

СОГЛАСОВАНО
Руководитель Управления
Роспотребнадзора
по Пензенской области



М.В.Перекусихин

2019 г

СОГЛАСОВАНО
Директор
МОБУ СОШ с.Алферьевка



М.В. Никитина

2019г

РАЗРАБОТАНО
ИП Железнова Ю.А.



Ю.А. Железнова

2019г

**Примерное 12-дневное меню
Для организации горячего питания
обучающихся с 7 до 11 лет
с ноября по апрель**

2019

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: ноябрь-апрель
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
1.6.1.6	сыр сыр - 26,25	25	6,57	6,67		87,5	0,008	0,21	65,62		312,5	187,5	0,027	0,21
6.1.3.2.2 327,2003 г	батон каша молочная Дружба крупя пшено - 14,25 крупя рисовая - 10,5 молоко - 71,25 сахар - 4,5 соль - 0,75 масло сливочное - 7,5	30 157,5	2,25 4,4	1,95 9,03	30,18 24,87	78,6 198	0,03 0,09		0,9 0,04		5,7 93,93	19,5 114,5	3,9 27,24	0,36 0,58
431,2003 г	чай с молоком чай - 1 молоко - 50 сахар - 7	200	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01		63,6	50,76	10,08	0,62
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
	ИТОГО		16,08	19,52	71,09	455,1	0,218	1,83	65,67	0	482,7	403,86	50,65	2,55

ОБЕД														
45, 2004 г	салат из квашеной капусты капуста квашеная - 69,6 лук репчатый - 7,2 сахар - 3 масло растительное - 3	60	0,78	3	4,8	50,4	0,012	14,46	2,7	2,7	25,2	18,67	8,62	0,34
44, Пермь	суп из овощей капуста белокочанная - 25 картофель - 66,25 морковь - 12,5 лук репчатый - 12 горошек зеленый консерв - 11,5 масло растительное - 5 сметана - 12,5 соль - 2	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,09	14,91	0,24	0,23	7,79	60,28	22,63	0,81
155, 2003	гуляш говядина - 107 масло слив - 5 томатная паста - 3,6 лук репчатый - 18 мука - 4 соль - 0,5	125	16,15	7,02	4,79	147	0,1	3,12	0,02		16,93	178,64	25,65	8,85
516,2004 г 332,2004 г	макароньы отварные макароньы - 51 масло слив - 5,25 соль - 5,1	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,064			0,66	9,94	36	9	0,9
639, 2004	компот из смеси сухофруктов сухофрукты - 20 кислота лимонная - 0,2 сахар - 20	200	0,6		31,4	124	0,02	5,6		0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО		28,04	26,69	117,90	786,04	0,41	38,09	2,96	3,70	83,57	360,15	87,64	13,59
ПОЛДНИК														
315, Пермь	булочка Российская мука - 58,3 сахар - 20 масло растительное - 8,3 молоко - 8,3 яйцо - 6,67 соль - 0,58 дрожжи - 1,67 ванилин - 0,02	100	7,08	4,83	65,33	333	0,12	0,12	0,05	1,02	29,37	80,07	12,32	1,02
1.2.2.7	напиток "снежок" напиток "снежок" - 206	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
	ИТОГО		12,48	9,83	86,93	491	0,18	1,92	40,05	1,02	271,4	268,07	42,32	1,22
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56,60	56,04	275,9	1732,14	0,804	41,84	108,7	4,72	837,7	1032,1	180,6	17,36

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
 в Пензенской области»
 440026, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3
 тел.: 56-46-97

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: ноябрь-апрель
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК															
89,2003 г	бутерброд с повидлом повидло - 20,2 хлеб пшеничный - 30	50	2,39	0,9	28	129	0,05	0,1			9,4	27,3	11,3	0,86	
112,Пермь	каша жидкая молоч пшеничная крупя пшеничная - 29,27 молоко - 73,75 масло слив - 3,65 сахар - 3,65 соль - 1	150	4,42	5,32	25,1	166,2	0,15	0,96	0,04	0,12	97,4	135,7	34,6	0,9	
638, 2004 г	компот из кураги курага - 20 сахар - 20 лимонная кислота - 0,2 вода - 203	200	1,2		31,6	126	0,02	1			40,2	36,5	26,25	0,83	
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78	
	ИТОГО		9,33	6,46	91,38	456,2	0,29	2,06	0,04	0,12	154	231,1	81,55	3,37	
ОБЕД															
78,2004 г	икра свекольная свекла - 57,6 лук репчатый - 12,6 томат паста - 6,72 масло растительное - 4,8 лимонная кислота - 0,27 сахар - 0,72 соль - 1	60	1,44	4,56	7,8	79,2	0,018	3,96				23,4	35,4	10,8	3,96
139,2004	суп картофельный с бобовыми картофель - 67 морковь - 16 горох - 20 лук-репка - 12 масло слив - 5 соль - 2	250	6,2	5,6	22,3	167	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,8	
159, 2003 г	зразы "школьные" говядина - 69,33 хлеб пшеничный - 10,87 вода - 14,67 лук репка - 16,53 масло сливочное - 7,47 яйцо - 6,67 сахар паниров - 6,67 соль - 0,67	80	11,65	12,4	11,2	204	0,067	1,39	0,05			20,28	122,2	22,73	1,29
317,2003 г	рагу из овощей картофель - 64,2 морковь - 30 лук-репка - 14,4 капуста свежая - 63,9 масло сливочное - 6 соус красный основной - 48: бульон или вода - 45 масло сливочное - 1,35 мука - 3,37 , томат паста - 2,02 морковь - 6,75 , лук-репка - 1,82 сахар - 1 соль - 1,3	150	2,74	5,99	15,87	130,5	0,09	35,68	0,03			52,17	71,02	33,33	1,14
685, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1	
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24	
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17	
	ИТОГО		25,71	30,21	102,3	743,6	0,395	49,44	0,32	0,21	140,6	366,1	118,1	9,6	
ПОЛДНИК															
307,Пермь	булочка Веснушка мука - 42,85 сахар - 4,3 дрожжи - 1,3 соль - 0,4 масло растительное - 3,8 яйцо - 1,3 изюм - 2,1	60	4,61	4,41	35,3	199,3	0,09		0,02	0,71	12,97	48,7	8,66	0,69	
288,Пермь	молоко кипяч молоко - 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05		252	189	29,4	0,21	
	ИТОГО		10,2	10,79	44,68	316,61	0,17	2,73	0,07	0,71	265	237,7	38,06	0,9	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45,24	47,46	238,4	1516,41	0,855	54,23	0,43	1,04	559,6	834,9	237,7	13,87	

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
 в Пензенской области»
 440026, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3
 тел.: 56-46-97

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: ноябрь-апрель
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
674, 2004г	яблоки печеные яблоки - 78 сахар - 20	75	0,3	0,98	11,4	56,25	0,02	7,5			12	8,25	6,75	1,65
104, Пермь	каша гречневая вязкая на молоке крупа гречневая - 29,26 молоко - 97,31 сахар - 3,66 масло сливочное - 3,66	150	5,8	6	25,7	180,12	0,16	1,27	0,036	0,21	123,62	162,73	57,55	1,55
693, 2004г	какао с молоком какао - порошок - 4 молоко - 100 сахар - 20	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
	ИТОГО		13,82	13,52	96,4	513,77	0,31	10,07	0,056	0,22	270,86	325,23	103,05	5,04
	ОБЕД													
17, 2004 г	салат из соленых огурцов с луком огурцы соленые - 60,6 лук репчатый - 10,8 масло растительное - 3	60	0,072	7,74	1,44	62,4	0,012	4,74		1,4	13,83	16,8	7,98	0,36
148, 2004 г	суп - лапша домашняя морковь - 12 лук - репка - 12 масло слив - 5 соль - 0,5	250	2,8	5,8	13,9	120	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,1	9,95	0,58
549, 2004 г	лапша домашняя - 20 мука - 18,7 яйцо - 5 соль - 0,5													
389, 2004г	котлеты рыбные (паровые) треска (нетто) - 64 хлеб пшеничный - 14,4 молоко или вода - 16 масло сливочное - 1,6	80	11,84	2,4	8	100,8	0,09	0,46	0,06	0,87	37,4	168,6	26,28	0,75
595, 2004 г	соус молочный : молоко - 19, масло сливочное - 2,1 мука - 2,1, сахар - 0,38	38	0,99	2,51	3,04	38,76	0,02	0,25	0,015	0,05	46,4	36,4	5,63	0,06
520, 2004г	пюре картофельное картофель - 205,2 масло слив - 6,3 молоко - 28,46 соль - 6,1	180	3,78	9,9	26,04	226,8	0,31	5,62	5,4	0,15	5,4	107,52	36	1,32
11.1.1.4	сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	80			36	26	22	0,6
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО		24,362	30,21	108,9	773,66	0,692	91,12	5,715	3	168,75	458,82	124,54	5,08
	ПОЛДНИК													
406, 2017 457, 2017	пирожок печеный с мясом мука - 26,06 сахар - 2,66 масло растительное - 2,96 яйцо - 0,085 дрожжи - 0,9 лук - репка - 1,97 зелень свежая - 0,15 соль - 0,47 говядина - 28,37	50	7,78	5,36	14,98	140	0,04	0,07	25,71		11,57	67,14	16,57	0,77
517, Пермь	йогурт йогурт - 206	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04		238	182	28	0,2
	ИТОГО		17,78	11,76	31,98	314	0,1	1,27	25,75	0	249,57	249,14	44,57	0,97
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55,962	55,49	237,3	1601,43	1,102	102,5	31,52	3,22	689,18	1033,2	272,16	11,09

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
 в Пензенской области»
 440026, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3
 тел.: 56-46-97

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: ноябрь-апрель
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
6, 2004 г	бутерброд с мясными гастрономическими продуктами колбаса вареная - 30 батон - 21,4	50	5,28	8,86	9,28	157,14	0,09		3		12,77	67,31	20,5	0,77
327, 2003 г	каша молочная Дружба крупя пшено - 14,25 крупя рисовая - 10,5 молоко - 71,25 сахар - 4,5 соль - 0,75 масло сливочное - 7,5	157,5	4,4	9,03	24,87	198	0,09	0,9	0,04		93,93	114,5	27,24	0,58
685, 2004 г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
9.1.2.6	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20			32	22	18	4,4
	ИТОГО		12	18,93	75,43	542,14	0,31	20,9	3,04	0	157,7	253,41	87,14	7,53

ОБЕД														
71, 2004 г	винегрет овощной картофель - 17,4 свекла - 11,4 морковь - 7,8 огурцы соленные - 11,4 капуста квашеная - 12,6 лук репчатый - 10,8 масло растительное - 6	60	0,84	6,06	4,08	74,4	3	9,72	0,12	2,72	12,84	23,95	10,82	0,45
63, Пермь	щи из свеж капусты с картофелем картофель - 32 капуста свеж - 55 морковь - 13 лук-репка - 10 масло слив - 4 сметана - 8 соль - 2	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,056	14,43	0,19	0,18	35,38	42,9	17,26	0,62
211, Пермь	плов из птицы курица - 148,2 масло растительное - 7,86 лук репчатый - 15,7 морковь - 10 рис - 35 соль - 2	150	26,57	32,38	29,32	533,63	0,12	1,5	0,8	1,19	38,6	283	68,6	2,56
211, Пермь	кисель из концентрата кисель из концентрата - 24 сахар - 10 кислота лимонная - 0,2 вода - 190	200			42,2	162		1,8			12	6	2	0,2
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО		32,56	45,16	114,2	981,19	3,296	27,45	1,11	4,09	113,1	416,25	115,38	5,24
ПОЛДНИК														
741, 2004 г	ватрушка с творогом мука - 40,18 сахар - 3,47 масло растительное - 1,66 яйцо - 1,5 соль - 0,58 дрожжи - 1,1 творог - 27,45	75	8,85	3,3	52,26	273,84	0,14		0,01	1,27	18,44	76,46	13,1	1,05
1.1.1.11	сок персиковый	200	0,6		33	136	0,04	12			10	30	24	0,4
	ИТОГО		9,45	3,3	85,26	409,84	0,18	12	0,01	1,27	28,44	106,46	37,1	1,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54,01	67,39	274,9	1913,17	3,786	60,35	4,16	5,36	299,3	776,12	239,62	14,22

ФБУЗ «Центр питания и эпидемиологии
 в Пензенской области»
 440026, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3
 тел.: 56-48-97

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: ноябрь-апрель
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
1.6.1.6	сыр сыр - 21	20	2,96	3		39,37	0,004	0,075	23,62		112,5	67,5	6,19	0,075
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
340, 2004г	омлет натуральный молоко - 41 масло сливочное - 13,6 яйцо - 109,1	150	15	25	2,83	298,5	0,083	68,85	0,3	0,67	122,83	233	19,17	2,4
286, Пермь	кофейный напиток с молоком (1-й вариант) кофейный напиток - 2 молоко - 100 сахар - 15	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18	0,25
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
	ИТОГО		23,57	32,73	49,34	543,96	0,217	70,23	23,94	0,72	369,52	439,06	55,36	3,745

ОБЕД														
45, 2004 г	салат из квашеной капусты капуста квашеная - 69,6 лук репчатый - 7,2 сахар - 3 масло растительное - 3	60	0,78	3	4,8	50,4	0,012	14,46	2,7	2,7	25,2	18,67	8,62	0,34
72, Пермь	суп картофельный с рыбными консервами картофель - 150 морковь - 12,5 лук-репка - 12 масло слив - 2,5 соль - 2 консервы рыбн - 26	250	6,62	8,31	21,28	184,48	0,16	11,78	0,21	1,55	57,3	136,36	41,83	1,49
466, 2004	биточки паровые говядина - 80 хлеб пшеничный - 14,4 молоко или вода - 17,6 масло сливочное - 3,2	80	11,76	8,72	6,48	152,8	0,09		0,06	0,74	15	155,91	24,08	2,46
228, Пермь	макароны отварные с овощами макароны - 43,5 масло слив - 7,5 морковь - 23,62 лук репчатый - 17,92 томат паста - 3 соль - 1,5	150	5,4	5,9	34,23	211,56	0,1	4,1	0,36	0,96	23,92	72,48	26,64	1,4
638, 2004 г	компот из кураги курага - 20 сахар - 20 лимонная кислота - 0,2 вода - 203	200	1,2		31,6	126	0,02	1			40,2	36,5	26,25	0,83
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО		29,24	27,59	128,5	830,14	0,502	31,34	3,33	5,95	175,92	480,32	144,12	7,93
ПОЛДНИК														
312, Пермь	булочка Домашняя мука - 34,17 сахар - 7,5 масло растительное - 7,5 яйцо - 1 соль - 0,3 дрожжи - 0,8	50	3,64	5,9	30,67	190,17	0,07		0,03	0,6	10,17	37,13	6,12	0,51
38, Пермь	молоко кипяч молоко - 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05		252	189	29,4	0,21
1.4.7	мандарин	150	1,2	0,3	11,25	57	0,09				52,5	25,5	16,5	0,15
	ИТОГО		10,43	12,58	51,3	364,48	0,24	2,73	0,08	0,6	314,67	251,63	52,02	0,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		63,24	72,9	229,2	1738,58	0,959	104,3	27,35	7,27	860,11	1171	251,5	12,55

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Пензенской области»
440026, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3
тел.: 56-46-97

День: суббота
Неделя: первая
Сезон: ноябрь-апрель
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
25, Пермь	салат из свеклы с черносливом свекла - 62,4 чернослив - 6,48 масло растительное - 3,6	60	0,85	6,04	9,77	96,88	0,03	12,65	0,066	2,05	12,16	18,4	16,57	0,64
366, 2004г	Запеканка из творога творог - 151,4 крупа манная - 10,6 или мука пшеничная - 12,8 сахар - 10,6 яйцо - 4,2 масло слив - 6,4 сухари - 6,4 сметана - 6,4 молоко сгущеное	160	26,6	23,65	24,35	424,85	0,085	0,75	0,093	0,64	261,2	361,6	42,67	1,4
288, Пермь	молоко кипяч молоко - 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05		95,1	68,7	10,2	0,06
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
	ИТОГО		38,11	37,67	87,34	804,14	0,303	16,43	0,209	2,69	631,26	682,3	110,84	3,33

ОБЕД														
78, 2004 г	икра морковная морковь - 94 лук репчатый - 21 томат паста - 11,17 масло растительное - 8,3 лимонная кислота - 0,45 сахар - 1,2	100	2,2	7,6	11,4	128	0,07	12,8	20	6,82	73,67	115,58	35,58	3,3
133, 2004 г	суп картофельный картофель - 150 морковь - 13 лук-репка - 12 масло слив - 3 бульон или вода - 180 соль - 2	250	2,8	3	20,5	121	0,14	24	0,02		20,97	77,5	31,15	1,18
табл 1, 2004г	мясо отварное : говядина - 32,4	15	3,87	2,52		38,1	0,015				4,5	27,6	4,8	0,24
369, 2004	рыба (филе) отварная треска (нетто) - 146,4 морковь - 9,6 лук репчатый - 7,2 соль - 1,5	120	23,28	0,96		105,6	0,09	0,69	0,3	1,84	50,25	233,55	30,01	0,8
235, Пермь	капуста тушеная капуста св - 196,95 масло растительное - 6,75 морковь - 9,52 лук-репка - 12,68 томат паста - 4,8 мука - 1,8 сахар - 4,5 соль - 1,5	150	3,93	4,84	20,17	130,74	0,075	51,16	0,15	0,3	86,2	71,5	29,73	1,37
11.1.1.11	сок персиковый	200	0,6		33	136	0,04	12			10	30	24	0,4
9.1.5.2	банан	250	3,75	1,25	52,5	240	0,1	25			20	70	105	1,5
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО		43,91	21,83	167,7	1004,34	0,65	125,7	20,47	8,96	279,89	686,13	276,97	10,2
ПОЛДНИК														
315, Пермь	булочка Российская мука - 58,3 сахар - 20 масло растительное - 8,3 молоко - 8,3 яйцо - 6,67 соль - 0,58 дрожжи - 1,67 ванилин - 0,02	100	7,08	4,83	65,33	333	0,12	0,12	0,05	1,02	29,37	80,07	12,32	1,02
1.1.16	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			14	14	8	2,8
	ИТОГО		8,08	5,03	85,53	425	0,14	4,12	0,05	1,02	43,37	94,07	20,32	3,82
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		90,1	64,53	340,6	2233,48	1,093	146,2	20,73	12,67	954,52	1462,5	408,13	17,35

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Пензенской области»
440026, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3
тел.: 56-43-97

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: ноябрь-апрель
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
337, 2004г	яйцо куриное вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,2		100	0,24	22	77	5	1
109, Пермь	каша овсяная из "Геркулес" жидкая крупка Геркулес - 21,95 молоко - 78,07 масло сливочное - 3,65 сахар - 3,65 соль - 0,7	150	4,63	6,5	18,65	151,74	0,14	1,02	0,04	0,41	108,8	148	36,41	0,95
693, 2004г	какао с молоком какао-порошок - 4 молоко - 100 сахар - 20	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,02	0,01	124,4	109,65	26,75	0,82
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
ИТОГО			17,45	17,64	78,25	492,14	0,47	2,32	100,1	0,66	266	379,25	80,16	3,79

ОБЕД														
13, Пермь (с 1 ноября по 28-29 февраля)	салат из моркови с изюмом морковь - 60 изюм - 6,6 сахар - 6 лимон (для сока) - 7,2	60	0,73	0,048	14,46	56,3	0,036	3,45	0,9	0,22	18,81	33,92	20,23	0,55
71, 2004 г (с 1 марта по 30 апреля)	винегрет овощной картофель - 17,4 свекла - 11,4 морковь - 7,8 огурцы соленые - 11,4 капуста квашеная - 12,6 лук репчатый - 10,8 масло растительное - 6	60	0,84	6,06	4,08	74,4	3	9,72	0,12	2,72	12,84	23,95	10,82	0,45
44, Пермь	суп из овощей капуста белокочанная - 25 картофель - 66,25 морковь - 12,5 лук репчатый - 12 горошек зеленый консерв - 11,5 масло растительное - 5 сметана - 12,5 соль - 2	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,09	14,91	0,24	0,23	7,79	60,28	22,63	0,81
155, 2003 г	гуляш говядина - 107 масло слив - 5 томатная паста - 3,6 лук репчатый - 18 мука - 4 соль - 0,5	125	16,15	7,02	4,79	147	0,1	3,12	0,02		16,93	178,64	25,65	8,85
511, 2004 г	рис отварной крупка рисовая - 54 масло сливочное - 6,75 соль - 2	150	3,75	6,15	38,55	228	0,03		0,03	0,28	5,5	74,92	24,33	0,5
695, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
ИТОГО			26,24	20,738	115,5	709,44	0,376	21,48	1,19	0,73	75,33	426,16	121,54	13,12
ПОЛДНИК														
112, 2011 г	пицца школьная, 1 вариант мука - 37,98, сахар - 2,64 масло слив - 1,14, соль - 0,6 дрожжи - 1,14, вода - 18 колбаса полукопченая - 15,3 сыр - 15,6 помидоры свежие - 23,5 зелень - 4 томатная паста - 5 масло растительное - 0,25 яйцо - 1,5	100	10,09	11,1	28,26	253	0,1	2,37	42,8		136,6	129,52	31,21	1,44
1.3	сок томатный	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20			14	64	24	1,4
ИТОГО			12,09	11,3	34,06	289	0,16	22,37	42,8	0	150,6	193,52	55,21	2,84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			55,78	49,678	227,8	1490,58	1,006	46,17	144,1	1,39	492	998,93	256,91	19,75

в Пензенской области
 440026, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3
 тел.: 56-46-97

день: вторник
 неделя: вторая
 сезон: ноябрь-апрель
 возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
43, 2004 г с 1 ноября по 28-29 фев	салат из белокочанной капусты капуста белокочанная свежая - 59,4 морковь - 7,8 лимонная кислота - 0,18 сахар - 3 масло растительное - 3	60	0,84	3,06	5,34	52,8	0,018	21	0,12	2,71	25,9	19,04	10,34	0,35
44, 2004 г с 1 марта по 30 апреля	салат из квашеной капусты капуста квашеная - 69,6 лук репчатый - 7,2 сахар - 3 масло растительное - 3	60	0,78	3	4,8	50,4	0,012	14,46	2,7	2,7	25,2	18,67	8,62	0,34
табл. 4, 508 2004 г	каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая - 69,3 масло сливочное - 5,25 соль - 0,8	150	8,4	10,8	41,2	303	0,18		0,03	0,48	15	164,4	98,4	3,3
268, 2017г	котлеты из говядины говядина (котлетное мясо) - 80 хлеб пшеничный - 14,4 молоко или вода - 19,2 сухари - 8 масло растительное - 3 масло сливочное - 5	80	12,75	10,9	11,06	265,82	0,06	0,26	34,61		33,33	145,89	43,1	2,16
686, 2004г	чай с лимоном чай - 1 сахар - 15 лимон - 8	207	0,3		15,2	60		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
	ИТОГО		25,11	26,3	99,6	769,02	0,348	24,09	34,76	3,19	99,23	378,33	166,24	7,19

ОБЕД														
32, Пермь	салат картофельный с огурцами солеными картофель - 49,8 лук репчатый - 7,8 огурцы соленые - 12 морковь - 8,4 масло растительное - 3	60	0,96	3,16	7,6	61,73	0,036	3,89	0,19	1,46	13,67	26,6	12,6	0,45
110, 2004 г	борщ с капустой и картофелем свекла - 50, капуста свеж - 25 картофель - 27, морковь - 19 лук репчатый - 12 томат паста - 3,2 зелень - 1 сахар - 3 лимонная кислота - 0,12 масло слив - 5 соль - 2 сметана - 10 бульон или вода - 200	250	2	5,2	13	106	0,05	8,25	0,24	1,52	41,92	48,81	22,65	1,01
178, Пермь	голубцы ленивые мясо - 44,57 рис - 4 лук репчатый - 5,7 масло сливочное - 2,3 капуста - 59,4 соль - 2,6 масло сливочное - 5,7	80	7,22	7,36	5,42	116,83	0,04	11,1	0,03	0,27	28,4	82,3	16,5	1,2
620, 2004г	пюре картофельное картофель - 205,2 масло слив - 6,3 молоко - 28,46 соль - 6,1	180	3,78	9,9	26,04	226,8	0,31	5,62	5,4	0,15	5,4	107,52	36	1,32
636, 2004 г	компот из апельсинов апельсины - 80 сахар - 30 вода - 125	200	0,8		45,8	182	0,02	10	0,01	0,2	20,05	15,6	13,2	1,65
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО		18,24	27,28	127,98	798,26	0,58	38,86	5,87	3,60	123,74	341,23	117,65	7,04
ПОЛДНИК														
741, 2004 г	ватрушка с творогом мука - 40,18 сахар - 3,47 масло растительное - 1,66 яйцо - 1,5 соль - 0,58 дрожжи - 1,1 творог - 27,45	75	8,85	3,3	52,26	273,84	0,14		0,01	1,27	18,44	76,46	13,1	1,05
272 Пермь	ряженка ряженка - 205	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
	ИТОГО		14,45	9,68	60,44	386,36	0,22	1,4	0,05	1,27	258,44	256,46	41,1	1,25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,80	63,26	288,02	1953,64	1,14	64,35	40,68	8,06	481,41	976,02	324,99	15,48

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае»
 М. Крылова, д. 3
 тел.: 56-45-97

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: ноябрь-апрель
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
83, 2003 г	бутерброд с повидлом повидло - 20,2 хлеб пшеничный - 30	50	2,39	0,9	28	129	0,05	0,1			9,4	27,3	11,3	0,86
66, 2004г	Запеканка из творога творог - 151,4 крупа манная - 10,6 или мука пшеничная - 12,8 сахар - 10,6 яйцо - 4,2 масло слив - 6,4 сухари - 6,4 сметана - 6,4 молоко сгущеное	160	26,6	23,65	24,35	424,85	0,085	0,75	0,093	0,64	261,2	361,6	42,67	1,4
685, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	30	2,25	0,06	17,04	77,7	0,018	0,3			95,1	68,7	10,2	0,06
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
ИТОГО			32,76	24,85	91,07	724,55	0,223	1,15	0,093	0,64	384,7	507,2	85,57	4,1
ОБЕД														
25, Пермь	салат из свеклы с черносливом свекла - 62,4 чернослив - 6,48 масло растительное - 3,6	60	0,85	6,04	9,77	96,88	0,03	12,65	0,066	2,05	12,16	18,4	16,57	0,64
140, 2004	суп картофельный с макаронными изделиями картофель - 100 макаронны - 10 морковь - 13 лук-репка - 12 масло слив - 3 соль - 2	250	2,9	2,5	21	120	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13
табл 1, 2004г	мясо отварное : говядина - 32,4	15	3,87	2,52		38,1	0,015				4,5	27,6	4,8	0,24
413, 2004г	сосиска отварная сосиска - 51	50	5,55	11,95	0,8	133	0,23				23,3	106	13,3	1,19
235, Пермь	капуста тушеная капуста св - 196,95 масло растительное - 6,75 морковь - 9,52 лук-репка - 12,68 томат паста - 4,8 мука - 1,8 сахар - 4,5 соль - 1,5	150	3,93	4,84	20,17	130,74	0,075	51,16	0,15	0,3	86,2	71,5	29,73	1,37
11.1.1.4	сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	80			36	26	22	0,6
6.1.3.2.2	батон	20*	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
ИТОГО			21,98	29,71	108,3	743,62	0,68	153,9	0,456	2,75	199,29	379,79	132,19	6,58
ПОЛДНИК														
107, Пермь	булочка Веснушка мука - 42,85 сахар - 4,3 дрожжи - 1,3 соль - 0,4 масло растительное - 3,8 яйцо - 1,3 изюм - 2,1	60	4,61	4,41	35,3	199,3	0,09		0,02	0,71	12,97	48,7	8,66	0,69
7, Пермь	йогурт йогурт - 206	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04		238	182	28	0,2
14.1	апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120			68	46	26	0,6
ИТОГО			16,41	11,21	68,5	459,3	0,23	121,2	0,06	0,71	318,97	276,7	62,66	1,49
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			71,15	65,77	267,8	1927,47	1,133	276,3	0,609	4,1	902,96	1163,7	280,42	12,17

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
 в Пензенской области»
 440026, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3
 тел.: 56-46-97
 10

четверг
 дека: вторая
 сезон: ноябрь-апрель
 возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
14, Пермь	каша жидкая молоч рисовая рис - 22,54 молоко - 78,07 сахар - 3,65 масло слив - 3,65 соль - 0,7	150	3,75	4,84	23,86	153,75	0,05	1,02	0,04	0,12	96,48	105,17	22,21	0,32
136, Пермь	кофейный напиток с молоком (1-й вариант) кофейный напиток - 2 молоко - 100 сахар - 15	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18	0,25
1.6.1.6	сыр сыр - 21	20	2,96	3		39,37	0,004	0,075	23,62		112,5	67,5	6,19	0,075
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
	ИТОГО		12,32	12,57	70,37	399,21	0,184	2,395	23,68	0,17	343,17	311,23	58,4	1,665
	ОБЕД													
71, 2004 г	винегрет овощной картофель - 17,4 свекла - 11,4 морковь - 7,8 огурцы соленные - 11,4 капуста квашеная - 12,6 лук репчатый - 10,8 масло растительное - 6	60	0,84	6,06	4,08	74,4	3	9,72	0,12	2,72	12,84	23,95	10,82	0,45
138, 2004	суп картофельный с крупой картофель - 100 крупка рисовая - 5 морковь - 13 лук-репка - 12 масло слив - 3 соль - 2	250	1,8	5,2	16,5	122	0,12	16,5	0,02		18,57	67,4	26,67	0,97
209, Пермь	котлеты припущенные курица - 154,6 хлеб пшеничный - 13,86 масло сливочное - 5,3 молоко или вода - 19,2 соль - 3	80	11,75	13,28	8,02	198,5	0,064	1	0,06	0,51	13,34	105,2	14,6	1,17
564, 2004 г 524, 2004 г	сложный гарнир овощи припущенные - 60 морковь - 81,5 горошек зеленый консерв - 20	150	3,3	5,85	15,15	127,5	0,045	37,47	0,045	0,24	81,72	53,86	26,68	1,02
520, 2004 г	пюре картофельное - 70 картофель - 59,85 молоко - 10,5 масло сливочное - 2,45 соль - 1													
685, 2004 г	напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные - 20 сахар - 20 вода - 200	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО		21,37	32,05	88,87	685,3	3,349	64,69	0,245	3,47	152,77	328,81	107,47	6,02
	ПОЛДНИК													
312, Пермь	булочка Домашняя мука - 34,17 сахар - 7,5 масло растительное - 7,5 яйцо - 1 соль - 0,3 дрожжи - 0,8	50	3,64	5,9	30,67	190,17	0,07		0,03	0,6	10,17	37,13	6,12	0,51
1.2.2.7	напиток "снежок" напиток "снежок" - 206	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
	ИТОГО		9,04	10,9	52,27	348,17	0,13	1,8	40,03	0,6	252,17	225,13	36,12	0,71
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42,73	55,52	211,5	1432,68	3,663	68,89	63,96	4,24	748,11	865,17	201,99	8,40

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
 в Пензенской области»
 440026, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3
 тел.: 56-43-97

день: пятница
 неделя: вторая
 сезон: ноябрь-апрель
 возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
6, 2004 г	бутерброд с мясными гастрономическими продуктами колбаса вареная - 30 батон - 21,4	50	5,28	8,86	9,28	157,14	0,09		3		12,77	67,31	20,5	0,77
27, 2003 г	каша молочная Дружба крупя пшено - 14,25 крупя рисовая - 10,5 молоко - 71,25 сахар - 4,5 соль - 0,75 масло сливочное - 7,5	157,5	4,4	9,03	24,87	198	0,09	0,9	0,04		93,93	114,5	27,24	0,58
685, 2004 г	чай с джемом чай - 1 вода - 150 джем - 20	200	0,3		21,3	82					2,59	1,5	1,13	0,18
9.1.4.7	мандарин	150	1,2	0,3	11,25	57	0,09				52,5	25,5	16,5	0,15
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
	ИТОГО		12,5	18,43	73,38	529,14	0,34	0,9	3,04	0	168,8	240,41	74,77	2,46
	ОБЕД													
89, 2004 г	сельдь с луком сельдь (нетто) - 27,3 лук репчатый - 26,2	60	3,82	6	2,18	80,72		5,56			60,4	185,2	29,6	1,76
615, 2004 г	заправка для салатов - 10: масло растительное - 2,7 лимонная кислота - 0,22 сахар - 0,5 соль - 0,2													
46, Пермь	суп картофельный с клецками картофель - 66,25 морковь - 12,5 лук-репка - 12 масло сливочное - 2,5 соль - 2,5 клецки - 30: мука - 10 масло сливочное - 1,25 яйцо - 2,5	250	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	4,25	0,22	0,31	14,38	51,92	16,89	0,72
табл 1, 2004	мясо отварное: говядина - 32,4	15	3,87	2,52		38,1	0,015				4,5	27,6	4,8	0,24
181, Пермь	жаркое по-домашнему мясо - 103 картофель - 103,64 лук-репка - 12 масло слив - 4,77 томат паста - 1,9 соль - 2,5	150	15,37	11,82	15,09	227,78	0,14	6,95	0,02	0,45	18,76	173,88	32,32	2,7
685, 2004 г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО		30,49	25,29	79,23	621,44	0,355	16,76	0,24	0,76	124,3	517	112,31	7,83
	ПОЛДНИК													
314, Пермь	булочка молочная мука - 40 дрожжи - 0,48 молоко - 20 соль - 0,48 масло растительное - 1,3	50	1,74	2,39	28,5	158	0,08	0,26		0,6	33,1	54,68	9,55	0,53
11.1.1.16	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			8	14	8	2,8
10.6.3	зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8					7,5	3,6	1,8	0,42
	ИТОГО		2,98	2,62	72,64	347,8	0,1	4,26	0	0,6	48,6	72,28	19,35	3,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45,97	46,34	225,3	1498,38	0,795	21,92	3,28	1,36	341,7	829,69	206,43	14,04

ь: суббота
 еля: вторая
 он: ноябрь-апрель
 растная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
1, Пермь	котлеты свекольные свекла - 82,06 масло сливочное - 3,87 крупа манная - 5,8 яйцо - 3,87 сухари или мука - 4,64 масло растительное - 3,87 масло сливочное - 1,93	60	3,16	8,62	17,65	157,7	0,04	6,56	0,04	2,04	34,97	52,76	20,5	1,42
263, Пермь	соус сметанный мука пшеничная - 0,5 масло сливочное - 0,5 сметана - 10	20	0,34	2,37	0,67	25,34	0,004	0,02	0,012	0,04	9,01	6,68	0,98	0,03
340, 2004г	омлет натуральный молоко - 41 масло сливочное - 13,6 яйцо - 109,1	150	15	25	2,83	298,5	0,083	68,85	0,3	0,67	122,8	233	19,17	2,4
431, 2003 г	чай с молоком чай - 1 молоко - 50 сахар - 7	200	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01		63,6	50,76	10,08	0,62
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
	ИТОГО		22,86	39,16	57,31	624,94	0,237	76,15	0,362	2,75	241,2	387,8	62,73	5,49
	ОБЕД													
78, 2004 г	икра морковная морковь - 56,4 лук репчатый - 12,6 томат паста - 6,7 масло растительное - 4,8 лимонная кислота - 0,27 сахар - 0,72	60	1,32	4,56	6,84	76,8	0,042	7,68	12	4,09	44,2	69,35	21,35	1,98
55, Пермь	суп молочный с овощами молоко - 125 вода - 63 морковь - 12,5 картофель - 83,1 капуста белокочаная - 18,75 масло сливочное - 2,5	250	5,18	7,14	18,93	148,74	0,14	12,89	0,24	0,14	166,8	160	38,23	0,86
табл 1, 2004г	мясо отварное: говядина - 32,4	15	3,87	2,52		38,1	0,015				4,5	27,6	4,8	0,24
369, 2004	рыба (филе) отварная треска (нетто) - 146,4 морковь - 9,6 лук репчатый - 7,2 соль - 1,5	120	23,28	0,96		105,6	0,09	0,69	0,3	1,84	50,25	233,55	30,01	0,8
205, 2004г	картофель в молоке картофель - 192 молоко - 60,8 масло слив - 4,8 соль - 2,6	200	4,4	7	26,2	192	0,27	5,07	0,005	2,96	91,6	166	50,93	1,73
11.1.1.4	сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	80			36	26	22	0,6
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
9.1.5.2	банан	250	3,75	1,25	52,5	240	0,1	25			20	70	105	1,5
	ИТОГО		46,68	25,29	161	1026,14	0,857	131,3	12,55	9,03	427,7	812,9	289,02	9,12
	ПОЛДНИК													
307, Пермь	булочка Веснушка мука - 42,85 сахар - 4,3 дрожжи - 1,3 соль - 0,4 масло растительное - 3,8 яйцо - 1,3 изюм - 2,1	60	4,61	4,41	35,3	199,3	0,09		0,02	0,71	12,97	48,7	8,66	0,69
288, Пермь	молоко кипяч молоко - 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05		252	189	29,4	0,21
	ИТОГО		10,2	10,79	44,68	316,61	0,17	2,73	0,07	0,71	265	237,7	38,06	0,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		79,74	75,24	263	1967,69	1,264	210,2	12,98	12,49	933,8	1438,4	389,81	15,51

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
 в Пензенской области»
 440026, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3
 тел.: 56-43-97

Овощи урожая прошлого года, после 1 марта текущего года используются только после термической обработки.

Список используемой литературы:

1. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (И.М.Скурихин, В.А.Тутельян).
2. Справочник "Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учрежд города Москвы 2003г. (под редакцией В.Л.Варфоломеевой)
3. Сборник нормативов и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции.
- 4.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений. ГКОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" 2009г.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г. (под редакцией В.Т.Лапшиной)
6. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 г.

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Пензенской области»
440026, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3
тел.: 56-46-97