

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел

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

Утверждаю

Директор лицея:

О. Н. Пчелинцева



Меню на 2020-2021 уч.г.

МБОУ многопрофильного лицея

села Малая Сердоба Малосердобинского района

Понедельник 11.01.2021															
№ ре- цеп- тур- ы	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	Ca	Fe	Mg	Р
Завтрак															
185	Каша пшённая молочная с тыквой	200	220	9,74/10,4	8,901/9,781	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	19,02	79,86
	Батон	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
41	Масло сливочное	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00			0,65	1,0	1,20	0,2		2,8
42	Сыр (Российский)	15	15	3,48	4,43	-	54,60	0,01	0,11	43,2	0,075	132,0	0,15	0,52	7,5
	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
268	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50	14,7	0,3	0,26	0,04		4
	Фрукты	200	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			30,13/30,79	31,021/31,901	134,76/138,26	849,98/874,88								
Обед															
15	Нарезка из свежих овощей	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
	Суп с фрикадельками (полуфабрикат) вермишелевый	200	250	5,8/7,25	3,6/4,5	10,1/13	113,2/141,5	0,156/0,195	4,28/5,35	114,2/142,75	0,134/0,167	28,92/36,15	1,176/1,47	12,08/15,1	42,8/53,5
83	Котлета рыбная (полуфабрикат)	80	80	12,86	13,93	10,33	219,33	0,14	0,304	48	0,24	39,73	1,13	18,08	99,12
169	Рис отварной	180	200	3,72/4,46	3,54/4,24	37,62/45,14	201/241,2	0,075/0,09	8,47/10,17		0,46/0,52	55,32/66,38	1,21/1,45	37,87/75,5	188,28/209,2
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
29	Сок фруктовый/ Кисель из замороженных фруктов	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			28,3/30,88	27,02/31,06	127,46/139,37	897,05/995,23								
Полдник															
	Булочка	50		3,95	4,7	27,75	169	54,05	0,055	8,5	2,	15,5	0,65	6,5	44,5
268 278	Чай с сахаром/ сок фруктовый	200		0,10	0,02	9,9/25,4	35/106	0,05/0,05	50/50	0/14,7	0/0,2	0,26/0,16	0,04/1,8	3/41	4/8
	Итого			4,05	4,72	37,65/53,15	204/275								
	всего			62,48/61,67	62,761/62,961	299,87/277,63	1951,03/1870,11								
Стоимость: завтрак -38 руб., обед – 43/48 руб., полдник – 11 руб.															

Вторник 12.01.2021															
№ реце птур ы	Наименование блюد	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старш е	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Fe	Mg	P
							Завтрак								
173	Каша рисовая молочная с тыквой	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
	Батон	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
41	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
268	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50	14,7	0,3	0,26	0,04		4
	Фрукты	200	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	итого			14,21/ 14,98	20,071/ 21,071	118,98/ 123,33	644,9/674,5								
Обед															
15	Нарезка из свежих овощей	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
52	Пци рыбные с фасолью	200	250	1,4/1,75	3,91/ 4,89	6,79/ 8,49	67,8/84,75	0,04/0,05	14,77/ 18,46			34,66/ 43,33	0,64/ 0,80		
98	Жаркое с курицей по домашнему	180	200	13,5/15	14,52/ 16,13	14,63/ 16,26	243,59/270,66	0,005/ 0,006	1,15/1,28			5,73/6,37	0,26/ 0,28		
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
268	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50	14,7	0,3	0,26	0,04		4
278	Сок фруКТОВЫЙ	200	200			25,4	106	0,05	50			16	0,54		
	Итого			20,92/ 23,16	19,77/ 20,47	119,64/ 123,99	678,91/707,61								
Полдник															
	Печенье	50		3,75	4,9	37,2	208,5	0,04		5,5	1,75	14,5	1,05	10	45
278	Компот/ сок фруКТОВЫЙ	200		1,0	0,06	27,5/ 25,4	110/106	0/ 0,05	0,32/50	2,2/ 14,7	0,22/ 0,2	28,7/14	0,62/ 1,8	8/ 41	
	Итого			4,75	4,96	64,7/62,6	318,5/314,5								
	всего			39,88/ 38,14	44,801/ 41,541	303,32/ 247,32	1642,31/ 1382,11								
Стоимость: завтрак -38 руб., обед – 43/48 руб., полдник – 11 руб.															

Среда 13.01.2021															
№ реце птур ы	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старш е	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Fe	Mg	P
Завтрак															
187	Каша молочная «Дружба» с тыквой	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
	Батон	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
41	Масло сливочное	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00			0,65	1,0	1,20	0,2		2,8
42	Сыр (Российский)	15	15	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 яблоком	60	60	5,87	7,78	4,82	111,65	2,38	2,32			38,19	1,89	17,23	99,01
959	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
	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	30,47/ 31,36	108,36/ 111,76	716,65/740,75								
Обед															
15	Нарезка из свежих овощей	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
204	Суп мясной 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
201	Гороховое пюре	180	200	15,55/ 17,28	3,76/ 4,18	33,62/ 37,36	233,19/259,10	0,32/0,36		31,32/ 34,8	1,843/ 2,048	119,62/ 132,92	4,64/ 5,16	39,85/ 44,28	106,38/ 118,2
125	Запеканка куриная (полуфабрикат)	80	80	10	14,16	10,16	209,6	0,056	0,024	51,44	0,559	14,58	1,19	52,04	110,56
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
278	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			34,05/ 36,57	26,12/ 29,55	132,35/140,5	912,91/986,65								
Полдник															
	Пряник	50		5,6	5	76,3	362	0,08	0,04		4,8	22	0,16	18	100
268 278	Чай с сахаром/ сок фруктовый	200		0,10	0,02	9,9/ 25,4	35/106	0,05/ 0,05	50/50	0/ 14,7	0/0,2	0,26/14	0,04/ 1,8	3/41	4/8
	Итого			5,7	5,02	86,2/101,7	397/468								
	Всего			60,87/ 58,32	61,61/ 60,91	326,91/ 252,26	2026,56/1722,4								
Стоимость: завтрак -38 руб., обед – 43/48 руб., полдник – 11 руб.															

Четверг 14.01.2021															
		Масса порции		Пищевые вещества				витамины				Минеральные вещества			
№ рецептуры	Наименование блюд	7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	Fe	Mg	P
Завтрак															
182	Каша манная молочная с изюмом	200	220	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
	Батон	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
41	Масло сливочное	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00			0,65	1,0	1,20	0,2		2,8
268	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50	14,7	0,3	0,26	0,04		4
	Морковь тёртая со сметаной	60	60	0,84	0,6	3,96	25,38	0,034	2,73	1084	0,41	19,59	0,38	21,08	33,06
	Фрукты	200	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			14,55/15,36	20,18/21,2	113,4/116,78	620,08/646,08								
Обед															
15	Нарезка из свежих овощей	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
	Суп с фрикадельками пшеном	200	250	5,8/7,25	3,6/4,5	10,1/13	113,2/141,5	0,156/0,195	4,28/5,35	0,32	0,36	28,92/36,15	1,176/1,47	10,60	25,64
115	Рагу овощное	180	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	42,10/46,78	2,55/2,84	63/70	162/181
	Биточек с рисом куриный (полуфабрикат)	80	80	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
274 959	Сок фруктовый/ Какао с молоком	200	200	2,86	2,88	25,4 19,21	106 109,49	0,05 0,03	50 0,96	0/0,01	0/0,15	16 89,71	0,54 0,46	13,03	89,51
	Итого			45,02/48,74	46,62/52,26	100,56/106,83	1032,25/1126,23								
Полдник															
	Печенье	50		3,75	4,9	37,2	208,5	0,04		5,5	1,75	14,5	1,05	10	45
2682 78	Чай с сахаром/ сок фруктовый	200		0,10	0,02	9,9/25,4	35/106	0,05/0,05	50/50	0/14,7	0/0,2	0,26/0,16	0,04/1,8	3/41	4/8
	Итого			3,85	4,92	47,1/62,6	243,5/314,5								
	Всего			63,42/64,1	71,72/73,46	261,06/223,61	1895,83/1769,31								
Стоимость: завтрак -38 руб., обед – 43/48 руб., полдник – 11 руб.															

пятница 15.01.2021															
№ 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	Ca	Fe	Mg	Р
Завтрак															
75	Суп молочный с макаронными изделиями	200	220	5,71/6,28	5,21/5,73	18,84/20,72	145,20/159,72	0,06/0,066	108,48/119,3	0	0,18	032/0,35	0,51/0,56	7,46	45,57
	Батон	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
41	Масло сливочное	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00			0,65	1,0	1,20	0,2		2,8
42	Сыр (Российский)	15	15	3,48	4,43	-	54,60	0,01	0,11	43,2	0,075	132,0	0,15	0,52	7,5
	Зелёный горошек с отварным картофелем	60	60	2,82	1,56	5,34	46,56	0,058	5,8	45,3	0,147	14,53	0,66	11,74	51,54
268	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50	14,7	0,3	0,26	0,04		4
	Фрукты	200	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			18,26/18,83	20,53/21,05	110,5/112,68	627,96/642,48								
Обед															
15	Нарезка из свежих овощей	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
52	Щи с говядиной и фасолью	200	250	14,6/18,25	3,8/4,75	18,2/22,75	161,2/201,5	0,24/0,3	23,38/9,225	177,2/221,5	0,968/1,21	34,7/43,375	3,23/4,0375	26,14/32,67	150,6/188,25
	Гречка по-купечески	180	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
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
278 29	Сок фруктовый/ Кисель	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			46,83/49,99	17,92/22,03	129,57/140,25	867,52/967,3								
Полдник															
	Пряник	50		5,6	5	76,3	362	0,08	0,04		4,8	22	0,16	18	100
	Компот	200		1,0	0,06	27,5	110	0	0,32	2,2	0,22	28,7	0,62	9,14	9,1
	Итого			6,6	5,06	103,8	472								
	Всего			71,69/68,82	43,51/43,08	343,87/252,93	1967,48/1609,78								
Стоимость: завтрак -38 руб., обед – 43/48 руб., полдник – 11 руб.															

Суббота 16.01.2021															
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход		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															
215	Творожные сырники	150	150	28,44	19,51	17,10	357,16	0,11	0,39	300	2,1	248,75	1,17	28,95	255
	Батон	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
41	Масло сливочное	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00			0,65	1,0	1,20	0,2		2,8
42	Сыр (Российский)	15	15	3,48	4,43	-	54,60	0,01	0,11	43,2	0,075	132,0	0,15	0,52	7,5
	Кукуруза консервированная	60	60	1,32	0,24	6,72	64,8	0,012	2,88	1,2	0,018	25,2	0,216	7,8	24,6
959	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
	Фрукты	200	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			42,0	37,17	108,43	893,36								
Обед															
15	Нарезка из свежих овощей	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
56	Рассольник с курицей	200	250	5,6/7	3/3,75	7,2/9	78/97,5	0,08/0,1	11/13,75	0,45	0,06	37,8/47,25	0,8/1	5,40	13,34
688	Рожки отварные	180	200	6,62/7,36	5,42/6,02	31,73/35,26	202,14/224,60	0,07/0,08	0,02		0,8/1,0	5,83/6,48	1,33/1,48	10,8/12,0	43,2/48
536	Колбаса отварная	50	80	1,4/2,24	11,1/17,76	0,75/1,2	128,5/205,6	0,11/0,176		0,08	0,19	14,5/23,2	0,85/1,36	15,51/17,28	137,39
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
268	Чай с сахаром/ 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			15,78/18,18	26,75/37,53	104,13/112,69	749,16/902,4								
	Всего			57,78/60,18	63,92/74,7	212,56/230,12	1642,52/1795,76								
Стоимость: завтрак -38 руб., обед – 43/48 руб., полдник – 11 руб.															

Понедельник 18.01.2021															
№ 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	Ca	Fe	Mg	P
Завтрак															
164	Каша гречневая с сахаром	200	220	11,2/12,32	7,65/8,20	46,32/50,95	297,6/321/3	0,24/0,26	-	0,2	1,6/1,8	17,26/18,98	5,6/6,16	25,8	35,6
41	Масло сливочное	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00			0,65	1,0	1,20	0,2		2,8
	Батон	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
42	Сыр (Российский)	15	15	3,48	4,43	-	54,60	0,01	0,11	43,2	0,075	132,0	0,15	0,52	7,5
	Зелёный горошек с луком	60	60	1,18	3,81	2,93	50,25	0,04	2,4	1,71	2,06	9,23	0,3	26	53
268	Чай с сахаром	200	200	0,10	0,02	9,9	35	0,05	50			0,26	0,04	3	4
	Фрукты	200	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			21,21/22,33	24,98/25,73	118,27/122,9	709,05/732,75								
Обед															
15	Нарезка из свежих овощей	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
	Суп мясной с клецками	200	250	9,6/12	7/8,75	10,8/13,5	144,4/180,5	0,058/0,072	2,24/2,8	0,47	0,48	19,42/24,27	1,544/1,93	2,98	5,89
201	Гороховое пюре	180	200	15,55/17,28	3,76/4,18	33,62/37,36	233,19/259,10	0,32/0,36		31,32/34/8	1,843/2,048	119,62/132,92	4,64/5,16	39,85/44,28	106,38/118,2
	Запеканка из печени	80	100	5,53/6,92	3,86/4,83	0,58/0,73	95,2/119	0,24/0,3	14,32/17,9			6,4/8,0	7,2/9,0		
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
278	Сок фруктовый/Компот	200	200	1,0	0,06	25,4/27,5	106/110	0,05/0	50/0,32	14,7/2,2	0,2/0,22	16/28,7	0,54/0,62	5,98/9,14	6,9/9,1
	Итого			37,6/43,51	21,43/26,23	121,91/129,99	870,31/985,8								
полдник															
	Булочка	50		3,95	4,7	27,75	169	54,05	0,055	8,5	2,	15,5	0,65	6,5	44,5
268/278	Чай с сахаром/сок фруктовый	200		0,10	0,02	9,9/25,4	35/106	0,05/0,05	50/50	0/14,7	0/0,2	0,26/0,16	0,04/1,8	3/41	4/8
	Итого			4,05	4,72	37,65/53,15	204/275								
	Всего			62,86/65,85	51,13/51,96	277,83/252,89	1783,86/1718,55								
Стоимость: завтрак -38 руб., обед – 43/48 руб., полдник – 11 руб.															

Вторник 19.01.2021																
№ реце птур ы	Наименование блю д	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
		7-11 лет	11 и стар ше	белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Ca	Fe	Mg	Р	
Завтрак																
209	Омлет натуральный	140	160	12,41/ 14,19	18,2/ 20,8	2,14/ 2,44	222,13/ 285,60	0,028/ 0,032	0,028/0 ,032	0,02/ 0,03	0,16/ 0,19	74,22/ 84,83	1,82/ 2,08	1,86/ 2,12	21,42/ 24,48	
41	Масло сливочное	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00			0,65	1,0	1,20	0,2		2,8	
	Батон	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89	
	Морковь тёртая с сахаром	60	60	1,32	0,74	11,1	57,3	0,05	3,32	18,95	0,66	25,73	0,67	36,1	52,1	
268	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50	14,7	0,3	0,26	0,04		4	
	Фрукты	200	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11	
	Итого			19,58/ 21,36	28,21/ 30,81	101,3/ 101,66	662,23/725,7									
Обед																
15	Нарезка из свежих овощей	60	100	0,59/ 0,98	3,69/ 6,15	2,24/ 3,73	44,52/74,20	0,03/0,0 5	10,06/ 16,76	78,6/ 131	0,3/ 0,5	11,21/18,6 8	0,44/ 0,74	8,20/ 13,67	0,396/ 0,667	
54	Борщ из свежих овощей говяжий с фасолью	200	250	6,6/8,2 5	7,6/9,5	6,8/8,05	125,6/157	0,032/ 0,04	14,44/18, 05	0,41	0,04	24,82/ 31,025	0,692/ 0,865	4,25	8,70	
164	Гречка отварная	180	200	11,2/ 12,32	7,65/ 8,20	46,32/ 50,95	297,6/327,3	0,24/ 0,26	-	0,6	0,22	17,26/ 18,98	5,6/6,16	57,52	85	
125	Котлета (полуфабрикат) с подливой куриная/говяжья	80	80	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		5	62,5	1,8	41	129	
268 278	Чай с сахаром/ сок фруктовый	200	200	0,10	0,02	9,9/ 25,4	35/106	0,05/ 0,05	50/50	0/ 14,7	0/0,2	0,26/14	0,04/ 1,8	3/41	4/8	
	Итого			33,82/ 35,68	35,32/ 45,63	97,19/ 132	848,72/ 1041,28									
Полдник																
	Печенье	50		3,75	4,9	37,2	208,5	0,04		5,5	1,75	14,5	1,05	10	45	
278	Компот/ сок фруктовый	200		1,0	0,06	27,5/ 25,4	110/106	0/ 0,05	0,32/50	2,2/ 14,7	0,22/ 0,2	28,7/14	0,62/ 1,8	8/ 41	/8	
	Итого			58,15/ 57,04	68,49/7 6,44	263,25/ 233,66	1829,45/1766, 98									
	Всего															
Стоимость: завтрак -38 руб., обед – 43/48 руб., полдник – 11 руб.																

Среда 20.01.2021															
№ 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															
77	Рыба припущенная	80	100	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
169	Рис отварной	150	180	3,72/4,46	3,54/4,24	37,62/45,14	201/241,2	0,075/0,09	8,47/10,17	0,18/0,27	1,5/1,8	55,32/66,38	1,21/1,45	76,81	261,39
	Батон	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
41	Масло сливочное	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00			0,65	1,0	1,20	0,2		2,8
	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
	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
	Фрукты	200	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			39,93/43,67	28,09/31,69	133,58/141,54	864,52/956,56								
Обед															
15	Нарезка из свежих овощей	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
	Суп «Паутинка» с колбасой	200	250	6,2/7,75	3,6/4,5	7,5/8,75	9,2/11,5	0,04/0,05	2,34/2,92	307,7/384,75	1,24/1,55	14,22/17,77	0,61/0,76	18,24/22,8	71,4/89,26
122	Плов с курицей	180	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
278 29	Сок фруктовый/Кисель	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			34,17/38,56	33,85/39,91	116,69/123,85	842,52/926,7								
Полдник															
	Пряник	50		5,6	5	76,3	362	0,08	0,04		4,8	22	0,16	18	100
268 278	Чай с сахаром/сок фруктовый	200		0,10	0,02	9,9/25,4	35/106	0,05/0,05	50/50	0/14,7	0/0,2	0,26/14	0,04/1,8	3/41	4/8
	Итого			5,7	5,02	86,2/101,7	397/468								
	Всего			79,8/87,93	66,96/71,6	336,47/265,39	2104/1883,26								
Стоимость: завтрак -38 руб., обед – 43/48 руб., полдник – 11 руб.															

Четверг 21.01.2021															
№ 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	Ca	Fe	Mg	P
Завтрак															
213	Запеканка творожная	200	220	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
	Батон	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
268	Чай с сахаром	200	200	0,10	0,02	9,9	35	0,05	50	14,7	0,3	0,26	0,04		4
41	Масло сливочное	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00			0,65	1,0	1,20	0,2		2,8
42	Сыр (Российский)	15	15	3,48	4,43	-	54,60	0,01	0,11	43,2	0,075	132,0	0,15	0,52	7,5
	Винегрет	60	60	1,02	6,18	4,92	78,6	0,42	3,6	540	2,76	12,72	0,48	12,18	28,74
	Фрукты	200	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			46,51/50,17	46,34/48,98	120,72/125,39	1014,24/1071,6								
Обед															
15	Нарезка из свежих овощей	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
87	Похлёбка рыбная	200	250	6,89/8,61	6,72/8,4	11,47/14,34	133,8/167,25	0,08/0,1	7,29/9,14	14,2/17,75	0,66/0,82	36,24/45,30	1,01/1,26	15,24/19,05	94,2/117,75
321	Картофельное пюре с тушёной капустой	180	200	3,522/3,92	4,905/5,45	17,01/18,9	125,811/139,79	0,09/0,1	39,394/43,78	0,18/0,17	1,062/1,18	63,803/70,9	1,169/1,3	47,61/52,9	188,043/208,94
125	Биточек с рисом куриный/говяжий (полуфабрикат)	80	80	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
278	Сок фруктовый/	200	200			25,4	106	0,05	50	0,2		14	0,54	8	14
274	Какао с молоком			3,6	2,7	13,8	93	0,02	0,52			110,36	0,88		
	Итого			29,93/31,14	34,45/44,46	101,85/120,04	849,72/882,82								
							полдник								
	Печенье	50		3,75	4,9	37,2	208,5	0,04		5,5	1,75	14,5	1,05	10	45
268	Чай с сахаром/	200		0,10	0,02	9,9/	35/106	0,05/	50/50	0/	0/0,2	0,26/14	0,04/	3/41	4/8
278	сок фруктовый				25,4			0,05		14,7			1,8		
	Итого			3,85	4,92	47,1/62,6	243,5/314,5								
	Всего			80,29/81,31	85,69/93,44	269,67/245,43	2107,46/1954,42								
Стоимость: завтрак -38 руб., обед – 43/48 руб., полдник – 11 руб.															

Пятница 22.01.2021																
№ рецепт уры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества				витамины				Минеральные вещества				
		7- 11 лет	11 и старш е	белки	жиры	углевод ы	Энергетическа я ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	Fe	Mg	Р	
Завтрак																
204	Макаронные изделия с тертым сыром	180	200	11,25/ 12,5	17,73/ 19,7	31,59/ 35,1	335,7/373,0	0,07 /0,08	0,16/ 0,18	0,10	5,31	235,24/ 261,38	0,9 /1,45	20,85	159,03	
	Батон	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89	
41	Масло сливочное	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00			0,65	1,0	1,20	0,2		2,8	
268	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50	14,7	0,3	0,26	0,04		4	
	Морковь тёртая с изюмом	60	60	0,62	0,05	6,0	26,15	0,1	4,6	3,6	8,9	80,1	1,5	75,3	177,3	
	Фрукты	200	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11	
	Итого			17,72/ 18,97	27,05/ 29,02	125,71/ 129,22	744,65/781,95									
Обед																
15	Нарезка из свежих овощей	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	
	Суп с фрикадельками (полуфабрикат) гороховый	200	250	5,8/ 7,25	3,6/ 4,5	10,4/13	113,2/141,5	0,156/ 0,195	4,28/ 5,35	800/ 1000	0,8/1,0	28,92/ 36,15	1,176/ 1,47	26,2/ 32,75	94,6/ 118,25	
125	Котлета куриная/говяжья (полуфабрикат) с подливой	80	80	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	
165	Гречка отварная	180	200	11,2/ 12,32	6,96/ 7,65	46,32/ 50,95	297,6/327,3	0,24/ 0,26		0,77	1,71	17,26/ 18,98	5,6/ 6,16	0,95	14,77	
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129	
268	Чай с сахаром /Сок фруктовый	200	200	0,10	0,02	9,9/ 25,4	35/106	0,05/ 0,05	50/50	14,7	0,3	0,26/0,16	0,04/ 1,8	41	4/129	
	Итого			33,14/ 40,08	24,21/ 29,26	119,71/ 128,95	878,36/ 1006,65									
Полдник																
	Пряник	50		5,6	5	76,3	362	0,08	0,04		4,8	22	0,16	18	100	
	Компот	200		1,0	0,06	27,5	110	0	0,32	2,2	0,22	28,7	0,62	9,14	9,1	
	Итого			6,6	5,06	103,8	472									
	Всего			57,46/ 59,05	56,32/ 58,28	349,22/ 258,17	2095,01/ 1085,6									
Стоимость: завтрак -38 руб., обед – 43/48 руб., полдник – 11 руб.																

Суббота 23.01.2021															
№ 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															
125	Биточки (куриные) с соусом	80	80	10	14,16	10,16	209,6	0,056	0,024	2,24	2,49	14,58	1,19	48,8	112
169	Рис припущенный	150	180	3,72/4,46	3,54/4,24	37,62/45,14	201/241,2	0,075/0,09	8,47/10,17	135/162	2,25/2,7	55,32/66,38	1,21/1,45	29,25/35,1	137,1/164,52
41	Масло сливочное	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00			0,65	1,0	1,20	0,2		2,8
42	Сыр (Российский)	15	15	3,48	4,43	-	54,60	0,01	0,11	43,2	0,075	132,0	0,15	0,52	7,5
	Батон	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
959	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
	Фрукты	200	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Зелёный горошек с фасолью	60	60	2,34	1,92	5,58	52,74	0,039	6,708	36,48	0,47	30,75	1,018	17,76	49,35
	Итого			14,89/15,63	33,34/34,04	122,38/129,9	824,54/864,74								
Обед															
15	Нарезка из свежих овощей	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
	Суп куриный с пшеном	200	250	8,2/10,25	6,6/8,25	7,4/9,25	122,6/153,25	0,056/0,07	3,5/4,375	151,8/179,75	0,28/0,355	15,24/19,05	1,36/1,71	18,76/23,45	36,6/45,75
536	Колбаса отварная	50	80	1,4/2,24	11,1/17,76	0,75/1,2	128,5/205,6	0,11/0,176		0,08	0,19	14,5/23,2	0,85/1,36	15,51	137,39
688	Рожки отварные	180	200	6,62/7,36	5,42/6,02	31,73/35,26	202,14/224,60	0,07/0,08	0,02		0,8/1,0	5,83/6,48	1,33/1,48	10,8/12,0	43,2/48
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
278	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			23,14/27,16	29,13/40,5	116,79/124,11	850,76/1010,65								
	Всего			38,03/43,23	62,47/56,13	239,17/254,01	1675,3/1875,39								
Стоимость: завтрак -38 руб., обед – 43/48 руб., полдник – 11 руб.															