (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	<i>Ряженка 2,5% жирности: Ряженка - 205</i>	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2	
Пермь 2009г. №335,353	<i>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 луком - 25 : Говядина - 42,7/31,45 Лук репчатый - 2,98 Мука - 0,25 Зелень - 0,23 Масло сливочное - 1,0</i>	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		894,51	825,79	3046,6	22864,43	9,524	619,24	315,7	72,78	8626,9	12892	3385,6	183,16	
	В среднем за один день		74,54	68,82	253,88	1905,37	0,79	51,60	26,31	6,07	718,91	1074,33	282,13	15,26	

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 данной пачке пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью 45
(сорок пять) листов.

Индивидуальный предприниматель
Т.А.Денисова

