СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Лицей № 73 г. Пензы

_____ В.А. Копешкин

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

_____ С.А.Дадасова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ индивидуальный предпринимателя Дадасова С.А.

На оказание 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 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 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													
302/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
2608	***Пюре фруктовое***	125	0	0	13,75	55	0,3	10	0	0,02	16	11	9	2,2
686/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***	25	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	15\20	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76
	Итого		***15,11***	***14,99***	***83,07***	***531,02***	***0,465***	***11,46***	***0,06***	***0,1***	***384,57***	***326,4***	***67,84***	***4,76***
	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*** мясо 107 рис 40,8 масло слив 6 лук репка 7,2 морковь 11,4 соль1 томат паста 2,25 вода 80	180	18,99	7,18	30,8	351	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***	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		***26,195***	***15,48***	***93,91***	***706,4***	***0,285***	***42,99***	***0,088***	***0,256***	***174,3***	***442,8***	***107,3***	***7,618***
	Полдник													
434	***Чай с сахаром*** 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0	180	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
табл	***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:		***51,815***	***44,16***	***244,3***	***1668,42***	***0,86***	***57,77***	***0,328***	***0,476***	***615,2***	***866,3***	***195,5***	***14,56***

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 71 г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор
Сертификат C1AC1324FB99D8C80CDD6980844267B2
Действует с 14.08.26 по 07.11.27

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													
	Макаронные изделия запеченные с сыром Макароны 73,44 Масло слив 17,72 Соль 7,5 сыр 6,6	205	9,2	7,2	39	258	0,07	0,03	0,04	0	65	86	14	1,1
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
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	0,66
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
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		**16,8**	**24,07**	**101**	**691,81**	**0,236**	**37,35**	**0,7**	**0,076**	**236,4**	**309,5**	**67,5**	**6,16**
	Обед													
12	**Мазайка** картофель 34,25 кукуруза конс 21 морковь 33,75 огурцы св 25 масло раст 8,3	60	0,8	0,1	2,6	121	0,02	10	0	0,04	23	42	14	0,6
96	***Борщ из св. капусты с картофелем*** Свекла 40,0 Капуста белокачанная свежая 20,0 Картофель 21,4 Масло сливочное 4,0	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	20,3	11,6	13,32	266,4	0,1	0	0,08	0,13	24,74	186,5	26,8	1,96
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	139	4,665
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
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	0,06
6.3.5.3	***Хлеб ржаной***	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	***Батон нарезной***	15	1,13	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		**33,4**	**23,14**	**95,46**	**866,5**	**0,49**	**26,47**	**0,1**	**0,375**	**116,4**	**537,9**	**99**	**10,23**
	2-й вариант салата : свекла с маслом	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", Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор
Сертификат C1AC1324FB99D8C80CDD6980844267B2
Действует с 14.08.26 по 07.11.27

День 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Эценность. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
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	200	8,18	12,8	42,46	318	0,22	1,2	0,06	0,16	129,1	197,5	53,22	1,42
1.6.1.8	**Сыр "Российский",** сыр российский 16	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,39	0,045	132	75	5,25	0,15
11.1.1.16	**Сок фруктовый**	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
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	52,2	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		**12,92**	**17,5**	**77,88**	**523,6**	**0,246**	**8,205**	**0,45**	**0,235**	**283,2**	**296,3**	**71,71**	**5,27**
	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
106	**Суп-лапша "Домашняя"** мука 14,96 лук-репка 9,6 масло слив 4 яйцо 4 вода 192,8 соль	250	2,22	3,95	10,9	112	0,04	0,8	0,03	0,03	9,48	30,28	8,24	0,49
158	**Жаркое** *мясо* 107,51 картоф 167,8 лук репка 15 мас слив 5 том пюре 6 соль 0,5	200	22,85	7,97	22,56	341	0,2	22,56	0,02	0,24	23,85	232,5	45,07	2,78
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	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	1,65	0,3	8,35	52,2	0,045	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	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Итого		**29,64**	**13,1**	**73,77**	**652,918**	**0,36**	**32,96**	**0,19**	**0,526**	**83,63**	**369,1**	**90,21**	**5,64**
	2-й вариант салата:													
78	**Икра морковная** *морковь 56,4 лук реп 12,6 томат 16,8 масло раст 4,8 лим к-та 0,24*	60	1,32	4,56	6,84	76,8	0,04	2,16	0	0,02	25,8	34,2	24	0,48
	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		**51,05**	**43,9**	**197,5**	**1516,72**	**0,706**	**51,67**	**47,46**	**0,811**	**592,6**	**843,8**	**195,8**	**13,6**

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													
494	***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
1,13	***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
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	200	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
13.2.2	***Батон нарезной***	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
6.5.3	***Хлеб ржаной***	15	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	
	Итого:		**15,605**	**21,63**	**84,44**	**586**	**0,185**	**4,17**	**0,25**	**0,46**	**184,2**	**316,3**	**54,47**	**3,22**
	Обед													
38	***Салат школьные годы*** *капуста св 43 помидоры 29,33,огурцы св 45,83 масло раст 5 соль 1*	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 слив 5,63 сметана 7,5 томат 3,75.Соус мука 1,25 масло*	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
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***	10	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	***Батон нарезной***	10	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого:		**29,995**	**30,75**	**104,8**	**823,89**	**0,475**	**34,36**	**0,11**	**4,425**	**209,4**	**381,6**	**125,7**	**6,68**
	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:		**42,365**	**49,28**	**195,3**	**1374,7**	**0,575**	**36,34**	**40,12**	**4,745**	**505**	**655,1**	**166**	**7,36**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор
Сертификат C1AC1314FB9D8C80CDD6908442678 2
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:** творог75, мука 8, молоко 24, яйцо 3, сахар 6,46, ванилин 0,015, сметана 5,2, сухари 5,2, масло слив	80	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0	297,0	347	38	1
2008	**Молоко сгущеное** Молоко сгущеное 10	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0,01	0,1	0	0,02	30,4	21,9	3,4	0,02
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
328	**Каша молочная манная** Манка 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар 4,5 Масло сливочное 7,5	210	4,47	8,85	23,27	190,5	0,06	0,99	0,05	0,12	100	89,27	14,93	0,32
6.3.5.3	**Хлеб ржаной**	15	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	**Батон нарезной**	10	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		**33,63**	**38,39**	**80,78**	**810,49**	**0,215**	**2,69**	**0,27**	**0,16**	**557,7**	**588,7**	**82,33**	**2,48**
	Обед													
50	**Винегрет овощной** Картофель 17,34 Свекла 13,46 Морковь 7,56 Огурцы соленые 18 Лук репка 10,74 Масло раст 5	60	0,84	6,02	4,37	75	0,02	5,61	0	0,02	14,7	24,35	11,08	0,46
63 ПР	**Щи из свежей капусты с картофелем** Капуста 55 Картофель 32 Морковь 10 Лук репка 10 петрушка 3 масло раст 4,0 вода	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
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 2,5 томат пюре 2 сахар 0,88	130	44,1	20,9	33,43	340	0,08	4,82	0,03	0,18	35,3	183,5	79,98	1,83
449	**Рис припущеный** Рис крупа 52,5 Масло сливочное 5,25	150	3,69	4,85	37,51	213	0,03	0	0,03	0,02	4,83	79,74	26,27	0,53
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**	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	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		**53,335**	**37,61**	**115,1**	**856,06**	**0,215**	**24,82**	**0,18**	**0,43**	**136,2**	**395,4**	**165,2**	**5,796**
	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:		**97,815**	**90,04**	**280,5**	**2178,55**	**0,58**	**31,93**	**0,63**	**0,72**	**782,1**	**1095**	**280,6**	**10,356**

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*** мясо 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
73/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
6.1.3.2.2	***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
230	***Рыба запеченная с морковью*** рыба - филе 87, лук репчатый 20,4, морковь 25, сметана 25, мука пшеничная 7,5, масло растительное 10, сыр 10, соль 2	110	23,8	18,75	8,87	300	0,16	4,16	0,06	0,26	176,6	354,8	57,34	1,43
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
433	***Чай с сахаром*** *Чай 1 сахар 15 вода 180*	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
6.3.5.3	***Хлеб ржаной***	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		***45,76***	***34,32***	***82,79***	***824,99***	***0,405***	***58,78***	***0,12***	***0,59***	***288,8***	***552,3***	***143,6***	***5,65***
	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*** *ке*фир 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:		***82,14***	***67,58***	***208,9***	***1774,3***	***0,853***	***107***	***3,18***	***0,922***	***629,4***	***1095***	***277,2***	***16,27***

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

№ 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 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
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 16** батон 30	15\20	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	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	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		***40,695***	***29,52***	***128,2***	***956,38***	***0,65***	***51,3***	***0,146***	***0,385***	***201,4***	***600,2***	***238***	***11,9***
	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
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													
111	***Суп молочный с крупой рисовой*** молоко 100, рис 12гр, масло слив 1,6, сахар 2, вода 105	150	3,65	4,64	15,27	116,8	0,085	1,3	0,02	0,15	121,9	108,3	20,05	0,19
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
686/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
2908	***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
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		***12,94***	***17,92***	***58,02***	***445,09***	***2,425***	***12,3***	***0,06***	***0,42***	***271,2***	***250,7***	***50,45***	***3,24***
	Обед													
9	***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
63 ПР	***Щи из свежей капусты с картофелем*** Капуста 55 Картофель 32 Морковь 10 Лук репка 10 петрушка 3 масло раст 4,0 вода	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
184	***Плов*** мясо 107 рис 40,8 масло слив 6 лук репка 7,2 морковь 11,4 соль1 томат паста 2,25 вода 80	200	18,99	7,18	30,8	351	0,12	2,06	0,03	0,19	21,72	235,9	46,6	2,27
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	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	***Батон нарезной***	10	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		***24,615***	***18,02***	***82,07***	***677,04***	***0,225***	***18,88***	***0,16***	***0,41***	***165***	***390,9***	***125,7***	***12,16***
	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													
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
1,2,2,7	***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
	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:		***53,205***	***54,58***	***213,7***	***1652,1***	***2,82***	***33,4***	***0,8***	***1,2***	***726,4***	***917***	***221,3***	***16,88***

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор
Сертификат C1AC1324FB99D8C80CDD69808442678Z
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
2008	**Молоко сгущеное** Молоко сгущеное 10	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0,01	0,1	0	0,02	30,4	21,9	3,4	0,02
228	**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
85	**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		**32,25**	**35,7**	**90,43**	**814,05**	**0,21**	**25,79**	**0,25**	**0,17**	**445,9**	**520,5**	**78,33**	**3,58**
	Обед													
61	**Салат из свежих помидоров с растительным маслом** помид св 51,7 лук реп 14,3 масло раст 5	60	0,65	5,08	2,76	60	0,03	12,2	0	0,02	12,08	18,4	10,61	0,5
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	111,1	0,04	0,8	0,03	0,03	9,48	30,28	8,24	0,49
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 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**	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		**22,105**	**25,15**	**80,55**	**663,5**	**0,421**	**42,81**	**0,06**	**0,366**	**178,8**	**422,7**	**116,2**	**6,45**
	2-й вариант салата :													
78	**Икра морковная** *морковь 56,4 лук реп 12,6 томат 16,8 масло раст 4,8 лим к-та 0,24 сахар*	60	1,32	4,56	6,84	76,8	0,04	2,16	0	0,02	25,8	34,2	24	0,48
	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**

Документ подписан электронной подписью
Сертификат CTAC1324FB99D8C80CDD6980844267B2
Действует с 14.08.26 по 07.11.27
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор

День 10

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, (гр)	Пищевая ценность (г)			Э/ценность. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Каша гречневая с молоком гречка Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75 Масло сливочное 7,5	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
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
01.13	**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
1.2.2	**Батон нарезной**	20	1,52	0,56	10,28	52,04	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
6.3.5.3	**Хлеб ржаной**	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		**22,35**	**25,06**	**63,45**	**564,84**	**0,244**	**2,105**	**0,62**	**0,587**	**371,44**	**415**	**61,61**	**4,29**
	Обед													
Пр 201	**Салат из свежих огурцов с луком** огурцы св 57 лук репка 11,4 масло раст 6	60	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 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	**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	90	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	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	**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**	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	**Батон нарезной**	10	1,52	0,56	10,28	26,2	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Итого		**35,53**	**48,78**	**107**	**906,51**	**0,268**	**22,56**	**0,226**	**3,782**	**101,63**	**357,1**	**107,5**	**5,18**
	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
1,2,2,7	**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:		**66,58**	**86,19**	**238,3**	**1899,2**	**0,662**	**46,47**	**48,05**	**4,699**	**756,04**	**1007**	**221**	**14,38**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИИ", Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор
Сертификат 0CAC1314FB99D8C80CD69B0B4426782
Действует с 14.08.26 по 07.11.27

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													
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
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
2008	**Пюре фруктовое**	125	0	0	13,75	55	0,3	10	0	0,02	16	11	9	2,2
270/Пр	**Какао с молоком (2-ой вариант)** Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	180	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	132	122,3	17,02	0,66
6.3.5.3	**Хлеб ржаной**	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		**10,24**	**14,19**	**78,93**	**486,21**	**0,43**	**11,31**	**0,07**	**0,16**	**254**	**276,6**	**60,1**	**4,17**
	Обед													
12	**Мазайка** картофель 34,25 кукуруза конс 21 морковь 33,75 огурцы св 25 масло раст 8,3	60	0,8	0,1	2,6	121	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 сливочное 5,0 Морковь 12,5 Лук репка 12	200	2,06	5,27	13,01	86,4	0,05	20,46	0,025	0,05	42,9	55,5	22,33	1,2
219	**Тефтели из птицы с соусом** фарш птицы 72,5 хлеб пшеничный 15 лук репка 21.12 мука пшеничная 9,12 масло 7,5 соль 2,5 томат пюре 2 сахар 0,88	130	44,1	20,9	33,43	280	0,08	4,82	0,03	0,18	35,3	183,5	79,98	1,83
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	41	60,06	24,59	0,99
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
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	1,14	0,42	7,71	39,3	0,03	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Итого		**55,36**	**31,99**	**115,2**	**843,7**	**0,36**	**35,43**	**0,095**	**0,352**	**171**	**402,2**	**161,2**	**6,38**
	Полдник													
2008	**Пюре фруктовое**	125	0	0	13,75	55	0,3	10	0	0,02	16	11	9	2,2
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		**7,48**	**21,63**	**53,18**	**432,52**	**0,4**	**11,4**	**3,04**	**0,03**	**260**	**212**	**40**	**2,7**
	Итого за день:		**18,86**	**36,24**	**139,8**	**958,03**	**0,86**	**22,71**	**3,11**	**0,202**	**520**	**507,8**	**104**	**7,23**

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 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 рыбные*** рыба 70,64 Хлеб пшеничный 18 Молоко 3.2% 25,0 Соль 2,0 Сухари 10,0 Масло раст 8	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
431	***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
443	***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
8	***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
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		***22,41***	***18,94***	***68,05***	***532,65***	***0,315***	***79,6***	***0,07***	***0,29***	***149,51***	***309***	***87,4***	***5,18***
	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
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
158	***Жаркое*** *мясо* 107,51 картоф 167,8 лук репка 15 мас слив 5 том пюре 6 соль 0,5	200	22,85	7,97	22,56	341	0,2	22,56	0,02	0,24	23,85	232,5	45,07	2,78
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***	15	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Итого		***30,23***	***15,82***	***95,92***	***730,178***	***0,468***	***48,41***	***0,06***	***0,412***	***141,49***	***470,2***	***126,5***	***7,78***
	Полдник													
2,2,7	***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:		***68,29***	***53,4***	***237,6***	***1792,828***	***0,953***	***130,2***	***0,35***	***1,072***	***581,21***	***1055***	***259,1***	***14,44***

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Конешкин Вячеслав Александрович, Директор
Сертификат CTACD24FB99D8C89CDD6980844257B2
Действует с 14.08.2024 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 C1AC1324FB99D8C80CDD69808442678 2
Действует с 14.08.26 по 07.11.27