СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Лицей № 73 г. Пензы

_____ В.А. Копешкин

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

_____ О.Б. Шептунова

# ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

***Индивидуального Предпринимателя Шептуновой О.Б.***

*На оказании услуги по обеспечению горячим питанием учащихся в возрасте 7-11 лет, 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** 10:13 (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 | 165 | 4,91 | 6,25 | 26,32 | 180,83 | 0,04 | 0,22 | 0,01 | 0 | 81,67 | 78,36 | 15,44 | 0,66 |
| 1.1.16 | ***Сок фруктовый*** | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | 0 | 0,02 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| 86/Пр | ***Кофейный напиток с молоком*** Кофейный напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко 100,0 Вода 120,0 | 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*** | 20 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 0,045 | 0 | 0 | 0,02 | 9 | 39,5 | 12 | 1 |
| 2003 | **Бутерброд с сыром сыр 10** батон 15 | 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 |
| | ***Итого*** | | ***16,11*** | ***15,19*** | ***89,52*** | ***568,02*** | ***0,185*** | ***5,46*** | ***0,06*** | ***0,1*** | ***382,57*** | ***329,4*** | ***66,84*** | ***5,36*** |
| | **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 | 60 | 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 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 | ***Плов*** курица 107 рис 40,8 масло слив 6 лук репка 7,2 морковь 11,4 соль1 томат паста 2,25 вода 80 | 150 | 18,99 | 7,18 | 30,8 | 267 | 0,12 | 2,06 | 0,03 | 0,19 | 21,72 | 235,9 | 46,6 | 2,27 |
| 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 |
| 1.3.2.2 | ***Батон нарезной*** | 35 | 3,42 | 1,26 | 23,13 | 117,9 | 0,054 | 0 | 0 | 0,018 | 9 | 28,8 | 5,4 | 0,54 |
| | ***Итого*** | | ***29,15*** | ***16,43*** | ***112,7*** | ***718,4*** | ***0,303*** | ***42,99*** | ***0,088*** | ***0,258*** | ***173,3*** | ***430,2*** | ***101,1*** | ***7,178*** |
| | ***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 |
| 1табл | ***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 |
| | ***итого*** | | ***10,51*** | ***13,69*** | ***67,27*** | ***431*** | ***0,11*** | ***3,32*** | ***0,18*** | ***0,12*** | ***56,26*** | ***97,22*** | ***20,38*** | ***2,18*** |
| | ***Итого за день:*** | | ***55,77*** | ***45,31*** | ***269,5*** | ***1717,42*** | ***0,598*** | ***51,77*** | ***0,328*** | ***0,478*** | ***612,1*** | ***856,8*** | ***188,3*** | ***14,72*** |

ДОКУМЕНТ ВОДИЛИН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ"**, Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор
**21.10.24** 10:13 (MSK)
Сертификат FF5620747A9CF201930BF6FA4F8B43
Действует с 27.03.24 по 20.06.25

## День 22

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность (г) | | | Э/ценн, 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** | | | | | | | | | | | | | |
| 343/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 |
| 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 |
| 102/Пр | **Каша геркулесовая** геркулес 31,25, , Молоко 76,52, Вода 52,52, Сахар 3,75, масло сливочное 3,75 | 165 | 4,91 | 6,25 | 26,32 | 180,83 | 0,04 | 0,22 | 0,01 | 0 | 81,67 | 78,36 | 15,4 | 0,66 |
| 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 | 0,4 |
| 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 |
| | **Итого** | | **31,6** | **34,85** | **85,09** | **784** | **0,2** | **27,72** | **0,2** | **0,01** | **391,2** | **449,7** | **64,5** | **2,96** |
| | **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 | 60 | 0,74 | 6,07 | 4,48 | 76 | 0,02 | 5,61 | 0 | 0,02 | 14,7 | 24,35 | 11,1 | 0,46 |
| 96 | **Борщ из св. капусты с картофелем** Свекла 40,0 Капуста белокачанная свежая 20,0 Картофель 21,4 Масло сливочное 4,0 Морковь 10 Лук репка 9,6 | 200 | 1,65 | 4,216 | 10,41 | 86,4 | 0,04 | 16,368 | 0,02 | 0,04 | 34,31 | 44,4 | 17,9 | 0,96 |
| 205 | **Котлеты рубленные из птицы** Мясо птицы 70,2 Хлеб 16,2 Сухари 9,0 Масло сливочное 5,4 Соль 0,8 | 90 | 22,5 | 12,89 | 14,78 | 266,4 | 0,11 | 0 | 0,09 | 0,14 | 27,49 | 207,2 | 29,8 | 2,18 |
| 447 | **Макаронные изделия отварные** Макароны 50,93 Масло слив 5,25 Соль 7,5 | 150 | 5,48 | 4,98 | 34,88 | 211,5 | 0,12 | 0 | 0,03 | 0,05 | 40,95 | 60,06 | 24,6 | 0,99 |
| 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** | 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 | 2,28 | 0,84 | 15,417 | 78,678 | 0,033 | 0 | 0 | 0,012 | 6 | 19,2 | 3,9 | 0,36 |
| | **Итого** | | **34,5** | **29,35** | **103,3** | **819,478** | **0,368** | **22,08** | **0,1** | **0,292** | **137,7** | **403** | **99** | **6,81** |
| | **2-й вариант салата : огурцы свежие** | **60** | **0,65** | **5** | **2,76** | **60** | **0** | **12,2** | **0** | **0** | **13** | **18** | **18** | **0,5** |
| табл | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| 1,2,2,7 | **Круассан с начинкой** | 75 | 4,6 | 14,62 | 35,44 | 308,9 | 0,07 | 0,28 | 0,12 | 0,07 | 32,14 | 58,29 | 10,1 | 0,85 |
| табл | **Йогурт 2.5%** *йогурт 180* | 180 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 0,06 | 1,8 | 0,4 | 0,26 | 242,0 | 188 | 30 | 0,2 |
| | **Кондитерские изделия** | 45 | 1,88 | 15,25 | 31,25 | 265 | 0,02 | 0 | 3 | 0,01 | 4,0 | 21 | 3 | 0,3 |
| | **Итого** | | **10** | **59,34** | **57,04** | **4,66** | **0,13** | **2,08** | **0,5** | **0,33** | **274,1** | **246,3** | **40,1** | **1,05** |
| | **Итого за день** | | **51,8** | **59,24** | **183,3** | **1336,3** | **0,58** | **24,9** | **0,64** | **3,39** | **402** | **607** | **139** | **7,19** |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Копешкин Вячеслав Александрович, Директор
21.10.24 10:13 (MSK)
Сертификат FE658207A76A9CF01930BF6FA4F8B43
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** | | | | | | | | | | | | | |
| 301 ,13 | ***Омлет натуральный*** Яйцо 101,54 Молоко 63,46 Масло слив 12,7 Соль 0,76 | 70 | 14,22 | 22,08 | 3,81 | 269,08 | 0,09 | 0,57 | 0,39 | 0,6 | 125,1 | 273,8 | 20,94 | 3,06 |
| 330 | ***Каша молочная рисовая(жидкая)*** Рис 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол | 165 | 3,74 | 8,85 | 24,1 | 192 | 0,05 | 0,99 | 0,05 | 0,12 | 97,34 | 103,8 | 22,08 | 0,31 |
| 90 2003 | **Бутерброд с сыром сыр 16** батон 30 | 25\30 | 11,16 | 11,16 | 29,5 | 266 | 0,05 | 0,24 | 0,03 | 0,06 | 156,6 | 106,5 | 17,4 | 0,76 |
| 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*** | 30 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 0,045 | 0 | 0 | 0,02 | 9 | 39,5 | 12 | 1 |
| | ***Итого*** | | **29,38** | **42,1** | **72,63** | **786,08** | **0,19** | **4,7** | **0,47** | **0,79** | **387,1** | **493,8** | **65,66** | **5,03** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 9/Пр | ***Салат из моркови*** Морковь 66, Масло растительное 6, сахар 1,8 | 60 | 0,68 | 6,05 | 6,23 | 82,08 | 0,02 | 2,64 | 0,06 | 2,85 | 21,55 | 22,11 | 15,51 | 0,65 |
| 106 | ***Суп-лапша "Домашняя"*** мука 14,96 лук-репка 9,6 масло слив 4 яйцо 4 вода 192,8 соль 0,2 | 200 | 2,22 | 3,95 | 10,9 | 88,8 | 0,04 | 0,8 | 0,03 | 0,03 | 9,48 | 30,28 | 8,24 | 0,49 |
| 158 | ***Жаркое*** *курица* 134,51 картоф 167,8 лук репка 15 мас слив 5 том пюре 6 соль 0,5 | 200 | 22,85 | 7,97 | 22,56 | 257,71 | 0,2 | 22,56 | 0,02 | 0,24 | 23,85 | 232,5 | 45,07 | 2,78 |
| 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*** | 30 | 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*** | 30 | 2,28 | 0,84 | 15,42 | 78,678 | 0,033 | 0 | 0 | 0.012 | 6 | 19,2 | 3,9 | 0,36 |
| | ***Итого*** | | **30,09** | **19,1** | **88,61** | **648,768** | **0,368** | **26** | **0,11** | **3,162** | **88,48** | **373,2** | **94,38** | **6** |
| | ***2-й вариант салата: помидоры свежие*** | **60** | **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*** | 100 | 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*** | | **67,96** | **74,6** | **207,1** | **1775,05** | **0,658** | **41,2** | **47,4** | **4,002** | **701,4** | **1045** | **193,9** | **13,7** |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

**21.10.24** 10:13 (MSK)

Сертификат FF656207A76A9CF2019308F6FA4F8B43
Действует с 27.03.24 по 20.06.25

# День 4

| № рецептуры | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность (г) | | | Эл.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** | | | | | | | | | | | | | |
| 66/М 2004 | ***Суп молочный с макаронными изделиями*** молоко 112,5, макаронные изделия - 18гр, масло слив 1,8, сахар 1,8, вода 97,2 | 180 | 7,4 | 8,5 | 22,9 | 197 | 0,1 | 1,62 | 0,03 | 0,2 | 156,2 | 136,1 | 25,56 | 0,39 |
| 39/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 |
| 4 | ***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 |
| 1.1.16 | ***Сок фруктовый*** | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | 0 | 0,02 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| 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 |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 23/Пр | ***Салат из свеклы отварной*** Свекла 72,6 масло раст 3 | 60 | 0,86 | 3,05 | 5,7 | 45,21 | 0,01 | 1,4 | 0 | 0 | 17,6 | 19,12 | 18,38 | 0,68 |
| 42/Пр | ***Рассольник "Ленинградский" картофель 80 крупа рисовая 4 Морковь 10 Лук репка 5 Огурец соленый 14 Вода 150 Масло раст 4*** | 200 | 4,02 | 9,04 | 25,9 | 119,68 | 0,08 | 13,42 | 0,016 | 0 | 22,16 | 52,6 | 26,04 | 0,82 |
| 219 | ***Тефтели из птицы с соусом*** фарш птицы 65,25 хлеб пшеничный 13,5 лук репка 19,01 мука пшеничная 7,3 масло слив 6 соль 2 томат пюре 1,6 | 90\40 | 38,22 | 18,11 | 28,98 | 294,67 | 0,06 | 3,84 | 0,03 | 0,15 | 28,17 | 146,4 | 63,83 | 1,46 |
| 445 | ***Каша гречневая рассыпчатая*** гречка 69,29 соль 0,75 масло 5,25 | 150 | 8,75 | 6,62 | 43,07 | 279 | 0,285 | 0 | 0,03 | 0,135 | 17,24 | 207,5 | 138,8 | 4,665 |
| 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 | 24 | 18 | 0,8 |
| 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 |
| 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:*** | | ***57,48*** | ***38,38*** | ***163*** | ***1013,8*** | ***0,544*** | ***18,81*** | ***0,086*** | ***0,323*** | ***159,6*** | ***517,9*** | ***282,4*** | ***9,965*** |
| | ***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 |
| 2,2,7 | ***Напиток Снежок Снежок 180*** | 180 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 0,06 | 1,8 | 40 | 0,26 | 242 | 188 | 30 | 0,2 |
| табл | ***Кондитерские изделия*** | 45 | 1,88 | 15,25 | 31,25 | 265 | 0,02 | 0 | 3 | 0,01 | 4,0 | 21 | 3 | 0,3 |
| | ***Итого:*** | | ***10,65*** | ***17,57*** | ***63,3*** | ***433,25*** | ***0,07*** | ***1,98*** | ***40,01*** | ***0,31*** | ***291,6*** | ***257*** | ***37,6*** | ***0,38*** |
| | ***Итого за день:*** | | ***69,13*** | ***56,15*** | ***246,5*** | ***1539*** | ***0,634*** | ***24,79*** | ***40,1*** | ***0,653*** | ***465,2*** | ***788,9*** | ***328*** | ***13,15*** |

Документ подписан электронной подписью
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ"**, Копешкин Вячеслав Александрович, Директор
**21.10.24** 10:12:00 (MSK) Сертификат: 1F656207A76A9CF2019308F6FA4F8B43
Действует с 27.03.24 по 20.06.25

## День 5

| № 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** | | | | | | | | | | | | | |
| | ***Макаронные изделия запеченные с сыром*** Макароны 73,44 Масло слив 17,72 Соль 7,5 сыр 6,6 | 180 | 9,2 | 7,2 | 39 | 258 | 0,07 | 0,03 | 0,04 | 0 | 65 | 86 | 14 | 1,1 |
| 1,1,5 | ***Масло сливочное*** | 10 | 0,15 | 10,8 | 0,15 | 99 | 0 | 3 | 0,6 | 0,02 | 3 | 4,5 | 0 | 0 |
| 6.1.3.2.2 | ***Батон нарезной*** | 15 | 2,28 | 0,84 | 15,417 | 78,678 | 0,033 | 0 | 0 | 0,012 | 6 | 19,2 | 3,9 | 0,36 |
| 286/Пр | ***Кофейный напиток с молоком*** Кофейный напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко | 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 | ***Хлеб ржаной*** | 15 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 0,045 | 0 | 0 | 0,02 | 9 | 39,5 | 12 | 1 |
| 2008 | ***Пюре фруктовое*** | 125 | 0 | 0 | 13,75 | 55 | 0,3 | 10 | 0 | 0,02 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | ***Итого*** | | ***16,07*** | ***22,33*** | ***82,63*** | ***597,868*** | ***0,178*** | ***4,03*** | ***0,66*** | ***0,052*** | ***204,3*** | ***240,2*** | ***43,9*** | ***2,6*** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | ***Огурец свежий*** огурцы свежие 63,12 | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,4 | 0,012 | 6 | 0 | 0,024 | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,36 |
| 63 ПР | ***Щи из свежей капусты с картофелем*** Капуста 55 Картофель 32 Морковь 10 Лук репка 10 петрушка 3 масло раст 4,0 вода 160 сметана | 200 | 1,67 | 5,06 | 8,51 | 86,26 | 0,04 | 11,49 | 0,12 | 0,18 | 61,5 | 48,72 | 28,64 | 0,896 |
| 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 | 90 | 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 с* соль 1 масло 3,75 | 150 | 14,61 | 4,5 | 29,05 | 215,25 | 0,31 | 0 | 0 | 0 | 83,7 | 234,1 | 78,6 | 4,95 |
| 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*** | 20 | 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*** | | ***62,84*** | ***33,01*** | ***108,9*** | ***836,31*** | ***0,641*** | ***25,95*** | ***0,19*** | ***5,502*** | ***229,5*** | ***563,8*** | ***160,7*** | ***10,086*** |
| | ***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 |
| | ***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:*** | | ***89,76*** | ***69,38*** | ***276,1*** | ***1946,178*** | ***0,969*** | ***34,4*** | ***1,03*** | ***5,684*** | ***522*** | ***915,4*** | ***237,7*** | ***14,766*** |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ"**, Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор
**21.10.24** 10:13 (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*** говядина 134,51 картоф 167,8 лук репка 15 мас слив 5 том пюре 6 соль 0,5 | 200 | 22,85 | 7,97 | 22,56 | 257,71 | 0,2 | 22,56 | 0,02 | 0,24 | 23,85 | 232,5 | 45,07 | 2,78 |
| 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 72,6 масло раст 3 | 60 | 0,86 | 3,05 | 5,7 | 45,21 | 0,01 | 1,4 | 0 | 0 | 17,6 | 19,12 | 18,38 | 0,68 |
| 1.3.2.2 | ***Батон нарезной*** | 20 | 2,28 | 0,84 | 15,417 | 78,678 | 0,033 | 0 | 0 | 0,012 | 6 | 19,2 | 3,9 | 0,36 |
| 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*** | | ***27,9*** | ***12,21*** | ***67,25*** | ***484,1*** | ***0,288*** | ***26,86*** | ***0,02*** | ***0,282*** | ***64,5*** | ***320,1*** | ***84,59*** | ***5,72*** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 72 | ***Салат картофельный с растительным маслом*** Картофель 33,9 Огурец соленый 18,8 Лук репка 7,1 горошек зеленый конс. 15,4 масло растительное 5 соль 0,6 | 60 | 1,02 | 5,13 | 5,57 | 74 | 0,04 | 7,43 | 0 | 0,02 | 12,05 | 28,01 | 11,01 | 0,45 |
| 44ПР | ***Суп из овощей*** Капуста 20,0 Картофель 53 Морковь 10 Лук репка 9,6 Зел. горошек 9,2 вода 150 масло раст 4 сметана 8,0 | 200 | 1,54 | 4,69 | 10,07 | 92,19 | 0,05 | 4,26 | 0,02 | 0,18 | 23,27 | 36,6 | 18,89 | 0,54 |
| 226 | ***Котлета 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 64,2 Морковь 34,5 Лук репка 15,5 Капуста 63,9 Масло сливочное 6,9 Мука 2,25 Соль 0,9 Сахар 0,68 Томатная паста 1,35 | 150 | 2,75 | 6 | 15,87 | 130,5 | 0,09 | 35,69 | 0,03 | 0,08 | 52,17 | 71,03 | 33,33 | 1,14 |
| 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 |
| 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*** | | ***21,16*** | ***26,38*** | ***89,36*** | ***692,19*** | ***0,385*** | ***52,34*** | ***0,05*** | ***0,46*** | ***197,2*** | ***385,8*** | ***127,3*** | ***5,11*** |
| | ***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 |
| 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:*** | | ***57,54*** | ***59,64*** | ***215,5*** | ***1641,5*** | ***0,833*** | ***100,6*** | ***3,11*** | ***0,792*** | ***537,8*** | ***928,9*** | ***260,9*** | ***15,73*** |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ"**, Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор
**21.10.24** 10:13 (MSK)
Сертификат FF656207A76A9CF2019308F6FA4F8B43
Действует с 27.03.24 по 20.06.25

| № 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** | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | ***Каша вязкая молочная пшенная*** Пшено 48,2 Молоко 92,6 Сахар 6 Вода 61,8 Масло сливочное 10, соль 1 | 165 | 8,18 | 12,8 | 42,46 | 318 | 0,22 | 1,2 | 0,06 | 0,16 | 129,1 | 197,5 | 53,22 | 1,42 |
| 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 |
| 1.1.16 | ***Сок фруктовый*** | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | 0 | 0,02 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| 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 |
| 96 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 |
| | ***Итого*** | | ***16,85*** | ***18,6*** | ***101,2*** | ***645,5*** | ***0,335*** | ***8,34*** | ***0,09*** | ***0,27*** | ***316,8*** | ***367,3*** | ***95,86*** | ***6,88*** |
| | **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 | 60 | 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 53,4 Горох 16,2 Масло сливочное 4,0 Лук репка 9,6 Морковь 10,0 Зелень 2,72 соль 0,2 вода 140 | 200 | 4,38 | 3,79 | 15,79 | 116,8 | 0,18 | 12,2 | 0,016 | 0,06 | 35,07 | 87,52 | 32,24 | 1,62 |
| 205 | ***Котлеты рубленные из птицы*** Мясо птицы 70,2 Хлеб 16,2 Сухари 9,0 Масло сливочное 5,4 Соль 0,8 | 90 | 22,5 | 12,89 | 14,78 | 266,4 | 0,11 | 0 | 0,09 | 0,14 | 27,49 | 207,2 | 29,83 | 2,18 |
| 455 | ***Соус красный основной*** : вода 25 масло слив 0,5 мука 1,25 томат 0,75 морковь 2,5 лук | 25 | 0,2 | 0,43 | 1,56 | 10,93 | 0,01 | 0,49 | 0 | 0 | 1,69 | 3,44 | 1,76 | 0,06 |
| 445 | ***Каша гречневая рассыпчатая*** гречка 69,29 соль 0,75 масло 5,25 | 150 | 8,75 | 6,62 | 43,07 | 279 | 0,285 | 0 | 0,03 | 0,135 | 17,24 | 207,5 | 138,8 | 4,67 |
| 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*** | 20 | 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*** | | ***42,99*** | ***30,35*** | ***143,6*** | ***1035*** | ***0,704*** | ***51,3*** | ***0,146*** | ***0,403*** | ***207,6*** | ***619,3*** | ***241,5*** | ***12,3*** |
| | ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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:*** | | ***8,49*** | ***13,33*** | ***45,89*** | ***340,2*** | ***0,1*** | ***10,5*** | ***46,82*** | ***0,05*** | ***225,8*** | ***178,3*** | ***33,9*** | ***2,68*** |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ"**, Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор
~~21.10.24~~ 10:13 (MSK)
Сертификат FF656207A76A9CF2019308F6FA4F8B43
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** | | | | | | | | | | | | | |
| 1/1 | ***Суп молочный с крупой рисовой*** молоко 100, рис 12гр, масло слив 1,6, сахар 2, вода 105 | 200 | 3,65 | 4,64 | 15,27 | 116,8 | 0,085 | 1,3 | 0,02 | 0,15 | 121,9 | 108,3 | 20,05 | 0,19 |
| 9/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 |
| 7/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 | 131,72 | 122,3 | 17,02 | 0,66 |
| 2008 | ***Пюре фруктовое*** | 125 | 0 | 0 | 13,75 | 55 | 0,3 | 10 | 0 | 0,02 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 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 |
| 3.3.5.3 | ***Хлеб ржаной*** | 15 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 0,045 | 0 | 0 | 0,02 | 9 | 39,5 | 12 | 1 |
| | ***Итого*** | | ***15*** | ***19,77*** | ***71,04*** | ***522,11*** | ***2,425*** | ***11,62*** | ***0,06*** | ***0,42*** | ***281,6*** | ***282*** | ***53,47*** | ***3,76*** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 39 | ***Салат "Школьный"*** Свекла 46,0 Лук 2,0 Огурцы соленые 15,0 Зеленый горошек 9,2 Масло растительное 5,0 | 60 | 0,85 | 5,05 | 4,04 | 65 | 0,01 | 5,05 | 0 | 0,02 | 18,1 | 23,41 | 11,27 | 0,64 |
| 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 масло слив 5,63 сметана 7,5 томат 3,75 Соус* | 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 50,93 Масло слив 5,25 Соль 7,5 | 150 | 5,48 | 4,98 | 34,88 | 211,5 | 0,12 | 0 | 0,03 | 0,05 | 40,95 | 60,06 | 24,59 | 0,99 |
| 11.1.1.5 | ***Сок фруктовый*** | 180 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 140 | 0,04 | 4 | 0 | 0,02 | 40 | 24 | 18 | 0,8 |
| 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*** | 15 | 3,42 | 1,26 | 23,13 | 117,9 | 0,054 | 0 | 0 | 0,018 | 9 | 28,8 | 5,4 | 0,54 |
| | ***Итого*** | | ***29,52*** | ***29,8*** | ***119,2*** | ***872,25*** | ***0,393*** | ***11,37*** | ***0,128*** | ***0,208*** | ***156,9*** | ***364,4*** | ***102,4*** | ***6,258*** |
| | ***2-вариант салата: салат из св помидоров*** | ***60*** | ***1*** | ***8,5*** | ***4,6*** | ***100*** | ***0,5*** | ***20*** | ***0*** | ***0,3*** | ***21*** | ***30,6*** | ***17,6*** | ***0,8*** |
| | ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | |
| | ***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 | ***Йогурт 2.5%*** *йогурт 180* | 180 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 0,06 | 1,8 | 0,4 | 0,26 | 242,0 | 188 | 30 | 0,2 |
| 1.2.2.7 | ***Итого*** | | ***15,65*** | ***18,64*** | ***73,65*** | ***530*** | ***0,17*** | ***2,22*** | ***0,58*** | ***0,37*** | ***290,2*** | ***275,4*** | ***45,14*** | ***1,48*** |
| | ***Итого за день:*** | | ***60,17*** | ***68,21*** | ***263,9*** | ***1924,4*** | ***2,988*** | ***25,21*** | ***0,768*** | ***0,998*** | ***728,7*** | ***921,9*** | ***201*** | ***11,5*** |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ"**, Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор
21.10.24 10:13 (MSK) Сертификат FF6562074764CF201920BF6FA4F8B43
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** | | | | | | | | | | | | | |
| 313/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 |
| 328 | **Каша молочная манная** Манка 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар 4,5 Масло сливочное 7,5 | 165 | 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 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 |
| 385 | **Бутерброд с джемом из абрикосов** джем 15,1 хлеб пшеничный (батон нарезной) 25 | 15\25 | 1,21 | 0,45 | 14,35 | 66 | 0,025 | 24 | 0 | 0 | 4,5 | 14,55 | 5,85 | 0,4 |
| 6.3.5.3 | **Хлеб ржаной** | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 42,75 | 0,045 | 0 | 0 | 0,02 | 8,75 | 39,5 | 11,75 | 0,98 |
| | **Итого** | | **31,53** | **34,85** | **84,88** | **781,25** | **0,2** | **25,69** | **0,25** | **0,15** | **415,5** | **498,6** | **74,93** | **3,56** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 9/Пр | **Салат из моркови** Морковь 66, Масло растительное 6, сахар 1,8 | 60 | 0,68 | 6,05 | 6,23 | 82,08 | 0,02 | 2,64 | 0,06 | 0 | 21,55 | 22,11 | 15,51 | 0,65 |
| 106 | **Суп-лапша "Домашняя"** мука 14,96 лук-репка 9,6 масло слив 4 яйцо 4 вода 192,8 соль 0,2 | 200 | 2,24 | 3,95 | 10,9 | 88,8 | 0,04 | 0,8 | 0,03 | 0,03 | 9,48 | 30,28 | 8,24 | 0,49 |
| 230 | **Рыба запеченная с морковью** треска - филе 101,6, лук репчатый 16,32, морковь 20, сметана 20, мука пшеничная 6, масло растительное 8, сыр 8, соль 1,6 | 110 | 13,09 | 10,31 | 4,87 | 165 | 0,13 | 3,33 | 0,05 | 0,21 | 141,3 | 283,8 | 45,87 | 1,15 |
| 443 | **Картофельное пюре** Картофель 171,0 Молоко 23,7 Масло сливочное 5,25 Соль 7,5 | 150 | 3,24 | 5,6 | 22,05 | 156 | 0,15 | 25,95 | 0,03 | 0,13 | 69,5 | 96,71 | 34,49 | 1,4 |
| 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 |
| 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** | | **24,58** | **27,52** | **90,75** | **712,28** | **0,439** | **35,62** | **0,17** | **0,418** | **267,9** | **511** | **126,8** | **6,13** |
| | **2-й вариант салата : огурцы свежие** | **60** | **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 |
| табл | **Кондитерские изделия** | 45 | 1,88 | 15,25 | 31,25 | 265 | 0,02 | 0 | 3 | 0,01 | 4,0 | 21 | 3 | 0,3 |
| | **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:** | | **66,21** | **79,98** | **250,1** | **1964,49** | **0,679** | **61,81** | **0,45** | **0,618** | **864,7** | **1201** | **226,3** | **10,53** |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ"**, Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор
**21.10.24** 10:13 (MSK)
Сертификат FF6562D7A76A9CF201930BF6FA4F8B43
Действует с 27.03.24 по 20.06.25

## День 10

| № рецепт ./ТТК | 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 | 180 | 7,4 | 8,5 | 22,9 | 197 | 0,1 | 1,62 | 0,03 | 0,2 | 156,2 | 136,1 | 25,56 | 0,39 |
| 6 1.8 | ***Сыр "Российский"*** сыр 11 | 10 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 | 0,006 | 0,105 | 0,39 | 0,045 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 493 | ***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 |
| 364 | ***Омлет из яиц*** Яйцо 55 Молоко 20,4 Масло слив 6 Соль 0,4 | 70 | 6,03 | 9,37 | 1,62 | 114,15 | 0,09 | 0,57 | 0,39 | 0,6 | 125,1 | 273,8 | 20,94 | 3,06 |
| 1.3.2.2 | ***Батон нарезной*** | 20 | 1,52 | 0,56 | 10,28 | 52,04 | 0,033 | 0 | 0 | 0,012 | 6 | 19,2 | 3,9 | 0,36 |
| 3.5.3 | ***Хлеб ржаной*** | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0,045 | 0 | 0 | 0,02 | 9 | 39,5 | 12 | 1 |
| | ***Итого*** | | ***21,27*** | ***23,39*** | ***63,17*** | ***544,39*** | ***0,274*** | ***2,395*** | ***0,81*** | ***0,887*** | ***433,54*** | ***551,8*** | ***72,05*** | ***5,82*** |
| | ***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 | 60 | 0,74 | 6,07 | 4,48 | 76 | 0,02 | 5,61 | 0 | 0,02 | 14,7 | 24,35 | 11,08 | 0,46 |
| 96 | ***Борщ из св. капусты с картофелем*** Свекла 40,0 Капуста белокачанная свежая 20,0 Картофель 21,4 Масло сливочное 4,0 Морковь 10 Лук репка 9,6 Томатная паста 2,4 Сахар 2 Лимонная кислота | 200 | 1,648 | 4,216 | 10,41 | 86,4 | 0,04 | 16,37 | 0,02 | 0,04 | 34,31 | 44,4 | 17,86 | 0,96 |
| 219 | ***Тефтели из птицы с соусом*** фарш птицы 65,25 хлеб пшеничный 13,5 лук репка 19,01 мука пшеничная 7,3 масло слив 6 соль 2 томат пюре 1,6 | 90\40 | 38,22 | 18,11 | 28,98 | 294,67 | 0,06 | 3,84 | 0,03 | 0,15 | 28,17 | 146,4 | 63,83 | 1,46 |
| 449 | ***Рис припущеный*** Рис крупа 52,5 Масло | 150 | 3,69 | 4,85 | 37,51 | 213 | 0,03 | 0 | 0,03 | 0,02 | 4,83 | 79,74 | 26,27 | 0,53 |
| 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 |
| 3.5.3 | ***Хлеб ржаной*** | 40 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 0,045 | 0 | 0 | 0,02 | 9 | 0 | 12 | 1 |
| 1.3.2.2 | ***Батон нарезной*** | 20 | 2,28 | 0,84 | 15,417 | 78,678 | 0,033 | 0 | 0 | 0,012 | 6 | 0,09 | 3,9 | 0,36 |
| | ***Итого*** | | ***49,448*** | ***34,39*** | ***131,3*** | ***896,82*** | ***0,228*** | ***25,92*** | ***0,08*** | ***0,272*** | ***97,62*** | ***295*** | ***134,9*** | ***5,63*** |
| | ***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*** | 39 | 2,5 | 6,55 | 26,71 | 175,89 | 0,03 | 0 | 46,8 | 0,03 | 8,97 | 25,35 | 3,9 | 0,31 |
| 2,2,7 | ***Напиток Йогуртовый 2.5% напиток йогурт180*** | 180 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 0,06 | 1,8 | 0,4 | 0,26 | 242,0 | 188 | 30 | 0,2 |
| | ***Итого:*** | | ***8,7*** | ***12,35*** | ***67,91*** | ***427,89*** | ***0,15*** | ***21,8*** | ***47,2*** | ***0,33*** | ***282,97*** | ***235,4*** | ***51,9*** | ***4,91*** |
| | ***Итого за день:*** | | ***79,418*** | ***70,13*** | ***262,3*** | ***1869,1*** | ***0,652*** | ***50,11*** | ***48,09*** | ***1,489*** | ***814,13*** | ***1082*** | ***258,9*** | ***16,36*** |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ"**, Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор
**21.10.24** 10:13 (MSK)
Сертификат 1E6620A7A9CF201F308F6FA4FBB43
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** | | | | | | | | | | | | | |
| 8 2003 | **Бутерброд с сыром сыр 28** батон 30 | 25\30 | 11,16 | 11,16 | 29,5 | 266 | 0,05 | 0,24 | 0,03 | 0,06 | 157 | 106,5 | 17,4 | 0,76 |
| 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 | 165 | 3,74 | 8,85 | 24,1 | 192 | 0,05 | 0,99 | 0,05 | 0,12 | 97,3 | 103,8 | 22,08 | 0,31 |
| 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 |
| 70/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 |
| 3.5.3 | ***Хлеб ржаной*** | 30 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0,02 | 9 | 39,5 | 12 | 1 |
| | ***Итого*** | | ***10,64*** | ***14,59*** | ***74,98*** | ***478,21*** | ***0,16*** | ***11,31*** | ***0,07*** | ***0,16*** | ***254*** | ***276,6*** | ***60,1*** | ***4,17*** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 81 | ***Маринованная капуста*** *капуста св 56,4 масло раст 6 сахар 2,4 соль 1,8 лим к-та 0,18* | 60 | 0,96 | 6 | 2,15 | 66,36 | 0,01 | 11,38 | 0 | 2,7 | 25,2 | 18,58 | 8,62 | 0,34 |
| 42/Пр | ***Рассольник "Ленинградский" картофель 80 крупа рисовая 4 Морковь 10 Лук репка 5 Огурец соленый 14 Вода 150 Масло раст 4*** | 200 | 4,02 | 9,04 | 25,9 | 119,68 | 0,08 | 13,42 | 0,016 | 0 | 22,2 | 52,6 | 26,04 | 0,82 |
| 158 | ***Жаркое*** *курица* 134,51 картоф 167,8 лук репка 15 мас слив 5 том пюре 6 соль 0,5 | 200 | 22,85 | 7,97 | 22,56 | 257,71 | 0,2 | 22,56 | 0,02 | 0,24 | 23,9 | 232,5 | 45,07 | 2,78 |
| 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*** | 20 | 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*** | 15 | 2,28 | 0,84 | 15,42 | 78,678 | 0,03 | 0 | 0 | 0,012 | 6 | 19,2 | 3,9 | 0,36 |
| | ***Итого*** | | ***32,17*** | ***24,15*** | ***99,54*** | ***663,928*** | ***0,4*** | ***47,36*** | ***0,036*** | ***2,982*** | ***105*** | ***392*** | ***105,3*** | ***6,02*** |
| | ***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 |
| табл | ***Кондитерские изделия*** | 25 | 1,88 | 15,25 | 31,25 | 265 | 0,02 | 0 | 3 | 0,01 | 4,0 | 21 | 3 | 0,3 |
| 272/ПР | ***Ряженка*** ряженка 180,0 | 180 | 5,6 | 6,38 | 8,18 | 112,52 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| | ***итого*** | | ***8,28*** | ***22,43*** | ***59,03*** | ***471,52*** | ***0,16*** | ***21,4*** | ***3,04*** | ***0,05*** | ***276*** | ***223*** | ***49*** | ***4,9*** |
| | ***Итого за день:*** | | ***21,2*** | ***37,86*** | ***149,4*** | ***1028,41*** | ***0,35*** | ***32,71*** | ***3,11*** | ***0,222*** | ***536*** | ***518,8*** | ***113*** | ***9,43*** |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ"**, Копешкин Вячеслав Александрович, Директор
**21.10.24** 10:13 (MSK)
Сертификат FF56207A76A9CF2019308F6FA4F8B43
Действует с 27.03.24 по 20.06.25

# День 12

| № рецепту | 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** | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | **Котлеты рыбные "Любительские"** рыба 70,64 Морковь 20,0 Лук зеленый 8,0 Хлеб пшеничный 6,4 Яйцо 8,0 Молоко 3.2% 8,0 Соль 2,0 Сухари 8,0 Масло раст 6,4 | 90 | 15,95 | 13,08 | 11,76 | 230,4 | 0,14 | 2,86 | 0,03 | 0,16 | 49,46 | 166,7 | 31,92 | 1,6 |
| 339 | **Капуста тушеная (свежая)** Капуста 107,48 Морк 1,88 Лук 3,6 Томат 1,35 Мука 0,9 Сахар 2,25 Масло сл 2,63 соль 0,75 | 75 | 1,78 | 2,27 | 7,55 | 57,75 | 0,03 | 39,66 | 0,02 | 0,04 | 46,55 | 31,66 | 15,99 | 0,63 |
| 343 | **Картофельное пюре** Картофель 85,5 Молоко 11,85 Масло сливочное 2,6 Соль 3 | 75 | 1,62 | 2,79 | 11,025 | 78 | 0,075 | 12,98 | 0,02 | 0,06 | 34,75 | 48,35 | 17,24 | 0,69 |
| 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 |
| | **Бутерброд с маслом** и сыром масло 10.0 хлеб пшеничный (батон нарезной) 25 сыр 10 | 10\10\25 | 2,41 | 0,9 | 28,7 | 132 | 0,05 | 0,48 | 0 | 0,01 | 9 | 29,1 | 11,7 | 0,8 |
| .3.5.3 | **Хлеб ржаной** | 35 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 0,045 | 0 | 0 | 0,02 | 9 | 39,5 | 12 | 1 |
| | **Итого** | | **23,61** | **19,39** | **82,4** | **598,65** | **0,34** | **56,08** | **0,07** | **0,3** | **154,01** | **323,6** | **93,25** | **5,58** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 2/Пр | **Салат из свеклы отварной** Свекла 72,6 масло раст 3 | 60 | 0,86 | 3,05 | 5,7 | 45,21 | 0,01 | 1,4 | 0 | 0 | 17,6 | 19,12 | 18,38 | 0,68 |
| 117 | **Суп картофельный** картофель 150, морковь 12,5, лук репчатый 12,0, масло слив 5 | 200 | 2,03 | 3,66 | 16 | 108 | 0,17 | 24,3 | 0,03 | 0,14 | 28,59 | 141,6 | 40,3 | 1,37 |
| 467 | **Биточки мясные из говядины** Мясо котлетное 80,0 Хлеб 14,4 Сухари 8,0 Масло сливочное 4,8 | 90 | 14,13 | 11,72 | 14,19 | 221,4 | 0,06 | 0 | 0,02 | 0,11 | 14,5 | 119,6 | 24,1 | 1,23 |
| 317 | **Рагу из овощей** Картофель 64,2 Морковь 34,5 Лук репка 15,5 Капуста 63,9 Масло сливочное 6,9 Мука 2,25 Соль 0,9 Сахар 0,68 Томатная паста 1,35 | 150 | 2,75 | 6 | 15,87 | 130,5 | 0,09 | 35,69 | 0,03 | 0,08 | 52,17 | 71,03 | 33,33 | 1,14 |
| 2/2009 | **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 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 0,045 | 0 | 0 | 0,02 | 9 | 39,5 | 12 | 1 |
| 3.2.2 | **Батон нарезной** | 15 | 2,28 | 0,84 | 15,417 | 78,678 | 0,033 | 0 | 0 | 0,012 | 6 | 19,2 | 3,9 | 0,36 |
| | **Итого** | | **24,26** | **25,57** | **103,4** | **741,078** | **0,418** | **61,54** | **0,09** | **0,362** | **184,31** | **428,3** | **138,9** | **7,37** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| 1,2 | **Напиток Снежок** **Снежок 180** | 180 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 0,06 | 1,8 | 0,04 | 0,26 | 242 | 188 | 30 | 0,2 |
| 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 |
| | **Итого** | | **15,65** | **18,64** | **73,65** | **530** | **0,17** | **2,22** | **0,22** | **0,37** | **290,21** | **275,4** | **45,14** | **1,48** |
| | **Итого за день:** | | **63,52** | **63,6** | **259,5** | **1869,728** | **0,928** | **119,8** | **0,38** | **1,032** | **628,53** | **1027** | **277,3** | **14,43** |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Копешкин Вячеслав Александрович, Директор
21.10.24 10:13 (MSK)
Сертификат 7E6D07A7E9CF201908E6AF8B43
Действует с 07.03.24 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** 10:13 (MSK)
Сертификат FF656207A76A9CF2019308F6FA4F8B43
Действует с 27.03.24 по 20.06.25