

СОГЛАСОВАНО
Территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора по Пензенской области
в Сердобском, Тамалинском, Бековском, Колышлейском,
Малосердобинском районах

УТВЕРЖДАЮ
Директор лицея:
О. Н. Пчелинцева



Меню
МБОУ многопрофильного лицея
села Малая Сердоба Малосердобинского района

27.09.2021 понедельник

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
	нарезка из свежей капусты с яблоком	60	100	0,96/1,59	6,06/10,06	5,76/9,56	81,6/135,45	0,024/0,039	16,68/27,68	0	2,7/4,48	26,4/43,83	0,36/0,59	10,2/16,93	19,2/31,87
94	Бутерброд с маслом	20/10	20/10	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	0,2	2	13
	гречка с сахаром	150	200	11,2/12,32	7,65/8,20	46,32/50,95	297,6/321,3	0,24/0,26	0	0,02	1,6/1,8	17,26/19,89	5,6/6,16	25,8	35,6
497/2013	какао с молоком	200	200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	0,46	13,03	89,51
112	фрукты	150	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			19,22/20,97	29,29/34,84	122,39/130,82	753,69/831,24								
Обед															
1/2009	винегрет	60	100	0,76/1,26	6,08/10,14	4,99/8,32	77,56/129,26	0,024/0,04	0,41/2,35	0,06/0,10	2,72/4,54	12,15/20,25	0,4/0,66	9,72/16,21	19/31,68
	суп куриный с клецками	250	250	12	8,75	13,5	180,5	0,072	2,8	0,47	0,48	24,27	1,93	2,98	5,89
	гороховое пюре	150	200	3,72/4,46	3,54/4,24	37,62/45,14	201/241,2	0,075/0,09	8,47/10,17	0	0,46/0,52	55,32/66,38	1,21/1,45	37,87/75,5	188,3/209,2
	запеканка мясная	100	120	24/30	11,6/14,5	1,73/2,17	207,33/259,17	0,13/0,17	0,20/0,26	1,21/1,52	1,44/1,81	14,86/18,58	0,47/0,59	27,3/34,14	103,68/129,61
	хлеб	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1	0	0,085	62,5	1,8	41	129
	сок фруктовый/ компот	200	200	1,0	0,06	25,4/27,5	106/110	0,05/0	50/032	14,7/2,2	0,0/0,22	16/28,7	0,54/0,62	5,98/9,14	6,9/9,1
				46,81/54,05	32,29/39,95	132,51/143,8	1019,39/1163,13								
полдник															
311	Булочка	60	60	3,95	4,7	27,75	169	54,05	0,055	8,5	2,	15,5	0,65	6,5	44,5
493/2013	Чай с сахаром	200	200	0,10	0,02	9,9	35	0,05/	50	0	0	0,26	0,04	3	4
	Итого			4,05	4,72	37,65	204								
	Всего			70,08/75,02	66,3/74,79	292,55/274,62	1977,08/1994,37								

ЦЕНА: завтрак – 52 руб. 46 коп.; обед с чаем -45 руб., обед с соком -50 руб., полдник -11 руб.

28.09.2021 вторник

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
Завтрак															
	морковь тертая с сахаром	60	100	1,32/2,2	0,74/1,23	11,1/18,5	57,3/95,5	0,05/0,08	3,32/5,53	18,95/31,6	0,66/1,1	25,73/42,9	0,67/1,12	36,1/60,2	52,1/86,8
301/2013	омлет	150	200	12,41/14,19	18,2/24,2	2,14/2,44	22,13/285,60	0,028/0,032	0,028/0,32	0,02/0,03	0,16/0,19	74,22/84,83	1,82/2,08	1,86/2,12	21,42/24,48
111/2013	батон	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	0	1,3	5,7	0,36	34	89
493/2013	чай с сахаром	200	200	0,10	0,02	9,9	35	0,05/	50	0	0/	0,26/	0,04/	3/	4
112	фрукты	150	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			19,08/21,74	20,03/26,52	82,16/89,86	311,03/612,7								
Обед															
	нарезка из свежей капусты с морковью	60	100	0,96/1,59	6,06/10,06	5,76/9,56	81,6/135,45	0,024/0,039	16,68/27,68	0	2,7/4,48	26,4/43,83	0,36/0,59	10,2/16,93	19,2/31,87
	борщ говяжий с фасолью	250	250	8,25	9,5	8,05	127	0,04	18,05	0,41	0,04	31,025	0,865	4,25	8,7
291/2013	макароны отварные	150	200	6,62/7,36	5,42/6,02	31,73/35,26	202,14/224,60	0,07/0,08	0,02	0	0,8/1,0	5,83/6,48	1,33/1,48	10,8/12,0	43,2/48
270/2015	котлета куриная/говяжья	80	100	10/8,7	14,16/19,5	10,16/22,1	209,6/238,78	0,056/0,145	0,024/5,1	2,24/3,9	2,49/0,09	14,58/60,33	1,19/1,19	48,8/17,6	12/112
	хлеб	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1	0	0,085	62,5	1,8	41	129
	сок фруктовый /кисель	200	200	0	0	25,4/20	106/76	0,05/0	50/0	0	0,2/0	14/0,48	0,54/0,06	8/0	14/0
	Итого			31,16/31,23	37,4/46,89	102,87/116,74	863,34/938,83								
Полдник															
330	булочка с творогом	60	60	3,95	4,7	27,75	169	54,05	0,055	8,5	2,	15,5	0,65	6,5	44,5
493/2013	чай с сахаром	200	200	0,10	0,02	9,9	35	0,05/	50	0	0/	0,26/	0,04/	3/	4
	Итого			4,05	4,72	37,65	204								
	Всего			52,97/54,29	52,01/62,15	206,6/222,68	1378,37/1551,53								

ЦЕНА: завтрак – 52 руб. 46 коп.; обед с чаем -45 руб., обед с соком -50 руб., полдник -11 руб.

29.09.2021 среда

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порций		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Fe	Mg	P
Завтрак															
	Тыква запечённая с сахаром	60	100	1,1/1,8	0,8/1,3	15,9/26,5	75,1/125,2	0,039/0,065	1,23/2,05	291,8/486,3	0,48/0,8	27,9/46,5	0,46/0,77	14,8/24,7	26,4/44
91/2013	бутерброд с сыром	20/10	20/10	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	0,3	10	99
260/2013	каша молочная «Дружба»	150	200	6,42/7,05	8,97/9,86	34,52/37,95	243,8/267,9	0,125/0,135	1,34/1,39	81,0	0	129,02/141,67	0,84/0,92	86,7	257,3
497/2013	Какао с молоком	200	200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	0,46	13,03	89,51
112	Фрукты	150	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			18,38/19,71	20,95/22,34	120,63/134,72	669,39/743,59								
Обед															
	нарезка из свежей капусты со свеклой	60	100	0,96/1,59	6,06/10,06	5,76/9,56	81,6/135,45	0,024/0,039	16,68/27,68	0	2,7/4,48	26,4/43,83	0,36/0,59	10,2/16,93	19,2/31,87
101/2015	суп куриный с пшеном	250	250	7,25	4,5	13	141,5	0,195	5,35	0,32	0,36	36,15	1,47	10,60	25,64
414/2013	рис отварной	150	200	3,72/4,46	3,54/4,24	37,62/45,14	201/241,2	0,075/0,09	8,47/10,17	0	0,46/0,52	55,32/66,38	1,21/1,45	37,87/75,5	188,28/209,2
343/2013	рыба тушеная с овощами	100	120	24/30	11,6/14,5	1,73/2,17	207,33/259,17	0,13/0,17	0,20/0,26	1,21/1,52	1,44/1,81	14,86/18,58	0,47/0,59	27,3/34,14	103,68/116,61
	хлеб	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1	0	0,085	62,5	1,8	41	129
	сок фруктовый/ компот из сухофруктов	200	200	1,0	0,06	25,4/27,5	106/110	0,05/0	50/032	14,7/2,2	0,0/0,22	16/28,7	0,54/0,62	5,98/9,14	6,9/9,1
	Итого			42,26/49,63	28,02/35,62	132,78/144,54	984,43/1130,32								
Полдник															
311	булочка с яблоком	60	60	3,95	4,7	27,75	169	54,05	0,055	8,5	2,	15,5	0,65	6,5	44,5
493/2013	чай с сахаром	200	200	0,10	0,02	9,9/	35/	0,05/	50	0	0/	0,26/	0,04/	3/	4
	Итого			4,05	4,72	37,65	204								
	Всего			60,64/69,34	53,69/57,96	291,06/279,26	1857,82/1873,91								

ЦЕНА: завтрак – 52 руб. 46 коп.; обед с чаем -45 руб., обед с соком -50 руб., полдник -11 руб.

30.09.2021 четверг

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
Завтрак															
	лапшевник	150	200	8,36/9,17	10,29/11,31	40,42/43,8	288,1/314,1	0,115/0,125	1,09	36,72		212,42/233,58	0,8/0,85	23,52	156,05
	морковь тертая с яблоком	60	100	1,32/2,2	0,74/1,2	11,1/18,5	57,3/95,5	0,05/0,08	3,32/5,5	18,95/31,5	0,66/1,1	25,7/342,8	0,67/1,11	36,1/60,1	52,1/ 86,3
493/2013	чай с сахаром	200	200	0,10	0,02	9,9	35	0,05	50	0	0	0,26	0,04	3	4
111/2013	батон	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	0	1,3	5,7	0,36	34	89
112	Фрукты	150	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			15,03/15,84	12,12/13,14	120,44/123,82	577/603								
Обед															
48/2013	капуст квашенная	60	100	0,96/1,59	6,06/10,06	5,76/9,56	81,6/135,45	0,024/0,039	16,68/27,68	0	2,7/4,48	26,4/43,83	0,36/0,59	10,2/16,93	19,2/31,87
50/2009	Щи рыбные	250	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,05	18,46	0	0	43,33	08	0	0
313/2003	рагу овощное	150	200	16,84/18,72	20,44/22,72	16,92/18,8	319,2/355,2	0,072/0,08	10,18/11,32	3780/4200	1,62/1,8	42,1/46,78	2,55/2,84	63/70	162/181
	биточек с рисом	80	100	10/8,7	14,16/19,5	10,16/22,1	209,6/239,78	0,056/0,145	0,024/5,1	2,24/3,9	2,49/0,09	14,58/60,33	1,19/1,19	48,8/17,6	112/112
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	Сок фруктовый/ компот из свежих яблок	200	200	3,6	2,7	25,4/13,8	106/93	0,05/0,02	50/0,52	0,2		14/110,36	0,54/0,88	8	14
	Итого			38,48/39,69	50,51/62,13	102,3/119,92	1031,15/1151,18								
полдник															
	блины	60	60	3,25	5,25	11,85	107,9	0,03	0,21	19,1	1,33	42,6	0,40	7,1	54
497/2013	какао с молоком	200	200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	0,46	13,03	89,51
	Итого			6,11	8,13	31,06	217,39								
	Всего			55,53/59,62	70,76/75,27	253,81/243,74	1825,54/1754,18								

ЦЕНА: завтрак – 52 руб. 46 коп.; обед с чаем -45 руб., обед с соком -50 руб., полдник -11 руб.

01.10.2021 пятница

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
Завтрак															
	Морковь тёртая с изюмом	60	100	0,62/0,7	0,05/0,08	6,0/8,6	26,15/35,69	0,1/0,2	4,6/7,4	3,6/6,1	8,9/12,4	80,1/123,8	1,5/4,5	75,3/124,6	177,3/350,8
53/2009	суп молочный с макаронными изделиями	200	200	5,71	5,21	18,84	145,2	0,06	108,48	0	0,18	0,32	0,51	7,46	45,57
91/2013	бутерброд с сыром	20/10	20/10	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	0,3	10	99
497/2013	какао с молоком	200	200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	0,46	13,03	89,51
112	Фрукты	150	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			17,19/17,56	16,44/16,47	95,05/98,1	521,84/537,53								
Обед															
	нарезка из капусты с зеленым горошком	60	100	0,96/1,59	6,06/10,06	5,76/9,56	81,6/135,45	0,024/0,039	16,68/27,68	0	2,7/4,48	26,4/43,83	0,36/0,59	10,2/16,93	19,2/31,87
111	суп вермишелевый с фрикадельками	250	250	7,25	4,5	13	141,5	0,195	5,,35	142,75	0,167	36,15	1,47	15,1	53,5
	гречка покупечески	150	200	24,31/25,43	8,17/8,87	41,96/46,6	342,8/372,6	0,256/0,28	0,28	500,58/556,2	0,39/0,43	22,1/23,82	6,22/6,78	78,49/87,22	152,64/169,6
	сок фруктовый/ компот из сухофруктов	200	200	3,6	2,7	25,4/13,8	106/93	0,05/0,02	50/0,52	0,2		14/110,36	0,54/0,88	8	14
	хлеб	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	Итого			41,45/43,2	23,69/28,39	121,69/130,13	901,3/985,55								
Полдник															
	оладьи	60	60	3,25	5,25	11,85	107,9	0,03	0,21	19,1	1,33	42,6	0,40	7,1	54
493/2013	чай с сахаром	200	200	0,10	0,02	9,9/	35/	0,05/	50	0	0/	0,26/	0,04/	3/	4
	Итого			3,35	5,27	21,75	142,9								
	Всего			60,39/61,99	44,83/45,4	225,18/238,49	1507,39/1566,64								

ЦЕНА: завтрак – 52 руб. 46 коп.; обед с чаем -45 руб., обед с соком -50 руб., полдник -11 руб.

02.10.2021 Суббота

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	P
Завтрак															
50/2013	свекла отварная с яблоком	60	100	0,96/1,59	6,06/10,06	5,76/9,56	81,6/135,45	0,024/0,039	16,68/27,68	0	2,7/4,48	26,4/43,83	0,36/0,59	10,2/16,93	19,2/31,87
111/2013	Батон	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
	манник	150	150	7,8	2,6	32,1	184,5	0,79	0,31	42,7	0,753	70	0,886	15,85	107,5
	кисель	200	200	0	0	/20	/76	/0	/0	0	0	/0,48	/0,06	0	0
112	Фрукты	150	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			16,08/16,98	11,65/15,65	122,46/126,26	591,44/645,29								
Обед															
	капуста с яблоком	60	100	0,96/1,59	6,06/10,06	5,76/9,56	81,6/135,45	0,024/0,039	16,68/27,68	0	2,7/4,48	26,4/43,83	0,36/0,59	10,2/16,93	19,2/31,87
132/2013	суп рассольник куриный	250	250	7	3,75	9	97,5	0,1	13,75	0,45	0,06	47,25	1	5,4	13,34
406/2013	плов с курицей	150	200	22,05/24,5	24,3/27	39,78/44,2	469,8/522	0,09/0,1	1,71/1,9	0,55	1,88	27,7/30,8	2,34/2,6	36,88	205,26
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	Сок фруктовый/Компот из сухофруктов	200	200	1,0	0,06	25,4/27,5	106/110	0,05/0	50/0,32	2,2	0,22	16/28,7	0,54/0,62	9,14	9,1
	Итого			36,34/39,42	36,43/40,43	129,21/137,43	1001,9/1107,95								
	Всего			52,42/56,4	40,08/56,08	251,67/263,69	1593,34/1753,24								
ЦЕНА: завтрак – 52 руб. 46 коп.; обед с чаем -45 руб., обед с соком -50 руб.															

2 неделя

04.10.2021 понедельник															
№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
Завтрак															
	Зелёный горошек с отварной свеклой	60	60	11,56	8,40	30,09	234,78	0,40	4,05	0,01	7,91	73,66	5,48	56,78	170,04
94	Бутерброд с маслом	20/10	20/10	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	0,2	2	13
	каша пшеничная молочная	150	200	9,74/10,4	8,90/9,781	35,65/39,15	254/278,9	0,19/0,203	2,15/2,44	0,05	0,41	134,2/147,1	1,224/1,334	1902	79,86
493/2013	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50	14,7	0,3	0,26	0,04		4
112	Фрукты	150	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			25,6/26,26	30,02/30,9	126,7/130,24	788,78/813,68								
Обед															
	нарезка из капусты с вареной свеклой	60	100	0,96/1,59	6,06/10,06	5,76/9,56	81,6/135,45	0,024/0,039	16,68/27,68	0	2,7/4,48	26,4/43,83	0,36/0,59	10,2/16,93	19,2/31,87
111	суп лапша куриная	250	250	7,25	4,5	13	141,5	0,195	5,35	142,75	0,167	36,15	1,47	15,1	53,5
414/2013	рис отварной	150	200	3,72/4,46	3,54/4,24	37,62/45,14	201/241,2	0,075/0,09	8,47/10,17	0	0,46/0,52	55,32/6638	1,21/1,45	37,87/75,5	188,28/209,2
343/2013	рыба тушеная с овощами	100	120	24/30	11,6/14,5	1,73/2,17	207,33/259,17	0,13/0,17	0,20/0,26	1,21/1,52	1,44/1,81	14,86/18,58	0,47/0,59	27,3/34,14	103,68/129,61
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	Сок фруктовый/ компот из свежих яблок	200	200	0	0	25,4/20	106/76	0,05/0	50/0		0,2	14/0,48	0,54/0,06	8	14
	Итого			41,26/48,63	27,96/35,56	125,28/137,04	950,43/1096,32								
Полдник															
311	Булочка с изюмом	60	60	3,95	4,7	27,75	169	54,05	0,055	8,5	2,	15,5	0,65	6,5	44,5
497	какао с молоком	200	200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	0,46	13,03	89,51
	Итого			6,81	7,58	46,96	278,49								
	всего			73,67/74,89	65,56/66,46	298,98/267,28	1910/2017,98								

ЦЕНА: завтрак – 52 руб. 46 коп.; обед с чаем -45 руб., обед с соком -50 руб., полдник -11 руб.

05.10.2021 вторник

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	P
завтрак															
	Каша рисовая молочная	200	220	7,86/8,63	10,001/11,001	43,96/48,31	298,2/327,8	0,085/0,093	1,66/1,74	0,05	0,41	197,66/211,17	0,66/0,72	19,02	79,86
111/2013	Батон	20	20	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
94	Масло сливочное	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00		0,65	1,0	1,2	0,2		2,8
	Тыква запечённая с сахаром	60	60	1,1	0,8	15,9	75,1	0,039	1,23	291,8	0,48	27,9	0,46	14,8	26,4
497/2013	какао с молоком	200	200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	0,46	13,03	89,51
112	Фрукты	150	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	итого			17,07/17,84	22,951/23,951	138,19/142,54	754,39/783,99								
Обед															
	капуста квашенная с отварной свеклой	60	100	0,96/1,59	6,06/10,06	5,76/9,56	81,6/135,45	0,024/0,039	16,68/27,68	0	2,7/4,48	26,4/43,83	0,36/0,59	10,2/16,93	19,2/31,87
50/2009	похлебка рыбная	250	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9,14	17,7	0,82	45,30	1,26	19,05	117,7
	жаркое из курицы домашнему	150	200	13,5/15	14,52/16,13	14,63/16,26	243,59/270,06	0,005/0,006	1,15/1,28	0	0	5,73/6,37	0,26/0,28	0	0
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	кисель	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50	14,7	0,3	0,26	0,04		4
	Сок фруктовый	200	200			25,4	106	0,05	50			16	0,54		
	Итого			28,23/30,63	31,26/36,87	91,8/97,23	770,44/850,76								
Полдник															
	блины	60	60	3,25	5,25	11,85	107,9	0,03	0,21	19,1	1,33	42,6	0,40	7,1	54
493/2013	чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50	14,7	0,3	0,26	0,04		4
	Итого			3,35	5,27	21,75	142,9								
	всего			48,65/48,87	59,48/60,82	239,77/251,74	1634,75/1667,73								

ЦЕНА: завтрак – 52 руб. 46 коп.; обед с чаем -45 руб., обед с соком -50 руб., полдник -11 руб.

06.10.2021 среда															
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Fe	Mg	P
Завтрак															
260/2013	Каша молочная «Дружба»	200	220	6,42/7,05	8,97/9,86	34,52/37,92	243,8/267,9	0,125/0,135	1,34/1,39	81,0		129,02/141,67	0,84/0,92	86,7	257,3
111/2013	Батон	20	20	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
	Сыр (Российский)	10	10	3,48	4,43	-	54,60	0,01	0,11	43,2	0,075	132,0	0,15	0,52	7,5
	Морковь тёртая с сахаром	60	60	5,87	7,78	4,82	111,65	2,38	2,32			38,19	1,89	17,23	99,01
493/2013	чай с сахаром	150	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50	14,7	0,3	0,26	0,04		4
112	Фрукты	200	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			21,12/21,75	14,49/23,16	108,26/111,66	641,65/665,75								
Обед															
4/2013	Нарезка из свежей капусты с морковью и яблоком	60	100	0,59/0,98	3,69/6,15	2,24/3,73	44,52/74,20	0,03/0,05	10,06/16,76	78,6/131	0,3/0,5	11,21/18,68	0,44/0,74	8,20/13,67	0,396/0,667
101/2015	Суп куриный с рисом	200	250	1,58/1,98	2,19/2,74	11,66/14,58	72,6/90,75	0,08/0,10	6,6/8,25	89,6/112	0,132/0,165	18,44/23,05	0,71/0,89	11,66/14,57	28,4/35,5
	рожки отварные	150	200	6,62/7,36	5,42/6,02	31,73/35,26	202,14/224,60	0,07/0,08	0,02	0	0,8/1,0	5,83/6,48	1,33/1,48	10,8/12,0	43,2/48
270/2015	котлета	80	100	10/12,7	14,16/19,5	10,16/22,1	209,6/238,78	0,056/0,145	0,024/5,1	2,24/3,9	2,49/0,09	14,58/60,33	1,19/1,19	48,8/7,6	12/112
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5			
	Сок фруктовый/Компот из сухофруктов	200	200	1,0	0,06	25,4/27,5	106/110	0,05/0	50/0,32		2,2	16/28,7	0,54/0,62	8	
	Итого			24,37/25,12	27,78/36,73	102,96/146,61	881,936/981,33								
Полдник															
	оладьи	60	60	3,25	5,25	11,85	107,9	0,03	0,21	19,1	1,33	42,6	0,40	7,1	54
497/2013	какао с молоком	200	200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	0,46	13,03	89,51
	Итого			6,11	8,13	31,06	217,39								
	Всего			46,12/52,35	50,4/59,89	242,28/258,27	1647,08/1740,9								

ЦЕНА: завтрак – 52 руб. 46 коп.; обед с чаем -45 руб., обед с соком -50 руб., полдник -11 руб.

07.10.2021 четверг															
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
Завтрак															
313/2013	запеканка творожная	150	200	36,66/40,32	26,44/29,08	46,78/51,45	574,44/631,8	0,12/0,13	0,74/0,81	400/440	1,8/1,98	365,88/402,56	1,26/1,38	39,4/43,34	219,6/241,56
50/2013	отварная свекла с растительным маслом	60	100	0,96/1,59	6,06/10,06	5,76/9,56	81,6/135,45	0,024/0,039	16,68/27,68	0	2,7/4,48	26,4/43,83	0,36/0,59	10,2/16,93	19,2/31,87
111/2013	батон	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
	кисель	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50	14,7	0,3	0,26	0,04		4
112	Фрукты	150	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			42,97/47,26	33,57/40,23	121,46/129,93	887,64/998,85								
Обед															
1/2009	винегрет	60	100	0,76/1,26	6,08/10,14	4,99/8,32	77,56/129,26	0,024/0,04	0,41/2,35	0,06/0,10	2,72/4,54	12,15/20,25	0,4/0,66	9,72/16,21	19/31,68
	суп гороховый с фрикадельками	250	250	7,25	4,5	13	141,5	0,195	5,35	1000	1,0	36,15	1,47	32,75	118,25
429/2013	картофельное пюре с тушеной капустой	150	200	3,522/3,962	4,905/5,45	17,01/18,9	125,81/139,79	0,09/0,1	39,39/43,78	0,18/0,17	1,062/1,18	63,803/70,9	1,1369/1,3	47,61/52,9	188,043/208,94
	биточек с рисом	80	100	10,8/7	14,16/19,5	10,16/22,1	209,6/239/78	0,056/0,145	0,024/5,1	2,24/3,9	2,49/0,09	14,58/60,33	1,19/1,19	48,8/17,6	112/112
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	Сок фруктовый/компот	200	200	2,86	2,88	19,21	106/109,49	0,05/0,03	50/0,96	0,01	0,15	16/89,71	0,54/0,46	13,03	89,51
	Итого			22,112/22,472	30,285/4,23	98,54/115,7	765,46/860,54								
Полдник															
311	плюшка	60	60	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04		5,5	1,75	14,5	1,05	10	45
493/2013	Чай с сахаром	200	200	0,10	0,02	9,9	35	0,05	50	0	0,2	,16	1,8	3	4
	Итого			3,85	4,92	47,1	243,5								
	Всего			69,292/69,372	68,775/80,46	267,0/292,73	4859,39/1896,6								

ЦЕНА: завтрак – 52 руб. 46 коп.; обед с чаем -45 руб., обед с соком -50 руб., полдник -11 руб.

08.10.2021 пятница

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
Завтрак															
291	макароны с сыром	150	200	11,25/12,5	17,73/19,7	31,59/35,1	335,7/373,0	0,07/0,8	0,16/0,18	0,10	5,31	235,24/261,38	0,9/1,45	20,85	159,03
111/2013	Батон	20	20	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
94	Масло сливочное	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00			0,65	1,0	1,20	0,2		2,8
	морковь тертая с сахаром	60	100	5,87	7,78	4,82	111,65	2,38	2,32			38,19	1,89	17,23	99,01
493/2013	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50	14,7	0,3	0,26	0,04		4
112	Фрукты	150	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			22,47/23,72	34,8/36,17	105,43/108,94									
Обед															
50/2013	свекла отварная с растительным маслом	60	100	0,96/1,59	6,06/10,06	5,76/9,56	81,6/135,45	0,024/0,039	16,68/27,68	0	2,7/4,48	26,4/43,83	0,36/0,59	10,2/16,93	19,2/31,87
	суп «Паутинка» с фрикадельками	250	250	7,25	4,5	13	141,5	0,165	5,35	1000	1,0	36,15	1,47	32,75	118,25
	гречка отварная	150	200	11,2/12,32	7,65/8,2	46,32/50,95	297,6/327,3	0,24/0,26	0	0,6	0,22	17,26/18,98	5,6/6,16	57,52	85
270/2015	котлета	80	100	10/8,7	14,16/19,5	10,16/22,1	209,6/239,78	0,056/0,145	0,024/5,1	2,24/3,9	2,49/0,09	14,58/60,33	1,19/1,19	48,8/17,6	112/112
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	Сок фруктовый/ компот из сухофруктов	200	200	0	0	25,4/20	106/76	0,05/0	50/0		0,2	14/0,48	0,54/0,06	8	14
	Итого			34,74/35,19	34,63/44,52	142,41/162,78	1049,3/1163,03								
Полдник															
311	булочка с сахаром	60	60	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04		5,5	1,75	14,5	1,05	10	45
	Компот	200	200	1,0	0,06	27,5	110	0	0,32	2,2	0,22	28,7	0,62	9,14	9,1
	Итого			4,75	4,96	64,7	318,5								
	Всего			58,91/61,69	74,39/80,69	271,72/312,54	1954,28/2121,75								

ЦЕНА: завтрак – 52 руб. 46 коп.; обед с чаем -45 руб., обед с соком -50 руб., полдник -11 руб.

09.10.2021 суббота															
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
Завтрак															
	манник	150	150	7,8	2,6	32,1	184,5	0,79	0,31	42,7	0,753	70	0,886	15,85	107,5
91/2013	бутерброд с сыром	20/10	20/10	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	0,3	10	99
	тыква запеченная	60	100	1,1/	0,8/	15,9/	75,1/	0,039/	1,23/	291,8/	0,48/	27,9/	0,46/	14,8/	26,4/
497/2013	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	0,56	14	90
112	Фрукты	150	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			20,42	15,42	124,49	645,8								
Обед															
1/2009	винегрет	60	100	0,76/1,26	6,08/10,14	4,99/8,32	77,56/129,26	0,024/0,04	0,41/2,35	0,06/0,10	2,72/4,54	12,15/20,25	0,4/0,66	9,72/16,21	19/31,68
	щи говяжьи с фасолью	250	250	8,25	9,5	8,05	127	0,04	18,05	0,41	0,04	31,025	0,865	4,25	8,7
	лапшевник	150	200	8,36/9,17	10,29/11,31	40,42/43,8	288,1/314,1	0,115/0,125	1,09	36,72		212,42/233,58	0,8/0,85	23,52	156,05
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	компот/ Сок фруктовый	200	200	0,10	0,02	9,9/25,4	35/106	0,05/0,05	50/50	0/14,7	0/0,3	0,26/0,16	0,04/1,8	0/41	0/129
	Итого			22,8/24,11	28,15/33,23	85,13/107,34	664,66/813,36								
	Всего			43,22/44,53	43,57/48,65	209,62/231,83	1310,46/1459,16								

ЦЕНА: завтрак – 52 руб. 46 коп.; обед с чаем -45 руб., обед с соком -50 руб.