СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Лицей № 73 г. Пензы

_____ В.А. Копешкин

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

_____ С.А. Дадасова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ индивидуального предпринимателя Дадасова С.А.

На оказание 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 СанПин 2.3./2.4.4282-26 Постановление № 18 от 02.06.2026 г.

Все расчеты к меню прилагаются.

Сезонный период: осень-зима

01.09.2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор
Сертификат C1AC1324FB99D8C80CDD6980844267B2
Действует с 14.08.26 по 07.11.27

День 1

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценнос	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													
102/Пр	**Каша Дружба** Крупа рисовая 15, Крупа пшено 11, Молоко 102, Вода 70, Сахар 5, масло сливочное 5	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,29	0,01	0	108,9	104,5	20,6	0,9
2008	**Пюре фруктовое**	125	0,7	0,3	22	102,5	0,3	10	0	0,02	16	11	9	2,2
433	**Чай с сахаром** *Чай 0,9 сахар 13,5 вода 180*	180	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 20	20\30	5,76	5,22	14,94	133	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76
3.5.3	**Хлеб ржаной**	20	0,7	0,12	3,34	17,4	0,02	0	0	0,02	3,5	15,8	4,7	0,4
	Итого		**13,91**	**14,02**	**90,38**	**551,01**	**0,43**	**10,63**	**0,04**	**0,11**	**290,24**	**246**	**56,1**	**5,12**
	Обед													
45	**Салат из белокачанной капусты** Капуста 98,6 Лук 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	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	5,09	0,01	0	20,78	54,19	21,88	0,93
184	**Плов** курица 92,67 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
283\2009	**Компот из смеси сухофруктов** Сухофрукты 22,5 Сахар 13,5 , 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	3,15	0,67	18,78	97,88	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6,1,3,5,4	**Батон нарезной**	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		**35,435**	**19,02**	**121,3**	**805,57**	**0,341**	**46,45**	**0,06**	**0,316**	**176,9**	**494,9**	**129,1**	**8,14**
	Полдник													
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
	Пряник шоколадный	35	1,72	0,96	27,16	117,6	0,03	0	0	0,01	4	16,5	2,7	0,3
9.1.2.6	**Фрукты сезонного значения**	120	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
			1,98	**1,01**	**42,38**	**176,6**	**0,03**	**2,9**	**0**	**0,02**	**12,05**	**26,28**	**7,94**	**1,2**
	итого		**51,325**	**34,05**	**254,1**	**1533,18**	**0,801**	**59,98**	**0,1**	**0,446**	**479,1**	**767,2**	**193,1**	**14,46**
	Итого за день:													

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор
Сертификат C1AC1324FB99D8C80CCD698084426782
Действует с 14.08.26 по 07.11.27

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												
261	**Макаронные изделия запеченные с сыром** Макароны 73,44 Масло 17,72 Соль 7,5 сыр 6,6	275	12,4	23,5	50	479	0,18	6,3	13	0,13	242,9	205	46
270/Пр	**Какао с молоком (2-ой вариант)** Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	131,72	122,3	17,02
85	**Бутерброд с джемом из абрикосов** джем 10,1	10\35	1,21	0,45	14,35	66	0,025	24	0	0	4,5	14,55	5,85
6.3.5.3	**Хлеб ржаной**	30	0,66	0,12	3,34	17,4	0,045	0	0	0,02	3,5	15,8	4,7
	Итого		**19,12**	**29,11**	**100,4**	**758,11**	**0,28**	**30,62**	**13,02**	**0,15**	**382,62**	**357,7**	**73,57**
	Обед												
12	**Мазайка** картофель 34,25 кукуруза конс 21 морковь 33,75 огурцы сол 25 масло раст 8,3	100	0,8	0,1	2,6	121,7	0,02	10	0	0,04	23	42	14
96	**Борщ из св. капусты с картофелем** Свекла 50,0 Капуста белокачанная свежая 25,0 Картофель 26,75 Масло 5,0 Морковь 12,5 Лук репка 12 Томатная паста 3 Сахар 2,5 Лимонная кислота 0,12	250	2,06	5,27	13,01	108	0,05	20,46	0,025	0,05	42,89	55,5	22,33
205	**Котлеты рубленные из птицы** Мясо птицы 70,2 Хлеб 16,2 Сухари 9,0 Масло 5,4 Соль 0,8	100	22,5	12,89	14,78	266,4	0,11	0	0,09	0,14	27,49	207,2	29,83
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
455	**Соус красный основной** : вода 25 масло слив	25	0,2	0,43	1,56	10,93	0,01	0,49	0	0	1,69	3,44	1,76
433	**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**	10	0,7	0,12	3,34	17,4	0,02	0	0	0,02	3,5	15,8	4,7
6.1.3.2.2	**Батон нарезной**	10	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95
	Итого		**38,09**	**27,28**	**109,7**	**955,53**	**0,552**	**31,05**	**0,155**	**0,42**	**127,36**	**591**	**245,5**
	Полдник												
	Плюшка Московская	120	1,97	0,73	13,36	68,12	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3
380\2017	**Напиток из яблок и апельсинов** Яблоки 7,5	200	0,13	0,02	15,2	62	0,01	0,15	0,01	0	14,2	2,4	4,4
	Итого		**2,1**	**0,75**	**28,56**	**130,12**	**0,03**	**0,15**	**3,01**	**0,01**	**18,2**	**23,4**	**7,4**
	Итого за день		**59,31**	**57,14**	**238,7**	**1843,76**	**0,862**	**61,82**	**16,19**	**0,58**	**528,18**	**972**	**326,5**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор
Сертификат C1AC1324FB99D8C80CDD69808442678 2
Действует с 14.08.26 по 07.11.27

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													
323	***Каша вязкая молочная пшенная*** Пшено 48,2 Молоко 92,6 Сахар 6 Вода 61,8 Масло сливочное 10, соль 1	260	8,18	12,8	42,46	318	0,22	1,2	0,06	0,16	129,1	197,5	53,22	1,42
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
1.6.1.8	***Сыр "Российский",*** сыр российский 16	20	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,39	0,045	132	75	5,25	0,15
6.3.5.3	***Хлеб ржаной***	40	0,66	0,12	3,34	17,4	0,045	0	0	0,02	3,5	15,8	4,7	0,4
6.1.3.2.2	***Батон нарезной***	30	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		***15,295***	***18,1***	***76,87***	***529,8***	***0,316***	***1,405***	***0,45***	***0,255***	***281,7***	***345,8***	***81,52***	***4,01***
	Обед													
12	***Огурец свежий*** огурцы 105,2	100	0,8	0,1	2,6	14	0,02	10	0	0,04	23	42	14	0,6
106	***Суп-лапша "Домашняя"*** мука 18,7 масло, 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 мясо*** 25,97 картоф 157,17 лук репка 14,12 мас 5,88 том пюре 7,06 соль 0,52	250	20,78	7,25	20,51	341	0,23	25,78	0,02	0,27	27,26	265,7	51,51	3,17
282/ПР	***Компот из свежих плодов или ягод*** Яблоки св 45,4 Сахар 15 лим кис-та 0,2	180	0,16	0	14,99	80,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
6.3.5.3	***Хлеб ржаной***	10	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	***Батон нарезной***	10	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		***28,615***	***13,3***	***74,46***	***664,24***	***0,411***	***40,38***	***0,2***	***0,586***	***102,7***	***448,9***	***112***	***7,01***
	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
286/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
	итого		***5,69***	***10,1***	***56,22***	***341,58***	***0,09***	***11***	***46,82***	***0,05***	***146,3***	***127,4***	***26,9***	***2,65***
	Итого за день		***49,6***	***41,5***	***207,6***	***1535,62***	***0,817***	***52,79***	***47,47***	***0,891***	***530,7***	***922***	***220,4***	***13,7***

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор
Сертификат C1AC1324FB99D8C80CDD6980844267B2
Действует с 14.08.26 по 07.11.27

День 4

№ 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													
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
304 ,13	**Омлет натуральный** Яйцо 101,54 Молоко 63,46 Масло слив 12,7 Соль 0,76	70	7,11	11,04	1,9	134,6	0,06	0,28	0,2	0,3	63	137	10,5	1,53
430	**Каша молочная рисовая(жидкая)** Рис 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75 Масло сливочное 7,5	230	3,74	8,85	24,1	192	0,05	0,99	0,05	0,12	97,34	103,8	22,08	0,31
табл	**Пряник**	35	1,72	0,96	27,16	117,6	0,03	0	0	0,01	4	16,5	2,7	0,3
3.1.3.2.2	**Батон нарезной**	30	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
6.3.5.3	**Хлеб ржаной**	30	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
	Итого		**14,945**	**21,51**	**81,1**	**568,6**	**0,221**	**4,17**	**0,25**	**0,476**	**191,4**	**347,9**	**64,1**	**5,02**
	Обед													
38	**Салат Школьные годы** капуста св 43 помидоры 29,33,огурцы св 45,83 масло раст 5 соль	100	1,18	5,12	3,52	65	0,01	18,96	0	4,2	41,98	30,97	13,33	0,57
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
тк,453	**Шашлык из куриного филе с томатным соусом** грудка 90,5 масло раст 3,75 соль 0,94 масло 5,63 сметана 7,5 томат 3,75.Соус мука 1,25 масло 1,25 томат 3,75 сахар 0,75	100	14,52	15,18	2,71	204,8	0,06	0	0,05	0,08	14,32	107,9	15,53	1,12
447	**Макаронные изделия отварные** Макароны 61,12 Масло 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
383\2009	**Компот из смеси сухофруктов** Сухофрукты 25 Сахар 15,0 , Вода 190	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59
6.3.5.3	**Хлеб ржаной**	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	**Батон нарезной**	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого:		**31,095**	**31,75**	**111,8**	**866,19**	**0,495**	**34,36**	**0,116**	**4,435**	**217,6**	**387,9**	**119,5**	**7,67**
	Полдник													
табл	**Пирожок печеный**	100	1,72	0,96	27,16	117,6	0,03	0	0	0,01	4	16,5	2,7	0,3
2008	**Пюре фруктовое**	125	0	0	13,75	55	0,3	10	0	0,02	16	11	9	2,2
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
	Итого:		**1,72**	**0,96**	**40,91**	**172,6**	**0,33**	**10**	**0**	**0,03**	**20**	**27,5**	**11,7**	**2,5**
	Итого за день:		**47,76**	**54,22**	**233,8**	**1607,4**	**1,046**	**48,53**	**0,366**	**4,941**	**429**	**763,4**	**195**	**15,19**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор
Сертификат C1AC1324FB99D8080CDD698084426782
Действует с 14.08.26 по 07.11.27

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													
313/ПР 2013	**Запеканка из творога:** творог 95, мука 8, молоко 24, яйцо 3, сахар 6,46, ванилин	70	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0	297,0	347	38	1
2008	**Молоко сгущеное** Молоко	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0,01	0,1	0	0,02	30,4	21,9	3,4	0,02
686/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
328	**Каша молочная манная** Манка 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар 4,5 Масло	250	4,47	8,85	23,27	190,5	0,06	0,99	0,05	0,12	100	89,27	14,93	0,32
6.1.3.2.2	**Батон нарезной**	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
6.3.5.3	**Хлеб ржаной**	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
	Итого		**34,095**	**38,7**	**85,15**	**832,39**	**0,251**	**2,69**	**0,27**	**0,176**	**567,7**	**630**	**93,88**	**3,46**
	Обед													
50	**Винегрет овощной** Картофель 28,9 Свекла 23 Морковь 12,6 Огурцы соленые	100	1,4	10,04	7,46	125	0,02	5,61	0	0,02	14,7	24,35	11,08	0,46
53 ПР	**Щи из свежей капусты с картофелем** Капуста 68,75 Картофель 40Морковь 12,5 Лук реп 12,5 петрушка 3,8 масло вода 200	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
449	**Рис припущеный** Рис крупа 52,5 Масло 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 птицы 72,5 хлеб пшеничный 15 лук реп 21.12 мука пшеничная 9,12 масло 7,5 соль	150	44,1	20,9	33,43	340	0,08	4,82	0,03	0,18	35,3	183,5	79,98	1,83
434	**Чай с сахаром и лимоном** Чай 1,0	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**	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	**Батон нарезной**	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		**53,655**	**42,78**	**117**	**910,23**	**0,261**	**27,69**	**0,21**	**0,486**	**158,8**	**439,1**	**181,9**	**6,82**
	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
434	**Чай с сахаром** Чай 1,0 сахар 15,0 Вода	180/15	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
	Булка сдобная	50	1,12	0,43	7,71	39,3	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3	0,3
	Итого:		**0,66**	**0,45**	**25,02**	**106**	**0,03**	**12,9**	**0**	**0,03**	**24,05**	**20,78**	**14,24**	**3,1**
	Итого за день:		**88,41**	**81,93**	**227,2**	**1848,62**	**0,542**	**43,28**	**0,48**	**0,692**	**750,6**	**1090**	**290**	**13,38**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор
Сертификат C1AC1324FB99D8C80CDD6980844267B2
Действует с 14.08.26 по 07.11.27

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 масло 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
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
69.1.3.2.2	***Батон нарезной***	30	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
6.3.5.3	***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
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	110	23,8	18,75	8,87	300	0,16	4,16	0,06	0,26	176,6	354,8	57,34	1,43
418/пр13	***Пюре из гороха*** *Горох* ***90,9*** Масло 4,5 вода 187,5	180	17,55	5,4	34,92	258,3	0,11	42,83	0,04	0,1	62,6	85,24	40	1,37
431	***Чай с сахаром*** Чай 0,7 сахар 7,0 Вода 180,0	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		**49,49**	**40,73**	**90,05**	**931,17**	**0,501**	**65,41**	**0,14**	**0,506**	**368,2**	**654,3**	**171**	**6,64**
	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
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	1,59
табл	***Пряник шоколадный***	35	1,72	0,96	27,16	117,6	0,03	0	0	0,01	4	16,5	2,7	0,3
	Итого:		**3,08**	**1,76**	**74,65**	**325,39**	**0,1**	**20,15**	**0,01**	**0,05**	**92,45**	**56,81**	**27,56**	**6,29**
	Итого за день:		**80,11**	**56,43**	**241,4**	**1786,6**	**0,94**	**116,6**	**0,17**	**0,874**	**543,3**	**1087**	**303,3**	**19,67**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННЫЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор
Сертификат C1AC1324FB99D8C80CDD6980844267B2
Действует с 14.08.26 по 07.11.27

 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
80 2003	**Бутерброд с сыром сыр 16** батон 30	10\15	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76
433	***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
11.1.1.16	***Сок фруктовый 0,2л***	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
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		***16,79***	***18,6***	***101***	***643,5***	***0,335***	***5,54***	***0,09***	***0,27***	***314***	***365,8***	***95,02***	***6,84***
	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
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***	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
	Итого		***41,76***	***31,29***	***129,7***	***984,68***	***0,793***	***54,35***	***0,16***	***0,441***	***218***	***685,5***	***281,5***	***13,9***
	Полдник													
таб	***Печенье Домашнее***	39	5	13	53	360	0,06	0	92	0,06	17	51	8	0,62
9.1.2.6	***Бифилайф 2,5%***	200	5,4	5	21,6	158	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
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
	Итого:		***10,4***	***18***	***74,6***	***518***	***0,09***	***10***	***92***	***0,08***	***33***	***62***	***17***	***2,82***
	Итого за день:		***68,95***	***67,89***	***305,3***	***2146,2***	***1,218***	***69,89***	***92,25***	***0,791***	***564,9***	***1113***	***393,6***	***23,5***

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор
Сертификат C1AC1324FB99D8C80CDD6980844267B2
Действует с 14.08.26 по 07.11.27

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													
131	**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
286/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
6.3.5.3	**Хлеб ржаной**	15	3,71	0,67	18,78	97,88	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
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
2008	**Пюре фруктовое**	125	0,7	0,3	22	102,5	0,3	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Итого		**11,57**	**13,99**	**62,77**	**425,17**	**2,196**	**2,3**	**0,04**	**0,196**	**264,1**	**286,8**	**61,61**	**2,5**
	Обед													
39	**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
63 ПР	**Щи из свежей капусты с картофелем** Капуста 68,75 Картофель 40Морковь 12,5 Лук реп 12,5 петрушка 3,8 масло вода 200	10\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
184	**Плов** мясо 92,67 рис 54,5 масло 8 лук репка 9,6 морковь 15,2 соль1,33 томат паста 3 вода 106,67	250	25,32	9,57	41,07	356	0,16	2,75	0,04	0,25	28,96	314,5	62,13	3,03
280 ПР	**Компот из плодов и ягод сушеных** курага 20	180	0,33	0	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0	51,84	33,63	25,2	7,17
6.3.5.3	**Хлеб ржаной**	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	**Батон нарезной**	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		**30,15**	**24,5**	**86,11**	**690,24**	**0,321**	**25,81**	**0,2**	**0,536**	**205**	**519,2**	**163,5**	**14,19**
	Полдник													
9.1.2.6	**Фрукты сезонного значения**	80	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
табл	**Пирожок печеный с капустой**	100	4,03	4,79	25,4	160,5	0,059	1,18	0,032	1,37	9,66	41,42	9,14	0,59
433	**Чай с сахаром** Чай 0,9 сахар 13,5 вода 180	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
	Итого		**41,92**	**38,54**	**163,9**	**1172,4**	**2,517**	**28,21**	**0,24**	**0,742**	**474,4**	**814,3**	**229,5**	**17,55**
	Итого за день:		**41,92**	**38,54**	**163,9**	**1172,4**	**2,517**	**28,21**	**0,24**	**0,742**	**474,4**	**814,3**	**229,5**	**17,55**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор
Сертификат C1AC1324FB99D8C80CDD6980844267B2
Действует с 14.08.26 по 07.11.27

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,	80	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0	297,0	347	38	1
	Молоко сгущеное Молоко сгущеное	10												
328	***Каша молочная манная*** Манка 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар 4,5 Масло сливочное 7,5	225	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
85	***Бутерброд с джемом*** джем 20.2 хлеб пшеничный (батон нарезной) 30	10\15	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	0,66	0,12	3,34	17,4	0,045	0	0	0,02	3,5	15,8	4,7	0,4
	Итого		***31,74***	***35,12***	***94,22***	***821,9***	***0,225***	***2,17***	***0,25***	***0,16***	***414,8***	***489,4***	***73,73***	***3,38***
	Обед													
61	***Салат из свежих помидоров с растительным маслом*** помид св 86,1 лук реп 23,8 масло раст	100	1,05	8,47	4,6	100	0,05	20,33	0	0,06	20,13	30,67	17,58	0,8
106	***Суп-лапша "Домашняя"*** мука 18,7 масло 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
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
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*** Чаи 0,8 сахар 13,5 Вода 180 Лимон 7,2	180/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
6.1.3.2.2	***Батон нарезной***	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
6.3.5.3	***Хлеб ржаной***	25	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
	Итого		***25,675***	***31,01***	***99,54***	***786,8***	***0,481***	***56,33***	***0,08***	***0,446***	***203,1***	***461,9***	***132,1***	***7,15***
	Полдник													
табл	***Полоска фруктовая***	100	4,03	4,79	25,4	160,5	0,059	1,18	0,032	1,37	9,66	41,42	9,14	0,59
380\2017	***Напиток из яблок и апельсинов*** Яблоки 7,5 Сахар 15,0 , Апельсины 7,5 Вода 190	200	0,13	0,02	15,2	62	0,01	0,15	0,01	0	14,2	2,4	4,4	0,4
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:		***4,16***	***4,81***	***40,6***	***222,5***	***0,069***	***1,33***	***0,042***	***1,37***	***23,86***	***43,82***	***13,54***	***0,99***
	Итого за день:		***61,575***	***70,94***	***234,4***	***1831,2***	***0,775***	***59,83***	***0,372***	***1,976***	***641,8***	***995,1***	***219,4***	***11,52***

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор
Сертификат C1AC1324FB99D8080CDD6980844267B2
Действует с 14.08.26 по 07.11.27

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	250	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
39/ПР	***Яйцо вареное*** яйцо 1 шт /40гр	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
2003	**Бутерброд с сыром сыр 16** батон 30	10\20	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76
6.3.5.3	***Хлеб ржаной***	30	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
	Итого		***19,43***	***18,58***	***58,14***	***475,9***	***0,241***	***1,96***	***0,08***	***0,546***	***341,54***	***345,9***	***70,4***	***4,15***
	Обед													
Пр 201	***Салат из свежих огурцов с луком*** огурцы св 57 лук репка 11,4 масло раст 6	100	0,5	6,1	1,3	61,2	0	4,2	0	2,8	18	18,6	7,8	0,4
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
210/Пр	***Курица в соусе с томатом*** курица 138,67 Масло сливочное 6,0 Лук репка 6,2 Томатная пюре 6,2 Мука 1,25 Чеснок 0,6 Сметана 3,33 Морковь 6,2	100	23	27,75	3,63	356,19	0,05	1,34	0,04	0,73	20,14	125	18,85	1,42
449	***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
282/ПР	***Компот из свежих плодов или ягод*** Яблоки св	180	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
6.3.5.3	***Хлеб ржаной***	10	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	***Батон нарезной***	20	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		***34,495***	***50,61***	***102,5***	***906,03***	***0,291***	***25,92***	***0,23***	***3,786***	***111,22***	***392,4***	***121,6***	***6,18***
	Полдник													
6.1.3.2.2	***Плюшка Московская***	120	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
283\2009	***Компот из смеси сухофруктов*** Сухофрукты 25 Сахар 15,0 , Вода 190	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59
	Итого:		***1,685***	***0,43***	***35,6***	***153,09***	***0,01***	***0,15***	***0,01***	***0***	***59,3***	***28,06***	***8,81***	***1,77***
	Итого за день:		***55,61***	***69,62***	***196,3***	***1535***	***0,542***	***28,03***	***0,32***	***4,332***	***512,06***	***766,3***	***200,8***	***12,1***

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 71 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор
Сертификат 1A6B2299DC80CDD69808442678 2
Действует с 14.08.26 по 07.11.27

День 11

№ 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
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 7	220	4,98	11,8	32,14	256	0,06	1,32	0,06	0,16	130	138,4	29,44	0,42
2008	***Пюре фруктовое***	125	0,7	0,3	22	102,5	0,3	10	0	0,02	16	11	9	2,2
670/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
6.1.3.2.2	***Батон нарезной***	10	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
6.3.5.3	***Хлеб ржаной***	15	0,66	0,12	3,34	17,4	0,05	0	0	0,02	3,5	15,8	4,7	0,4
	Итого		***12,315***	***17,69***	***97,92***	***610,91***	***0,44***	***11,64***	***0,08***	***0,2***	***284***	***297,3***	***62,11***	***3,86***
	Обед													
12	**Мазайка** картофель 34,25 кукуруза конс 21 морковь 33,75 огурцы сол 25 масло раст 8,3	100	0,8	0,1	2,6	121,7	0,02	10	0	0,04	23	42	14	0,6
96	***Борщ из св. капусты с картофелем*** Свекла 50,0 Капуста белокачанная свежая 25,0 Картофель 26,75 Масло 5,0 Морковь 12,5 Лук репка 12 Томатная паста 3 Сахар 2,5 Лимонная кислота 0,12 Соль 0,5 Вода 200 Сметана 5,0	250	2,06	5,27	13,01	108	0,05	20,46	0,025	0,05	42,9	55,5	22,33	1,2
447	***Макаронные изделия отварные*** Макароны 61,12 Масло 6,3 Соль 9	180	6,58	5,98	41,86	253,8	0,14	0	0,036	0,06	49,1	72,07	29,51	1,19
219	***Тефтели из птицы с соусом*** фарш птицы 72,5	150	44,1	20,9	33,43	340	0,08	4,82	0,03	0,18	35,3	183,5	79,98	1,83
380\2017	***Напиток из яблок и апельсинов*** Яблоки 7,5	200	0,13	0,02	15,2	62	0,01	0,15	0,01	0	14,2	2,4	4,4	0,4
6.3.5.3	***Хлеб ржаной***	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,08	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	***Батон нарезной***	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		**56,88**	**32,88**	**118,8**	**950,9**	**0,38**	**35,43**	**0,101**	**0,366**	**184**	**436,3**	**173,8**	**7,2**
	Полдник													
9.1.2.6	***Снежок 2,5%***	200	5,4	5	21,6	158	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
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
	итого		***8,1***	***11,6***	***63,32***	***390,89***	***0,06***	***10,1***	***46,8***	***0,06***	***30,2***	***44,59***	***17,3***	***3,37***
	Итого за день:		***21,54***	***29,72***	***169***	***1041,1***	***0,5***	***21,74***	***46,88***	***0,26***	***317***	***351,6***	***81,36***	***7,41***

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор
Сертификат C1AC124FB99D8C80CDD6980844267B2
Действует с 14.08.26 по 07.11.27

День 12

№ 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													
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
439	***Капуста тушеная (свежая)*** Капуста 128,98 Морк 2,26 Лук 4,32 Томат 1,62 Мука 1,08 Сахар 2,7 Масло 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 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
81	***Бутеброд 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		***21,93***	***17,18***	***91,25***	***607,4***	***0,341***	***64,71***	***0,048***	***0,298***	***181,47***	***359,6***	***102,1***	***5,43***
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 5	250	2,54	4,58	20	135	0,17	24,3	0,03	0,14	28,59	141,6	40,3	1,37
158	***Жаркое По-Домашнему*** курица 25,97 картоф 157,17 лук репка 14,12 мас 5,88 том пюре 7,06 соль 0,52	250	20,78	7,25	20,51	341	0,23	25,78	0,02	0,27	27,26	265,7	51,51	3,17
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	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		***31,7***	***18,71***	***116,1***	***861,34***	***0,555***	***52,56***	***0,06***	***0,464***	***166,83***	***557,3***	***156,3***	***9,6***
	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
	Булка сдобная	50	1,12	0,43	7,71	39,3	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3	0,3
286/Пр	***Кофейный напиток с молоком*** Кофейный напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко 100,0 Вода 120,0	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14
	Итого		***1,52***	***0,83***	***17,51***	***86,3***	***0,05***	***10***	***3***	***0,03***	***20***	***32***	***12***	***2,5***
	Итого за день:		***55,15***	***36,72***	***224,8***	***1555,04***	***0,946***	***127,3***	***3,108***	***0,792***	***368,3***	***948,9***	***270,4***	***17,53***

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Колешкин Вячеслав Александрович, Директор
Сертификат C1AC1324B99D8C80CDD6980844267B2
Действует с 14.08.26 по 07.11.27

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

СанПин 2.3./2.4. 4282-26 Постановление № 18 от 02.06.2026 г.

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор
Сертификат C1AC1324FB99D8C80CDD6980844267B2
Действует с 14.08.26 по 07.11.27