

«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 12 до 18

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)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
300 Пермь 2013	Яйцо вареное Яйца - 40	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63	0,03		0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
267 Пермь 2013	Каша пшенная молочная жидкая пшено - 40,0 молоко 3,2% жирн. - 112 сахар - 5 масло сливочное - 5 вода - 56	1/200	7,80	9,46	35,80	284	0,19	1,46	0,06	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
540 Пермь 2013	Ватрушка с повидлом мука пшеничная - 31,2 сахар - 1,6 масло сливочное -1,3 яйцо -1/26 шт (1,5 соль - 0,5 дрожжи - 0,9 повидло - 30,3(30) масло раст. - 0,2	1/60	3,70	1,70	40,90	194	0,04	0,10	0,01	0,50	11,00	31,00	7,00	0,70
508 Пермь 2013	Компот из см. сухофруктов сухофрукты - 25(30,5) сахар - 15	1/200	0,50		27,00	110	0,01	0,50			28,00	19,00	7,00	1,50
109 Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108 Пермь	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	71	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33

112Пер мь	Фрукты по сезону (груша)	1/180	0,72	0,54	18,54	85	0,04	9,00		0,72	34,20	28,80	21,60	4,14
	Итого :		22,38	16,78	152,06	877,50	0,37	11,06	0,17	2,24	251,80	387,80	92,00	9,20
	Обед													
108 Москва 2003	Суп-лапша с курицей													
	куры -52													
	вермишель -20													
	масло сливочное - 5													
	морковь -12,5													
	лук репчатый - 12													
	соль - 0,25	250/25	10,00	7,30	15,82	170	0,07	1,50	0,05	0,91	20,00	98,05	16,03	1,06
443 Москва 2003	Картофельное пюре													
	картофель - 205,2													
	молоко 3,2 % жирн. - 28,44													
	масло сливочное - 6,3													
	соль - 9	1/180	3,89	6,71	26,46	187	0,18	31,14	0,04	0,05	83,39	116,05	41,38	1,67
195 Москва 2003	Биточки паровые из индейки													
	хлеб пшеничный - 21,6													
	вода - 26,4													
	масло сливочное - 4,8													
	соль - 2,4													
	Филе индейки - 88,8													
		1/120	52,56	21,91	31,13	338	0,07	2,38	0,02	0,02	25,99	196,87	87,58	1,75
4 Пермь 2013	Салат из белокоч.капусты с морковью													
	капуста белокоч.св. - 106													
	морковь - 13													
	сахар - 5													
	масло растительное - 10													
	лимонная кислота - 0,1													
		1/100	1,60	10,10	9,60	136	0,04	27,80		4,50	44,00	32,00	17,00	0,60
Скурихи н	Напиток ябл.виноградный	1/200	0,60		24,60	104		2,60			20,00	20,00	12,00	0,12
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33

Пермь														
108 Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого :		72,45	46,42	132,21	1052,50	0,41	65,42	0,11	6,03	203,38	495,47	180,99	5,75
	Итого за день :		94,83	63,20	284,27	1930,00	0,78	76,48	0,28	8,27	455,18	883,27	272,99	14,95

2 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	Mg	Fe
	Завтрак													
90 Пермь 2013	Бутерброд с сыром (1 вар) сыр "Голладский" - 22(20) масло сливочное - 5 хлеб пшеничный - 20	1/45	6,70	9,50	9,90	153	0,03	0,00	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40
260 Пермь 2013	Каша « Дружба » крупя пшено - 11 крупя рисовая -15 молоко 3,2 % жирн. - 102 сахар - 5 масло сливочное - 10 вода - 70	1/200	5,26	11,66	25,06	226	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56
497 Пермь 2013	Какао с молоком (2 вар) какао пор. - 5 молоко 3,2% жирн. - 130 сахар - 25	1/200	5,00	4,40	31,70	186	0,06	1,70	0,03		163,00	150,00	39,00	0,09
112Пермь	Фрукты по сезону (банан,яблоко)	1/200	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00		0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
109Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33

Мь															
	Итого :		22,2 4	26,8 0	123,42	827,50	0,28	23,02	0,19	1,73	496,60	497,90	170,80	2,58	
	Обед														
123 Москва 2003	Суп карт. с мясн. фрикадельками														
	картофель - 133,2														
	масло сливочное- 5														
	морковь -12,5														
	лук репчатый - 12														
	томатное пюре - 2,5														
	Фрикадельки														
	говядина - 31 (22,8)														
	лук репчатый - 2,38														
	яйцо - 1,6														
	соль - 0,25	250/20	6,67	6,99	18,45	167	0,14	22,35	0,03	0,98	23,77	113,39	34,67	1,42	
317 Москва 2003	Рагу из овощей														
	картофель - 77,04														
	морковь -41,4														
	лук репчатый - 18,58														
	капуста белокоч.св. - 76,68														
	масло сливочное - 8,28														
	мука пшеничная - 2,7														
	томатная паста - 1,62														
	сахар - 0,81														
	лавровый лист - 0,014														
	соль - 1,08	1/180	3,29	7,18	19,04	157	0,11	42,82	0,04	3,06	62,60	85,23	40,00	1,37	
207 Москва 2003	Куры отварные														
	куры - 249,6														
	лук репчатый - 4,8														
	соль - 1,44	1/120	36,6 7	14,1 6	1,34	281	0,12	0,36	0,12		37,51	330,41	37,10	2,83	
76 Пермь	Винегрет овощной														
	картофель - 29,428,9	1/100	1,30	10,8 0	6,80	130	0,04	8,40		4,60	23,00	40,00	18,00	0,80	

2013	свекла - 18													
	морковь - 13													
	огурцы консервированные - 18,75													
	капуста квашенная -21,4													
	лук репчатый - 18													
	масло раст. - 10													
518 Пермь	Сок фруктовый (абрикосовый)	1/200	1,00			110,00	0,04	8,00			40,00			0,40
109 Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108 Пермь	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	71	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого :		53,49	39,61	75,15	986,50	0,51	81,93	0,19	9,30	198,88	608,03	138,17	7,48
	Итого за день :		75,73	66,41	198,57	1814,00	0,79	104,95	0,38	11,03	695,48	1105,93	308,97	10,06

3 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	Mg	Fe
	Завтрак													
478 Пермь 2013	Масло сливочное масло сливочное - 10	1/10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,06	0,10	1,20	1,90		0,02
445 Москва 2003	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая - 83,14 масло сливочное - 6,3 соль - 0,9	1/180	10,49	7,94	51,68	32	0,34		0,04	0,02	20,68	248,96	166,50	5,60
395 Пермь 2013	Сосиска отварная Сосиски - 103/100	1/100	10,40	20,90		230	0,14			0,40	31,00	134,00	17,00	1,60

455 Москва 2003	Соус красный основной														
	масло сливочное - 1,0														
	мука пшеничная - 2,5														
	томатная паста - 1,5														
	морковь - 5														
	лук репчатый - 1,2														
	сахар - 0,75	1/50	0,41	0,86	3,11	22	0,01	0,98	0,01	0,39	3,39	6,87	3,51	0,13	
512 Пермь 2013	Компот из кураги														
	курага - 20(37)														
	сахар - 15														
		1/200	1,30		23,73	96	0,02	1,00		0,12	40,20	36,50	26,25	0,83	
109 Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
108 Пермь	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	71	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
	Итого :		27,2 1	38,4 3	108,12	596,50	0,57	1,98	0,11	1,69	108,47	467,23	221,66	8,84	
	Обед														
128 Пермь 2013	Борщ с капустой и картофелем														
	свекла - 50														
	капуста белокоч.св. - 25														
	картофель - 26,75														
	морковь -15,75														
	лук репчатый -12														
	масло растительное - 5														
	сахар - 2,5														
	томатное пюре - 7,5														
сметана - 5	1/250	1,96	5,75	10,83	103	0,05	10,32	0,01	2,42	38,90	56,05	26,70	1,21		
447 Москва 2003	Макаронные изделия отварные														
	Макаронные изделия -61,11														
	масло сливочное- 6,3														
	соль - 9	1/180	6,57	5,98	41,85	254	0,14		0,04	0,02	49,14	72,07	29,50	1,19	

151 Москва 2003	Бефстроганов	50/50	17,5 5	12,4 0	5,68	205	0,12	2,46	0,07	0,04	39,81	203,50	30,90	1,94
	говядина - 107 (79)													
	лук репчатый - 29													
	масло сливочное - 7													
	мука пшеничная - 4													
	сметана - 23													
соль - 1,0														
40 Москва 2003	Салат картоф. с морк.и зел горошк.	1/100	2,80	7,00	14,70	133	0,08	11,70	0,02	3,00	19,00	68,00	24,00	0,90
	Картофель - 61,65(45)													
	Зеленый горошек 26,29(17)													
	Морковь - 31,5(25)													
	Яйцо - 0,2шт (8)													
Масло растительное - 6														
Скурихи н	Напиток ябл-абрикосовый	1/200	0,40		28,00	116		2,20			14,00	24,00	8,00	0,80
109Пер мь	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108Пер мь	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого :		33,0 8	31,5 3	125,66	928,50	0,44	26,68	0,14	6,03	170,85	456,12	126,10	6,59
	Итого за день :		60,2 9	69,9 6	233,78	1 525,00	1,01	28,66	0,25	7,72	279,32	923,35	347,76	15,4 3

4 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	Mg	Fe
	Завтрак													
291 Москва ДЕЛИ	Плов из птицы	1/200	17,8 0	15,0 0	36,45	352	0,11	5,60	0,01	1,55	43,81	237,60	54,00	1,93
	индейка - 90,67													
	крупа рисовая - 46,67													
	лук репчатый - 10,67 (9,33)													

	масло растительное - 9,33													
	морковь - 13,33(10,67)													
	соль - 4													
	томатное пюре - 6,67													
4 Пермь 2013	Салат из белокоч.капусты с морковью													
	капуста белокоч.св. - 106													
	морковь - 13													
	сахар - 5													
	масло растительное - 10													
	лимонная кислота - 0,1	1/100	1,60	10,1 0	9,60	136	0,04	27,80		4,50	44,00	32,00	17,00	0,60
383 Москва 2003	Кисель плодово-ягодный													
	Кисель из концентрата - 24													
	сахар - 10													
	лимонная кислота - 0,2	1/200			9,98	119				0,20				0,03
108Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
109 Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого :		23,2 0	25,5 0	80,63	724,50	0,20	33,40	0,01	6,60	98,01	302,10	78,00	3,11
	Обед													
119 Москва 2003	Суп карт. с крупой перловой													
	картофель - 100													
	крупка перловая - 10													
	масло сливочное- 5													
	морковь -12,5													
	лук репчатый - 12													
	соль - 0,25	1/250	2,72	4,54	20,54	137	0,11	16,50	0,02	0,93	21,02	88,05	26,52	1,02
418 Пермь	Пюре из гороха с маслом													
	горох - 73,9	1/180	17,1 2	5,27	34,07	252	0,37		0,02		98,34	274,82	92,20	5,80

2013	масло сливочное- 3,66														
	соль - 2,2														
389 Пермь 2013	Тефтели из говядины паровые														
	говядина - 96(70)														
	хлеб пшеничный - 13														
	масло сливочное- 3														
	лук репчатый - 39	1/100	13,8 0	12,7 0	8,70	204	0,06	2,50	0,02	0,50	19,00	153,00	21,00	2,20	
31 Москва 2003	Салат "Пестрый"														
	свекла -83,33														
	яблоко свежие - 38,83														
	сахар - 3,33														
	масло раст. - 5														
		1/100	1,10	5,17	11,98	98	0,02	11,13			29,07	31,65	17,10	1,53	
434 Москва 2003	Чай с сахаром и лимоном														
	чай - 1														
	сахар - 15	200/15													
	лимон - 8	/7	0,26	0,05	15,22	59		2,90			8,05	9,78	5,24	0,90	
109 Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
108 Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
	Итого :		38,8 0	28,1 3	115,11	867,50	0,61	33,03	0,06	1,98	185,48	589,80	169,06	12,0 0	
	Итого за день :		62,0 0	53,6 3	195,74	1 592,00	0,81	66,43	0,07	8,58	283,49	891,90	247,06	15,1 1	

5 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	Mg	Fe
	Завтрак													
313	Запеканка из творога	1/155	24,8	26,0	24,69	439	0,07	0,62	0,20	0,07	306,90	358,56	39,26	1,04

Пермь 2013	творог - 145,7		0	4										
	крупа манная - 10,03													
	сахар - 10,03													
	яйцо - 4,65													
	масло слив. - 5,38													
	сухари панировочные - 5,38													
	сметана - 5,38													
	соль - 1,46													
481 Пермь	Молоко сгущ.с сахаром - 20	1/25	1,80	2,13	13,88	83	0,01	0,25	0,01	0,05	76,75	54,75	8,50	0,05
570 Пермь 2013	Сдоба обыкновенная													
	мука пшеничная - 44,8													
	сахар - 4,4													
	масло сливочное - 1,31													
	соль йодиров. - 0,7													
	дрожжи - 0,7													
	масло слив.для разд. - 1,8													
яйцо (для смазки) - 1,6	1/60	5,10	2,80	35,30	187	0,07		0,02	0,70	9,00	38,00	7,00	0,60	
434 Москва 2003	Чай с сахаром и лимоном													
	чай - 1													
	сахар - 15	200/15												
	лимон - 8	/7	0,26	0,05	15,22	59		2,90	6,00		8,05	9,78	5,24	0,90
109 Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого :		34,2 4	31,2 6	103,85	838,50	0,18	3,77	6,23	1,15	406,70	480,59	64,20	2,92
	Обед													
125 Москва 2003	Суп карт. с рыбой													
	треска-филе - 34,8/30,5													
	картофель - 150													
	масло сливочное- 5													
	морковь -12,5													
	лук репчатый -12	250/25	7,42	4,76	20,00	156	0,17	24,30	0,03	0,94	28,59	141,55	40,30	1,37

	соль - 0,25														
369 Пермь 2013	Жаркое по - домашнему														
	говядина - 137,27 (88,8)														
	картофель - 138,18														
	лук репчатый - 15,91														
	масло сливочное - 6,36														
	томат - пюре - 6,36	1/200	23,6 4	21,0 9	15,09	345	0,15	6,91	0,04	0,73	31,82	241,82	50,91	3,09	
40 Москва 2003	Салат витаминный с масл.растител.														
	капуста белокоч.св. - 58,33														
	морковь - 18,83														
	зелень(петрушка) - 6,33														
	яблоки свежие - 28,33														
	сахар - 5														
	масло растительное - 5														
	лимонная кислота - 0,1														
	соль - 1	1/100	1,20	5,15	10,88	93	0,02	27,37		1,47	42,82	26,77	16,53	1,02	
509 Пермь 2013	Компот из яблок с лимоном														
	апельсины - 59														
	яблоки - 42														
	сахар - 20	1/200	0,30	0,20	25,00	103	0,01	3,30		0,10	11,00	7,00	5,00	1,20	
109Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
108Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
	Итого :		36,3 6	31,6 0	95,57	814,50	0,40	61,88	0,07	3,79	124,23	449,64	119,74	7,23	
	Итого за день :		70,6 0	62,8 6	199,42	1 653,00	0,58	65,65	6,30	4,94	530,93	930,23	183,94	10,1 5	

6 день

№ по	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)	Энергет	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
------	--------------------	-------	------------------------	---------	---------------	---------------------------

	вода - 230													
109Пер мь	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108Пер мь	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого:		31,2 5	28,0 6	128,29	894,50	0,37	177,66	0,09	4,10	188,10	363,69	113,17	6,73
	Итого за день :		61,3 6	57,2 8	235,28	1 674,00	0,61	182,60	22,5 7	9,35	470,93	767,67	207,85	9,88

7 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	Mg	Fe
	Завтрак													
82 Пермь 2013	Бутерброды с вареными.колбасами													
	Колбаса вареная - 21													
	Хлеб пшеничный -15	1/35.	3,60	5,70	7,40	95	0,07			0,30	7,00	39,00	6,00	0,50
295 Пермь 2013	Макаронные изд. отварные с сыром													
	макаронные изделия - 62													
	масса отв.макарон - 175													
	сыр сыч.тв.сорт.(российский) - 22													
	соль - 3,07													
	масло сливочное - 5	1/200	12,10	10,10	34,00	276	0,08	0,10	0,07	1,00	207,00	168,00	20,00	1,10
434 Москва 2003	Чай с сахаром и лимоном													
	чай - 1													
	сахар - 15	200/15												
	лимон - 8	/7	0,26	0,05	15,22	59		2,90	6,00		8,05	9,78	5,24	0,90

109Пер мь	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108Пер мь	Хлеб пшеничный	1/20	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)	1/170	1,53	0,34	13,77	73	0,07	102,00		0,34	57,80	39,10	22,10	0,51
	Итого :		21,2 9	16,5 9	94,99	620,50	0,27	105,00	6,07	2,19	289,85	288,38	60,34	3,56
	Обед													
142 Москва 2003	Суп с крупой рис. и мясн. фрикад.													
	крупa рисовая - 15,0													
	масло сливочное- 5													
	морковь -12,5													
	лук репчатый -12													
	соль - 0,25													
	Фрикадельки:													
	говядина - 31(22,8)													
	лук репчатый - 2,38													
яйцо - 1,6	250/20	5,63	6,74	12,57	135	0,03	1,70	0,03	0,91	14,47	76,14	19,17	0,62	
443 Москва 2003	Картофельное пюре													
	картофель - 205,2													
	молоко 3,2 % жирн. - 28,44													
	масло сливочное -6,3													
	соль - 9	1/180	3,89	6,71	26,46	187	0,18	31,14	0,04	0,05	83,39	116,05	41,38	1,67
345 Пермь 2013	Котлеты рыбные													
	минтай - 131(80)													
	хлеб пшеничный - 19													
	молоко или вода - 14													
	яйцо - 0,15 шт (6)													
	масло сливочное - 2													
	соль - 3	1/100	13,9 0	2,12	9,60	86	0,10	1,62	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60
53	Салат из моркови "Солнышко"	1/100	1,25	0,08	22,75	95	0,05	11,62		6,52	50,57	56,17	33,65	0,88

Москва 2003	морковь - 96,67													
	изюм - 10,17													
	апельсины - 15													
	сахар - 10													
	лимон - 5													
383 Москва 2003	Кисель плодово-ягодный													
	Кисель из концентрата - 24													
	сахар - 10													
	лимонная кислота - 0,2	1/200			9,98	119					0,20			0,03
109Пер мь	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108Пер мь	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого :		28,4 7	16,0 5	105,96	739,50	0,41	46,08	0,09	9,03	193,63	440,86	124,20	4,35
	Итого за день :		49,7 6	32,6 4	200,95	1 360,00	0,68	151,08	6,16	11,2 2	483,48	729,24	184,54	7,91

8 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	Mg	Fe
	Завтрак													
321 Москва 2003	Каша вязкая геркулес.с маслом													
	овсяные хлопья "Геркулес"- 42,8													
	молоко 3,2% жирн. - 95													
	сахар - 6													
	соль - 1													
	масло сливочное - 10	200/10	7,40	13,9 4	31,96	284	0,22	1,22	0,06	0,04	141,24	227,78	68,76	1,66

583 Пермь 2013	Кекс "Столичный"													
	мука пшеничная -24													
	сахар -18													
	масло сливочное -17,5													
	яйцо - 4													
	соль - 0,07													
	изюм - 14													
	пудра рафинированная - 0,8													
	эссенция - 0,07													
	натрий двууглекислый - 0,07	1/75	3,00	14,8 0	40,00	305,00	0,04		0,11	0,60	18,00	41,00	9,00	0,80
509 Пермь 2013	Компот из яблок с лимоном													
	апельсины - 59													
	яблоки - 42													
	сахар - 20	1/200	0,30	0,20	25,00	103	0,01	3,30		0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
109Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
112Пермь	Фрукты по сезону (банан)	1/200	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00		0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Итого :		17,5 0	30,3 4	163,56	1 001,50	0,40	24,52	0,17	2,09	196,24	364,28	173,76	5,41
	Обед													
142 Пермь 2013	Щи из св. капусты с картофелем													
	капуста белокоч.св. - 62,5													
	картофель - 40													
	морковь -15,75													
	лук репчатый -12													
	томатное пюре - 2,5													
	масло раст. - 5													
	сметана 15 % жирн. - 10	250/10	2,01	6,48	8,14	99	0,06	18,52	0,01	2,41	42,80	53,60	23,15	0,82
447	Макаронные изделия	1/180	6,57	5,98	41,85	254	0,14		0,04	0,02	49,14	72,07	29,50	1,19

Москва 2003	отварные													
	Макаронные изделия -61,11													
	масло сливочное- 6,3													
	соль - 9													
207 Москва 2003	Куры отварные													
	куры - 249,6													
	лук репчатый - 4,8													
	соль - 1,44	1/120	36,6 7	14,1 6	1,34	281	0,12	0,36	0,12		37,51	330,41	37,10	2,83
455 Москва 2003	Соус красный основной													
	масло сливочное - 1,0													
	мука пшеничная - 2,5													
	томатная паста - 1,5													
	морковь - 5													
	лук репчатый - 1,2													
сахар - 0,75	1/50	0,41	0,86	3,11	22	0,01	0,98	0,01	0,39	3,39	6,87	3,51	0,13	
33 Москва 2003	Салат "Прелесть"													
	морковь -78,67													
	яблоко свежие - 26,17													
	курага - 9													
	сахар - 3,75													
	петрушка (зелень) - 2,5	1/100	1,45	0,13	15,22	67	0,05	10,28		5,85	55,65	52,17	37,15	1,18
508 Пермь 2013	Компот из см. сухофруктов													
	сухофрукты - 25(30,5)													
	сахар - 15													
		1/200	0,50		27,00	110	0,01	0,50			28,00	19,00	7,00	1,50
Скурихи н	Зефир (пастила)	1/39	0,27		31,20	157,00	31,2 0			0,78	3,90	2,60	0,65	
109Пер мь	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03		0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
108Пер мь	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02		0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
	Итого :		51,6 8	28,0 1	152,46	107,50	31,6 4	30,64	0,18	9,22	227,27	570,52	147,01	8,85
	Итого за день :		69,1 8	58,3 5	316,02	2 109,00	32,0 4	55,16	0,35	11,3 1	423,51	934,80	320,77	14,2 6

9 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	Mg	Fe
	Завтрак													
313 Пермь 2013	Запеканка из творога	1/155	24,80	26,04	24,69	439	0,07	0,62	0,20	0,07	306,90	358,56	39,26	1,04
	творог - 145,7													
	крупа манная - 10,03													
	сахар - 10,03													
	яйцо - 4,65													
	масло слив. - 5,38													
	сухари панировочные - 5,38													
	сметана - 5,38													
соль - 1,46														
				4,00	24,69	439		62,00						
481 Пермь	Молоко сгущ.с сахаром - 20	1/25	1,80	2,13	13,88	83	0,01	0,25	0,01	0,05	76,75	54,75	8,50	0,05
486	Булочка молочная	1/50	4,74	1,09	28,50	145	0,07	0,26			33,09	54,32	9,55	0,52
	мука пшеничная - 40													
	молоко 3,2% жирн. -20													
	соль - 0,96													
	дрожжи - 0,96													
434 Москва 2003	Чай с сахаром и лимоном	200/15 /7	0,26	0,05	15,22	59		2,90	6,00		8,05	9,78	5,24	0,90
	чай - 1													
	сахар - 15													
109Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого :		33,88	33,55	121,74	1235,50	0,18	66,03	6,21	0,45	430,79	496,91	66,75	2,84

	Обед													
118 Москва 2003	Суп карт. с горохом													
	картофель - 66,75													
	горох - 20,25													
	масло сливочное- 5													
	морковь -12,5													
	лук репчатый -12													
	соль - 0,25													
	петрушка (зелень) - 3,4	1/250	5,48	4,74	19,74	146	0,23	15,25	0,02	1,07	43,84	109,42	40,30	2,02
317 Москва 2003	Рагу из овощей													
	картофель - 77,04													
	морковь -41,4													
	лук репчатый - 18,58													
	капуста белокоч.св. - 76,68													
	масло сливочное - 8,28													
	мука пшеничная - 2,7													
	томатная паста - 1,62													
	сахар - 0,81													
	лавровый лист - 0,014													
	соль - 1,08	1/180	3,29	7,18	19,04	157	0,11	42,82	0,04	3,06	62,60	85,23	40,00	1,37
390 Пермь 2013	Тефтели из гов.с рис.(ежики)													
	говядина - 87,17 (62,9)													
	крупа рисовая - 8,57													
	лук репчатый - 35,01													
	масло сливочное - 14,29													
	мука пшеничная - 7,15													
	соус молочный № 435 - 42,9													
	молоко - 42,9													
	мука пшеничная - 2,1													
	масло сливочное - 2,1	1/142,	13,5	21,8										
	сахар - 0,4	9	8	6	16,29	316	0,07	1,14	0,16	0,71	30,01	154,33	24,86	2,14
72 Москва 2003	Салат карт. с раст.маслом.													
	картофель - 56,5													
	огурцы соленые - 31,33	1/100	1,70	8,55	9,28	123	0,07	12,38		0,13	20,08	46,68	18,35	0,75

	лук репчатый - 11,83													
	зеленый горошек - 25,67													
	масло растительное - 8,33													
	соль - 1,0													
394 Москва 2003	Компот из свежих яблок													
	яблоки свежие - 61,3													
	сахар - 10													
	лимонная кислота - 0,2	1/200	0,21	0,21	15,27	62	0,01	8,91		0,01	8,84	5,94	4,86	1,21
109Пер мь	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108Пер мь	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого :		28,06	42,94	104,22	921,50	0,54	80,50	0,22	5,53	175,37	434,10	135,37	8,04
	Итого за день :		61,94	76,49	225,96	2157,00	0,72	146,53	6,43	5,98	606,16	931,01	202,12	10,88

10 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	Mg	Fe
	Завтрак													
330 Москва 2003	Каша молочная рисовая (жидкая)													
	крупа рисовая - 29,8													
	молоко 3,2% жирн. - 102													
	сахар - 6,0													
	масло сливочное- 10													
	соль - 1,0	200/10	4,98	11,80	32,14	256	0,06	1,32	0,06	0,04	129,78	138,40	29,44	0,42
548 Пермь 2013	Сосиска, запеченная в тесте													
	сосиски -52													
	мука пшеничная - 42	1/100	10,30	13,40	31,00	286	0,12		0,02	1,70	26,00	111,00	16,00	1,30

	сахар - 2,5													
	масло сливочное- 1,5													
	яйцо - 3													
	соль - 0,5													
	дрожжи - 1,5													
	масло раст. - 0,3													
512 Пермь 2013	Компот из изюма													
	изюм - 20(32)													
	сахар - 15													
		1/200	0,41		25,16	98	0,03				18,60	29,67	9,66	0,72
112Пермь	Фрукты по сезону (яблоко)	1/150	0,60	0,60	13,50	71	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
109 Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого :		18,5 7	26,0 4	116,56	781,50	0,29	16,32	0,08	2,37	204,38	315,07	72,80	6,07
	Обед													
153 Пермь 2013	Суп рыбный с консервами													
	Консер.рыбные в собствен.соку - 40													
	картофель - 93,25													
	морковь - 20													
	лук репчатый -9,5													
	крупа рисовая - 5													
	масло сливочное- 3,75													
	укроп или петрушка - 1,8	1/250	9,23	7,23	16,05	166	0,10	7,90	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
291 Москва ДЕЛИ	Плов из птицы													
	индейка - 90,67													
	крупа рисовая - 46,67													
	лук репчатый - 10,67 (9,33)													
	масло растительное - 9,33													
	морковь - 13,33(10,67)													
	соль - 4	1/200	17,8 0	15,0 0	36,45	352	0,11	5,60	0,01	1,55	43,81	237,60	54,00	1,93

	томатное пюре - 6,67													
64 Москва 2003	Салат из свеклы с раст.маслом													
	свекла - 117,51													
	масло растительное - 8,33													
	соль - 1,0	1/100	1,40	8,42	8,45	115	0,02	9,40			38,45	40,42	20,90	1,33
433 Москва 2003	Чай с сахаром													
	чай - 1													
	сахар - 15	1/200	0,20	0,05	15,01	57		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86
109 Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03		0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
108 Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02		0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
	Итого :		32,4 3	31,1 0	100,56	807,50	0,28	23,00	0,04	2,85	161,26	484,51	134,55	5,92
	Итого за день :		51,0 0	57,1 4	217,12	1 589,00	0,57	39,32	0,12	5,22	365,64	799,58	207,35	11,9 9

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	Mg	Fe
	Завтрак													
306 Пермь 2013	Омлет с сосисками													
	яйцо - 94,1													
	молоко 3,2% жирн. - 58,82													
	сосиски - 38,82													
	масло сливочное - 21,18	1/200	17,4 1	35,5 3	3,76	405	0,14	0,47	0,35	1,41	138,82	296,47	25,88	3,06
478 Пермь	Масло сливочное - 10	1/10	0,05	8,25	0,08	75			0,06	0,10	1,20	1,90		0,02
108	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	71	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33

Пермь														
394 Москва 2003	Компот из свежих яблок													
	яблоки свежие - 61,3													
	сахар - 10													
	лимонная кислота - 0,2	1/200	0,21	0,21	15,27	62	0,01	8,91		0,01	8,84	5,94	4,86	1,21
109Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого :		22,23	44,47	48,63	683,50	0,21	9,38	0,41	2,18	160,86	343,31	39,14	4,95
	Обед													
103 Москва 2003	Рассольник ленингр.с круп.перлов.													
	картофель - 100													
	круп. перловая - 5													
	масло сливочное- 5													
	морковь -12,5													
	лук репчатый -12													
	огурцы сол.- 25													
сметана - 20% - 5	1/250	2,52	5,50	17,62	133	0,11	17,26	0,03	0,98	25,95	78,50	26,97	1,02	
426 Пермь 2013	Картофель отварной													
	картофель - 237,6													
	масло растительное - 8,1													
	масло сливочное - 8,1	1/180	3,42	8,82	22,86	184	0,18	25,02	0,05	0,18	19,80	93,60	36,00	1,44
159 Москва 2003	Зразы "Школьные"													
	говядина - 86,7(63,3)													
	хлеб пшеничный 13,3													
	лук репчатый - 20,7													
	масло сливочное - 9,33													
	яйцо - 8,33													
	сухари панировочные - 8,33													
соль - 0,83	1/100	14,57	15,50	14,00	255	0,08	1,73	0,07	0,03	25,35	152,72	28,42	1,62	
57 Пермь 2013	Салат из свеклы с курагой и изюмом													
	свекла - 98,6	1/100	1,60	6,40	13,70	119	0,02	4,80		2,80	39,00	48,00	23,00	1,40

	курага - 5,6														
	изюм - 6,2														
	масло растительное - 6														
434 Москва 2003	Чай с сахаром и лимоном	200/15	/7	0,26	0,05	15,22	59	2,90			8,05	9,78	5,24	0,90	
	чай - 1														
	сахар - 15														
	лимон - 8														
109Пер мь	Хлеб ржаной	1/30		2,28	0,24	14,76	70,5	0,03		0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
108Пер мь	Хлеб пшеничный	1/20		1,52	0,16	9,84	47	0,02		0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
	Итого:			26,17	36,67	108,00	867,50	0,44	51,71	0,15	4,54	128,15	415,10	126,63	6,93
	Итого за день :			48,40	81,14	156,63	1551,00	0,65	61,09	0,56	6,72	289,01	758,41	165,77	11,88

12 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	Mg	Fe
	Завтрак													
445 Москва 2003	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	10,49	7,94	51,68	32	0,34		0,04	0,02	20,68	248,96	166,50	5,60
	крупя гречневая - 83,14													
	масло сливочное - 6,3													
	соль - 0,9													
395 Пермь 2013	Сосиска отварная	1/100	10,40	20,90		230	0,14			0,40	31,00	134,00	17,00	1,60
	Сосиски - 103/100													
455 Москва 2003	Соус красный основной	1/50	0,41	0,86	3,11	22	0,01	0,98	0,01	0,39	3,39	6,87	3,51	0,13
	масло сливочное - 1,0													
	мука пшеничная - 2,5													

	томатная паста - 1,5													
	морковь - 5													
	лук репчатый - 1,2													
	сахар - 0,75													
563 Пермь 2013	Пир.печ..сдоб.Московский с джемом													
	мука пшеничная - 35													
	сахар - 6													
	маргарин столичный - 4,8													
	яйцо - 6,532													
	соль - 0,4													
	дрожжи - 2,2													
	ванилин - 0,02													
джем - 23	1/75	4,90	5,18	46,02	247	0,07	0,55	0,01	0,06	15,76	56,91	9,81	0,92	
433 Москва 2003	Чай с сахаром													
	чай - 1													
	сахар - 15													
		1/200	0,20	0,05	15,01	57		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86	
109Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03		0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
108Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02		0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
	Итого :		30,20	35,33	140,42	705,50	0,61	1,63	0,06	1,42	86,08	487,48	208,22	9,66
	Обед													
97 Москва 2003	Борщ из свежей капусты с фасолью													
	свекла - 50													
	капуста белокоч.св. - 25													
	фасоль - 10													
	морковь - 6,25													
	лук репчатый -12													
	масло сливочное- 5	1/250	3,70	5,39	12,05	112	0,07	16,21	0,03	0,61	53,30	89,15	26,13	1,57

	томатное пюре - 7,5													
	сахар - 0,5													
	лимонная кислота - 0,12													
	соль - 0,5													
	сметана 20% жирн.- 5													
339 Пермь 2013	Рыба.запеч.под мол.соусом с гарнир.													
	треска - 100,72													
	масло сливочное - 5,6													
429 Пермь 2013	Картофельное пюре № 429 - 112													
	картофель - 126,5 (72,3)													
	молоко - 17,91													
	масло сливочное - 5,6													
434 Пермь 2013	Соус молоч.для запекания №434 - 43													
	молоко - 43													
	мука пшеничная - 3,44													
	масло сливочное - 3,44	1/198	14,1 5	10,8 0	17,08	147	0,16	13,64	0,13	0,95	46,06	193,27	42,44	1,32
40 Москва 2003	Салат витаминный с масл.растител.													
	капуста белокоч.св. - 58,33													
	морковь - 18,83													
	зелень(петрушка) - 6,33													
	яблоки свежие - 28,33													
	сахар - 5													
	масло растительное - 5													
	лимонная кислота - 0,1													
соль - 1	1/100	1,20	5,15	10,88	93	0,02	27,37		1,47	42,82	26,77	16,53	1,02	
590 Пермь	Печенье сахарное	1/100	7,50	9,80	74,40	417,00	0,08	0,00	0,01	3,50	29,00	90,00	20,00	2,10
516 Пермь 2013	Ряженка													
	ряженка 2,5% жирн. - 205	1/200	5,80	5,80	5,00	108	0,04	0,60	0,04	0,02	248,00	184,00	28,00	0,20
109 Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108 Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22

Мь															
	Итого :		36,1 5	37,3 4	144,01	994,50	0,42	57,82	0,21	7,10	429,18	615,69	140,10	6,76	
	Итого за день :		66,3 5	72,6 7	284,43	1 700,00	1,03	59,45	0,27	8,52	515,26	1 103,17	348,32	16,4 2	
	Всего за 12 дней		771, 44	751, 77	2 748,17	20 654,00	40,2 7	1 037,40	43,7 4	98,8 6	5 398,39	10 758,56	2 997,44	148, 92	
			64,3	62,6	229,0	1721,2	3,4	86,5	3,6	8,2	449,9	896,5	249,8	12,4	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464174

Владелец Бичкурова Ираида Петровна

Действителен с 26.10.2023 по 25.10.2024