

«Утверждаю»

Директор МОУ СОШ №2
г. Белинского Пензенской области им.Р.М. Сазонова



И.П. Бичкурова

от 29.08.2024 г. Приказ № 262

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

для учащихся с 7 до 11

Составлено в соответствии с СанПин 2.3./2.4. 3590-20 ,

Методическими рекомендациями МР 2.4 0179-20

1 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	284	0,19	1,46	0,06	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
	пшено - 50,0													
	молоко 3,2% жирн. - 100													
	сахар - 10													
	масло сливочное - 7													
соль - 3														
540	Пирожок с повидлом	60	3,70	1,70	40,90	194	0,04	0,10	0,01	0,50	11,00	31,00	7,00	0,70
	мука пшеничная 31,2													
	молоко 3,2% жирн. - 112													
	сахар - 1,6 г													
	масло сливочное - 1,3													
	яйцо- 1/ 26 шт.													
	соль - 0,5													
	дрожжи - 0,9													
	повидло - 30,3													
раст. Масло-0,2														
501	кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	0,04	1,30	0,02		126,00	92,00	14,00	0,10
	кофейный напиток - 5													
	молоко 50													
	вода 120													
	сахар - 15													
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
112	Фрукты по сезону (груша)	200	0,72	0,54	18,54	85	0,04	9,00		0,72	34,20	28,80	21,60	4,14
	Итого :		16,94	14,56	12,98	689,00	0,33	11,86	0,09	1,60	319,80	357,80	88,40	6,36
	Стоимость													
	Обед													
128	борщ с капустой и картофелем на к/б	250	1,96	5,75	10,83	103	0,05	10,32	0,01	2,42	38,90	56,05	26,70	1,21
	свекла 25													
	картофель-80													
	капуста белокоч.св. - 80													
	сахар 2,5													
	масло растительное - 5													
	морковь - 10													
	томатное пюре 5													
	сметана 5													
	лук репчатый - 10													
соль - 3														
447	макаронные изделия отварные	150/180	5,48/6,57	4,98/5,98	34,88/41,85	212/254	0,12/0,14		0,03/0,04	0,02/0,02	40,95/49,14	60,06/72,07	24,59/29,50	0,99/1,19
	Макарон.издел.отварн.													
	Макаронные изделия - 50/80													
	масло сливочное - 5/8													
	соль - 3													
151	Бефстроганов	100	17,55	12,40	5,68	205	0,12	2,46	0,07	0,04	39,81	203,50	30,90	1,94
	индейка - 100													
	лук репчатый - 10													
	масло сливочное - 5													

101	масло растительное- 5	100	17,00	12,70	5,00	200	0,12	2,70	0,07	0,04	39,81	203,50	30,90	1,94
	мука пшеничная - 4													
	томатная паста-5													
	соль - 3													
40	Салат витаминный с масл.растительн.	100	17,55	12,40	5,68	205	0,12	2,46	0,07	0,04	39,81	203,50	30,90	1,94
	капуста белокоч.св. - 80													
	морковь - 10													
	яблоки свежие - 10													
	сахар - 5													
	масло растительное - 3													
	лимонная кислота - 0,06													
	соль - 3													
433	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86
	чай - 1													
	сахар - 15													
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого :		34,04	63,81	137,78	1 265,50	0,58	56,25	0,35	5,10	219,02	582,13	261,23	14,24
	Стоимость :													
№ по сборнику	Наименование блюда 2 ДЕНЬ	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
90	бутерброд с сыром и маслом	45	6,70	9,50	9,90	153	0,03	0,00	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40
	сыр 20													
	масло сливочное - 5													
	хлеб пшеничный - 20													
260	каша дружба	200	5,26	11,66	25,06	226	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56
	крупа пшено -25													
	крупа рисовая -25													
	молоко 3,2 % жирн. - 100													
	соль -3													
	сахар - 10													
	масло сливочное - 7													
497	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186	0,06	1,70	0,03		163,00	150,00	39,00	0,09
	какао пор. - 3													
	молоко 3,2% жирн. - 200													
112	Фрукты по сезону (банан,яблоко)	150	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00		0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	итого		19,96	26,56	108,66	757,00	0,25	23,02	0,19	1,40	490,60	478,40	166,60	2,25
	Стоимость:													
	Обед													
123	Суп карт. с мясн. фрикадельками	250	6,67	6,99	18,45	167	0,14	22,35	0,03	0,98	23,77	113,39	34,67	1,42
	картофель - 80													
	масло растительное- 5													
	масло сливочное- 5													
	морковь -10													
	лук репчатый - 10													
	рис-10													

	Фрикадельки индейка - 30 лук репчатый - 10 соль - 3													
407	Рагу из птицы курица 1 категор.потраш.- 100 масло растительное - 5 картофель - 150 масло сливочное- 5 морковь -10 томатная пюре - 5 лук репчатый - 10 капуста- 50	200	15,77	16,46	18,17	283	0,14	11,89	0,02	3,54	28,57	158,86	44,57	2,06
76	Винегрет овощной картофель - 20 свекла - 20 морковь - 10 огурцы соленые - 20 капуста квашенная - 60 лук репчатый - 10 масло раст. - 3	100	1,30	10,80	6,80	130	0,04	8,40		4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
509	Компот их яблок с лимоном яблоки свежие - 20 лимоны - 3 сахар - 15	200	0,50	0,20	22,20	93	0,03	11,60		0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого :		26,52	34,69	80,38	743,50	0,38	54,24	0,05	9,55	100,34	343,75	109,44	5,41
	Стоимость:													

3 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
478	бутерброд с маслом масло сливочное - 20 хлеб пшеничный-20	40	0,20	33,00	0,32	300,00			0,24	0,40	4,80	7,60		0,08
445	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая - 50 сахар- 10 молоко 3,2% 100 масло сливочное - 7 соль - 3	220	8,75	6,62	43,07	27	0,29		0,03	0,02	17,24	207,47	138,75	4,67
512	Компот из кураги кислота лимонная-0,2 курага - 20(37) сахар - 15	200	1,30		23,73	96	0,02	1,00		0,12	40,20	36,50	26,25	0,83
112	Фрукты по сезону (яблоко)	150	0,60	0,60	13,50	71	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого :		10,85	40,22	80,62	737,00	0,36	16,00	0,27	0,84	86,24	268,07	178,50	8,88
	Стоимость:													
	Обед													

108	Суп лапша с курицей	250	10,00	7,30	15,82	170	0,07	1,50	0,05	0,91	20,00	98,05	16,03	1,06
	куры 10													
	вермишель - 10													
	морковь 10													
	лук репчатый -10													
	соль 3													
	картофель 80													
	масло сливочное - 5													
	масло растительное 5													
443	картофельное пюре	150/180	3,24\3,89	5,6/6,71	22,05/26,46	156/187	0,15/0,18	25,95/31,14	0,03/0,4	0,05	69,5/83,39	96,71/116,0	34,49/41,38	34,49/41,
	картофель 200													
	масло сливочное - 7													
	молоко 3,2% 20													
соль - 3	5	38												
195	котлеты из индейки	100	43,80	18,26	25,94	282	0,06	1,98	0,02	0,02	21,66	164,06	72,98	1,46
	хлеб пшеничный-20													
	лук репчатый - 10													
	масло сливочное - 5													
	яйцо 1/2													
	масло растительное- 15													
	мука пшеничная - 15													
	филе индейки 80													
соль - 3														
40	Салат витаминный с масл.растительн.	100	1,60	10,10	9,60	136	0,04	27,80		4,50	44,00	32,00	17,00	0,60
	капуста белокоч.св. - 80													
	морковь - 10													
	сахар - 5													
	масло растительное - 3													
	лимонная кислота - 0,06													
соль - 3														
518	Сок фруктовый абрикосовый	200	1,00			110	0,04	8,00			40,00			0,40
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого :		58,68	35,90	66,12	768,50	0,24	39,28	0,07	5,81	131,66	313,61	110,21	3,85
	Стоимость:													

4 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
313	запеканка творожная	200	20,80	21,84	20,71	368	0,06	0,52	0,17	0,06	257,40	300,73	32,93	0,87
	творог 80													
	крупа манная 10													
	сахар 10													
	яйцо 1/2													
	масло сливочное 5													
	соль 3													
	молоко сгущеное с сахаром													
сметана 10														
112	фрукт по сезону(банан яблоко)	150	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00		0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
433	Пирожок с повидлом	60	3,70	1,70	40,90	194	0,04	0,10	0,01	0,50	11,00	31,00	7,00	0,70
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86
	чай - 1													
	сахар - 15													
	Итого :		27,70	24,59	76,62	811,00	0,18	20,72	0,18	1,36	289,65	395,97	128,33	3,63
	Стоимость:													
	Обед													
119	Суп карт. с крупой перловой к/б	250	2,72	4,54	20,54	137	0,11	16,50	0,02	0,93	21,02	88,05	26,52	1,02
	картофель - 80													
	крупа перловая - 10													
	масло сливочное- 5													
	масло растительное-5													
	морковь -10													
	лук репчатый - 10													
соль - 3														
447	Макарон издел.отварн.	150/180	5,48/6,57	4,98/5,98	34,88/41,85	212/254	0,12/0,14		0,03/0,04	0,02/0,02	40,95/49,14	60,06/72,07	24,59/29,50	
	Макаронные изделия - 50/80													
	масло сливочное - 5/8													
	соль-3													
207	Куры отварные(голень)	100	30,56	11,80	1,12	234	0,10	0,30	0,10		31,26	275,34	30,92	2,36
	куры - 150	50	0,41	0,86	3,11	22	0,01	0,98	0,01	0,39	3,39	6,87	3,51	0,13
	соус красный													
	масло сливочное- 5													
	масло растительное -5													
	морковь- 10													
	мука -5													
	томатное пюре - 5													
	лук репчатый-10													
	соль-3													
31	Салат "Пестрый"													
	свекла - 50													
	яблоко свежие - 20													
	сахар - 2													
	масло раст. - 3													
434	Чай с сахаром и лимоном													

	чай - 1	200	0,26	0,05	15,22	59		2,90			8,05	9,78	5,24	0,90
	лимон-7													
	сахар - 15													
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого :		42,40	26,78	98,50	810,50	0,27	45,87	28,02	1,65	98,79	431,19	87,49	6,27
	Стоимость:													
№ по сборнику														
	5 блюд	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Каша вязкая геркулес.с маслом													
321	овсяные хлопья "Геркулес"- 40	200	5,55	10,46	23,97	213	0,17	0,92	0,05	0,03	105,93	170,84	51,57	1,25
	молоко 3,2% жирн. - 100													
	сахар - 10													
	соль - 3													
	масло сливочное - 7													
90	бутерброд с сыром и маслом	45	6,70	9,50	9,90	153	0,03	0,00	0,01	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40
	масло сливочное 5													
	сыр 20													
	хлеб пшеничный 20													
434	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59		2,90			8,05	9,78	5,24	0,90
	лимон-7													
	чай - 1													
	сахар - 15													
112	Фрукты по сезону (яблоко)	150	0,60	0,60	13,50	71	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	ИТОГО:		13,11	20,61	62,59	496	0,25							
	Обед													
	Суп карт. с горохом к/б													
118	картофель - 80	250	5,48	4,74	19,74	146	0,23	15,25	0,20	1,07	43,84	109,42	40,30	2,02
	горох - 30													
	масло сливочное- 5													
	морковь -10													
	лук репчатый -10													
	соль - 3													
	масло растительное-5													
291	Плов из птицы	200	17,80	15,00	36,45	352	0,11	5,60	0,01	1,55	43,81	237,60	54,00	1,93
	мясо ц/б - 100													
	крупа рисовая - 60													
	лук репчатый - 10													
	масло растительное - 10													
	морковь - 10													
	соль - 3													
	томатное пюре - 10													
64	Салат из свеклы с раст.маслом	100	1,40	8,42	8,45	115	0,02	9,40			38,45	40,42	20,90	1,33
	свекла - 100													
	масло растительное - 7													
	соль - 3													

109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
508	Компот из сухофруктов	200	0,50		27,00	110	0,01	0,50			28,00	19,00	7,00	1,50
	сухофрукты-25													
	сахар-15													
	Итого:		26,96	28,40	79,40	683,5	29,24	28,64						

17	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	омлет													
306	яйца- 1	150	13,06	26,65	2,82	304	0,11	0,35	0,26	1,06	104,12	222,35	19,41	2,29
	соль-3													
	молоко-45													
	масло сливочное-5													
108/478	Хлеб пшеничный-20	40	2,28	0,24	14,76	71	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	масло сливочное-20		0,05	8,25	0,08	75			0,06	0,10	1,20	1,90		0,02
512	компот из изюма	200	0,41		25,16	98	0,03				18,60	29,67	9,66	0,72
	изюм-20													
	сахар - 15													
112	Фрукты по сезону (яблоко)	150	0,60	0,60	13,50	71	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого :		18,68	35,98	71,08	689,50	0,25	15,35	0,32	2,12	159,92	309,42	50,97	6,99
132 Пермь 2013	Обед													
	Рассольник домашний к/б													
	картофель - 80	250	2,08	5,20	12,80	106	0,10	12,48		2,38	26,25	64,75	27,75	1,03
	соль 3													
	морковь -10													
	лук репчатый -10													
	огурцы сол.- 15													
	масло сливочное- 5													
	рис -10													
439 Москва 2003	масло растител. - 5	100	3,56	4,53	15,09	116	0,06	79,32	0,03	0,38	93,11	63,32	31,97	1,26
	икра свекольная													
	свекла 70													
	масло растительное- 7													
	лук репчатый 20													
	соль-3													
167 Москва 2003	Котлеты (биточки) мясные	100	15,70	13,02	15,78	246	0,08		0,02	0,02	18,12	149,46	30,06	1,54
	индейка -80													
	хлеб пшеничный - 20													
	яйца- 1/2													
	лук -20													
	масло сливочное - 5													
	масло растител. - 15													
	соль - 3													
	пюре из гороха с маслом													

418 Пермь 2013	горох- 80	180	17,12	5,27	34,07	252	0,37		0,02		98,34	274,82	92,20	5,80
	масло сливочное -5													
	соль -3													
519 Пермь 2013	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,00		2,90	6,00		8,05	9,78	5,24	0,90
	лимон 7													
	чай 1													
	сахар - 15													
109Пермь	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого :		41,00	28,31	107,72	849,50	0,64	94,70	6,07	3,11	249,87	581,63	191,42	10,86

7 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак														
588	вафли	50	1,40	1,65	38,65	175	0,02			0,35	8,00	18,00	5,00	0,75	
295 Пермь 2013	Макаронные изд. отварные с сыром	180	10,89	9,09	30,60	248	0,07	0,09	0,06	0,90	186,30	151,20	18,00	0,99	
	макаронные изделия - 50														
	сыр сыч.тв.сорт. -20														
	соль - 3														
	масло сливочное- 5														
434 Москва 2003	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59		2,90	6,00		8,05	9,78	5,24	0,90	
	чай - 1														
	сахар - 15														
	лимон - 7														
108Пермь	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
112 Пермь	Фрукты по сезону (апельсин,груша)	170	1,53	0,34	13,77	73	0,07	102,00		0,34	57,80	39,10	22,10	0,51	
	Итого :		14,20	9,64	69,43	427,00	0,16	104,99	6,06	1,46	256,15	213,08	48,14	2,62	
	Обед														
142 Пермь 2013	Щи из свежей капусты с картофелем к/б	250	2,01	6,48	8,14	99	0,06	18,52	0,01	2,41	42,80	53,60	23,15	0,82	
	Капуста белокачан. Св.80														
	Картофель 80														
	морковь 10														
	лук репчатый 10														
	томатное пюре 10														
	масло растительное 5														
	сметана 20% 10														
	масло сливочное 5														
304 Москва 2007	Рис отварной	200	11,64	19,48	100,00	596,94	0,78		0,18	2,00	187,68	522,78	153,62	4,78	
	Рис 50														
	масло сливочное - 5														
	соль - 3														
345 Пермь 2013	Котлеты рыбные	100	13,90	2,12	9,60	86	0,10	1,62	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60	
	минтай - 80														
	хлеб пшеничный - 20														
	яйцо - 1/2														
	масло растительное-15														
масло сливочное - 5															
	соль - 3														
76 Пермь	салат винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130	0,04	8,40		4,60	23,00	40,00	18,00	0,80	
	картофель 20														
	свекла 20														
	морковь 10														
	огурцы соленые 20														

2013	масло растительное 3													
	капуста квашенная 60													
	лук репка 10													
518	Сок фруктовый абрикосовый	200	1,00			110	0,04	8,00			40,00			0,40
108Пермь	хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого :		32,13	39,12	139,30	1 092,44	1,05	36,54	0,21	10,34	334,48	795,88	221,97	7,73

8 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
302 Москва 2003	Каша манная молочная вязкая Крупа манная 40 молоко 3,2% жирн. - 200 сахар - 10 масло сливочное - 7	200	4,80	8,20	30,40	220	0,08	0,70	0,03		94,78	64,65	23,27	1,30
90 Пермь 2013	бутерброд сыром и с маслом сыр 20 масло сливочное - 5 хлеб пшеничный 20	45	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,00	0,08	0,40	185,00	135,00	13,00	0,40
509 Пермь 2013	Компот из яблок с лимоном лимон 7 яблоки - 20 сахар - 15	200	0,30	0,20	25,00	103	0,01	3,30		0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
112 Пермь	Фрукты по сезону (банан)	200	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00		0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Итого :		14,80	18,90	107,30	668,00	0,20	24,00	0,11	1,30	306,78	262,65	125,27	4,10
	Обед													
108 Пермь 2013	Суп лапша с курицей куры 10 вермишель - 10 морковь 10 лук репчатый -10 соль 3 картофель 80 масло сливочное - 5 масло растительное 5	250	10,00	7,30	15,82	170	0,07	1,50	0,05	0,91	22,00	98,05	16,03	1,06
369 Москва 2003	Жаркое по домашнему куриное филе 100 картофель 150 соль - 3 лук репчатый - 10 масло растительное 5 масло сливочное 5 томатная паста - 5 морковь 10	200	23,64	21,09	15,09	345	0,15	6,91	0,04	0,73	31,82	241,82	50,91	3,09
40 Москва 2003	салат витаминный капуста белокоч. св. - 60 морковь 10 масло растительное 3 лимонная кислота 2 сахар - 2 соль 3	100	1,20	5,15	10,88	93	0,02	27,37		1,47	42,82	26,77	16,53	1,02

508 Пермь 2013	яблоки 10	200	0,50		27,00	110	0,01	0,50			28,00	19,00	7,00	1,50
	компот из сухофруктов													
	сухофрукты - 20													
	сахар - 15													
Скурихин														
109Пермь	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108Пермь						47								
	Итого :		37,62	33,78	83,55	835,50	0,28	36,28	0,09	3,44	130,64	405,14	94,67	7,00

9 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
481	Пермь													
260	Пермь 2013													
	Каша « Дружба »													
	крупя пшено - 25													
	крупя рисовая -25													
	молоко 3,2 % жирн. - 100	200	3,95	8,75	18,80	213	0,06	0,99	0,06	0,15	94,95	105,30	22,95	0,42
	сахар - 10													
	масло сливочное - 7													
497	Пермь 2013													
	Какао с молоком (2 вар)													
	какао пор. - 3													
	молоко 3,2% жирн. - 200	200	5,00	4,40	31,70	186	0,06	1,70	0,03		163,00	150,00	39,00	0,09
	сахар - 15													
108	Пермь													
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
109	Пермь													
	фрукт по сезону(апельсин)	170	1,53	0,34	13,77	73	0,07	102,00		0,34	57,80	39,10	22,10	0,51
590	пермь													
	Печенье сахарное	100	7,50	9,80	74,40	417	0,08	0,00	0,01	3,50	29,00	90,00	20,00	2,10
	Итого :		19,50	23,45	148,51	936,00	0,29	104,69	0,10	4,21	348,75	397,40	106,85	3,34
	Обед													
118	Москва 2003													
	Суп карт. с горохом к/б													
	картофель - 80													
	горох - 30													
	масло сливочное- 5	250	5,48	4,74	19,74	146	0,23	15,25	0,02	1,07	43,84	109,42	40,30	2,02
	масло растительное - 5													
	морковь -10													
	лук репчатый -10													
	соль - 3													
447	Москва 2003													
	Макаронь отварные													
	макаронь 50/80	180	6,57	5,98	41,82	254	0,14		0,04	0,02	49,14	72,07	29,50	1,19
	масло сливочное 5/8													
	соль 3													
390	Пермь 2013													
	Тфтели (ежики)													
	индейка - 40 мясo ц/б- 20													
	крупя рисовая - 10													
	яйцо- 1/2	100	12,22	19,68	14,66	285	0,07	1,02	0,15	0,64	27,00	138,88	20,58	1,92
	лук репчатый - 10													
	масло сливочное - 5													
	томатная паста-5													
	масло растительное - 5													
	мука пшеничная - 5													
31	Москва 2003													
	Салат "Пестрый"													
	свекла 80	100	1,1	5,17	11,98	98	0,02	11,13			29,07	31,65	17,1	1,53
	яблоко свежее 20													
	сахар - 2													
	масло растительное - 3													
	соль - 3													

512 Пермь 2013	Компот из кураги	200	1,30		23,73	96	0,02	1,00		0,12	40,20	36,50	26,25	0,83
	курага - 25													
	сахар - 15													
109Пермь	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого :		28,95	35,81	126,69	949,50	23,25	28,40	0,21	2,18	195,25	408,02	137,93	7,82

10 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
330 Пермь 2013	Каша молочная рисовая	200	4,98	11,80	32,14	256	0,06	1,32	0,06	0,04	129,78	138,40	29,44	0,42
	крупя рисовая 50													
	молоко 3,2% 100													
	сахар - 10													
	соль 3													
масло сливочное - 7														
434 Пермь 2013	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59		2,90			8,05	9,78	5,24	0,90
	чай 1													
	сахар - 15													
540 Пермь 112	Пирожок с повидлом	60	3,70	1,70	40,90	194	0,04	0,10	0,01	0,50	11,00	31,00	7,00	0,70
	мука пшеничная 31,2													
	Фрукт по сезону (груша)	180	0,72	0,54	18,54	85	0,04	9,00	0,01	0,72	34,20	28,80	21,60	4,14
	Итого :		9,66	14,09	106,80	594,00	0,14	13,32	0,07	1,26	183,03	207,98	63,28	6,16
	Обед													
123 Москва 2003	суп картофельный с мясными фр.	250	6,67	6,99	18,45	167	0,14	22,35	0,03	0,98	23,77	113,39	34,67	1,42
	рис -10													
	картофель - 80													
	морковь - 10													
	масло сливочное- 5													
	лук репчатый -10													
	фрикадельки индейка 30													
соль 3														
лук репчатый 10														
201	Плов из птицы													
	индейка - 100													
	крупя рисовая - 50													

201 Москва ДЕЛИ	лук репчатый - 10	200	17,80	15,00	36,45	352	0,11	5,60	0,01	1,55	43,81	237,60	54,00	1,93		
	масло растительное - 10															
	морковь - 10															
	соль - 3															
	томатное пюре - 10															
64 Москва 2003	Салат из свеклы с раст.маслом	100	0,84	5,05	5,07	69	0,01	5,64			23,07	24,25	12,54	0,80		
	свекла - 80															
	масло растительное - 7															
	соль - 3															
433 Москва 2003	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86		
	чай - 1															
	сахар - 15															
109 Пермь	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
	Итого :		27,79	27,33	89,74	715,50	0,29	33,69	0,04	2,86	101,90	402,98	109,81	5,34		

11 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
90 Пермь 2013	бутерброд с сыром сыр 20 хлеб пшеничный 20	40	6,70	9,50	9,90	153	0,03	0,00	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40
267 Москва 2003	каша пшенная молочная крупа пшено 50 молоко 3,2% жирн. - 100 сахар - 10 масло сливочное- 10	200	7,80	9,48	35,80	284	0,19	1,46	0,06	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
501 Москва 2003	Кофейный напиток с молоком кофейный напиток 3 молоко 3,2% жирн. - 200 сахар - 15	200	3,20	2,70	15,90	79	0,04	1,30	0,02		126,00	90,00	14,00	0,10
112	фрукт по сезону(яблоко)	150	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00		0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Итого :		17,70	21,66	61,60	516,00	0,26	2,76	0,16	0,56	455,60	415,00	70,00	1,70
	Итого за день :													

12 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
	Завтрак															
445 Москва 2003	Каша гречневая рассыпчатая крупя гречневая - 50 масло сливочное - 7 сахар - 10 соль - 3	200	8,75	6,62	43,07	27	0,29		0,03	0,02	17,24	207,47	138,75	4,67		
167 Москва 2003	Бутерброд с маслом масло сливочное 20 хлеб пшеничный 20	40	3,00	14,60	40,00	305	0,04		0,11	0,60	18,00	41,00	9,00	0,80		
588 Пермь 2013	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175	0,02			0,35	8,00	18,00	5,00	0,75		
433 Москва 2003	Чай с сахаром чай 1 сахар - 15	200	0,20	0,05	15,01	57		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86		
112	фрукт по сезону (банан)	150	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00		0,80	16,00	56,00	84,00	1,20		
	Итого :		13,35	23,12	136,73	564,00	0,35	0,10	0,14	0,37	48,49	274,71	157,15	7,08		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464174

Владелец Бичкурова Ираида Петровна

Действителен с 26.10.2023 по 25.10.2024