

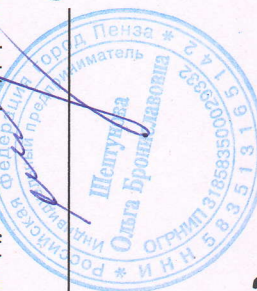
СОГЛАСОВАНО:



Директор МБОУ Лицей № 73 г. Пензы
В.А. Копешкин

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель



О.Б. Шептунова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ Индивидуального Предпринимателя Шептуновой О.Б.

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

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

Все расчеты к меню прилагаются.

Сезонный период: осень-зима

01.02.2025г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ
СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Копешкин Вячеслав Александрович, Директор

27.02.25 10:18 (MSK)

Сертификат FF656207A76A9CF2019308F6FA4F8B43
Действует с 27.03.24 по 20.06.25

День 1

День 1

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
						B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe				
		Белки	Жиры	Угл.													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																	
Каша Дружба Крупа рисовая 11,25, Крупа пшено 8,25, Молоко 76,52, Вода 52,52, Сахар 3,75, масло сливочное 3,75	165	4,91	6,25	26,32	180,83	0,04	0,22	0,01	0	81,67	78,36	15,44	0,66				
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8				
Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко 100,0 Вода 120,0	180	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14				
Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1				
Бутерброд с сыром сыр 10 батон 15	20/30	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76				
Итого		16,11	15,19	89,52	568,02	0,185	5,46	0,06	0,1	382,57	329,4	66,84	5,36				
Обед																	
Салат из белокочанной капусты Капуста 98,6 Лук зеленый 12,5 Сахар 5,0 Масло растительное 5,0 Лимонная кислота 0,18, Соль 0,6	60	1,53	5,06	9,03	86,66	0,01	38,46	0	0,03	51,61	27,03	14,63	0,61				
Суп картофельный с клецками картофель 53 морков 10 лук 9,6 масло слив 3 бульон 150 мука 8 яйцо 2,5 вода 12	250	3	2,63	13,472	89,55	0,064	2,32	0,048	0	25,51	80,69	15,61	1,168				
Плов курица 107 рис 40,8 масло слив 6 лук репка 7,2 морков 11,4 соль 1 томат паста 2,25 вода 80	180	18,99	7,18	30,8	351	0,12	2,06	0,03	0,19	21,72	235,9	46,6	2,27				
Компот из смеси сухофруктов Сухофрукты 25 Сахар 15,0 Вода 190	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59				
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8				
Батон нарезной	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18				
Итого		26,195	15,48	93,91	706,4	0,285	42,99	0,088	0,256	174,3	442,8	107,3	7,618				
Полдник																	
Чай с сахаром 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0	180	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9				
Сочник	120	10,25	13,64	52,05	372	0,11	0,42	0,18	0,11	48,2	87,44	15,14	1,28				
Итого за день:		52,815	44,36	250,7	1705,42	0,58	51,77	0,328	0,476	613,2	869,3	194,5	15,16				

№ рецептур блюда	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценн, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
	Макаронные изделия запеченные с сыром	205	9,2	7,2	39	258	0,07	0,03	0,04	0	65	86	14	1,1				
85	Макароны 73,44 Масло слив 17,72 Соль 7,5 сыр 6,6																	
	Бутерброд с джемом из абрикосов джем 10,1	10\15	1,21	0,45	14,35	66	0,025	24	0	0	4,5	14,55	5,85	0,4				
	хлеб пшеничный (батон нарезной) 15																	
20\Пр	Какао с молоком (2-ой вариант) Какао-порошок	180	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	131,7	122,3	17	0,66				
	5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0																	
6.1.2.6	Фрукты сезонного значения	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2				
6.3.5.3	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8				
	Итого		16,8	24,07	101	691,81	0,236	37,35	0,7	0,076	236,4	309,5	67,5	6,16				
	Обед																	
38	Салат Школьные годы помидоры 17,6 огурцы	60	0,72	3,06	2,1	39	0,02	15,22	0	0,02	28,84	19,52	9,8	0,66				
	св 27,48 капуста св 25,8 масло раст 3 соль 1																	
96	Борщ из св. капусты с картофелем Свекла 40,0																	
	Капуста белокачанная свежая 20,0 Картофель 21,4																	
	Масло сливочное 4,0 Морковь 10 Лук репка 9,6	200	1,65	4,216	10,41	86,4	0,04	16,368	0,02	0,04	34,31	44,4	17,9	0,96				
205	Котлеты рубленные из птицы Мясо птицы																	
	70,2 Хлеб 16,2 Сухари 9,0 Масло сливочное 5,4 Соль 0,8	90	20,3	11,6	13,32	266,4	0,1	0	0,08	0,13	24,74	186,5	26,8	1,96				
445	Каша гречневая рассыпчатая гречка 69,29 соль	150	8,75	6,62	43,07	279	0,285	0	0,03	0,135	17,24	207,5	139	4,665				
	0,75 масло 5,25																	
433	Чай с сахаром Чай 1 сахар 15 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86				
455	Соус красный основной : вода 25 масло слив	25	0,2	0,43	1,56	10,93	0,01	0,49	0	0	1,69	3,44	1,76	0,06				
6.3.5.3	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1				
6.1.3.2.2	Батон нарезной	15	1,13	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18				
	Итого		33,4	26,1	94,96	784,5	0,49	31,69	0,1	0,355	122,2	515,4	99	10,29				
	2-й вариант салата : свекла с маслом	60	0,65	5	2,76	60	0	12,2	0	0	13	18	18	0,5				
табл	Полдник																	
1,2,2,7	Круассан с начинкой	75	4,6	14,62	35,44	308,9	0,07	0,28	0,12	0,07	32,14	58,29	10,1	0,85				
табл	Йогурт 2.5% йогурт 180	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,26	242,0	188	30	0,2				
	Кондитерские изделия	45	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3	0,3				
	Итого		10	59,34	57,04	4,66	0,13	2,08	0,5	0,33	274,1	246,3	40,1	1,05				
	Итого за день		51,8	59,24	183,3	1336,3	0,58	24,9	0,64	3,39	402	607	139	7,19				

Документ подписан Электронно-цифровой подписью

Муниципальное бюджетное общеобразовательное

учреждение лицей № 73 г. Пензы "Лицей информационных систем и технологий", Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор

27.02.25 10:18 (MSK)

Сертификат FF656207A76A9CF2019308F6FA4F8B43

Действует с 27.03.24 по 20.06.25

День 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Пищевая ценность (г)				В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe				
			Белки	Жиры	Угл.													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
130/М	Суп молочный с крупой пшено молоко 100, пшено 16, масло слив 1,6, сахар 2,0 вода	200	5,81	6,31	21,68	167	0,1	1,62	0,03	0,2	156,2	136,1	25,56	0,39				
1.6.1.8	Сыр "Российский", сыр российский 16	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,39	0,045	132	75	5,25	0,15				
11.1.1.16	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8				
434	Чай с сахаром 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0	180	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9				
6.3.5.3	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,35	52,2	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1				
6.1.3.2.2	Батон нарезной	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18				
	Итого		10,55	11	57,1	372,6	0,126	8,625	0,42	0,275	310,2	234,9	44,05	4,24				
	Обед																	
61	Салат из свежих помидоров с растительным маслом помид св 51,7 лук	60	0,65	5,08	2,76	60	0,03	12,2	0	0,02	12,08	18,4	10,61	0,5				
106	Суп-лапша "Домашняя" мука 14,96 лук-репка 9,6 масло слив 4 яйца 4 вода 192,8 соль 0,2	200	2,22	3,95	10,9	112	0,04	0,8	0,03	0,03	9,48	30,28	8,24	0,49				
158	Жаркое курица 107,51 картоф 167,8 лук репка 15 мас слив 5 том пюре 6 соль 0,5	200	22,85	7,97	22,56	341	0,2	22,56	0,02	0,24	23,85	232,5	45,07	2,78				
282/ПР	Компот из свежих плодовых или ягод Яблоки св 45,4 Сахар 15 лим кис-та 0,2	180	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65				
6.3.5.3	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,35	52,2	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1				
6.1.3.2.2	Батон нарезной	30	2,28	0,84	15,42	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36				
	Итого		29,81	18,1	74,97	704,518	0,378	39,16	0,19	0,522	81,91	362,3	92,42	5,78				
	2-й вариант салата: салат из моркови	60	0,65	5,08	2,76	60	0,1	12,2	0	0	12	18	11	0,5				
	Полдник																	
9.1.2.6 таб	Фрукты сезонного значения	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2				
	Печенье Домашнее	39	2,5	6,55	26,71	175,89	0,03	0	46,8	0,03	8,97	25,35	3,9	0,31				
288/ПР	Молоко кипяченое молоко 210	180	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,9	142	21	0,17				
	Итого		8,49	13,3	45,89	340,2	0,1	10,5	46,82	0,05	225,8	178,3	33,9	2,68				
	Итого за день		48,85	42,5	178	1417,32	0,604	58,29	47,43	0,847	618	775,5	170,4	12,7				

№ рецепту	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. ость. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Завтрак															
434	Чай с сахаром 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0	180	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01		8,05	9,78	5,24	0,9	
64	Омлет из яиц Яйцо 55 Молоко 20,4 Масло слив 6 Соль 0,4	70	6,03	9,37	1,62	114,15	0,09	0,57	0,39	0,6		125,1	273,8	20,94	3,06	
30	Каша молочная рисовая(жидкая) Рис 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75 Масло сливочное 7,5	200	3,74	8,85	24,1	192	0,05	0,99	0,05	0,12		97,34	103,8	22,08	0,31	
18	Пряник шоколадный	35	1,72	0,96	27,16	117,6	0,03	0	0	0,01		4	16,5	2,7	0,3	
13,2,2	Батон нарезной	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0		2,85	9,75	1,95	0,18	
6,3,5,3	Хлеб ржаной	15	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02		9	39,5	12		
	Итого:		14,525	19,96	84,16	565,55	0,215	4,46	0,44	0,76		246,3	453,1	64,91	4,75	
	Обед															
50	Винегрет овощной Картофель 17,34 Свекла 13,46 Морковь 7,56 Огурцы соленые 18 Лук репка 10,74 Масло раст 5 капуста 14	60	0,84	6,02	4,37	75	0,02	5,61	0	0,02		14,7	24,35	11,08	0,46	
42/Пр	Рассольник "Ленинградский" картофель 80 крупа рисовая 4 Морковь 10 Лук репка 5 Огурец соленый 14 Вода 150 Масло раст 4	200	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,016	0		22,16	52,6	26,04	0,82	
453	Шашлык из куриного филе с томатным соусом грудка 90,5 масло раст 3,75 соль 0,94 масло слив 5,63 сметана 7,5 томат 3,75 Соус-мука 1,25 масло Макароны 50,93	100	14,52	15,18	2,71	204,8	0,06	0	0,05	0,08		14,32	107,9	15,53	1,12	
447	Макаронные изделия отварные Макароны 50,93 Масло слив 5,25 Соль 7,5	150	5,48	4,98	34,88	211,5	0,12	0	0,03	0,05		40,95	60,06	24,59	0,99	
32009	Компот из смеси сухофруктов Сухофрукты 25 Сахар 15,0 Вода 190	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0		56,45	24	18	0,8	
3,5,3	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02		9	39,5	12	1	
1,3,2,2	Батон нарезной	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0		2,85	9,75	1,95	0,18	
	Итого:		28,195	35,95	111,8	807,57	0,335	19,18	0,106	0,17		160,4	318,2	109,2	5,37	
	Полдник															
табл	Кекс лимонный	75	5,25	12,57	41,7	275,25	0,01	0,18	0,01	0,05		49,6	69	7,61	0,18	
2,7	Напиток Снежок	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	0,26		242	188	30	0,2	
табл	Кондитерские изделия	45	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01		4,0	21	3	0,3	
	Итого:		10,65	17,57	63,3	433,25	0,07	1,98	40,01	0,31		291,6	257	37,6	0,38	
	Итого за день:		40,565	54,48	202,3	1358,4	0,435	21,16	40,12	0,49		456	591,7	150	6,05	

День 5

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценно сть. (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe				
															4	5	6	8
1	2 Завтрак	3				7												
13/ПР 2013	Запеканка из творога: творог 95, мука 8, молоко 24, яйцо 3, сахар 6,46, ванилин 0,015, сметана 5,2, сухари 5,2, масло слив	100	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0	297,0	347	38	1				
85	Бутерброд с джемом из абрикосов джем 10,1 хлеб пшеничный (батон нарезной) 15	10\15	1,21	0,45	14,35	66	0,025	24	0	0	4,5	14,55	5,85	0,4				
86/Пр	Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко 100,0 Вода 120,0	180	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14				
328	Каша молочная манная Манка 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар 4,5 Масло сливочное 7,5	180	4,47	8,85	23,27	190,5	0,06	0,99	0,05	0,12	100	89,27	14,93	0,32				
6.3.5.3	Хлеб ржаной	15	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1				
	Итого		34,12	37,99	89,58	843,69	0,23	26,59	0,27	0,14	531,8	581,3	84,78	2,86				
9/Пр	Обед Салат из моркови Морковь 66, Масло растительное 6, сахар 1,8	60	0,68	6,05	6,23	82,08	0,02	2,64	0,06	0	21,55	22,11	15,51	0,65				
63 ПР	Щи из свежей капусты с картофелем Капуста 55 Картофель 32 Морковь 10 Лук репка 10 петрушка 3 масло раст 4,0 вода 160 сметана	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	61,5	48,72	28,64	0,896				
219	Тефтели из птицы с соусом фарш птицы 72,5 хлеб пшеничный 15 лук реп 21,12 мука пшеничная 9,12 масло 7,5 соль 2,5 томат пюре 2 сахар 0,88	130	44,1	20,9	33,43	340	0,08	4,82	0,03	0,18	35,3	183,5	79,98	1,83				
449	Рис припущенный Рис крупа 52,5 Масло сливочное 5,25	180	3,69	4,85	37,51	213	0,03	0	0,03	0,02	4,83	79,74	26,27	0,53				
434	Чай с сахаром и лимоном Чай 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Лимон 8,0	180\15\7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9				
6.3.5.3	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1				
6.1.3.2.2	Батон нарезной	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18				
	Итого		53,175	37,64	117	863,14	0,215	21,85	0,24	0,41	143,1	393,1	169,6	5,986				
	Полдник																	
табл	Сочник	120	10,25	13,64	52,05	372	0,11	0,42	0,18	0,11	48,2	87,44	15,14	1,28				
11.1.1.5	Сок виноградный	180	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0,02	40	24	18	0,8				
	Итого:		10,85	14,04	84,65	512	0,15	4,42	0,18	0,13	88,21	111,4	33,14	2,08				
	Итого за день:		98,145	89,67	291,2	2218,83	0,595	52,86	0,69	0,68	763,1	1086	287,5	10,926				

Документ подписан электронной подписью

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 73 г. Пензы "Лицей информационных систем и технологий", Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор

27.02.25 10:18 (MSK)

Сертификат EF656207A76A9CF2019308F6FA4F8B43
Действует с 27.03.24 по 20.06.25

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Завтрак															
158	Жаркое По-Домашнему_говядина 134,51 картоф 167,8 лук репка 15 мас слив 5 том пюре 6 соль 0,5	200	22,85	7,97	22,56	257,71	0,2	22,56	0,02	0,24		23,85	232,5	45,07	2,78	
434	Чай с сахаром и лимоном_Чай 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Лимон 8,0	180/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01		8,05	9,78	5,24	0,9	
23/Пр	Салат из свеклы отварной_Свекла 72,6 масло раст 3	60	0,86	3,05	5,7	45,21	0,01	1,4	0	0		17,6	19,12	18,38	0,68	
6.3.2.2	Батон нарезной	20	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012		6	19,2	3,9	0,36	
6.3.5.3	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02		9	39,5	12	1	
	Итого		27,9	12,21	67,25	484,1	0,288	26,86	0,02	0,282		64,5	320,1	84,59	5,72	
	Обед															
72	Салат картофельный с растительным маслом_Картофель 33,9 Огурец соленый 18,8 Лук репка 7,1 горошек зеленый конс. 15,4 масло растительное 5 соль 0,6	60	1,02	5,13	5,57	74	0,04	7,43	0	0,02		12,05	28,01	11,01	0,45	
44ПР	Суп из овощей_Капуста 20,0 Картофель 53 Морковь 10 Лук репка 9,6 Зел. горошек 9,2 вода 150 масло раст 4 сметана 8,0	200	1,54	4,69	10,07	92,19	0,05	4,26	0,02	0,18		23,27	36,6	18,89	0,54	
226	Комплета из рыбы_рыба 89 хлеб 18 молоко 25,0 сухари 10 соль 2 масло раст 8	100	13,6	9,86	16,9	225	0,12	0,96	0	0,14		60,66	186,7	34,08	1,18	
317	Рагу из овощей_Картофель 64,2 Морковь 34,5 Лук репка 15,5 Капуста 63,9 Масло сливочное 6,9 Мука 2,25 Соль 0,9 Сахар 0,68 Томатная паста 1,35	150	2,75	6	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	0,08		52,17	71,03	33,33	1,14	
11.1.1.5	Сок виноградный	180	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0,02		40	24	18	0,8	
6.3.5.3	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02		9	39,5	12	1	
	Итого		21,16	26,38	89,36	705,19	0,385	52,34	0,05	0,46		197,2	385,8	127,3	5,11	
	Полдник															
9.1.2.6	Фрукты сезонного значения	100	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04		32	22	18	4,4	
516ПР	Кефир кефир 156	150	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0		240,1	180	28	0,2	
табл	Вафли	50	1,88	15,25	31,25	271,25	0,02	0	3	0,01		4	21	3	0,3	
	Итого:		8,48	21,05	58,85	465,25	0,16	21,4	3,04	0,05		276,1	223	49	4,9	
	Итого за день:		57,54	59,64	215,5	1654,5	0,833	100,6	3,11	0,792		537,8	928,9	260,9	15,73	

Документ подписан Электронной подписью

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 73 г. Пензы "Лицей информационных систем и технологий", Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор

27.02.25 10:18 (MSK)

Сертификат EF656207A76A9CF2019
Действует с 27.03.24 по 20.06.25

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. ость. (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
323	Каша вязкая молочная пшеничная Пшено 48,2 Молоко 92,6 Сахар 6 Вода 61,8 Масло сливочное 10, соль 1	165	8,18	12,8	42,46	318	0,22	1,2	0,06	0,16	129,1	197,5	53,22	1,42			
434	Чай с сахаром 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0	180	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9			
1.1.1.16	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8			
3.3.5.3	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1			
09.2003	Бутерброд с сыром сыр 16 батон 30	15\30	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76			
	Итого		16,85	18,6	101,2	645,5	0,335	8,34	0,09	0,27	316,8	367,3	95,86	6,88			
	Обед																
45	Салат из белокочанной капусты Капуста 98,6 Лук зеленый 12,5 Сахар 5,0 Масло растительное 5,0 Лимонная кислота 0,18, Соль 0,6	60	1,53	5,06	9,03	86,66	0,01	38,46	0	0,03	51,61	27,03	14,63	0,61			
118	Суп картофельный с горохом Картофель 53,4 Горох 16,2 Масло сливочное 4,0 Лук репка 9,6 Морковь 10,0 Зеленый 2,72 соль 0,2 вода 140	200	4,38	3,79	15,79	116,8	0,18	12,2	0,016	0,06	35,07	87,52	32,24	1,62			
205	Комплеты рубленые из птицы Мясо птицы 70,2 Хлеб 16,2 Сухари 9,0 Масло сливочное 5,4 Соль 0,8	90	22,5	12,89	14,78	266,4	0,11	0	0,09	0,14	27,49	207,2	29,83	2,18			
455	Соус красный основной : вода 25 масло слив 0,5 мука 1,25 томат 0,75 морковь 2,5 лук 4,5 гречневая рассыпчатая гречка 69,29 соль 0,75 масло 5,25	25	0,2	0,43	1,56	10,93	0,01	0,49	0	0	1,69	3,44	1,76	0,06			
445	Компот из смеси сухофруктов Сухофрукты 25 Сахар 15,0 Вода 190	150	8,75	6,62	43,07	279	0,285	0	0,03	0,135	17,24	207,5	138,8	4,67			
283\2009	Хлеб ржаной	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59			
6.3.5.3	Батон нарезной	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1			
6.1.3.2.2	Итого	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18			
	Полдник																
таб	Печенье Домашнее	39	2,5	6,55	26,71	175,89	0,03	0	46,8	0,03	8,97	25,35	3,9	0,31			
9.1.2.6	Фрукты сезонного значения	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2			
288\ПР	Молоко кипяченное молоко 190	180	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,9	142	21	0,17			
	Итого:		8,49	13,33	45,89	340,2	0,1	10,5	46,82	0,05	225,8	178,3	33,9	2,68			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ
СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор

27.02.25 10:18 (MSK)

Сертификат FF656207A76A9CF2019308F6FA4F8B43
Действует с 27.03.24 по 20.06.25

Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
		Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																
Суп молочный с крупой рисовой, молоко 100, рис 12гр, масло слив 1,6, сахар 2, вода 105	200	3,65	4,64	15,27	116,8	0,085	1,3	0,02	0,15	121,9	108,3	20,05	0,19			
Яйцо вареное яйцо 1 шт /40гр	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34			
Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко 100,0 Вода 120,0	180	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14			
Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	0,3	10	0	0,02	16	11	9	2,2			
Бутерброд с маслом, масло 10 батон 20	10/20	1,42	5,49	9,01	91,8	2	0	0	0,01	4,68	16,44	5,96	0,37			
Хлеб ржаной	15	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1			
Итого		12,94	17,92	58,02	445,09	2,425	12,3	0,06	0,42	271,2	250,7	50,45	3,24			
Обед																
Салат "Школьный" Свекла 46,0 Лук 2,0 Огурцы соленые 15,0 Зеленый горошек 9,2 Масло растительное 5,0	60	0,85	5,05	4,04	65	0,01	5,05	0	0,02	18,1	23,41	11,27	0,64			
Суп картофельный с клецками картофель 53 морковь 10 лук 9,6 масло слив 3 бульон 150 мука 8 яйцо 2,5 вода 12	200	3	2,63	13,472	89,55	0,064	2,32	0,048	0	25,51	80,69	15,61	1,168			
Шашлык из куриного филе с томатным соусом грудка 90,5 масло раст 3,75 соль 0,94 Масло слив 5,63 сметана 7,5 томат 3,75 Соус Макароны изделия отварные Макароны 50,93 Масло слив 5,25 Соль 7,5	100	14,52	15,18	2,71	204,8	0,06	0	0,05	0,08	14,32	107,9	15,53	1,12			
Компот из плодов сушеных (курага)	150	5,48	4,98	34,88	211,5	0,12	0	0,03	0,05	40,95	60,06	24,59	0,99			
Хлеб ржаной	180	0,33	0	22,66	92	0,01	0,28	0	0,02	51,84	33,63	25,2	7,14			
Батон нарезной	15	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1			
Итого	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18			
2-вариант салата: салат из св помидоров	60	26,955	28,57	93,82	745,65	0,309	7,65	0,128	0,19	162,6	355	106,2	12,24			
Полдник		1	8,5	4,6	100	0,5	20	0	0,3	21	30,6	17,6	0,8			
Сочник	120	10,25	13,64	52,05	372	0,11	0,42	0,18	0,11	48,2	87,44	15,14	1,28			
Йогурт 2.5% йогурт 180	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,26	242,0	188	30	0,2			
Итого		15,65	18,64	73,65	530	0,17	2,22	0,58	0,37	290,2	275,4	45,14	1,48			
Итого за день:		55,545	65,13	225,5	1720,7	2,904	22,17	0,768	0,98	724	881,1	201,7	16,96			

Дань 9

№ рецепт блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценно сть. (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
19	Запеканка из творога: творог 95, мука 8, молоко 24, яйцо 3, сахар 6,46, ванилин 0,015, сметана 5,2, сухари 5,2, масло слив 5,2, Манка 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар 4,5 Масло сливочное 7,5	100	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0	297,0	347	38	1			
106	Чай с сахаром Чай 1 сахар 15 вода 200	165	4,47	8,85	23,27	190,5	0,06	0,99	0,05	0,12	100	89,27	14,93	0,32			
230	Бутерброд с джемом из абрикосов джем 15,1 хлеб пшеничный (батон нарезной) 25	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86			
443	Хлеб ржаной	15/25	1,21	0,45	14,35	66	0,025	24	0	0	4,5	14,55	5,85	0,4			
434	Итого	25	1,65	0,3	8,35	42,75	0,045	0	0	0,02	8,75	39,5	11,75	0,98			
	Обед																
19	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры 56,5 огурцы 43,8 лук репка 14,3 масло	60	0,66	4	0,55	50	0,04	9,43	0	0,03	27,18	30,1	16,5	0,76			
106	Суп-лапша "Домашняя" мука 14,96 лук-репка 9,6 масло слив 4 яйцо 4 вода 192,8 соль 0,2	200	2,24	3,95	10,9	111,1	0,04	0,8	0,03	0,03	9,48	30,28	8,24	0,49			
230	Рыба запеченная с морковью треска - филе 101,6, лук репчатый 16,32, морковь 20, сметана 20, мука пшеничная 6, масло растительное 8, сыр 8, соль 1,6	110	13,09	10,31	4,87	265	0,13	3,33	0,05	0,21	141,3	283,8	45,87	1,15			
443	Картофельное пюре Картофель 171,0 Молоко 23,7 Масло сливочное 5,25 Соль 7,5	150	3,24	5,6	22,05	156	0,15	25,95	0,03	0,13	69,5	96,71	34,49	1,4			
434	Чай с сахаром и лимоном Чай 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Лимон 8,0	180/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9			
6.3.5.3	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8			
1.3.2.2	Батон нарезной	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18			
	Итого		21,605	24,52	66,31	706,5	0,441	42,41	0,11	0,446	274,6	531,6	133,9	6,68			
	2-й вариант салата : салат из моркови	60	0,654	5	2,76	60	0	12,2	0	0	13	18	18	0,5			
	Полдник																
табл	Кекс лимонный	75	5,25	12,57	41,7	275,25	0,01	0,18	0,01	0,05	49,6	69	7,61	0,18			
70/Пр	Какао с молоком (2-ой вариант) какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	180	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	131,7	122,3	17,02	0,66			
табл	Кондитерские изделия	45	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3	0,3			
	Итого:		10,1	17,61	74,43	470,96	0,04	0,5	0,03	0,05	181,3	191,3	24,63	0,84			
	Итого за день:		63,235	76,98	225,6	1958,71	0,681	68,6	0,39	0,646	871,4	1221	233,5	11,08			

День 10

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, (гр)	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость, (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe			
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
	Каша гречневая с молоком гречка Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75 Масло сливочное 7,5	180	7,4	8,5	22,9	197	0,1	1,62	0,03	0,2	156,2	136,1	25,56	0,39			
61,8	Сыр "Российский" сыр 11	10	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,39	0,045	132	75	5,25	0,15			
43	Чай с сахаром Чай 1 сахар 15 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86			
364	Омлет из яиц Яйцо 55 Молоко 20,4 Масло слив 6 Соль 0,4	70	6,03	9,37	1,62	114,15	0,09	0,57	0,39	0,6	125,1	273,8	20,94	3,06			
3,2,2	Батон нарезной	20	1,52	0,56	10,28	52,04	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36			
3,5,3	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1			
	Итого		21,27	23,39	63,17	544,39	0,274	2,395	0,81	0,887	433,54	551,8	72,05	5,82			
	Обед																
81	Маринованная капуста капуста св 56,4 масло раст 6 сахар 2,4 соль 1,8 лим к-та 0,18	60	0,96	6	2,15	66,36	0,01	11,38	0	2,7	25,19	18,58	8,62	0,34			
22/Пр	Рассольник "Ленинградский" картофель 80 крупа рисовая 4 Морковь 10 Лук репка 5 Огурец соленый 14 Вода 150 Масло раст 4	200	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,016	0	22,16	52,6	26,04	0,82			
210/Пр	Курица в соусе с томатом курица 138,67 Масло сливочное 6,0 Лук репка 6,2 Томатная пюре 6,2 Мука 1,25 Чеснок 0,6 Сметана 3,33 Морковь 6,2	90	23	27,75	3,63	356,19	0,05	1,34	0,04	0,73	20,14	125	18,85	1,42			
449	Рис припущенный Рис крупа 52,5 Масло	150	3,69	4,85	37,51	213	0,03	0	0,03	0,02	4,83	79,74	26,27	0,53			
282/Пр	Компот из свежих плодов или ягод Яблоки св	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65			
3,3,5,3	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1			
3,2,2	Батон нарезной	10	1,52	0,56	10,28	26,2	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36			
	Итого		35,99	48,68	107,8	911,67	0,278	29,74	0,226	3,682	108,82	357,1	108,3	5,12			
	Полдник																
81,2,6	Фрукты сезонного значения	100	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4			
таб	Печенье Домашнее	39	2,5	6,55	26,71	175,89	0,03	0	46,8	0,03	8,97	25,35	3,9	0,31			
2,2,7	Напиток Йогуртовый 2.5% напиток йогурт180	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,26	242,0	188	30	0,2			
	Итого:		8,7	12,35	67,91	427,89	0,15	21,8	47,2	0,33	282,97	235,4	51,9	4,91			
	Итого за день:		65,96	84,42	238,9	1884	0,702	53,94	48,24	4,899	825,33	1144	232,2	15,85			

Декабрь 11																
№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			содерж. сть. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
табл	Пряник шоколадный	35	1,72	0,96	27,16	117,6	0,03	0	0	0,01	4	16,5	2,7	0,3		
330	Каша молочная рисовая(жидкая) Рис 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75 Масло сливочное 7,5	165	3,74	8,85	24,1	192	0,05	0,99	0,05	0,12	97,3	103,8	22,08	0,31		
2008	Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	0,3	10	0	0,02	16	11	9	2,2		
20/Пр	Какао с молоком (2-ой вариант) Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	180	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	132	122,3	17,02	0,66		
63.5.3	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05	0	0	0,02	9	39,5	12	1		
	Итого		10,24	14,19	78,93	486,21	0,43	11,31	0,07	0,16	254	276,6	60,1	4,17		
	Обед															
12	Мазайка картофель 34,25 кукуруза конс 21 морковь 33,75 огурцы св 25 масло раст 8,3	60	0,8	0,1	2,6	121	0,02	10	0	0,04	23	42	14	0,6		
96	Борщ из св. капусты с картофелем Свекла 50,0 Капуста белокачанная свежая 25,0 Картофель 26,75 Масло сливочное 5,0 Морковь 12,5 Лук репка 12	200	2,06	5,27	13,01	86,4	0,05	20,46	0,025	0,05	42,9	55,5	22,33	1,2		
219	Тефтели из птицы с соусом фарш птицы 72,5 хлеб пшеничный 15 лук репка 21.12 мука пшеничная 9,12 масло 7,5 соль 2,5 томат пюре 2 сахар 0,88	130	44,1	20,9	33,43	280	0,08	4,82	0,03	0,18	35,3	183,5	79,98	1,83		
447	Макаронные изделия отварные Макароны 50,93 Масло слив 5,25 Соль 7,5	150	5,48	4,98	34,88	211,5	0,12	0	0,03	0,05	41	60,06	24,59	0,99		
274	Кисель кисель 21,6 сахар 9 вода 171	180	1,22	0	26,12	104,57	0	0,1	0	0,01	0,61	0	0	0,86		
6.3.5.3	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05	0	0	0,02	9	39,5	12	1		
6.1.3.2.2	Батон нарезной	15	1,14	0,42	7,71	39,3	0,03	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36		
	Итого		56,45	31,97	126,1	886,27	0,35	35,38	0,085	0,362	158	399,8	156,8	6,84		
	Полдник															
9.1.2.6	Фрукты сезонного значения	100	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4		
табл	Кондитерские изделия	25	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3	0,3		
272/ПР	Ряженка ряженка 180,0	180	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2		
	итого		8,28	22,43	59,03	471,52	0,16	21,4	3,04	0,05	276	223	49	4,9		
	Итого за день:		19,66	37,04	145,7	997,03	0,62	32,71	3,11	0,222	536	518,8	113	9,43		

День 12

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценнос-ть. (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe			
															4	5	6
2	Завтрак	3															
3	Котлеты рыбные "Любительские" рыба 70,64 Морковь 20,0 Лук зеленый 8,0 Хлеб пшеничный 6,4 Яйцо 8,0 Молоко 3.2% 8,0 Соль 2,0 Сухари 8,0 Масло раст 6,4	90	15,95	13,08	11,76	230,4	0,14	2,86	0,03	0,16	49,46	166,7	31,92	1,6			
4	Капуста тушеная (свежая) Капуста 107,48 Морк 1,88 Лук 3,6 Томат 1,35 Мука 0,9 Сахар 2,25 Масло сл 2,63 соль 0,75	75	1,78	2,27	7,55	57,75	0,03	39,66	0,02	0,04	46,55	31,66	15,99	0,63			
5	Картофельное пюре Картофель 85,5 Молоко 11,85 Масло сливочное 2,6 Соль 3	75	1,62	2,79	11,025	78	0,075	12,98	0,02	0,06	34,75	48,35	17,24	0,69			
6	Чай с сахаром Чай 1 сахар 15 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86			
7	Бутерброд с маслом и сыром масло 10,0 хлеб пшеничный (батон нарезной) 25 сыр 10	10101025	2,41	0,9	28,7	132	0,05	0,48	0	0,01	9	29,1	11,7	0,8			
8	Хлеб ржаной	35	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1			
9	Итого		23,61	19,39	82,4	598,65	0,34	56,08	0,07	0,3	154,01	323,6	93,25	5,58			
10	Обед																
11	Салат из свеклы отварной Свекла 72,6 масло раст 3	60	0,86	3,05	5,7	45,21	0,01	1,4	0	0	17,6	19,12	18,38	0,68			
12	Суп картофельный картофель 150, морковь 12,5, лук репчатый 12,0, масло слив 5	200	2,03	3,66	16	108	0,17	24,3	0,03	0,14	28,59	141,6	40,3	1,37			
13	Биточки мясные из говядины Мясо котлетное 80,0 Хлеб 14,4 Сухари 8,0 Масло сливочное 4,8	90	14,13	11,72	14,19	221,4	0,06	0	0,02	0,11	14,5	119,6	24,1	1,23			
14	Рагу из овощей Картофель 64,2 Морковь 34,5 Лук репка 15,5 Капуста 63,9 Масло сливочное 6,9 Мука 2,25 Соль 0,9 Сахар 0,68 Томатная паста 1,35	150	2,75	6	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	0,08	52,17	71,03	33,33	1,14			
15	Компот из смеси сухофруктов Сухофрукты 25 Сахар 15,0 Вода 190	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59			
16	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1			
17	Батон нарезной	15	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36			
18	Итого		24,26	25,57	103,4	741,078	0,418	61,54	0,09	0,362	184,31	428,3	138,9	7,37			
19	Полдник																
20	Напиток Снежок Снежок 180	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,04	0,26	242	188	30	0,2			
21	Сочник	120	10,25	13,64	52,05	372	0,11	0,42	0,18	0,11	48,2	87,44	15,14	1,28			
22	Итого		15,65	18,64	73,65	530	0,17	2,22	0,22	0,37	290,21	275,4	45,14	1,48			
23	Итого за день:		63,52	63,6	259,5	1869,728	0,928	119,8	0,38	1,032	628,53	1027	277,3	14,43			

Документ подписан Электронной подписью

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 73 г. Пензы "Лицей информационных систем и технологий" Колышкин Валерий Александрович, Директор

2022.02.25 10:18 (MSK)

Сертификат: FF636207A76A9CF2013508F6FA4F6B43
Действует до 2027.03.24 до 20.06.25

СПИСОК ИСПОЛЪЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

СанПин 2.3./2.24.3590-20 постановление № 32 от 27.10.2020г.

Приказ № 16-118 от 03.07.2023г. Министерство образования Пензенской области « Об утверждении регионального стандарта организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Пензенской области»

- 1.Справочник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы. Выпуск 4 под редакцией Варфоломеевой В.Л.
- 2.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьников образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2009. ГКОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания.
- 3.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьников образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2013. ГКОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания.
4. ФГБУН « ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи». Сборник технических нормативов СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ для обучающихся во всех образовательных учреждениях. МОСКВА ДеЛи 2022.