Согласовано

Директор школы

Согласовано

Начальник Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Пензенской области

Салихов К.Ф.

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Троицкий К.А.

МЕНЮ

и пищевая ценность приготовляемых блюд

сезона зима - весна

2020 - 2021 учебного года

Возрастная категория учащихся старше 12 лет

первый
я первая
осенне - зимний
ст старше 12 лет

е туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) B1	C	A	Минеральные вещества Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
4	Каша молочная манная	15/15/250	4,77	6,51	34,37	207,18	0,03	8	0,05	97	145	47	1,3
	Бутерброд с маслом	30 / 50	3,87	10,19	24,82	194,04	0,15			116	193	1,5	1,2
4	Чай с лимоном	1/200	0,3	0	15,2	60	0,06	5	0,1	26	21	11	0,1
	Итого		8,94	16,7	74,39	461,22	0,24	13	0,15	239	359	59,5	2,6
	ОБЕД												
3	Салат из помидоров свежих	1/100	1,31	3,6	3,4	53,37	0,03	15		39	28	14	0,6
0	Суп картофельный с рыбн.конс.	15/300	7,26	3,63	26,63	196,27	0,06	2,6		153	305	18	0,6
2	Рис отварной	1/200	16,53	16,67	58,87	374	0,3	0,9	0,29	42	224	39	1
3	Курица тушенная в соусе	100 / 30	15,13	11,13	8,37	318,6	0,32	10,9	0,3	272	119	15	1,4
8	Компот из сухофруктов витамин.	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	1,6
	Итого		43,664	35,63	151,93	1175,84	0,97	37,9	0,59	626	810	138	6,4
	ПОЛДНИК												
н	Йогурт сливочный	1/115	4,9	4,5	7,6	50,5	0,09	6	0,08	27	98	16,2	0,11
58	Булочка Российская	1/80	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
	Итого		12,3	12,4	30,1	264,84	0,18	6	0,08	73	261	37,2	1,61
	Всего		64,904	64,73	256,42	1901,9	1,39	56,9	0,82	938	1430	234,7	10,61

второй
ня первая
осенне - зимний
ст старше 12 лет

е туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) B1	C	A	Минеральные вещества Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
н	Доп. гарнир из св. помидоров	1/, 40	0,6	1,64	1,44	23,6		7,24		18		6,8	0,32
8	Омлет натуральный	1/110	12,4	12,73	33,58	182,75	0,15		0,15	188	280	32	0,5
7	Компот из урюка	1/200	0,6	0	31,4	134	0,02	11,8		16	14	8	0,4
н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		17,4	14,77	91,02	458,35	0,23	19,04	0,15	232	326	53,8	1,82
	ОБЕД												
5	Салат из свежих огурцов	1/80	0,96	3,2	2,16	41,6	0,02	3,3	0,04	28	56	10	0,4
7	Щи из свежей капусты и картофеля	1/250/10	12,8	8,8	12,9	294,32	0,06	20,5		65	185	25	0,8
9	Гречка отварная	1/150	9,86	4,59	23,83	115,37	0,12			18	108	73,5	2,4
0	Котлета Московская с соусом	80/30	5,24	9,08	31,6	322	0,03			7	80	13	0,6
10	Напиток яблочный	1/200	0,1	0	26,4	102	0,02	2,6		20	20	12	0,4
н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		32,76	26,07	121,49	993,29	0,31	26,4	0,04	148	481	140,5	5,2
	ПОЛДНИК												
н	Пирожок со сгущенкой	1/85	7,91	15,72	14,98	230	0,08			22	102	15	1,5
н	Сок натуральный	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4
	Итого		8,91	15,72	30,08	340	0,12	8	0	62	138	35	1,9
	Всего		59,07	56,56	242,59	1791,64	0,66	53,44	0,19	442	945	229,3	8,92

третий
я первая
осенне - зимний
ст старше 12 лет

туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
	Допю гарнир из свежих огурцов	1/, 40	0,48	1,6	1,08	20,8		1,64		14		5,2	0,2
9	Запеканка из творога со смет.соус.	150 / 30	15,25	13,9	21,1	593,114	0,18	7,3	0,14	180	291	29	1,6
08	Напиток апельсиновый	1/200	0,1	0	25,2	96		6		12	4	4	0,2
н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		19,63	15,9	71,98	827,914	0,24	14,94	0,14	216	327	45,2	2,6
	ОБЕД												
9	Салат из капусты	1/100	2,6	5	3,1	69	0,04	0,02	0,06	46	55	15	0,75
0	Суп картофельный с курицей	15 / 300	12,66	8,45	65,76	109,65	0,08	4		159	116	29	1
8	Макаронные изделия отварные	1/200	9,33	8,2	37,67	110,97	0,05			107	69	12	1
6	Гуляш из говядины	100 / 30	11,6	15,65	2,6	284	0,03			96	140	15	0,8
3	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15	58				12	8	6	0,8
н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		40,19	37,7	148,73	749,62	0,26	4,02	0,06	430	420	84	4,95
	ПОЛДНИК												
58	Ватрушка сповидлом	40 / 50	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
н	Ряженка	1/200	0,8	1,1	11,3	45,5	0,02	6	0,07	14	14	8	0,5
	Итого		8,2	9	33,8	259,84	0,11	6	0,07	60	177	29	2
	Всего		68,02	62,6	254,51	1837,374	0,61	24,96	0,27	706	924	158,2	9,55

четвертый
первая
осенне - зимний
старше 12 лет

ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
	Гречка отварная	1/200	12,31	11,45	31,77	53,83	0,16			24	144	98	3,2
	Биточки из курицы с соусом	100 / 30	12,47	16,8	8,9	172,67	0,15	12	0,16	181	232	32	0,7
	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0	31,4	134	0,02	1,8		16	14	8	0,4
	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		29,18	28,65	96,67	478,5	0,39	13,8	0,16	231	422	145	4,9
	ОБЕД												
	Салат из огурцов и помидоров	1/100	1,4	4,1	3	57	0,03	12	0,17	38	37	15	0,6
	Суп вермишелевый с мясн.фрик.	1/300/15	2,36	7,39	28,41	126,95	0,2	15		187	232	38	1,4
	Картофельное пюре	1/200	4,2	9	15,87	218	0,2	7,3	0,5	96	112	40	1,1
	Котлета рыбная	80 / 30	16,35	7,15	26,25	487	0,08	0,3	1	188	171	31	1,1
	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93		9,2		13	4	4	0,3
	Хлеб ржано- пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	0,6
	Итого		27,21	28,24	122,43	1097,95	0,57	43,8	1,67	534	609	140	5,1
	ПОЛДНИК												
	Ватрушка с творогом	1/90	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
	Сок натуральный	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4
	Итого		8,4	7,9	37,6	324,34	0,13	8	0	86	199	41	1,9
	Всего		64,79	64,79	256,7	1900,79	1,09	65,6	1,83	851	1230	326	11,9

пятый
я первая
осенне - зимний
ст старше 12 лет

туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
4	Каша молочная рисовая	15/15/250	7,87	4,875	19,125	130	0,05			25	127	45	1
	Бутерброд с сыром	30 / 50	12,11	5,68	77,25	362,38	0,06	0,11	32	147	123	13,2	0,6
08	Напиток апельсиновый	1/200	0,1	0	25,2	96		6		12	4	4	0,2
	Итого		20,08	10,555	121,575	588,38	0,11	6,11	32	184	254	62,2	1,8
	ОБЕД												
2	Салат из моркови с яблоком	1/100	1,5	4	11	86	0,06	6,1	20	32	53	33	0,5
9	Борщ со сметаной	1/300/15	15,51	20	2,75	257,82	0,09	19		188	231	39	1,4
5	Гороховое пюре	1/200	6,89	9,2	21,93	206,7	0,15			113	213	2,7	0,7
0	Фрикадельки в соусе	100/ 30	9,125	12,62	20,62	331	0,2		0,26	170	345	31	1,5
3	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15	58				12	8	6	0,8
н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		37,025	46,22	95,9	1057,52	0,56	25,1	20,26	525	882	118,7	5,5
	ПОЛДНИК												
47	Котлета запеченная в тесте	80 / 50	7,68	8,2	8,3	139	0,12	0,02	0,07	98	162	21	1
33	Кисель	1/200	0	0	30,6	118		3		12	6	4	0,6
	Итого		7,68	8,2	38,9	257	0,12	3,02	0,07	110	168	25	1,6
	Всего		64,785	64,975	256,375	1902,9	0,79	34,23	52,33	819	1304	205,9	8,9

нь шестой
деля первая
зон осенне - зимний
зраст старше 12 лет

№ цептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
355	Вареники ленивые со сметаной	200 / 30	37,24	22,5	60,32	737,9	0,04	12	0,19	41	41	16	0,7
1008	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93		9,2		13	4	4	0,3
	Итого		37,34	22,5	84,52	830,9	0,04	21,2	0,19	54	45	20	1
	ОБЕД												
58	Салат из помидоров свежих	1/100	1,31	3,6	3,4	53,37	0,03	15		39	28	14	0,6
196	Рассольник	1/300	2,52	5,4	16,32	132,29	0,1	6,9	0,26	174	223	31	0,1
642	Рагу из курицы	100/200/30	12,32	25,58	69,85	438,91	0,11	9	19	37	156	41	17
868	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0	31,4	134	0,02	1,8		16	14	8	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		20,55	34,98	145,57	876,57	0,32	32,7	19,26	276	453	101	18,7
	Всего		57,89	57,48	230,09	1707,47	0,36	53,9	19,45	330	498	121	19,7

ень первый
еделя вторая
езон осенне - зимний
озраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
438	Омлет натуральный	1/110	10,7	8,02	17,73	187,3	0,17	10	0,14	46	164	24,4	0,7
867	Компот из урюка	1/200	1,2	0	32,6	130	0,04	6		20	16	12	1
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		15,7	8,42	74,93	435,3	0,27	16	0,14	76	212	43,4	2,3
	ОБЕД												
79	Салат из капусты	1/100	2,6	5	3,1	69	0,04	0,02	0,06	46	55	15	0,75
200	Суп картофельный с курицей	15/300	14,85	17,63	19,38	292,6	0,12	1,51		48	163	36	5,2
688	Макароны отварные	1/200	7	4,2	44,3	294	0,12			147	157	13	5
610	Котлета Московская с соусом	100 / 30	15,85	19,4	2,6	298,34	0,03			23	140	15	1
1008	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93		9,2		13	4	4	0,3
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		44,2	46,63	118,18	1164,94	0,37	10,73	0,06	287	551	90	12,85
	ПОЛДНИК												
б/н	Сок натуральный	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4
1052	Пирожок с повидлом	1/90	7,4	9,4	73,1	307	0,13			26	84	30	1,4
	Итого		8,4	9,4	88,2	417	0,17	8	0	66	120	50	1,8
	Всего		68,3	64,45	281,31	2017,24	0,81	34,73	0,2	429	883	183,4	16,95

День второй
Неделя вторая
Сезон осенне - зимний
Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещес			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	
	ЗАВТРАК												
679	Гречка отварная с сахаром	1/200	11,81	2,79	30,11	187,16	0,16			24	144	98	
8	Бутерброд с маслом	30 / 50	4,4	7,7	7,2	220	0,17			17	99	18	
944	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15	58				12	8	6	
	Итого		16,41	10,49	52,31	465,16	0,33	0	0	53	251	122	
	ОБЕД												
85	Салат из свеклы	1/100	1,3	7,4	8,5	106	1,2	7,7	1	29	32	15	
187	Щи с рыбой	15 / 300	15,51	11,41	33,8	380,2	0,06	24		79	224	30	
682	Рис отварной	1/200	1	8,2	51,4	204	0,01		13	48	164	18	
671	Биточки из курицы с соусом	100 / 30	12,48	16,8	8,9	172,68	0,15	12	0,16	181	232	32	
1010	Напиток яблочный	1/200	0,1	0	26,4	102	0,02	2,6		20	18	12	
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	
	Итого		34,19	44,21	153,6	1082,88	1,5	46,3	14,16	367	702	114	
	ПОЛДНИК												
1058	Ватрушка с творогом	1/90	13,9	9,6	20,1	224	0,08	0,2	6	130	188	22	
883	Кисель	1/200	0	0	30,6	118		3		12	6	4	
	Итого		13,9	9,6	50,7	342	0,08	3,2	6	142	194	26	
	Всего		64,5	64,3	256,61	1890,04	1,91	49,5	20,16	562	1147	262	1

нь третий
деля вторая
зон осенне - зимний
зраст старше 12 лет

№ цептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
463	Сырники из творога со сметанным соусом	200 / 30	19,25	19,87	66	495	0,3	15	0,18	260	402	55	2
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,1	0	25,2	96		8		12	4	4	0,2
	Итого		19,35	19,87	91,2	591	0,3	23	0,18	272	406	59	2,2
	ОБЕД												
55	Салат из свежих огурцов	1/100	1,2	4	2,7	52	0,02	4,1	0,05	35	70	12,5	0,5
222	Суп рисовый с мясн.фрикад.	15 / 300	6,91	11,45	51,04	115,46	0,25	20,3	0,25	175	319	41	1,2
694	Картофельное пюре	1/200	4,2	9	15,87	218	0,2	7,3	0,5	96	112	40	1,1
608	Шницель с соусом	100 / 30	19,7	12,025	15,97	438	0,03	0,7		148	127	25	1,5
868	Компот из сухофруктов витамин.	1/200	0,6	0	21,4	134	0,02	1,8		16	14	8	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		36,41	36,875	131,58	1075,46	0,58	34,2	0,8	480	674	133,5	5,3
	ПОЛДНИК												
747	Пирожок с повидлом	80 / 50	7,93	8	19,17	154,89	0,13		0,08	96	163,2	21,8	0,7
1013	Напиток сокосодержащий	1/200	0,4	0	14,4	81		6		14	2	4	0,6
	Итого		8,33	8	33,57	235,89	0,13	6	0,08	110	165,2	25,8	1,3
	Всего		64,09	64,745	256,35	1902,35	1,01	63,2	1,06	862	1245	218,3	8,8

четвертый
вторая
осенне - зимний
старше 12 лет

туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) B1	C	A	Минеральные вещества Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
8	Макароны отварные	1/200	7	4,2	25,3	294	0,12			147	157	13	5
8	Котлета из говядины с соусом	100 / 30	14,7	12,025	15,97	138,14	0,03	0,7		148	127	25	1,5
08	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93		9,2		13	4	4	0,3
н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	46	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		25,6	16,625	111,47	643,14	0,21	9,9	0	318	320	49	7,4
	ОБЕД												
8	Салат из помидоров свежих	1/100	1,31	3,6	3,4	53,37	0,03	15		39	28	14	0,6
96	Рассольник	1/300	2,52	5,4	16,32	132,29	0,1	6,9	0,26	174	223	31	0,1
35	Гороховое пюре	1/200	6,89	9,2	21,93	206,7	0,15			113	213	2,7	0,7
43	Курица тушенная в соусе	100 / 30	15,13	19,3	8,37	378,6	0,32	10,9	0,3	272	119	15	1,4
10	Напиток яблочный	1/200	0,1	0	26,4	102	0,02	2,6		20	18	12	0,4
′н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	1,6
	Итого		28,75	38,1	101,12	988,96	0,68	35,4	0,56	630	654	86,7	4,8
	ПОЛДНИК												
52	Пирожок с капустой и яйцом	1/90	9,91	9,352	28,87	217,93	0,1			115	75,8	12,1	1,1
44	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15	58				12	8	6	0,8
	Итого		10,11	9,352	43,87	275,93	0,1	0	0	127	83,8	18,1	1,9
	Всего		64,46	64,077	256,46	1908,03	0,99	45,3	0,56	1075	1058	153,8	14,1

ь пятый
еля вторая
он осенне - зимний
раст старше 12 лет

№ ептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
384	Каша молочная "Дружба"	15/15/250	12,2	31,87	42	538,5	0,1			30	133	48	1,3
3	Бутерброд с сыром	30 / 50	12,11	4,68	37,25	302,38	0,06	0,11	32	147	123	13,2	0,6
944	Чай с лимоном	1/200	0,3	0	15,2	60		2,2		16	8	6	0,8
	Итого		24,61	36,55	94,45	900,88	0,16	2,31	32	193	264	67,2	2,7
	ОБЕД												
100	Винегрет	1/80	4,08	2,38	5,68	42,4	0,02	3,3	0,04	28	56	10	0,4
208	Суп-лапша с курицей	15 / 300	2,36	3,14	13,02	328,62	0,21	15		187	232	38	1,4
679	Гречка отварная	1/200	10,31	5,45	31,77	153,83	0,16			24	144	98	3,2
591	Гуляш из говядины	100 / 30	15,34	11,09	4,43	34,16	0,06	4		52,5	103	26	1,3
868	Компот из сухофруктов витамин.	1/200	0,6	0	31,4	134	0,02	14,5		16	14	8	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	46	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		36,49	22,46	132,3	811,01	0,53	36,8	0,04	317,5	581	187	7,3
	ПОЛДНИК												
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,1	0	25,2	96		8		12	4	4	0,2
747	Котлета запеченная в тесте	80 / 50	7,68	8,2	8,3	139	0,12	0,02	0,07	98	162	21	1
	Итого		7,78	8,2	33,5	235	0,12	8,02	0,07	110	166	25	1,2
	Всего		68,88	67,21	260,25	1946,89	0,81	47,13	32,11	620,5	1011	279,2	11,2

ень шестой
еделя вторая
езон осенне - зимний
озраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
315	Запеканка рисовая с творогом	1/200	28,2	14,13	42,8	229,33	0,17	13,3	0,18	48	59	16	0,8
1013	Напиток сокосодержащий	1/200	0,4	0	14,4	81		6		14	2	4	0,6
	Итого		28,6	14,13	57,2	310,33	0,17	19,3	0,18	62	61	20	1,4
	ОБЕД												
59	Салат из огурцов и помидоров	1/100	1,4	4,1	3	57	0,03	12	0,17	38	37	15	0,6
170	Борщ с мясом	15 / 300	3,51	8,84	30,65	209,6	0,1	14		89	264	24	0,6
694	Картофельное пюре	1/200	4,2	9	15,87	218	0,2	7,3	0,5	96	112	40	1,1
511	Шницель рыбный	100 / 30	16,35	21,15	76,25	714	0,08	0,3	1	188	171	31	1,1
1008	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93		9,2		13	4	4	0,3
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		29,36	43,49	174,57	1409,6	0,47	42,8	1,67	434	620	121	4,3
	Всего		57,96	57,62	231,77	1719,93	0,64	62,1	1,85	496	681	141	5,7