

СОГЛАСОВАНО:



Начальник лагеря МБОУ Лицей № 73

УТВЕРЖДАЮ:



Индивидуальный предприниматель

О.Б. Шептунова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ Индивидуального Предпринимателя Шептуновой О.Б.

На оказание услуги по обеспечению горячим питанием учащимся в возрасте 7-11 лет в специально оборудованной школьной столовой, отвечающей предъявляемым требованиям в здании МБОУ Лицей № 73 по адресу: Г. Пенза, ул. Ладожская, 125

Составлено в соответствии с СанПин 2.3./2.4.3590-20 Постановление № 32 от 27.10.2020г.г.

Все расчеты к меню прилагаются.

Сезонный период: весна-лето

26.05.2025г.

День 1

№ рецептуры	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															
	Завтрак																				
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	0,02	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	0	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	0	5,25	8,24	4,4	0,86						
139 /ПР	<u>Яйцо вареное</u> 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							
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							
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	10	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18							
	Итого		14,48	13,48	78,93	496,41	0,115	4,32	0,03	0,29	117,22	164,1	41,28	5,66							
	Обед																				
7/ПР	<u>Салат из квашеной капусты с луком</u> Капуста 116 Лук репка 12 Масло растительное 10,0	100	1,6	10	3,58	110,6	0,02	18,97	0	4,5	41,98	30,98	14,36	0,57							
46/ПР	<u>Суп картофельный с клецками</u> картофель 66,25 морковь 12,5 лук 12 масло 3,75 бульон 187,5 мука 10 яйцо 2,5 вода 15 курица 15.	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	180	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	200	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>	25	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18							
	Итого		37,865	25,57	115,9	851,51	0,351	24,77	0,11	4,786	178,3	545,5	126,4	8,63							
	Полдник																				
434	<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							
2008	<u>Пюре фруктовое</u>	125	0	0	13,75	55	0,3	10	0	0,02	16	11	9	2,2							
таб	<u>Печенье Сормовское</u>	50	2,5	6,55	26,71	175,89	0,03	0	46,8	0,03	8,97	25,35	3,9	0,31							
	итого		2,76	6,6	55,68	289,89	0,33	12,9	46,8	0,06	33,02	46,13	18,14	3,41							
	Итого за день:		55,105	45,65	250,5	1637,81	0,796	41,99	46,94	5,136	328,6	755,7	185,8	17,7							

Декабрь 11

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)				сть. (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Жиры		Угл.	В1		С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe				
			Белки	4											5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
	<u>Каша молочная рисовая (жидкая)</u> Рис 29,8 Молоко 102 Вода 67,8 Сахар-песок 6 Сол 1 Масло сливочное 10	250	4,98	11,8	32,14	256	0,06	1,32	0,06	0,16	130	138,4	29,44	0,42				
330		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2				
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>																	
	<u>Какао с молоком (2-ой вариант)</u> 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				
270/Пр		10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,05	0	0	0,02	3,5	15,8	4,7	0,4				
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18				
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>		12,015	17,79	85,72	555,41	0,17	11,64	0,08	0,2	284	297,3	62,11	3,86				
	Итого																	
	Обед																	
12	<u>Мазайка</u> 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	<u>Борщ из св. капусты с картофелем</u> Свекла 50,0 Капуста белокочанная свежая 25,0 Картофель 26,75 Масло сливочное 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	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макароны 61,12 Масло слив 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	<u>Тефтели из птицы с соусом</u> 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				
274	<u>Кисель</u> 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				
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	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	<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				
	Итого		56,88	32,86	129,7	993,47	0,37	35,38	0,091	0,376	170	433,9	169,4	7,66				
	Полдник																	
табл	<u>Пряник шоколадный</u>	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	<u>Снежок 2.5%</u> снежок 200	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,26	242	188	30	0,2				
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				
	Итого за день:		7,32	6,01	63,77	332,6	0,09	1,9	0,4	0,28	251	212,7	37,1	1,36				
			20,46	24,23	157,2	927,31	0,26	13,54	0,48	0,48	538	519,8	101,2	5,4				

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