

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

О.Б. Шептунова



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Лицей № 73 г. Пензы

А. Колешкин



## 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 предъявляемым 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*

01.09.2025г.

День 1

№ рецептур	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)								
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe							
															4	5	6	8	9	10	11
1	2	3				7															
	<b>Завтрак</b>																				
102/Пр	<u>Каша Дружба</u> 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							
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							
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	0,86							
90	<u>Бутерброд с сыром сыр 21 батон 30</u>	20\30	5,76	8,3	11,96	157	0,04	0,11	59	0,06	139,2	96	9,45	0,49							
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1							
	<b>Итого</b>		<b>15,16</b>	<b>17,18</b>	<b>90,61</b>	<b>590,61</b>	<b>0,145</b>	<b>4,43</b>	<b>59,01</b>	<b>0,11</b>	<b>249,12</b>	<b>236,1</b>	<b>49,29</b>	<b>5,81</b>							
	<b>Обед</b>																				
45	<u>Салат из белокочанной капусты</u> 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	<u>Суп картофельный с клецками</u> картофель 66,25 морковь 12,5 лук 12,5 масло 3,75 бульон 187,5 мука 10 яйцо 2,5 вода 15	10\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	<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	200	25,32	9,57	41,07	356	0,16	2,75	0,04	0,25	28,96	314,5	62,13	3,03							
283\200	<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>	45	3,71	0,67	18,78	97,88	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							
	<b>Итого</b>		<b>37,795</b>	<b>20,63</b>	<b>121,3</b>	<b>827,57</b>	<b>0,341</b>	<b>44,26</b>	<b>0,11</b>	<b>0,316</b>	<b>188</b>	<b>541,6</b>	<b>126,7</b>	<b>8,67</b>							
434	<u>Полдник</u> <u>Чай с сахаром</u> 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	<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							
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							
	<b>Итого за день:</b>		<b>58,465</b>	<b>50,43</b>	<b>268,9</b>	<b>1752,43</b>	<b>0,496</b>	<b>51,77</b>	<b>59,13</b>	<b>0,486</b>	<b>494,7</b>	<b>856,5</b>	<b>188,8</b>	<b>15,56</b>							























## СПИСОК ИСПОЛЪЗУЕМОЙ 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.