СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Лицей № 73 г. Пензы

_____ В.А. Копешкин

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предпринимательница

_____ О.Б. Шептунова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Индивидуального Предпринимателя Шептуновой О.Б.

На оказании услуги по обеспечению горячим питанием учащихся в возрасте 12 лет и старше, в специально оборудованной школьной столовой, отвечающей предьявляемым требованиям в здании МБОУ Лицей № 73, по адресу: г. Пенза, ул. Ладожская, 125

Составлено в соответствии с Сан ПиН 2.3./2.4.3590-20 № 32 от 27.10.2020 г.
Все расчеты прилагаются

Сезонный период: осень- зима

07.10.2024г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Копешкин Вячеслав Александрович, Директор
21.10.24 10:09 (MSK)
Сертификат FF656207A76A9CF2019308F6FA4F8B43
Действует с 27.03.24 по 20.06.25

День 1

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
02/Пр	***Каша Дружба*** Крупа рисовая 11,25, Крупа пшено 8,25, Молоко 76,52, Вода 52,52, Сахар 3,75, масло сливочное 3,75	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,04	0,22	0,01	0	81,67	78,36	15,44	0,66
9/Пр	***Салат из моркови*** Морковь 110, Масло растительное 10, сахар 3	100	1,13	10,08	10,38	136,8	0,03	4,4	0,1	4,75	35,92	36,85	25,85	1,08
434	***Чай с сахаром*** 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0	180	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
2003	**Бутерброд с сыром сыр 21** батон 30	20\30	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	***Хлеб ржаной***	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		***15,35***	***24,01***	***83,98***	***613,41***	***0,165***	***7,76***	***0,14***	***4,84***	***291,24***	***271***	***75,93***	***4,4***
	Обед													
45	***Салат из белокачанной капусты*** Капуста 98,6 Лук зеленый 12,5 Сахар 5,0 Масло растительное 5,0 Лимонная кислота 0,18, Соль 0,6	100	1,53	5,06	9,03	86,66	0,01	38,46	0	0,03	51,61	27,03	14,63	0,61
46/ПР	***Суп картофельный с клецками,*** картофель 66,25 морковь 12,5 лук 12 масло 3,75 бульон 187,5 мука 10 яйцо 2,5 вода 15	250	5,55	4,9	16,84	133,94	0,08	2,9	0,06	0	31,89	100,9	19,51	1,46
184	***Плов*** курица **9** 2,67 рис 54,5 масло слив 8 лук репка 9,6 морковь 15,2 соль1,33 томат паста 3 вода 106,67	200	25,32	9,57	41,07	356	0,16	2,75	0,04	0,25	28,96	314,5	62,13	3,03
233\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***	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
1.3.2.2	***Батон нарезной***	25	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого		***39,35***	***21,33***	***133***	***886,59***	***0,395***	***44,26***	***0,11***	***0,334***	***194,1***	***560,6***	***130,1***	***9,03***
	Полдник													
434	***Чай с сахаром*** 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0	180	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
Табл	***Кекс лимонный***	75	5,25	12,57	41,7	275,25	0,01	0,18	0,01	0,05	49,6	69	7,61	0,18
1.2.6	***Фрукты сезонного значения***	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
			5,51	***12,62***	***56,92***	***334,25***	***0,01***	***3,08***	***0,01***	***0,06***	***57,65***	***78,78***	***12,85***	***1,08***
	итого		***60,21***	***57,96***	***273,9***	***1834,25***	***0,57***	***55,1***	***0,26***	***5,234***	***543***	***910,4***	***218,9***	***14,51***
	Итого за день:													

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ" ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор
21.10.24 10:09 (MSK)
Сертификат: 5F556107A76A9CF201C308F5FA4F8B43
Действует с 07.03.24 по 20.06.25

День 2 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	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												
3/3/ПР 2013	***Запеканка из творога:*** творог 95, мука 8, молоко 24, яйцо 3, сахар 6,46, ванилин 0,015, сметана 5,2, сухари 5,2, масло слив 5,2,	80	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0	297,0	347	38
434	***Чай с сахаром и лимоном*** 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
328	***Каша молочная манная*** Манка 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар 4,5 Масло сливочное 7,5	250	4,47	8,85	23,27	190,5	0,06	0,99	0,05	0,12	100	89,27	14,93
85	***Бутерброд с джемом из абрикосов*** джем 10,1 хлеб пшеничный (батон нарезной) 15	10\15	1,21	0,45	14,35	66	0,025	24	0	0	4,5	14,55	5,85
6.3.5.3	***Хлеб ржаной***	10	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12
	Итого		***31,59***	***34,85***	***85,09***	***784***	***0,2***	***28,49***	***0,25***	***0,15***	***418,55***	***500,1***	***76,02***
	Обед												
2	***Винегрет овощной*** Картофель 17,34 Свекла 11,46 Морковь 7,56 Огурцы соленые 22,6 Лук репка 10,74 Масло растительное 6,0	100	1,23	10,11	7,46	126,7	0,02	5,61	0	0,02	14,7	24,35	11,08
96	***Борщ из св. капусты с картофелем*** 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
157	***Ежики*** *курица* 86,66 Вода 10 Рис 8,38 Лук 35,00 Масло 13,33 мука 6,7 соль 1	100	13,01	17,49	13,36	265	0,06	3	0,06	0,11	22,14	141,4	26,16
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
433	***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
6.3.5.3	***Хлеб ржаной***	15	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6
	Итого		***26,05***	***39,44***	***105,7***	***888,8***	***0,351***	***29,17***	***0,121***	***0,286***	***150,32***	***372,6***	***115,1***
	2-й вариант салата : огурцы свежие	***100***	***0,654***	***5***	***2,76***	***60***	***0***	***12,2***	***0***	***0***	***13***	***18***	***18***
	Полдник												
	Батон нарезной	25	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3
283\2009	***Компот из смеси сухофруктов*** Сухофрукты 25	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86
9.1.2.6	***Фрукты сезонного значения***	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9
	Итого		***2,44***	***15,25***	***59,14***	***378,79***	***0,03***	***0,15***	***3,01***	***0,01***	***60,45***	***39,31***	***9,86***
	Итого за день		***60,08***	***89,54***	***250***	***2051,59***	***0,581***	***57,81***	***3,381***	***0,446***	***629,32***	***912,1***	***201***

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Котешкин Вячеслав Александрович, Директор
21.10.24 10:09 (MSK)
Сертификат FFB5B207A76A9CF2019308F6FA4F8B43
Действует с 27.03.24 по 20.06.25

День 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/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													
139 /ПР	***Яйцо вареное*** яйцо 1 шт /40гр	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
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	250	3,74	8,85	24,1	192	0,05	0,99	0,05	0,12	97,34	103,8	22,08	0,31
434	***Чай с сахаром*** 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0	180	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
6.3.5.3	***Хлеб ржаной***	40	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***	20	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого		***12,04***	***11***	***85,83***	***490,7***	***0,23***	***3,89***	***0,05***	***0,204***	***139,6***	***253***	***66,32***	***4,55***
	Обед													
9/Пр	***Салат из моркови*** Морковь 110, Масло растительное 10, сахар 3	100	1,13	10,08	10,38	136,8	0,03	4,4	0,1	4,75	35,92	36,85	25,85	1,08
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 картоф 157,17 лук репка 14,12 мас слив 5,88 том пюре 7,06 соль 0,52	250	20,78	7,25	20,51	234,29	0,23	25,78	0,02	0,27	27,26	265,7	51,51	3,17
385	***Компот из изюма*** Изюм 23,0 Сахар 10,0 Лимонная кислота 0,2 Вода 203,0	180	0,41	0	25,16	98	0,03	0	0	0,01	18,6	29,67	9,66	0,72
6.3.5.3	***Хлеб ржаной***	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	***Батон нарезной***	15	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого		***31,49***	***24,1***	***107,8***	***776,29***	***0,475***	***31,18***	***0,16***	***5,124***	***118,8***	***470***	***124,3***	***7,92***
	2-и вариант салата: помидоры свежие	***100***	***0,65***	***5,08***	***2,76***	***60***	***0,1***	***12,2***	***0***	***0***	***12***	***18***	***11***	***0,5***
	Полдник													
9.1.2.6	***Фрукты сезонного значения***	140	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
таб	***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
288/ПР	***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		***52,02***	***48,4***	***239,6***	***1607,19***	***0,805***	***45,57***	***47,03***	***5,378***	***484,3***	***901,3***	***224,5***	***15,2***

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор

21.10.24 10:09 (MSK)

Сертификат FF656207A76A9CF2019308F6FA4F8B43
Действует с 27.03.24 по 20.06.25

День 4

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Эценность. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
	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
139/ПР	Яйцо вареное яйцо 1 шт /40гр	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
168/М 2004	Суп молочный с макаронными изделиями молоко 125, лапша домашняя № 549 - 20гр, масло слив 2, сахар 2, вода 105	250	7,4	8,5	22,9	197	0,1	1,62	0,03	0,2	156,2	136,1	25,56	0,39
1.3.2.2	Батон нарезной	30	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
6.5.3	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	
	Итого		17,81	14,71	69,88	480,2	0,209	4,52	0,05	0,488	189,5	238,1	49,6	2,17
	Обед													
23/Пр	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
42/Пр	Рассольник "Ленинградский" 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
219	Тефтели из птицы с соусом фарш индейки 72,5 хлеб пшеничный 15 лук репка 21.12 мука пшеничная 9,12 масло 7,5 соль 2,5 томат пюре 2 сахар 0,88	150	44,1	20,9	33,43	340	0,08	4,82	0,03	0,18	35,3	183,5	79,98	1,83
445	Гречка отварная 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
434	Чай с сахаром и лимоном Чай 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Лимон 8,0	180\7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
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	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого:		66,39	46,88	173,7	1120,2	0,631	26,83	0,09	0,388	139,1	608,2	332,4	12,19
	Полдник													
табл	Выпечка	100	9,12	3,36	61,65	314,4	0,14	0	0	0,04	24	74	14,4	1,4
2,2,7	Напиток Снежок Снежок 150	150	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	0,26	242	188	30	0,2
9.1.2.6	Фрукты сезонного значения	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Итого:		14,52	8,36	83,25	472,4	0,2	1,8	40	0,3	266	262	44,4	1,6
	Итого за день:		98,72	69,95	326,8	2072,8	1,04	33,15	40,14	1,176	594,6	1108	426	15,96

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор
21.10.24 10:09 (MSK)
Сертификат FE6620A76ACF2019308F6FA4F8B43
Действует с 27.03.24 по 20.06.25

День 5

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/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													
9.1.2.6	**Фрукты сезонного значения**	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Макаронные изделия запеченные с сыром Макароны 73,44 Масло слив 17,72 Соль 7,5 сыр 6,6	250	9,2	7,2	39	258	0,07	0,03	0,04	0	65	86	14	1,1
433	**Чай с сахаром** Чай 1 сахар 15 вода 200	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
6.3.2.2	**Батон нарезной**	10	0,76	0,28	5,14	26,2	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
6.3.5.3	**Хлеб ржаной**	10	0,86	0,12	3,34	17,4	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		**11,42**	**8,05**	**72,29**	**405,6**	**0,178**	**10,13**	**0,04**	**0,062**	**101,3**	**163,9**	**43,3**	**5,52**
	Обед													
12	**Огурец** огурцы 105,2	100	0,8	0,1	2,6	14	0,02	10	0	0,04	23	42	14	0,6
63 ПР	**Щи из свежей капусты с картофелем** Капуста 68,75 Картофель 40Морковь 12,5 Лук репка 12,5 петрушка 3,75 масло раст 5,0 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
194	**Биточки из фарша индейки с овощами** индейка фарш 66,6 лук 6,48 капуста 13,5 молоко 12,6 яйцо 7,2 соль 1,8 сухари пан 9 масло 9	100	40,75	21,78	23,05	306	0,18	5,56	0,07	5,25	44,42	177,7	22,42	1,44
418	**Пюре из гороха** с маслом горох 75,75 вода 153,75 соль 1 масло 4,5	180	17,55	5,4	34,92	258,3	0,31	0	0	0	83,7	234,1	78,6	4,95
433	**Чай с сахаром** Чай 1 сахар 15 вода 200	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
6.3.5.3	**Хлеб ржаной**	15	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**	10	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого		**66,46**	**35,22**	**117,7**	**904,53**	**0,659**	**30,02**	**0,22**	**5,558**	**251,2**	**591,2**	**172,6**	**10,51**
	Полдник													
табл	**Сочник**	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	**Сок виноградный**	180	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0,02	40	24	18	0,8
табл	**Кондитерские изделия**	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:		**88,73**	**57,31**	**274,6**	**1822,13**	**0,987**	**44,57**	**0,44**	**5,75**	**440,7**	**866,6**	**249,1**	**18,11**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор
21.10.24 10:09 (MSK)
Сертификат FF656207A76A9CF2019308F6FA4F8B43
Действует с 27.03.24 по 20.06.25

День 6

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/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													
158	***Жаркое По-Домашнему курица*** 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	***Чай с сахаром и лимоном*** 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
3/Пр	***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
6.3.2.2	***Батон нарезной***	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	***Хлеб ржаной***	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	***Салат картофельный с растительным маслом*** Картофель 56,5 Огурец соленый 31,33 Лук репка 11,83 горошек зеленый конс. 25,67масло растительное 8,33 соль1	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	***Суп из овощей*** Капуста 25,0 Картофель 66,25 Морковь 12,5 Лук репка12 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	***Котлеты из рыбы*** 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	***Рагу из овощей*** Картофель 77,04 Морковь 40,86 Лук репка 22,32 Капуста76,68 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	***Чай с молоком*** 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	***Хлеб ржаной***	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***	***741,47***	***0,461***	***62,21***	***0,08***	***0,386***	***252,2***	***486,2***	***147,7***	***6,39***
	Полдник													
9.1.2.6	***Фрукты сезонного значения***	150	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
516ПР	***Кефир кефир*** 156	150	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240,1	180	28	0,2
табл	***Вафли***	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***

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Котешкин Вячеслав Александрович, Директор
21.10.24 10:09 (MSK)
Сертификат FF656207A76A9CF201B308F6FA4F8B43
Действует с 27.03.24 по 20.06.25

День7 **День 7**

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/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													
323	**Каша вязкая молочная пшенная** 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
902003	**Бутерброд с сыром сыр 16** батон 30	15\30	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76
433	**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
70/Пр	**Салат из моркови с изюмом** Морковь 110, Масло растительное 10, сахар 3 изюм 11	100	1,13	10,08	10,38	136,8	0,03	4,4	0,1	4,75	35,92	36,85	25,85	1,08
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
	Итого		**16,92**	**28,48**	**91,14**	**688,3**	**0,345**	**5,94**	**0,19**	**5**	**335,9**	**388,6**	**112,9**	**5,12**
	Обед													
45	**Салат из белокачанной капусты** Капуста 98,6 Лук зеленый 12,5 Сахар 5,0 Масло растительное 5,0 Лимонная кислота 0,18, Соль 0,6	100	1,53	5,06	9,03	86,66	0,01	38,46	0	0,03	51,61	27,03	14,63	0,61
118	**Суп картофельный с горохом** 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	**Котлеты рубленные из птицы** 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	**Гречка отварная** 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	**Соус красный основной** : 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
433	**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
6.3.5.3	**Хлеб ржаной**	15	1,65	0,3	8,35	43,5	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
	Итого		**42,06**	**31,46**	**120,2**	**945,29**	**0,783**	**54,3**	**0,15**	**0,451**	**166,8**	**675,4**	**279,1**	**13,1**
	Полдник													
таб	**Печенье Домашнее**	70	5	13	53	360	0,06	0	92	0,06	17	51	8	0,62
9.1.2.6	**Фрукты сезонного значения**	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
288/ПР	**Молоко кипяченое** 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:		**64,38**	**73,34**	**274,1**	**2040,6**	**1,218**	**70,24**	**92,34**	**5,531**	**535,7**	**1126**	**409**	**21,1**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Копешкин Вячеслав Александрович, Директор
21.10.24 10:09 (MSK) Сертификат FF6562074A9CF2019308F6FA4F8B43
Действует с 27.03.24 по 20.06.25

День 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/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													
111	***Суп молочный с крупой рисовой*** 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
139/ПР	***Яйцо вареное*** яйцо 1 шт /40гр	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
686/Пр	***Кофейный напиток с молоком*** Кофейный	180	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14
3.5.3	***Хлеб ржаной***	45	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
88	***Бутерброд с маслом*** 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
	Итого		***14,59***	***18,22***	***52,62***	***433,59***	***2,17***	***2,3***	***0,06***	***0,42***	***264,2***	***279,2***	***53,45***	***2,04***
	Обед													
39	***Салат "Школьный"*** 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	***Суп картофельный с клецками*** 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
тк,453	***Шашлык из куриного филе с томатным соусом*** *грудка 90,5 масло раст 3,75 соль 0,94*	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
3.3.5.3	***Хлеб ржаной***	15	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
	Итого		***29,05***	***32,75***	***107,7***	***848,57***	***0,375***	***10,89***	***0,144***	***0,206***	***192,8***	***389,1***	***107,9***	***7,938***
	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***													
2.2.7	***Круассан с начинкой***	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	***Йогурт 2.5%*** *йогурт 180*	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,26	242	188	30	0,2
	Фрукты сезонного значения	***100***	***0,4***	***0,4***	***9,8***	***47***	***0,3***	***10***	***0***	***0,02***	***16***	***11***	***9***	***2,2***
	Итого		***44,04***	***51,37***	***170,1***	***1329,2***	***2,845***	***23,19***	***0,204***	***0,646***	***473***	***679,3***	***170,3***	***12,18***
	Итого за день:		***45,04***	***59,87***	***174,7***	***1429,2***	***3,345***	***43,19***	***0,204***	***0,946***	***494***	***709,9***	***187,9***	***12,98***

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №73 Г. ПЕНЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор
21.10.24 10:09 (МСК) Сертификат FF6920A76ACF2019308F6FA4F8B43 Действует с 27.03.24 по 20.06.25

День 9

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/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													
31/ПР 2013	**Запеканка из творога:** 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
128	**Каша молочная манная** 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	**Чай с сахаром** Чай 1 сахар 13,5вода 200	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
385	**Бутерброд с джемом** 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	**Хлеб ржаной**	10	1,65	0,3	8,35	42,75	0,045	0	0	0,02	8,75	39,5	11,75	0,98
	Итого		32,73	35,3	99,23	847,25	0,225	2,17	0,25	0,16	420	513,1	80,78	3,96
	Обед													
9/Пр	**Салат из моркови** Морковь 110, Масло растительное 10, сахар 3	100	1,14	10,08	10,38	136,8	0,04	4,4	0,1	0	35,91	36,85	25,85	1,09
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
230	**Рыба запеченная с морковью** 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	**Картофельное пюре** 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	**Чаи с сахаром и лимоном** 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
6.3.5.3	**Хлеб ржаной**	25	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
	Итого		34,84	41,08	89,58	872,3	0,511	43,6	0,24	0,506	332	626,4	161,7	7,51
	2-й вариант салата : огурцы свежие	100	0,654	5	2,76	60	0	12,2	0	0	13	18	18	0,5
	Полдник													
табл	**Кекс лимонный**	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	**Какао с молоком (2-ой вариант)** 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	**Фрукты сезонного значения**	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Итого:		10,1	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:		77,67	93,99	263,2	2190,51	0,776	46,27	0,52	0,716	933,4	1331	267,1	12,31

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
21.10.24 10:09 (MSK)
Сертификат FF65207A76A9CF2019308F6FA4F8B43
Действует с 27.03.24 по 20.06.25
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор

День 10

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, (гр)	Пищевая ценность (г)			Э/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													
	Каша гречневая с молоком гречка Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75 Масло сливочное 7,5	260	7,4	8,5	22,9	197	0,1	1,62	0,03	0,2	156,2	136,1	25,56	0,39
433	***Чай с сахаром*** *Чай 1 сахар 15 вода 180*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
2003	**Бутерброд с сыром сыр 16** батон 30	15\30	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76
3.5.3	***Хлеб ржаной***	45	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		***15,01***	***14,1***	***61,2***	***430,5***	***0,195***	***1,96***	***0,06***	***0,29***	***327,04***	***290,3***	***59,36***	***3,01***
	Обед													
2	***Винегрет овощной*** Картофель 17,34 Свекла 11,46 Морковь 7,56 Огурцы соленые 22,6 Лук репка 10,74 Масло растительное 6,0	100	1,23	10,11	7,46	126,7	0,02	5,61	0	0,02	14,7	24,35	11,08	0,46
96	***Борщ из св. капусты с картофелем*** 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 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	42,89	55,5	22,33	1,2
449	***Рис припущеный*** 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	***Тефтели из птицы с соусом*** фарш индейки	150	44,1	20,9	33,43	340	0,08	4,82	0,03	0,18	35,3	183,5	79,98	1,83
433	***Чай с сахаром*** *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
6.3.5.3	***Хлеб ржаной***	15	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	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого		***57,67***	***42,98***	***144,6***	***1040,9***	***0,315***	***30,99***	***0,085***	***0,334***	***128,17***	***451,3***	***171,1***	***7,22***
	Полдник													
9.1.2.6	***Фрукты сезонного значения***	100	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
таб	***Печенье Домашнее***	70	5	13	53	351	0,06	0	92	0,06	17	51	7,8	0,62
274	***Кисель 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:		***79,7***	***70,88***	***304,5***	***2021***	***0,63***	***53,05***	***92,15***	***0,734***	***504,82***	***814,6***	***256,2***	***16,11***

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Копешкин Вячеслав Александрович, Директор
21.10.24 10:09 (МБК)
Сертификат FF658207A76A9CF01930BF6FA4F8B43
Действует с 27.03.24 по 20.06.25

День 11

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Калорийность. (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	***Каша молочная рисовая(жидкая)*** Рис 29,8 Молоко 102 Вода 67,8 Сахар-песок 6 Сол 1 Масло сливочное 10	210	4,98	11,8	32,14	256	0,06	1,32	0,06	0,16	130	138,4	29,44	0,42
70/Пр	***Салат из моркови с изюмом*** Морковь 110, Масло растительное 10, сахар 3 изюм 11	100	1,13	10,08	10,38	136,8	0,03	4,4	0,1	4,75	35,9	36,85	25,85	1,08
270/Пр	***Какао с молоком (2-ой вариант)*** 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	***Хлеб ржаной***	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	***Батон нарезной***	35	3,42	1,26	23,13	117,9	0,05	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого		***16,03***	***28,48***	***106,7***	***749,91***	***0,22***	***6,04***	***0,18***	***4,948***	***315***	***365,9***	***89,71***	***3,7***
	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	42	30,97	13,33	0,57
42/Пр	***Рассольник "Ленинградский"*** 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
158	***Жаркое По-Домашнему*** курица 25,97 картоф 157,17 лук репка 14,12 мас слив 5,88 том пюре 7,06 соль 0,52	250	20,78	7,25	20,51	234,29	0,23	25,78	0,02	0,27	27,3	265,7	51,51	3,17
434	***Чай с сахаром*** 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0	180	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
6.3.5.3	***Хлеб ржаной***	25	2,97	0,54	15,03	78,3	0,08	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	***Батон нарезной***	15	3,42	1,26	23,13	117,9	0,05	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Полдник													
9.1.2.6	***Фрукты сезонного значения***	150	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
табл	***Кондитерские изделия***	25	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3	0,3
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	56,5	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:		***22,69***	***45,79***	***208,6***	***1340,6***	***0,36***	***26,19***	***3,19***	***5,016***	***417***	***456***	***123***	***10,5***

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Копешкин Вячеслав Александрович, Директор
21.10.24 10:09 (MSK) Сертификат FF656207A76A9CF2019308F6FA4F8B43 Действует с 27.03.24 по 20.06.25

День 12

№ рецепту ры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/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													
22	***Котлеты рыбные "Любительские"*** 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	***Капуста тушеная (свежая)*** 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	***Картофельное пюре*** 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	***Чай с сахаром*** *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	***Бутерброд с джемом*** 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	***Хлеб ржаной***	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	***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
117	***Суп картофельный*** 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	***Биточки мясные из говядины*** 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	***Рагу из овощей*** Картофель 77,04 Морковь 40,86 Лук репка 22,32 Капуста76,68 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
3\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
3.5.3	***Хлеб ржаной***	25	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
1.3.2.2	***Батон нарезной***	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	***Кисель 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	***Сочник***	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	***Кондитерские изделия***	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***

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Копешкин Вячеслав Александрович, Директор
21.10.24 10:09 (MSK)
Сертификат FF6562071A6A9CF20193DBF6FA4F8B43
Действуется с 27.03.24 по 20.06.25

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Сан ПиН 2.3./2.4./3590-20 постановление № 32 от 27.10.2020г.

Приказ № 16-118 от 03.07.02023г. Министерство образования Пензенской области « Об утверждении регионального стандарта организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений Пензенской области»

1. Справочник рецептур 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. Академика Е.А. Вагнера, Уральский региональный центр питания

3.Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для школьников образовательных учреждений, школ-интернатов, детских садов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2013 ГКОУ ВПО « Пермская государственная медицинская академия» им. Академика Е.А. Вагнера, Уральский региональный центр питания

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор
21.10.24 10:09 (MSK)
Сертификат FF656207A76A9CF2019308F6FA4F8B43
Действует с 27.03.24 по 20.06.25