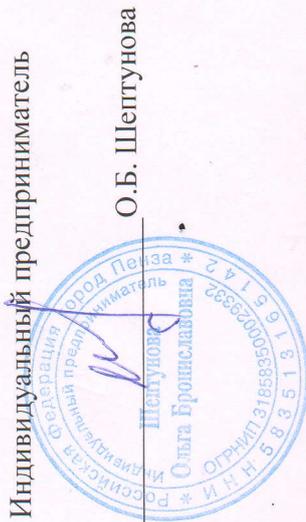


СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:



## 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 предъявляемым требованиям в здании МБОУ Лицей № 73, по адресу: г. Пенза, ул. Ладужская, 125*

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

01.09.2025г.

Сезонный период: осень- зима



















**День 10**

№ рецептур	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	<b>2</b>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	<b>Завтрак</b>																
	<i>Каша гречневая с молоком</i> 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			
1.6.1.8	<i>Сыр "Российский"</i> сыр 11	10	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,39	0,045	132	75	5,25	0,15			
433	<i>Чай с сахаром</i> 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	<i>Омлет из яиц</i> 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			
6.1.3.2.2	<i>Батон нарезной</i>	20	1,52	0,56	10,28	52,04	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36			
6.3.5.3	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1			
	<b>Итого</b>		<b>21,27</b>	<b>23,39</b>	<b>63,17</b>	<b>544,39</b>	<b>0,274</b>	<b>2,395</b>	<b>0,81</b>	<b>0,887</b>	<b>433,54</b>	<b>551,8</b>	<b>72,05</b>	<b>5,82</b>			
	<b>Обед</b>																
81	<i>Маринованная капуста</i> 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	25,19	18,58	8,62	0,34			
42/Пр	<i>Рассольник "Ленинградский"</i> 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			
210/Пр	<i>Курица в соусе с томатом</i> 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	90	23	27,75	3,63	356,19	0,05	1,34	0,04	0,73	20,14	125	18,85	1,42			
449	<i>Рис припущенный</i> 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			
282/Пр	<i>Компот из свежих плодов или ягод</i> Яблоки св	200	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	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1			
6.1.3.2.2	<i>Батон нарезной</i>	10	1,52	0,56	10,28	26,2	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36			
	<b>Итого</b>		<b>35,99</b>	<b>48,68</b>	<b>107,8</b>	<b>911,67</b>	<b>0,278</b>	<b>29,74</b>	<b>0,226</b>	<b>3,682</b>	<b>108,82</b>	<b>357,1</b>	<b>108,3</b>	<b>5,12</b>			
	<b>Полдник</b>																
9.1.2.6	<i>Фрукты сезонного значения</i>	100	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4			
таб	<i>Печенье Домашнее</i>	39	2,5	6,55	26,71	175,89	0,03	0	46,8	0,03	8,97	25,35	3,9	0,31			
1,2,2,7	<i>Напиток Йогуртовый 2.5% напиток йогурт 180</i>	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,26	242,0	188	30	0,2			
	<b>Итого:</b>		<b>8,7</b>	<b>12,35</b>	<b>67,91</b>	<b>427,89</b>	<b>0,15</b>	<b>21,8</b>	<b>47,2</b>	<b>0,33</b>	<b>282,97</b>	<b>235,4</b>	<b>51,9</b>	<b>4,91</b>			
	<b>Итого за день:</b>		<b>65,96</b>	<b>84,42</b>	<b>238,9</b>	<b>1884</b>	<b>0,702</b>	<b>53,94</b>	<b>48,24</b>	<b>4,899</b>	<b>825,33</b>	<b>1144</b>	<b>232,2</b>	<b>15,85</b>			





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 рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы. Выпуск 4 под редакцией Варфоломеевой В.Л.
2. Сборник технологических нормативов, рецептов 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, рецептов 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