



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Лингвистическая гимназия № 6 г. Пензы

О.В. Кузнецова



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

А.В. Уланова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ООО «Комбинат школьного питания»

На оказание услуги по обеспечению горячим питанием учащихся в возрасте 12 лет и старше в специально оборудованной школьной столовой, отвечающей предъявляемым требованиям в здании МБОУ Лингвистическая гимназия № 6 по адресу: г. Пенза, заводское шоссе, 1

Составлено в соответствии с СанПин 2.3./2.4.3590-20 Постановление № 32 от 27.10.2020г.

Все расчеты к меню прилагаются.

Сезонный период: весна-лето

01.03.2026г.

День 1

[illegible]

День 2 2													
№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевая ценность (г)			Э/ценн, ккал	Витамины (мг)				Минеральные веще (мг)		
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
261	<u>Макаронные изделия запеченные с сыром</u> Макароны 73,44 Масло слив 17,72 Соль 7,5 сыр 6,6	275	12,4	23,5	50	479	0,18	6,3	13	0,13	242,9	205	46
270/Пр	<u>Какао с молоком (2-ой вариант)</u> Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	131,72	122,3	17,02
85	<u>Бутерброд с джемом из абрикосов</u> джем 10,1	10\35	1,21	0,45	14,35	66	0,025	24	0	0	4,5	14,55	5,85
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	30	0,66	0,12	3,34	17,4	0,045	0	0	0,02	3,5	15,8	4,7
	Итого		19,12	29,11	100,4	758,11	0,28	30,62	13,02	0,15	382,62	357,7	73,57
	Обед												
12	<u>Мазайка</u> картофель 34,25 кукуруза конс 21 морковь 33,75 огурцы сол 25 масло раст 8,3	100	0,8	0,1	2,6	121,7	0,02	10	0	0,04	23	42	14
96	<u>Борщ из св. капусты с картофелем</u> Свекла 50,0 Капуста белокачанная свежая 25,0 Картофель 26,75 Масло сливочное 5,0 Морковь 12,5 Лук репка 12 Томатная паста 3 Сахар 2,5 Лимонная кислота	250	2,06	5,27	13,01	108	0,05	20,46	0,025	0,05	42,89	55,5	22,33
205	<u>Котлеты рубленные из птицы</u> Мясо птицы 70,2 Хлеб 16,2 Сухари 9,0 Масло сливочное 5,4	100	22,5	12,89	14,78	266,4	0,11	0	0,09	0,14	27,49	207,2	29,83
445	<u>Гречка отварная</u> гречка 83,14 соль 0,9	180	10,5	7,99	51,68	334,8	0,342	0	0,04	0,16	20,69	249	166,6
455	<u>Соус красный основной</u> : вода 25 масло слив	25	0,2	0,43	1,56	10,93	0,01	0,49	0	0	1,69	3,44	1,76
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 15 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	10	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	10	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95
	Итого		38,38	27,34	111,4	964,23	0,613	31,05	0,155	0,436	140,06	646,3	262,4
	Полдник												
283\2009	<u>Батон нарезной</u>	25	1,88	15,25	31,25	78	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3
9.1.2.6	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Сухофрукты 25	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86
	<u>Фрукты сезонного значения</u>	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9
	Итого		2,44	15,25	59,14	191,79	0,03	0,15	3,01	0,01	60,45	39,31	9,86
	Итого за день		59,94	71,7	270,9	1914,13	0,923	61,82	16,19	0,596	583,13	1043	345,9

День 3														
№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
11.1.1.16	Сок фруктовый													
130\М	Суп молочный с крупой пшено молоко 100, пшено 16, масло слив 1,6, сахар 2,0 вода 84	200	5,81	6,31	21,68	267	0,1	1,62	0,03	0,2	156,2	136,1	25,56	0,39
	Чай с сахаром Чай 1 сахар 15 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
433	Сыр "Российский", сыр российский 16	10	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,39	0,045	132	75	5,25	0,15
1.6.1.8	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,045	0	0	0,02	3,5	15,8	4,7	0,4
6.3.5.3	Батон нарезной	10	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
6.1.3.2.2	Итого		12,925	11,6	56,09	478,8	0,196	1,825	0,42	0,295	308,8	284,4	53,86	2,98
	Обед													
78	Икра морковная морковь 56,4 лук репка 12,6 томат 16,8 масло раст 4,8 лим к-та 0,24 сахар 0,72	100	2,2	7,6	11,4	128	0,06	3,6	0	0,02	43	57	40	0,8
106	Суп-лапша "Домашняя" мука 18,7 масло слив 5 яйцо 5 вода 237,5 соль 0,0,25	250	2,78	4,94	13,62	111	0,05	1	0,04	0,04	11,85	37,85	10,3	0,61
158	Жаркое По-Домашнему курица 25,97 картофель 157,17 лук репка 14,12 мас слив 5,88 том пюре 7,06 соль 0,52	250	20,78	7,25	20,51	341	0,23	25,78	0,02	0,27	27,26	265,7	51,51	3,17
282/ПР	Компот из свежих плодов или ягод Яблоки св 45,4 Сахар 15 лим кис-та 0,2	180	0,16	0	14,99	80,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
6.3.5.3	Хлеб ржаной	10	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	Батон нарезной	10	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		30,015	20,8	83,26	778,24	0,451	33,98	0,2	0,566	122,7	463,9	138	7,21
61	2-й вариант салата Салат из свежих помидоров с растительным маслом помид св 86,1 лук	100	1,05	8,47	4,6	100	0,05	20,33	0	0,06	20,13	30,67	17,58	0,8
9 1 2 6 таб	Полдник Фрукты сезонного значения	140	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
288/ПР	Печенье Домашнее	39	2,5	6,55	26,71	175,89	0,03	0	46,8	0,03	8,97	25,35	3,9	0,31
	Молоко кипяченое молоко 210	180	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,9	142	21	0,17
	Итого		8,49	13,3	45,89	340,2	0,1	10,5	46,82	0,05	225,8	178,3	33,9	2,68
	Итого за день		51,43	45,7	185,2	1597,24	0,747	46,31	47,44	0,911	657,3	926,5	225,7	12,9

день4
День 4

№ рецепту ры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и	Пищевая ценность (г)			Энергетическая оценка (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
434	Чай с сахаром 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0	200	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
301, 13	Омлет натуральный Яйцо 101,54 Молоко 63,46 Масло слив 12,7 Соль 0,76	70	7,11	11,04	1,9	134,6	0,06	0,28	0,2	0,3	63	137	10,5	1,53
330	Каша молочная рисовая(жидкая) Рис 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75 Масло сливочное 7,5	230	3,74	8,85	24,1	192	0,05	0,99	0,05	0,12	97,34	103,8	22,08	0,31
табл	Пряник шоколадный	35	1,72	0,96	27,16	117,6	0,03	0	0	0,01	4	16,5	2,7	0,3
6.1.3.2.2	Батон нарезной	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
6.3.5.3	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
	Итого		14,945	21,51	81,1	568,6	0,221	4,17	0,25	0,476	191,4	347,9	64,1	5,02
	Обед													
81	Маринованная капуста капуста св 94 масло раст 10 сахар 4 соль 3 лим к-та 0,3	100	1,6	10	3,58	110,6	0,01	18,96	0	4,2	41,98	30,97	13,33	0,57
42/Пр	Рассольник "Ленинградский" со сметаной картофель 100 крупа рисовая 5 Морковь 12,5 Лук репка 6,25 Огурец соленый 17,5 Вода 187,5 Масло	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	0	27,7	65,75	32,55	1,2
тк,453	Шашлык из куриного филе с томатным соусом грудка 90,5 масло раст 3,75 соль 0,94 масло слив 5,63 сметана 7,5 томат 3,75.Соус мука 1,25 масло сл 1,25 томат 3,75 сахар 0,75	100	14,52	15,18	2,71	204,8	0,06	0	0,05	0,08	14,32	107,9	15,53	1,12
447	Макаронные изделия отварные макароны 61,12 Масло слив 6,3 Соль 9	180	6,58	5,98	41,86	253,8	0,14	0	0,036	0,06	49,14	72,07	29,51	1,19
283\2009	Компот из смеси сухофруктов Сухофрукты 25 Сахар 15,0 Вода 190	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59
6.3.5.3	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	Батон нарезной	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого:		31,065	43,19	124,5	915,39	0,365	35,89	0,116	4,36	201,4	344,3	111,7	6,85
23/Пр	Второй вариант салата Салат из свеклы отварной Свекла 121 масло раст 5	100	1,43	5,08	9,5	75,35	0,01	2,33	0	0	29,33	31,87	30,63	1,13
табл	Полдник	100	9,12	3,36	61,65	314,4	0,14	0	0	0,04	24	74	14,4	1,4
1,2,2,7	Выпечка	150	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	0,26	242	188	30	0,2
9.1.2.6	Напиток Снежок Снежок 150	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Фрукты сезонного значения		14,52	8,36	83,25	472,4	0,2	1,8	40	0,3	266	262	44,4	1,6
	Итого:		60,53	73,06	288,8	1956,4	0,786	41,86	40,37	5,136	658,9	954,2	220	13,47
	Итого за день:													

День 5														
№ рецепт уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценно сть. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
313/ПР 2013	<u>Запеканка из творога:</u> творог 95, мука 8, молоко 24, яйцо 3, сахар 6,46, ванилин	80	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0	297,0	347	38	1
286/ПР	<u>Кофейный напиток с молоком</u> Кофейный напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко 22,35	180	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14
328	<u>каша молочная манная</u> манка 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар 4,5 Масло	250	4,47	8,85	23,27	190,5	0,06	0,99	0,05	0,12	100	89,27	14,93	0,32
85	<u>Бутерброд с джемом из абрикосов</u>	10\15	1,21	0,45	14,35	66	0,025	24	0	0	4,5	14,55	5,85	0,4
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
	Итого		33,46	37,87	86,24	826,29	0,266	26,59	0,27	0,156	539	612,9	94,38	3,66
	Обед													
50	<u>Винегрет овощной</u> Картофель 28,9 Свекла 23 Морковь 12,6 Огурцы соленые	100	1,4	10,04	7,46	125	0,02	5,61	0	0,02	14,7	24,35	11,08	0,46
63 ПР	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u> Капуста 68,75 Картофель 40 Морковь 12,5 Лук реп 12,5 петрушка 3,8 масло вода 200	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
449	<u>Рис припущенный</u> Рис крупа 52,5 Масло сливочное 5,25	180	3,69	4,85	37,51	213	0,03	0	0,03	0,02	4,83	79,74	26,27	0,53
219	<u>Тефтели из птицы с соусом</u> фарш птицы 72,5 хлеб пшеничный 15 лук реп 21.12 мука пшеничная 9,12 масло 7,5 соль	150	44,1	20,9	33,43	340	0,08	4,82	0,03	0,18	35,3	183,5	79,98	1,83
11.1.1.5	<u>Сок фруктовый</u>	180	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0,02	40	24	18	0,8
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		53,995	43,13	134,4	991,23	0,301	28,79	0,21	0,496	190,8	453,4	194,7	6,72
	<u>2-й вариант салата: Салат школьный</u>	100	1,42	8,42	6,73	108,33	0,02	8,42	0	0,03	31,17	39,02	18,78	1,07
	Полдник													
табл	<u>Сочник</u>	120	10,25	13,64	52,05	372	0,11	0,42	0,18	0,11	48,2	87,44	15,14	1,28
11.1.1.5	<u>Сок виноградный</u>	180	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0,02	40	24	18	0,8
табл	<u>Кондитерские изделия</u>	50	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3	0,3
	Итого:		10,85	14,04	84,65	512	0,15	4,42	0,18	0,13	88,21	111,4	33,14	2,08
	Итого за день:		98,305	95,04	305,3	2329,52	0,717	59,8	0,66	0,782	818	1178	322,2	12,46

День 6
День 6

№ рецепту ры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
158	<u>Жаркое По-Домашнему курица</u> 25,97 картоф 157,17 лук репка 14,12 мас слив 5,88 том пюре 7,06 соль 0,52	200	20,78	7,25	20,51	234,29	0,23	25,78	0,02	0,27	27,26	265,7	51,51	3,17
434	<u>Чай с сахаром и лимоном</u> Чай 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Лимон 8,0	180/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
23/Пр	<u>Салат из свеклы отварной</u> Свекла 121 масло раст 5	100	1,43	5,08	9,5	75,35	0,01	2,33	0	0	29,33	31,87	30,63	1,13
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	30	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		27,54	13,94	76,71	530,04	0,339	31,01	0,02	0,318	82,64	375,6	104,8	6,74
	Обед													
72	<u>Салат картофельный с растительным маслом</u> Картофель 56,5 Огурец соленый 31,33 Лук репка 11,83 горошек зеленый конс. 25,67масло растительное 8,33 соль 1	100	1,7	8,55	9,28	123,33	0,07	12,38	0	0,03	20,08	46,68	18,35	0,75
44ПР	<u>Суп из овощей</u> Капуста 25,0 Картофель 66,25 Морковь 12,5 Лук репка 12 Зел. горошек 11,5 вода 187,5 масло раст 5 сметана 10	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0	29,09	45,75	23,6	0,67
226	<u>Котлеты из рыбы</u> рыба 89 хлеб 18 молоко 25,0 сухари 10 соль 2 масло раст 8	100	13,6	9,86	16,9	212	0,12	0,96	0	0,14	60,66	186,7	34,08	1,18
317	<u>Рагу из овощей</u> Картофель 77,04 Морковь 40,86 Лук репка 22,32 Капуста 76,68 Масло сливочное 8,28 Мука 2,7 Соль 1,08 Сахар 0,82 Томатная паста 1,62	180	3,3	7,2	19,04	156,6	0,11	42,83	0,04	0,1	62,6	85,24	40	1,37
431	<u>Чай с молоком</u> Чай 0,7 сахар 7,0 Вода 150,0 Молоко 50,0	180	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01	0,08	63,6	50,76	10,08	0,62
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
	Итого		25,04	33,64	82,2	141,47	0,461	62,21	0,08	0,386	252,2	486,2	147,7	6,39
	Полдник													
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	150	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
516ПР	<u>Кефир</u> кефир 156	150	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240,1	180	28	0,2
табл	<u>Вафли</u>	50	1,88	15,25	31,25	271,25	0,02	0	3	0,01	4	21	3	0,3
	Итого:		8,48	21,05	58,85	465,25	0,16	21,4	3,04	0,05	276,1	223	49	4,9
	Итого за день:		61,06	68,63	217,8	1736,8	0,96	114,6	3,14	0,754	611	1085	301,5	18,03

№ рецепту ры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
323	<u>Каша вязкая молочная пшеничная</u> Пшено 48,2 Молоко 92,6 Сахар 6 Вода 61,8 Масло	200	8,18	12,8	42,46	318	0,22	1,2	0,06	0,16	129,1	197,5	53,22	1,42
90 2003	<u>Бутерброд с сыром сыр 16 батон 30</u>	10\15	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76
433	<u>Чай с сахаром Чай 1 сахар 15 вода 200</u>	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
11.1.1.16	<u>Сок фруктовый 0,2л</u>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		16,79	18,6	101	643,5	0,335	5,54	0,09	0,27	314	365,8	95,02	6,84
	Обед													
7\ПР 2009	<u>Салат из квашеной капусты с луком</u> Капуста 116 Лук репка 12 Масло растительное 10,0	100	1,6	10	3,58	110,6	0,02	18,97	0	4,5	41,98	30,98	14,36	0,57
118	<u>Суп картофельный с горохом</u> Картофель 66,75 Горох 20,25 Масло 5 Лук репка 12 Морковь 12,5 Зелень 3,38 соль 0,25 вода 175	250	5,48	4,74	19,74	146	0,23	15,25	0,02	0,075	43,84	109,4	40,3	2,02
205	<u>Котлеты рубленые из птицы</u> Мясо птицы 70,2 Хлеб 16,2 Сухари 9,0 Масло сливочное 5,4	100	22,5	12,89	14,78	266,4	0,11	0	0,09	0,14	27,49	207,2	29,83	2,18
445	<u>Гречка отварная</u> гречка 83,14 соль 0,9	180	10,5	7,99	51,68	334,8	0,342	0	0,04	0,16	20,69	249	166,6	5,59
455	<u>Соус красный основной</u> : вода 25 масло	25	0,2	0,43	1,56	10,93	0,01	0,49	0	0	1,69	3,44	1,76	0,06
283\2009	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Сухофрукты 25 Сахар 15,0 Вода 190	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		41,83	36,23	124,2	1008,6	0,803	34,86	0,16	4,911	208,3	689,5	281,3	13,8
	Полдник													
таб	<u>Печенье Домашнее</u>	70	5	13	53	360	0,06	0	92	0,06	17	51	8	0,62
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
288/ПР	<u>Молоко кипяченое</u> молоко 190	180	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,9	142	21	0,17
	Итого:		5,4	13,4	62,8	407	0,09	10	92	0,08	33	62	17	2,82
	Итого за день:		64,02	68,23	288	2059,1	1,228	50,4	92,25	5,261	555,3	1117	393,3	23,5

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
131	<u>Суп молочный с крупой рисовой</u> молоко 100, рис 12гр, масло слив 1,6, сахар 2, вода 105	250	3,65	4,64	15,27	116,8	0,085	1,3	0,02	0,15	121,9	108,3	20,05	0,19
286/Пр	<u>Кофейный напиток с молоком</u> Кофейный	180	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	10	3,71	0,67	18,78	97,88	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
88	<u>Бутерброд с маслом</u> масло 10 батон 20	10/20	1,42	5,49	9,01	91,8	2	0	0	0,01	4,68	16,44	5,96	0,37
2008	<u>Пюре фруктовое</u>	125	0	0	13,75	55	0,3	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Итого		11,57	13,99	62,77	425,17	2,196	2,3	0,04	0,196	264,1	286,8	61,61	2,5
	Обед													
39	<u>Салат "Школьный"</u> Свекла 76,67 Лук 3,33 Огурцы соленые 25,0 Зеленый горошек 15,33 Масло растительное 8,33	100	1,42	8,42	6,73	108,33	0,02	8,42	0	0,03	31,17	39,02	18,78	1,07
46/ПР	<u>Суп картофельный с клецками</u> картофель 53 морковь 10 лук 9,6 масло слив 3 бульон 150 мука 8 яйцо 2,5 вода 12	250	3	2,63	13,472	89,55	0,064	2,32	0,048	0	25,51	80,69	15,61	1,168
184	<u>Плов</u> курица 92,67 рис 54,5 масло слив 8 лук репка 9,6 морковь 15,2 соль 1,33 томат паста 3 вода 106,67	250	25,32	9,57	41,07	356	0,16	2,75	0,04	0,25	28,96	314,5	62,13	3,03
11.1.1.16	<u>Сок фруктовый</u>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		31,73	21	86,48	671,98	0,345	17,49	0,088	0,336	115,8	519,3	126,1	9,868
	2-вариант салата: салат из св помидоров	100	1	8,5	4,6	100	0,5	20	0	0,3	21	30,6	17,6	0,8
табл	Полдник													
1.2.2.7	<u>Круассан с начинкой</u>	75	4,6	14,62	35	309	0,06	0,28	0,12	0,07	32,1	58,29	10,1	0,85
9.1.2.6	<u>Йогурт 2.5%</u> йогурт 180	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,26	242	188	30	0,2
	<u>Фрукты сезонного значения</u>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,3	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Итого		43,7	35,39	159,1	1144,2	2,841	29,79	0,128	0,552	396	817,2	196,7	14,57
	Итого за день:		44,7	43,89	163,7	1244,2	3,341	49,79	0,128	0,852	417	847,8	214,3	15,37

День 9

№ рецепт уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и	Пищевая ценность (г)			Э/ценно сть. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
313/ПР 2013	<u>Запеканка из творога:</u> творог 95, мука 8, молоко 24, яйцо 3, сахар 6,46, ванилин 0,015, сметана 5,2, сухари 5,2, масло слив 5,2,	100	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0	297,0	347	38	1
328	<u>Каша молочная манная</u> Манка 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар 4,5 Масло сливочное 7,5	200	4,47	8,85	23,27	190,5	0,06	0,99	0,05	0,12	100	89,27	14,93	0,32
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 13,5 вода 200	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
85	<u>Бутерброд с джемом</u> джем 20,2 хлеб пшеничный (батон нарезной) 30	15/25	2,41	0,9	28,7	132	0,05	0,48	0	0,01	9	29,1	11,7	0,8
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,045	0	0	0,02	3,5	15,8	4,7	0,4
	Итого		31,74	35,12	94,22	821,9	0,225	2,17	0,25	0,16	414,8	489,4	73,73	3,38
	Обед													
78	<u>Икра морковная</u> морковь 56,4 лук репка 12,6 томат 16,8 масло раст 4,8 лим к-та 0,24 сахар	100	2,2	7,6	11,4	128	0,06	3,6	0	0,02	43	57	40	0,8
106	<u>Суп-лапша "Домашняя"</u> мука 18,7 масло слив 5 яйцо 5 вода 237,5 соль 0,0,25	250	2,78	4,94	13,62	111	0,05	1	0,04	0,04	11,85	37,85	10,3	0,61
230	<u>Рыба запеченная с морковью</u> рыба - филе 87, лук репчатый 20,4, морковь 25, сметана 25, мука пшеничная 7,5, масло растительное 10, сыр 10, соль 2	110	23,8	18,75	8,87	300	0,16	4,16	0,06	0,26	176,6	354,8	57,34	1,43
443	<u>Картофельное пюре</u> Картофель 205,2 Молоко 28,44 Масло сливочное 6,3 Соль 9	180	3,89	6,72	26,46	187,2	0,18	31,14	0,04	0,16	83,4	116,1	41,39	1,68
434	<u>Чай с сахаром и лимоном</u> Чай 0,8 сахар 13,5 Вода 180 Лимон 7,2	180/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
	Итого		37,025	39,03	98,31	902,8	0,531	42,8	0,14	0,526	342	656,3	177,8	7,4
19	<u>Салат из свежих помидоров и огурцов</u>	100	0,95	6,07	0,74	70	0,04	9,43	0	0,03	27,18	30,1	16,5	0,76
	Полдник													
табл	<u>Кекс лимонный</u>	75	5,25	12,57	41,7	275,25	0,01	0,18	0,01	0,05	49,6	69	7,61	0,18
270/ПР	<u>Какао с молоком (2-ой вариант)</u> какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	180	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	131,7	122,3	17,02	0,66
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Итого:		10,7	17,61	74,43	470,96	0,04	0,5	0,03	0,05	181,3	191,3	24,63	0,84
	Итого за день:		78,865	91,76	267	2195,66	0,796	45,47	0,42	0,736	938	1337	276,2	11,62

День 10														
№ рецепт уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, (гр)	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	<u>Каша гречневая с молоком</u> гречка Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75 Масло сливочное 7,5	180	7,4	8,5	22,9	197	0,1	1,62	0,03	0,2	156,2	136,1	25,56	0,39
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 15 вода 180	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
11.1.1.16	<u>Сок фруктовый</u>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
90 2003	<u>Бутерброд с сыром</u> сыр 16 батон 30	10\20	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
	Итого		15,35	14,18	78,06	505,1	0,251	5,96	0,06	0,326	348,24	335,9	76,96	6,61
	Обед													
81	<u>Маринованная капуста</u> капуста св 94 масло раст 10 сахар 4 соль 3 лим к-та 0,3	100	1,6	10	3,58	110,6	0,01	18,96	0	4,2	41,98	30,97	13,33	0,57
42/Пр	<u>Рассольник "Ленинградский"</u> картофель 100 крупа рисовая 5 Морковь 12,5 Лук репка 6,25 Огурец соленый 17,5 Вода 187,5 Масло раст 5	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	0	27,7	65,75	32,55	1,2
210/Пр	<u>Курица в соусе с томатом</u> курица 138,67 Масло сливочное 6,0 Лук репка 6,2 Томатная пюре 6,2 Мука 1,25 Чеснок 0,6 Сметана 3,33 Морковь 6,2	100	23	27,75	3,63	356,19	0,05	1,34	0,04	0,73	20,14	125	18,85	1,42
449	<u>Рис припущенный</u> Рис крупа 52,5 Масло сливочное 5,25	180	3,69	4,85	37,51	213	0,03	0	0,03	0,02	4,83	79,74	26,27	0,53
282/ПР	<u>Компот из свежих плодов или ягод</u> Яблоки св	180	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	10	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	10	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		35,595	54,51	104,8	955,43	0,301	40,68	0,23	5,186	135,2	404,8	127,2	6,35
2	<u>Винегрет овощной</u> Картофель 17,34 Свекла	100	1,23	10,11	7,46	126,7	0,02	5,61	0	0,02	14,7	24,35	11,08	0,46
	Полдник													
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	100	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
таб	<u>Печенье Домашнее</u>	70	5	13	53	351	0,06	0	92	0,06	17	51	7,8	0,62
274	<u>Кисель</u> кисель 21,6 сахар 9 вода 171	180	1,22	0	26,12	104,57	0	0,1	0	0,01	0,61	0	0	0,86
	Итого:		7,02	13,8	98,72	549,57	0,12	20,1	92	0,11	49,61	73	25,8	5,88
	Итого за день:		57,965	82,49	281,6	2010,1	0,672	66,74	92,29	5,622	533,05	813,7	229,9	18,84

День 11														
№ рецепт уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
330	<u>Каша молочная рисовая(жидкая)</u> Рис 29,8 Молоко 102 Вода 67,8 Сахар-песок 6 Сол 1 Масло сливочное 10	200	4,98	11,8	32,14	256	0,06	1,32	0,06	0,16	130	138,4	29,44	0,42
2008	<u>Пюре фруктовое</u>	125	0	0	13,75	55	0,3	10	0	0,02	16	11	9	2,2
табл	<u>Пряник шоколадный</u>	35	1,72	0,96	27,16	117,6	0,03	0	0	0,01	4	16,5	2,7	0,3
270/Пр	<u>Какао с молоком (2-ой вариант)</u> Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	180	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	132	122,3	17,02	0,66
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,05	0	0	0,02	3,5	15,8	4,7	0,4
	Итого		12,21	17,92	109,1	641,71	0,47	11,64	0,08	0,21	285	304	62,86	3,98
	Обед													
12	<u>Мазайка</u> картофель 34,25 кукуруза конс 21 морковь 33,75 огурцы сол 25 масло раст 8,3	100	0,8	0,1	2,6	121,7	0,02	10	0	0,04	23	42	14	0,6
96	<u>Борщ из св. капусты с картофелем</u> Свекла 50,0 Капуста белокочанная свежая 25,0 Картофель 26,75 Масло сливочное 5,0 Морковь 12,5 Лук репка 12 Томатная паста 3 Сахар 2,5 Лимонная кислота 0,12 Соль 0,5 Вода 200 Сметана 5,0	250	2,06	5,27	13,01	108	0,05	20,46	0,025	0,05	42,9	55,5	22,33	1,2
447	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макароны 61,12 Масло слив 6,3 Соль 9	180	6,58	5,98	41,86	253,8	0,14	0	0,036	0,06	49,1	72,07	29,51	1,19
219	<u>Тефтели из птицы с соусом</u> фарш птицы 72,5	150	44,1	20,9	33,43	340	0,08	4,82	0,03	0,18	35,3	183,5	79,98	1,83
274	<u>Кисель</u> кисель 21,6 сахар 9 вода 171	180	1,22	0	26,12	104,57	0	0,1	0	0,01	0,61	0	0	0,86
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,08	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		56,88	32,86	129,7	993,47	0,37	35,38	0,091	0,376	170	433,9	169,4	7,66
	Полдник													
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	150	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
табл	<u>Кондитерские изделия</u>	25	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3	0,3
283\2009	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Сухофрукты 25 Сахар 15,0 Вода 190	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,5	18,31	6,86	1,59
	итого		3,24	16,05	78,74	472,79	0,09	20,15	3,01	0,05	92,5	61,31	27,86	6,29
	Итого за день:		16,575	34,4	195,6	1153,8	0,56	31,79	3,09	0,26	380	375,1	92,67	10,5

День 12

№ рецепту ры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценнос ть. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
227	<u>Котлеты рыбные "Любительские"</u> горбуша 88,3 Морковь 25 Лук зеленый 10,0 Хлеб пшеничный 8 Яйцо 10,0 Молоко 10 Соль 2,5 Сухари 10 Масло раст 8	100	17,73	14,54	13,08	256	0,18	3,58	0,04	0,2	61,83	208,4	39,9	1,44
439	<u>Капуста тушеная (свежая)</u> Капуста 128,98 Морк 2,26 Лук 4,32 Томат 1,62 Мука 1,08 Сахар 2,7 Масло сл 3,16 соль 0,9	90	2,13	2,72	9,06	69,3	0,036	47,59	0,024	0,048	55,86	37,99	19,19	0,76
443	<u>Картофельное пюре</u> Картофель 102,6 Молоко 14,22 Масло сливочное 3,16 Соль 4,5	90	1,94	3,35	13,23	93,6	0,09	15,58	0,024	0,07	41,7	58,02	20,69	0,83
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 15 вода 180	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
85	<u>Бутеророб с ожемом</u> джем 20,2 хлеб пшеничный (батон нарезной) 30	20/30	2,41	0,9	28,7	132	0,05	0,48	0	0,01	9	29,1	11,7	0,8
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		26,06	21,86	87,43	651,4	0,401	67,33	0,088	0,358	182,64	381,2	107,9	5,69
23/Пр	<u>Салат из свеклы отварной</u> Свекла 121 масло раст 5	100	1,43	5,08	9,5	75,35	0,01	2,33	0	0	29,33	31,87	30,63	1,13
117	<u>Суп картофельный</u> картофель 150, морковь 12,5, лук репчатый 12,0, масло слив 5	250	2,54	4,58	20	135	0,17	24,3	0,03	0,14	28,59	141,6	40,3	1,37
167	<u>Биточки мясные из говядины</u> Мясо котлетное 100,0 Хлеб 18 Сухари 10,0 Масло сливочное 6 Соль	100	15,75	13,03	15,78	246	0,08	0	0,03	0,14	18,13	149,5	30,13	1,53
317	<u>Рагу из овощей</u> Картофель 77,04 Морковь 40,86 Лук репка 22,32 Капуста 76,68 Масло сливочное 8,28 Мука 2,7 Соль 1,08 Сахар 0,82 Томатная паста	180	3,3	7,2	19,04	156,6	0,11	42,83	0,04	0,1	62,6	85,24	40	1,37
283\2009	<u>компот из смеси сухофруктов</u> Сухофрукты 25 Сахар 15,0 , Вода 190	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого		29,97	31,69	130,4	922,94	0,515	69,61	0,11	0,434	220,3	526,4	174,9	9,33
	Полдник													
274	<u>Кисель</u> кисель 21,6 сахар 9 вода 171	180	1,22	0	26,12	104,57	0	0,1	0	0,01	0,61	0	0	0,86
табл	<u>Сочник</u>	120	10,25	13,64	52,05	372	0,11	0,42	0,18	0,11	48,2	87,44	15,14	1,28
табл	<u>Кондитерские изделия</u>	50	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3	0,3
	Итого		11,47	13,64	78,17	476,57	0,11	0,52	0,18	0,12	48,82	87,44	15,14	2,14
	Итого за день:		67,5	67,19	296	2050,91	1,026	137,5	0,378	0,912	451,76	995	297,9	17,16

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

СанПин 2.3./2.24.3590-20 постановление № 32 от 27.10.2020г.

Приказ № 16-118 от 03.07.2023г. Министерство образования Пензенской области « Об утверждении регионального стандарта организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Пензенской области»

- 1.Справочник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы. Выпуск 4 под редакцией Варфоломеевой В.Л.
- 2.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьников образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2009. ГКОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания.
- 3.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьников образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2013. ГКОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания.
4. ФГБУН « ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи». Сборник технических нормативов СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ для обучающихся во всех образовательных учреждениях. МОСКВА ДеЛи 2022.