СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Лицей № 73 г. Пензы

_____ В.А. Копешкин

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

_____ С.А. Дадасова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ индивидуального предпринимателя Дадасова С.А.

На оказание услуги по обеспечению горячим питанием учащихся в возрасте 12 лет и старше в специально оборудованной школьной столовой, отвечающей предьявляемым 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: весна-лето

17.04.2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор
30.04.26 14:56 (MSK)
Сертификат 5B5D74B476AEA475DBE955FA58F32601
Действует с 16.06.25 по 09.09.26

День 1

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценнос	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													
102/Пр	**Каша Дружба** Крупа рисовая 11,25, Крупа пшено 8,25, Молоко 76,52, Вода 52,52, Сахар 3,75, масло сливочное 3,75	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,04	0,22	0,01	0	81,67	78,36	15,44	0,66
2008	**Пюре фруктовое**	125	0	0	13,75	55	0,3	10	0	0,02	16	11	9	2,2
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
90 2003	**Бутерброд с сыром сыр 21** батон 30	20\30	5,76	8,3	11,96	157	0,04	0,11	59	0,06	139,2	96	9,45	0,49
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
	Итого		**14,16**	**16,98**	**84,16**	**553,61**	**0,425**	**10,43**	**59,01**	**0,11**	**251,12**	**233,1**	**50,29**	**5,21**
	Обед													
7\ПР 2009	**Салат из квашеной капусты с луком** Капуста 116 Лук репка 12 Масло растительное 10,0	100	1,6	10	3,58	110,6	0,02	18,97	0	4,5	41,98	30,98	14,36	0,57
46/ПР	**Суп картофельный с клецками с курицей,** картофель 66,25 морковь 12,5 лук 12 масло 3,75 бульон 187,5 мука 10 яйцо 2,5 вода 15 курица 15.	10\250	5,55	4,9	16,84	133,94	0,08	2,9	0,06	0	31,89	100,9	19,51	1,46
184	**Плов** курица 92,67 рис 54,5 масло слив 8 лук репка 9,6 морковь 15,2 соль1,33 томат паста 3 вода 106,67	200	25,32	9,57	41,07	356	0,16	2,75	0,04	0,25	28,96	314,5	62,13	3,03
283\2009	**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
6.3.5.3	**Хлеб ржаной**	45	3,71	0,67	18,78	97,88	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
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		**37,865**	**25,57**	**115,9**	**851,51**	**0,351**	**24,77**	**0,11**	**4,786**	**178,3**	**545,5**	**126,4**	**8,63**
	Полдник													
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
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
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
	итого		**5,51**	**12,62**	**56,92**	**334,25**	**0,01**	**3,08**	**0,01**	**0,06**	**57,65**	**78,78**	**12,85**	**1,08**
	Итого за день:		**57,535**	**55,17**	**257**	**1739,37**	**0,786**	**38,28**	**59,13**	**4,956**	**487,1**	**857,4**	**189,6**	**14,92**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Колёшкин Вячеслав Александрович, Директор
30.04.26 14:56 (MSK)
Сертификат 5B5D74B476AEA475DBE955FA58F32601
Действует с 16.06.25 по 09.09.26

День 2 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценн, ккал	Витамины (мг)				Минеральные веще (мг)		
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
261	**Макаронные изделия запеченные с сыром** Макароны 73,44 Масло слив 17,72 Соль 7,5 сыр 6,6	275	12,4	23,5	50	479	0,18	6,3	13	0,13	242,9	205	46
270/Пр	**Какао с молоком (2-ой вариант)** Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	131,72	122,3	17,02
85	**Бутерброд с джемом из абрикосов** джем 10,1	10\35	1,21	0,45	14,35	66	0,025	24	0	0	4,5	14,55	5,85
6.3.5.3	**Хлеб ржаной**	30	0,66	0,12	3,34	17,4	0,045	0	0	0,02	3,5	15,8	4,7
	Итого		**19,12**	**29,11**	**100,4**	**758,11**	**0,28**	**30,62**	**13,02**	**0,15**	**382,62**	**357,7**	**73,57**
	Обед												
12	**Мазайка** картофель 34,25 кукуруза конс 21 морковь 33,75 огурцы сол 25 масло раст 8,3	100	0,8	0,1	2,6	121,7	0,02	10	0	0,04	23	42	14
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 Томатная паста 3 Сахар 2,5 Лимонная кислота	250	2,06	5,27	13,01	108	0,05	20,46	0,025	0,05	42,89	55,5	22,33
205	**Котлеты рубленные из птицы** Мясо птицы 70,2 Хлеб 16,2 Сухари 9,0 Масло сливочное 5,4	100	22,5	12,89	14,78	266,4	0,11	0	0,09	0,14	27,49	207,2	29,83
445	**Гречка отварная** гречка 83,14 соль 0,9	180	10,5	7,99	51,68	334,8	0,342	0	0,04	0,16	20,69	249	166,6
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
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
6.3.5.3	**Хлеб ржаной**	10	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6
6.1.3.2.2	**Батон нарезной**	10	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95
	Итого		**38,38**	**27,34**	**111,4**	**964,23**	**0,613**	**31,05**	**0,155**	**0,436**	**140,06**	**646,3**	**262,4**
	Полдник												
	Батон нарезной	25	1,88	15,25	31,25	78	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3
283\2009	**Компот из смеси сухофруктов** Сухофрукты 25	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86
9.1.2.6	**Фрукты сезонного значения**	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9
	Итого		**2,44**	**15,25**	**59,14**	**191,79**	**0,03**	**0,15**	**3,01**	**0,01**	**60,45**	**39,31**	**9,86**
	Итого за день		**59,94**	**71,7**	**270,9**	**1914,13**	**0,923**	**61,82**	**16,19**	**0,596**	**583,13**	**1043**	**345,9**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Колёшкин Вячеслав Александрович, Директор
30.04.26 14:56 (MSK)
Сертификат 5B5D74B476AEA475DBE955FA58F32601
Действует с 16.06.25 по 09.09.26

День 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценность. (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													
11.1.1.16	**Сок фруктовый**	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
130\М	**Суп молочный с крупой пшено** молоко 100, пшено 16, масло слив 1,6, сахар 2,0 вода 84	200	5,81	6,31	21,68	267	0,1	1,62	0,03	0,2	156,2	136,1	25,56	0,39
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
1.6.1.8	**Сыр "Российский",** сыр российский 16	10	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,39	0,045	132	75	5,25	0,15
6.3.5.3	**Хлеб ржаной**	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,045	0	0	0,02	3,5	15,8	4,7	0,4
6.1.3.2.2	**Батон нарезной**	10	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		**12,925**	**11,6**	**56,09**	**478,8**	**0,196**	**1,825**	**0,42**	**0,295**	**308,8**	**284,4**	**53,86**	**2,98**
	Обед													
12	**Огурец свежий** огурцы 105,2	100	0,8	0,1	2,6	14	0,02	10	0	0,04	23	42	14	0,6
106	**Суп-лапша "Домашняя"** мука 18,7 масло слив 5 яйцо 5 вода 237,5 соль 0,0,25	250	2,78	4,94	13,62	111	0,05	1	0,04	0,04	11,85	37,85	10,3	0,61
158	**Жаркое По-Домашнему** курица 25,97 картоф 157,17 лук репка 14,12 мас слив 5,88 том пюре 7,06 соль 0,52	250	20,78	7,25	20,51	341	0,23	25,78	0,02	0,27	27,26	265,7	51,51	3,17
282/ПР	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки св 45,4 Сахар 15 лим кис-та 0,2	180	0,16	0	14,99	80,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
6.3.5.3	**Хлеб ржаной**	10	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	**Батон нарезной**	10	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		**28,615**	**13,3**	**74,46**	**664,24**	**0,411**	**40,38**	**0,2**	**0,586**	**102,7**	**448,9**	**112**	**7,01**
	2-и вариант салата													
61	**Салат из свежих помидоров с растительным маслом** помид св 86,1 лук	100	1,05	8,47	4,6	100	0,05	20,33	0	0,06	20,13	30,67	17,58	0,8
	Полдник													
9.1.2.6	**Фрукты сезонного значения**	140	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
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
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		**50,03**	**38,2**	**176,4**	**1483,24**	**0,707**	**52,71**	**47,44**	**0,931**	**637,3**	**911,5**	**199,7**	**12,7**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Колёшкин Вячеслав Александрович, Директор
30.04.26 14:56 (MSK)
Сертификат 5BSD74B476AEA475DBE955FA58F32601
Действует с 16.06.25 по 09.09.26

День 4

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценность. (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	200	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
200 ,13	***Омлет натуральный*** Яйцо 101,54 Молоко 63,46 Масло слив 12,7 Соль 0,76	70	7,11	11,04	1,9	134,6	0,06	0,28	0,2	0,3	63	137	10,5	1,53
230	***Каша молочная рисовая(жидкая)*** Рис 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75 Масло сливочное 7,5	230	3,74	8,85	24,1	192	0,05	0,99	0,05	0,12	97,34	103,8	22,08	0,31
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
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
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		***14,945***	***21,51***	***81,1***	***568,6***	***0,221***	***4,17***	***0,25***	***0,476***	***191,4***	***347,9***	***64,1***	***5,02***
	Обед													
81	***Маринованная капуста*** *капуста св 94 масло раст 10 сахар 4 соль 3 лим к-та 0,3*	100	1,6	10	3,58	110,6	0,01	18,96	0	4,2	41,98	30,97	13,33	0,57
42/Пр	***Рассольник "Ленинградский" со сметаной*** картофель 100 крупа рисовая 5 Морковь 12,5 Лук репка 6,25 Огурец соленый 17,5 Вода 187,5 Масло	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	0	27,7	65,75	32,55	1,2
тк,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 сл 1,25 томат 3,75 сахар 0,75*	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 61,12 Масло слив 6,3 Соль 9	180	6,58	5,98	41,86	253,8	0,14	0	0,036	0,06	49,14	72,07	29,51	1,19
283\2009	***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
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
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:		***31,065***	***43,19***	***124,5***	***915,39***	***0,365***	***35,89***	***0,116***	***4,36***	***201,4***	***344,3***	***111,7***	***6,85***
	Второй вариант салата													
23/Пр	***Салат из свеклы отварной*** Свекла 121 масло раст 5	100	1,43	5,08	9,5	75,35	0,01	2,33	0	0	29,33	31,87	30,63	1,13
	Полдник													
табл	***Выпечка***	100	9,12	3,36	61,65	314,4	0,14	0	0	0,04	24	74	14,4	1,4
2,2,7	***Напиток Снежок*** ***Снежок 150***	150	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	0,26	242	188	30	0,2
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
	Итого:		***14,52***	***8,36***	***83,25***	***472,4***	***0,2***	***1,8***	***40***	***0,3***	***266***	***262***	***44,4***	***1,6***
	Итого за день:		***60,53***	***73,06***	***288,8***	***1956,4***	***0,786***	***41,86***	***40,37***	***5,136***	***658,9***	***954,2***	***220***	***13,47***

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Колёшкин Вячеслав Александрович, Директор
30.04.26 14:56 (MSK)
Сертификат 5BBD74B476AEA475DBEB55FA9BF32601
Действует с 16.06.25 по 09.09.26

День 5

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценность. (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													
13/ПР 2013	**Запеканка из творога:** творог 95, мука 8, молоко 24, яйцо 3, сахар 6,46, ванилин	80	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0	297,0	347	38	1
286/Пр	**Кофейный напиток с молоком** Кофейный напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко	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	250	4,47	8,85	23,27	190,5	0,06	0,99	0,05	0,12	100	89,27	14,93	0,32
85	**Бутерброд с джемом из абрикосов**	10\15	1,21	0,45	14,35	66	0,025	24	0	0	4,5	14,55	5,85	0,4
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		**33,46**	**37,87**	**86,24**	**826,29**	**0,266**	**26,59**	**0,27**	**0,156**	**539**	**612,9**	**94,38**	**3,66**
	Обед													
50	**Винегрет овощной** Картофель 28,9 Свекла 23 Морковь 12,6 Огурцы соленые	100	1,4	10,04	7,46	125	0,02	5,61	0	0,02	14,7	24,35	11,08	0,46
63 ПР	**Щи из свежей капусты с картофелем** Капуста 68,75 Картофель 40Морковь 12,5 Лук реп 12,5 петрушка 3,8 масло вода 200	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
449	**Рис припущеный** 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
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	150	44,1	20,9	33,43	340	0,08	4,82	0,03	0,18	35,3	183,5	79,98	1,83
11.1.1.5	**Сок фруктовый**	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**	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
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		**53,995**	**43,13**	**134,4**	**991,23**	**0,301**	**28,79**	**0,21**	**0,496**	**190,8**	**453,4**	**194,7**	**6,72**
	2-й вариант салата:Салат школьный	100	1,42	8,42	6,73	108,33	0,02	8,42	0	0,03	31,17	39,02	18,78	1,07
	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
табл	**Кондитерские изделия**	50	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3	0,3
	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:		**98,305**	**95,04**	**305,3**	**2329,52**	**0,717**	**59,8**	**0,66**	**0,782**	**818**	**1178**	**322,2**	**12,46**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Колёшкин Вячеслав Александрович, Директор
30.04.26 14:56 (MSK)
Сертификат 5B5D74B476AEA475DBE955FA58F32601
Действует с 16.06.25 по 09.09.26

День 6

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценность. (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 курица*** 25,97 картоф 157,17 лук репка 14,12 мас слив 5,88 том пюре 7,06 соль 0,52	200	20,78	7,25	20,51	234,29	0,23	25,78	0,02	0,27	27,26	265,7	51,51	3,17
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
13/Пр	***Салат из свеклы отварной*** Свекла 121 масло раст 5	100	1,43	5,08	9,5	75,35	0,01	2,33	0	0	29,33	31,87	30,63	1,13
6.1.3.2.2	***Батон нарезной***	30	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
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		**27,54**	**13,94**	**76,71**	**530,04**	**0,339**	**31,01**	**0,02**	**0,318**	**82,64**	**375,6**	**104,8**	**6,74**
	Обед													
72	***Салат картофельный с растительным маслом*** Картофель 56,5 Огурец соленый 31,33 Лук репка 11,83 горошек зеленый конс. 25,67масло растительное 8,33 соль1	100	1,7	8,55	9,28	123,33	0,07	12,38	0	0,03	20,08	46,68	18,35	0,75
44ПР	***Суп из овощей*** Капуста 25,0 Картофель 66,25 Морковь 12,5 Лук репка12 Зел. горошек 11,5 вода 187,5 масло раст 5 сметана 10	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0	29,09	45,75	23,6	0,67
226	***Котлеты из рыбы*** рыба 89 хлеб 18 молоко 25,0 сухари 10 соль 2 масло раст 8	100	13,6	9,86	16,9	212	0,12	0,96	0	0,14	60,66	186,7	34,08	1,18
317	***Рагу из овощей*** Картофель 77,04 Морковь 40,86 Лук репка 22,32 Капуста76,68 Масло сливочное 8,28 Мука 2,7 Соль 1,08 Сахар 0,82 Томатная паста 1,62	180	3,3	7,2	19,04	156,6	0,11	42,83	0,04	0,1	62,6	85,24	40	1,37
431	***Чай с молоком*** Чай 0,7 сахар 7,0 Вода 150,0 Молоко 50,0	180	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01	0,08	63,6	50,76	10,08	0,62
6.3.5.3	***Хлеб ржаной***	25	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
	Итого		**25,04**	**33,64**	**82,2**	**741,47**	**0,461**	**62,21**	**0,08**	**0,386**	**252,2**	**486,2**	**147,7**	**6,39**
	Полдник													
9.1.2.6	***Фрукты сезонного значения***	150	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:		**61,06**	**68,63**	**217,8**	**1736,8**	**0,96**	**114,6**	**3,14**	**0,754**	**611**	**1085**	**301,5**	**18,03**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Колёшкин Вячеслав Александрович, Директор
30.04.26 14:56 (MSK) Сертификат 5B5D74B476AEA475DBE955FA58F32601
Действует с 16.06.25 по 09.09.26

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценность. (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 пшенная*** Пшено 48,2 Молоко 92,6 Сахар 6 Вода 61,8 Масло	200	8,18	12,8	42,46	318	0,22	1,2	0,06	0,16	129,1	197,5	53,22	1,42
96 2003	**Бутерброд с сыром сыр 16** батон 30	10\15	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76
433	***Чай с сахаром*** *Чай 1 сахар 15 вода 200*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
1.1.1.16	***Сок фруктовый 0,2л***	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
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		***16,79***	***18,6***	***101***	***643,5***	***0,335***	***5,54***	***0,09***	***0,27***	***314***	***365,8***	***95,02***	***6,84***
	Обед													
7\ПР 2009	***Салат из квашеной капусты с луком*** Капуста 116 Лук репка 12 Масло растительное 10,0	100	1,6	10	3,58	110,6	0,02	18,97	0	4,5	41,98	30,98	14,36	0,57
118	***Суп картофельный с горохом*** Картофель 66,75 Горох 20,25 Масло 5 Лук репка 12 Морковь 12,5 Зелень 3,38 соль 0,25 вода 175	250	5,48	4,74	19,74	146	0,23	15,25	0,02	0,075	43,84	109,4	40,3	2,02
205	***Котлеты рубленные из птицы*** Мясо птицы 70,2 Хлеб 16,2 Сухари 9,0 Масло сливочное 5,4	100	22,5	12,89	14,78	266,4	0,11	0	0,09	0,14	27,49	207,2	29,83	2,18
445	***Гречка отварная*** гречка 83,14 соль 0,9	180	10,5	7,99	51,68	334,8	0,342	0	0,04	0,16	20,69	249	166,6	5,59
455	***Соус красный основной*** : вода 25 масло	25	0,2	0,43	1,56	10,93	0,01	0,49	0	0	1,69	3,44	1,76	0,06
283\2009	***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
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
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		***41,83***	***36,23***	***124,2***	***1008,6***	***0,803***	***34,86***	***0,16***	***4,911***	***208,3***	***689,5***	***281,3***	***13,8***
	Полдник													
таб	***Печенье Домашнее***	70	5	13	53	360	0,06	0	92	0,06	17	51	8	0,62
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 кипяченое*** 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:		***5,4***	***13,4***	***62,8***	***407***	***0,09***	***10***	***92***	***0,08***	***33***	***62***	***17***	***2,82***
	Итого за день:		***64,02***	***68,23***	***288***	***2059,1***	***1,228***	***50,4***	***92,25***	***5,261***	***555,3***	***1117***	***393,3***	***23,5***

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Колёшкин Вячеслав Александрович, Директор
30.04.26 14:56 (MSK)
Сертификат 5B5D74B476AEA475DBE955FA58F32601
Действует с 16.06.25 по 09.09.26

День 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценность. (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													
111	***Суп молочный с крупой рисовой*** молоко 100, рис 12гр, масло слив 1,6, сахар 2, вода 105	250	3,65	4,64	15,27	116,8	0,085	1,3	0,02	0,15	121,9	108,3	20,05	0,19
88/Пр	***Кофейный напиток с молоком*** Кофейный	180	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14
6.3.5.3	***Хлеб ржаной***	10	3,71	0,67	18,78	97,88	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
88	***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
	Фрукты сезонного значения	***100***	***0,4***	***0,4***	***9,8***	***47***	***0,3***	***10***	***0***	***0,02***	***16***	***11***	***9***	***2,2***
	Итого		***11,57***	***13,99***	***62,77***	***425,17***	***2,196***	***2,3***	***0,04***	***0,196***	***264,1***	***286,8***	***61,61***	***2,5***
	Обед													
39	***Салат "Школьный"*** Свекла 76,67 Лук 3,33 Огурцы соленые 25,0 Зеленый горошек 15,33 Масло растительное 8,33	100	1,42	8,42	6,73	108,33	0,02	8,42	0	0,03	31,17	39,02	18,78	1,07
46/ПР	***Суп картофельный с клецками*** картофель 53 морковь 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
184	***Плов*** курица 92,67 рис 54,5 масло слив 8 лук репка 9,6 морковь 15,2 соль1,33 томат паста 3 вода 106,67	250	25,32	9,57	41,07	356	0,16	2,75	0,04	0,25	28,96	314,5	62,13	3,03
1.1.1.16	***Сок фруктовый***	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
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
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		***31,73***	***21***	***86,48***	***671,98***	***0,345***	***17,49***	***0,088***	***0,336***	***115,8***	***519,3***	***126,1***	***9,868***
	2-вариант салата: салат из св помидоров	***100***	***1***	***8,5***	***4,6***	***100***	***0,5***	***20***	***0***	***0,3***	***21***	***30,6***	***17,6***	***0,8***
табл	***Полдник***													
1,2,2,7	***Круассан с начинкой***	75	4,6	14,62	35	309	0,06	0,28	0,12	0,07	32,1	58,29	10,1	0,85
9.1.2.6	***Йогурт 2.5%*** *йогурт 180*	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,26	242	188	30	0,2
2008	***Пюре фруктовое***	125	0	0	13,75	55	0,3	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Итого		***43,3***	***34,99***	***163***	***1152,2***	***2,841***	***29,79***	***0,128***	***0,552***	***396***	***817,2***	***196,7***	***14,57***
	Итого за день:		***44,3***	***43,49***	***167,6***	***1252,2***	***3,341***	***49,79***	***0,128***	***0,852***	***417***	***847,8***	***214,3***	***15,37***

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Колёшкин Вячеслав Александрович, Директор
30.04.26 14:56 (MSK) Сертификат 5B5D74B47CAEA475DBE955FA58F32601
Действует с 16.06.25 по 09.09.26

День 9

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценность. (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													
313/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 5,2,	100	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0	297,0	347	38	1
228	***Каша молочная манная*** Манка 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар 4,5 Масло сливочное 7,5	200	4,47	8,85	23,27	190,5	0,06	0,99	0,05	0,12	100	89,27	14,93	0,32
433	***Чай с сахаром*** *Чай 1 сахар 13,5вода 200*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
85	***Бутерброд с джемом*** джем 20.2 хлеб пшеничный (батон нарезной) 30	15\25	2,41	0,9	28,7	132	0,05	0,48	0	0,01	9	29,1	11,7	0,8
6.3.5.3	***Хлеб ржаной***	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,045	0	0	0,02	3,5	15,8	4,7	0,4
	Итого		***31,74***	***35,12***	***94,22***	***821,9***	***0,225***	***2,17***	***0,25***	***0,16***	***414,8***	***489,4***	***73,73***	***3,38***
	Обед													
61	***Салат из свежих помидоров с растительным маслом*** помид св 86,1 лук реп 23,8 масло раст	100	1,05	8,47	4,6	100	0,05	20,33	0	0,06	20,13	30,67	17,58	0,8
106	***Суп-лапша "Домашняя"*** мука 18,7 масло слив 5 яйцо 5 вода 237,5 соль 0,0,25	250	2,78	4,94	13,62	111	0,05	1	0,04	0,04	11,85	37,85	10,3	0,61
230	***Рыба запеченная с морковью*** рыба - филе 87, лук репчатый 20,4, морковь 25, сметана 25, мука пшеничная 7,5, масло растительное 10, сыр 10, соль 2	110	23,8	18,75	8,87	300	0,16	4,16	0,06	0,26	176,6	354,8	57,34	1,43
443	***Картофельное пюре*** Картофель 205,2 Молоко 28,44 Масло сливочное 6,3 Соль 9	180	3,89	6,72	26,46	187,2	0,18	31,14	0,04	0,16	83,4	116,1	41,39	1,68
434	***Чай с сахаром и лимоном*** Чай 0,8 сахар 13,5 Вода 180 Лимон 7,2	180/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
6.1.3.2.2	***Батон нарезной***	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
6.3.5.3	***Хлеб ржаной***	25	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
	Итого		***35,875***	***39,9***	***91,51***	***874,8***	***0,521***	***59,53***	***0,14***	***0,566***	***319,1***	***630***	***155,4***	***7,4***
78	***Икра морковная*** *морковь 56,4 лук репка 12,6*	100	2,2	7,6	11,4	128	0,06	3,6	0	0,02	43	57	40	0,8
	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
270/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
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
	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:		***77,715***	***92,63***	***260,2***	***2167,66***	***0,786***	***62,2***	***0,42***	***0,776***	***915,2***	***1311***	***253,8***	***11,62***

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Колёшкин Вячеслав Александрович, Директор
30.04.26 14:56 (MSK) Сертификат 58D74B476AE415DBE955FA58F32601
Действует с 16.06.25 по 09.09.26

День 10

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, (гр)	Пищевая ценность (г)			Э/ценность. (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													
	Каша гречневая с молоком гречка Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75 Масло сливочное 7,5	200	7,4	8,5	22,9	197	0,1	1,62	0,03	0,2	156,2	136,1	25,56	0,39
433	***Чай с сахаром*** *Чай 1 сахар 15 вода 180*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
12.6	***Фрукты сезонного значения***	100	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
2003	**Бутерброд с сыром сыр 16** батон 30	10\20	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76
3.5.3	***Хлеб ржаной***	20	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
	Итого		***15,15***	***14,78***	***77,46***	***507,1***	***0,291***	***21,96***	***0,06***	***0,346***	***366,24***	***343,9***	***86,96***	***8,21***
	Обед													
81	***Маринованная капуста*** *капуста св 94 масло раст 10 сахар 4 соль 3 лим к-та 0,3*	100	1,6	10	3,58	110,6	0,01	18,96	0	4,2	41,98	30,97	13,33	0,57
42/Пр	***Рассольник "Ленинградский"*** картофель 100 крупа рисовая 5 Морковь 12,5 Лук репка 6,25 Огурец соленый 17,5 Вода 187,5 Масло раст 5	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	0	27,7	65,75	32,55	1,2
10/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	100	23	27,75	3,63	356,19	0,05	1,34	0,04	0,73	20,14	125	18,85	1,42
449	***Рис припущеный*** 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
282/ПР	***Компот из свежих плодов или ягод*** Яблоки св	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***	10	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***	10	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		***35,595***	***54,51***	***104,8***	***955,43***	***0,301***	***40,68***	***0,23***	***5,186***	***135,2***	***404,8***	***127,2***	***6,35***
2	***Винегрет овощной*** Картофель 17,34 Свекла	100	1,23	10,11	7,46	126,7	0,02	5,61	0	0,02	14,7	24,35	11,08	0,46
	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
таб	***Печенье Домашнее***	70	5	13	53	351	0,06	0	92	0,06	17	51	7,8	0,62
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
	Итого:		***7,02***	***13,8***	***98,72***	***549,57***	***0,12***	***20,1***	***92***	***0,11***	***49,61***	***73***	***25,8***	***5,88***
	Итого за день:		***57,765***	***83,09***	***281***	***2012,1***	***0,712***	***82,74***	***92,29***	***5,642***	***551,05***	***821,7***	***239,9***	***20,44***

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Колёшкин Вячеслав Александрович, Директор
30.04.26 14:56 (MSK)
Сертификат 5B5D74B976AEA475DBE95FA58F32601
Действует с 16.06.25 по 09.09.26

День 11

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Калорийность. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
330	***Каша молочная рисовая(жидкая)*** Рис 29,8 Молоко 102 Вода 67,8 Сахар-песок 6 Сол 1 Масло сливочное 10	200	4,98	11,8	32,14	256	0,06	1,32	0,06	0,16	130	138,4	29,44	0,42
2008	***Пюре фруктовое***	125	0	0	13,75	55	0,3	10	0	0,02	16	11	9	2,2
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
2/70/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	132	122,3	17,02	0,66
6.3.5.3	***Хлеб ржаной***	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,05	0	0	0,02	3,5	15,8	4,7	0,4
	Итого		***12,21***	***17,92***	***109,1***	***641,71***	***0,47***	***11,64***	***0,08***	***0,21***	***285***	***304***	***62,86***	***3,98***
	Обед													
12	**Мазайка** картофель 34,25 кукуруза конс 21 морковь 33,75 огурцы сол 25 масло раст 8,3	100	0,8	0,1	2,6	121,7	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 Томатная паста 3 Сахар 2,5 Лимонная кислота 0,12 Соль 0,5 Вода 200 Сметана 5,0	250	2,06	5,27	13,01	108	0,05	20,46	0,025	0,05	42,9	55,5	22,33	1,2
447	***Макаронные изделия отварные*** Макароны 61,12 Масло слив 6,3 Соль 9	180	6,58	5,98	41,86	253,8	0,14	0	0,036	0,06	49,1	72,07	29,51	1,19
219	***Тефтели из птицы с соусом*** фарш птицы 72,5	150	44,1	20,9	33,43	340	0,08	4,82	0,03	0,18	35,3	183,5	79,98	1,83
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***	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,08	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
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		**56,88**	**32,86**	**129,7**	**993,47**	**0,37**	**35,38**	**0,091**	**0,376**	**170**	**433,9**	**169,4**	**7,66**
	Полдник													
9.1.2.6	***Фрукты сезонного значения***	150	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
283\2009	***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	56,5	18,31	6,86	1,59
	итого		***3,24***	***16,05***	***78,74***	***472,79***	***0,09***	***20,15***	***3,01***	***0,05***	***92,5***	***61,31***	***27,86***	***6,29***
	Итого за день:		***16,575***	***34,4***	***195,6***	***1153,8***	***0,56***	***31,79***	***3,09***	***0,26***	***380***	***375,1***	***92,67***	***10,5***

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Колёшкин Вячеслав Александрович, Директор
30.04.26 14:56 (MSK)
Сертификат 5B5D74B476AEA475DBE955FA58F32601
Действует с 16.06.25 по 09.09.26

День 12

№ рецепту	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценность. (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													
27	***Котлеты рыбные "Любительские"*** горбуша 88,3 Морковь 25 Лук зеленый 10,0 Хлеб пшеничный 8 Яйцо 10,0 Молоко 10 Соль 2,5 Сухари 10 Масло раст 8	100	17,73	14,54	13,08	256	0,18	3,58	0,04	0,2	61,83	208,4	39,9	1,44
33	***Капуста тушеная (свежая)*** Капуста 128,98 Морк 2,26 Лук 4,32 Томат 1,62 Мука 1,08 Сахар 2,7 Масло сл 3,16 соль 0,9	90	2,13	2,72	9,06	69,3	0,036	47,59	0,024	0,048	55,86	37,99	19,19	0,76
143	***Картофельное пюре*** Картофель 102,6 Молоко 14,22 Масло сливочное 3,16 Соль 4,5	90	1,94	3,35	13,23	93,6	0,09	15,58	0,024	0,07	41,7	58,02	20,69	0,83
433	***Чай с сахаром*** *Чай 1 сахар 15 вода 180*	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
85	***Бутерброд с джемом*** Джем 20.2 хлеб пшеничный (батон нарезной) 30	20/30	2,41	0,9	28,7	132	0,05	0,48	0	0,01	9	29,1	11,7	0,8
6.3.5.3	***Хлеб ржаной***	40	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		***26,06***	***21,86***	***87,43***	***651,4***	***0,401***	***67,33***	***0,088***	***0,358***	***182,64***	***381,2***	***107,9***	***5,69***
23/Пр	***Салат из свеклы отварной*** Свекла 121 масло раст 5	100	1,43	5,08	9,5	75,35	0,01	2,33	0	0	29,33	31,87	30,63	1,13
117	***Суп картофельный*** картофель 150, морковь 12,5, лук репчатый 12,0, масло слив 5	250	2,54	4,58	20	135	0,17	24,3	0,03	0,14	28,59	141,6	40,3	1,37
167	***Биточки мясные из говядины*** Мясо котлетное 100,0 Хлеб 18 Сухари 10,0 Масло сливочное 6 Соль	100	15,75	13,03	15,78	246	0,08	0	0,03	0,14	18,13	149,5	30,13	1,53
317	***Рагу из овощей*** Картофель 77,04 Морковь 40,86 Лук репка 22,32 Капуста76,68 Масло сливочное 8,28 Мука 2,7 Соль 1,08 Сахар 0,82 Томатная паста	180	3,3	7,2	19,04	156,6	0,11	42,83	0,04	0,1	62,6	85,24	40	1,37
3\2009	***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
6.3.5.3	***Хлеб ржаной***	25	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
1.3.2.2	***Батон нарезной***	15	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого		***29,97***	***31,69***	***130,4***	***922,94***	***0,515***	***69,61***	***0,11***	***0,434***	***220,3***	***526,4***	***174,9***	***9,33***
	Полдник													
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
1табл	***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
1табл	***Кондитерские изделия***	50	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3	0,3
	Итого		***11,47***	***13,64***	***78,17***	***476,57***	***0,11***	***0,52***	***0,18***	***0,12***	***48,82***	***87,44***	***15,14***	***2,14***
	Итого за день:		***67,5***	***67,19***	***296***	***2050,91***	***1,026***	***137,5***	***0,378***	***0,912***	***451,76***	***995***	***297,9***	***17,16***

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Колёшкин Вячеслав Александрович, Директор
30.04.26 14:56 (MSK)
Сертификат 3BSD74B476EA475DBEB55FA58F32601
Действует с 16.06.25 по 09.09.26

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ 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 обущающихся 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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор
30.04.26 14:56 (MSK)
Сертификат 5B5D74B476AEA475DBE955FA58F32601
Действует с 16.06.25 по 09.09.26