

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 11 лет и старше
с ноября по апрель**

2019

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: ноябрь-апрель
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ 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														
1.6.1.6	сыр сыр - 26,6	25	6,58	6,67		87,5	0,008	0,17	52,5		250	150	13,75	0,17
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
327,2003 г	каша молочная Дружба крупа пшено - 19 крупа рисовая - 14 молоко - 95 сахар - 6 соль - 1 масло сливочное - 10	210	5,86	12,04	33,16	264	0,12	1,22	0,06		125,2	152,66	36,32	0,78
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	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО		18,21	22,65	82,7	538,6	0,278	2,11	52,57	0	455	420,32	78,15	3,1
ОБЕД														
45, 2004 г	салат из квашеной капусты капуста квашеная - 116 лук репчатый - 12 сахар - 5 масло растительное - 5	100	1,3	5	8	84	0,02	24,1	4,5	4,5	42	31,1	14,37	0,57
44, Пермь	суп из овощей капуста белокочаная - 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
516,2004г 332,2004 г	макаронные отварные макаронные - 68 масло слив - 7 соль - 6,8	200	6,8	2,19	45,6	326	0,085			0,9	13,25	48	12	1,2
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	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,13				14	63,2	18,8	1,56
	ИТОГО		31,67	22,50	145,86	944,84	0,48	47,73	4,76	5,74	109,08	406,88	102,39	14,63
ПОЛДНИК														
10.10.1.1	вафли	50	1,95	15,3	31,25	271	0,025		3		4	21	3	0,3
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		7,35	20,3	52,85	429	0,085	1,8	43	0	246	209	33	0,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,23	65,45	281,4	1912,44	0,838	51,64	100,3	5,74	810,1	1036,2	213,5	18,23

ОБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
 в Пензенской области»
 440026, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3
 тел.: 56-45-97

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: ноябрь-апрель
Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ 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														
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 крупа пшеничная - 39,03 молоко - 98,3 масло слив - 4,87 сахар - 4,87 соль - 1,3	200	5,89	7,1	33,5	222	0,2	1,28	0,05	0,16	129,9	181	46,13	1,2
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	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО		11,46	8,36	103,1	529,5	0,37	2,38	0,05	0,16	190	292,2	97,78	4,06
ОБЕД														
78,2004 г	икра свекольная свекла - 96 лук репчатый - 21 томат паста - 11,2 масло растительное - 8 лимонная кислота - 0,45 сахар - 1,2 соль - 1	100	2,4	7,6	13	132	0,03	6,6			39	59	18	6,6
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 - 86,66 хлеб пшеничный - 13,34 вода - 18,34 лук репка - 20,66 масло сливочное - 9,34 яйцо - 8,33 сухари паниров - 8,34 соль - 0,84	100	14,56	15,5	14	255	0,084	1,74	0,06		25,35	152,8	28,41	1,61
317,2003 г	рагу из овощей картофель - 77,04 морковь - 36 лук-репка - 17,28 капуста свежая - 76,68 масло сливочное - 7,2 соус красный основной - 54: бульон или вода - 54 масло сливочное - 1,62 мука - 4,04 , томат паста - 2,42 морковь - 8,1 , лук-репка - 1,94 сахар - 1,2 соль - 1,56	180	3,29	7,19	19,04	156,6	0,108	42,82	0,036		62,6	85,22	40	1,37
685, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,13				14	63,2	18,8	1,56
	ИТОГО		31,54	38,32	126,8	917,2	0,482	59,57	0,336	0,21	177,1	456,8	143,6	13,3
ПОЛДНИК														
307,Пермь	булочка Веснушка мука - 85,7 сахар - 8,6 дрожжи - 2,6 соль - 0,8 масло растительное - 7,6 яйцо - 2,6 изюм - 4,2	100	9,22	8,82	70,6	398,6	0,18		0,04	1,42	25,94	97,4	17,32	1,38
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		14,81	15,2	79,98	515,91	0,26	2,73	0,09	1,42	277,9	286,4	46,72	1,59
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,81	61,88	309,9	1962,61	1,112	64,68	0,476	1,79	645	1035	288,1	18,95

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: ноябрь-апрель
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ 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 - 39,01 молоко - 129,75 сахар - 4,88 масло сливочное - 4,88	200	7,73	8	34,27	240,16	0,21	1,7	0,05	0,28	164,83	216,97	76,73	2,07
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	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
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		17,16	16,29	118,4	617,51	0,4	10,5	0,07	0,29	317,47	401,77	128,23	6,07
ОБЕД														
17, 2004 г	салат из соленых огурцов с луком огурцы соленые - 101 лук репчатый - 18 масло растительное - 5	100	0,12	12,9	2,4	104	0,02	7,9		2,3	23,05	28	13,3	0,6
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) - 80 хлеб пшеничный - 18 молоко или вода - 20 масло сливочное - 2	100	14,8	3	10	126	0,11	0,57	0,075	1,09	46,75	210,8	32,85	0,94
595, 2004 г	соус молочный: молоко - 23,5, масло сливочное - 2,6 мука - 2,6, сахар - 0,47	47	1,22	3,1	3,76	47,94	0,02	0,3	0,02	0,06	57,39	45,02	6,96	0,07
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	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,13				14	63,2	18,8	1,56
	ИТОГО		29,01	37,33	126	893,34	0,76	94,44	5,735	4,13	203,71	543,14	143,76	6,03
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		63,95	65,38	276,3	1824,85	1,26	106,2	31,56	4,42	770,75	1194,1	316,56	13,07

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 11 лет и старше

№ рац.	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 - 48 батон - 34,24	80	8,45	14,18	14,85	251,42	0,14		4,8		20,43	107,7	32,8	1,23
327,2003 г	каша молочная Дружба крупа пшено - 19 крупа рисовая - 14 молоко - 95 сахар - 6 соль - 1 масло сливочное - 10	210	5,86	12,04	33,16	264	0,12	1,22	0,06		125,2	152,66	36,32	0,78
685, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
9.1.2.6	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20			32	22	18	4,4
	ИТОГО		17,29	27,38	92,61	719,92	0,42	21,22	4,86	0	200,1	347,76	113,22	8,58

ОБЕД														
71,2004 г	винегрет овощной картофель - 29 свекла - 19 морковь - 13 огурцы соленные - 19 капуста квашеная - 21 лук репчатый - 18 масло растительное - 10	100	1,4	10,1	6,8	124	5	16,2	0,2	4,5	21,4	40	18,03	0,75
63, Пермь	щи из свеж капусты с картофелем картофель - 40 капуста свеж - 68,75 морковь - 16,25 лук-репка - 12,5 масло слив - 5 сметана - 10 соль - 2	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77
211, Пермь	плов из птицы курица - 217,36 масло растительное - 11,55 лук репчатый - 23 морковь - 14,6 рис - 51,3 соль - 2,8	220	38,97	47,49	43,01	782,65	0,18	2,2	1,18	1,75	56,61	415,03	100,62	3,74
685, 2004г	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	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,13				14	63,2	18,8	1,56
	ИТОГО		47,55	66,35	118,9	1221,08	5,41	36,44	1,62	6,47	153,9	609,36	174,93	8,18
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
11.1.1.11	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		74,29	97,03	296,8	2350,84	6,01	69,66	6,49	7,74	382,5	1063,6	325,25	18,21

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

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: ноябрь-апрель
Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ 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	5,27	5,3		70	0,007	0,13	42		200	120	11	0,13
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
340, 2004г	омлет натуральный молоко - 54,7 масло сливочное - 18,1 яйцо - 145,5	200	20	33,3	3,77	398	0,11	91,8	0,4	0,89	163,77	310,67	25,56	3,2
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	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО		32,29	44,1	63,66	717,79	0,287	93,23	42,42	0,94	503,36	591,53	72,56	5,11
ОБЕД														
45, 2004 г	салат из квашеной капусты капуста квашеная - 116 лук репчатый - 12 сахар - 5 масло растительное - 5	100	1,3	5	8	84	0,02	24,1	4,5	4,5	42	31,1	14,37	0,57
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 - 100 хлеб пшеничный - 18 молоко или вода - 22 масло сливочное - 4	100	14,7	10,9	8,1	191	0,11		0,075	0,92	18,75	194,89	30,1	3,07
228, Пермь	макароны отварные с овощами макароны - 60,9 масло слив - 10,5 морковь - 33,07 лук репчатый - 24,99 томат паста - 4,2 соль - 2,1	210	7,56	8,25	47,92	296,18	0,15	5,73	0,5	1,34	33,5	101,47	37,3	1,95
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	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,13				14	63,2	18,8	1,56
	ИТОГО		36,27	34,89	160,4	1030,26	0,62	42,61	5,285	8,31	211,45	583,02	172,55	9,83
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
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
9.1.4.7	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		78,99	91,57	275,3	2112,53	1,147	138,6	47,79	9,85	1029,5	1426,2	297,13	15,81

ФБУЗ «Центр питания и эпидемиологии
в Пензенской области»
440026, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3
тел.: 56-49-97

День: суббота
Неделя: первая
Сезон: ноябрь-апрель
Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рецеп.	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 - 104 чернослив - 10,8 масло растительное - 6	100	1,42	10,07	16,28	161,47	0,05	21,17	0,11	3,42	20,27	30,67	27,62	64,6
396, 2004г	Запеканка из творога творог - 208,2 крупа манная - 14,6 или мука пшеничная - 17,6 сахар - 14,3 яйцо - 5,8 масло слив - 8,8 сухари - 8,8 сметана - 8,8 молоко сгущенное	220	33	29,34	30,22	526,54	0,11	1,02	0,13	0,88	359,2	497,2	58,63	1,9
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
8.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
8.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
ИТОГО			46,49	48,16	113,1	1014,12	0,388	25,22	0,29	4,3	742,77	852,47	143,85	68,3
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
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
369, 2004	рыба (филе) отварная треска (нетто) - 195,2 морковь - 12,8 лук репчатый - 9,6 соль - 2	160	31,18	1,28		140,8	0,11	0,91	0,41	2,46	67	311,36	40,01	1,06
235, Пермь	капуста тушеная капуста св - 258 масло растительное - 8,1 морковь - 11,42 лук-репка - 15,22 томат паста - 5,76 мука - 2,16 сахар - 5,4 соль - 1,8	180	4,5	8,28	19,26	169,2	0,096	61,2	0,18	0,36	103,2	85,2	36	1,64
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
8.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,13				14	63,2	18,8	1,56
ИТОГО			50,87	24,13	176,5	1074,54	0,656	116,2	20,81	9,95	307,95	746,76	280,18	10,54
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
11.1.1.16	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			105,44	77,32	376,1	2513,66	1,184	145,5	21,15	15,27	1094,1	1693,3	444,35	82,66

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

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: ноябрь-апрель
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рецеп.	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															
337, 2004г	яйцо куриное вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,2		100	0,24	22	77	5	1	
100, Пермь	каша овсяная из "Геркулес" жидкая крупка Геркулес - 30 молоко - 106,7 масло сливочное - 5 сахар - 5 соль - 0,9	205	6,33	8,9	25,49	207,38	0,19	1,39	0,05	0,56	148,7	202,23	49,76	1,3	
683, 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	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36	
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				20,56	20,81	98,47	591,48	0,56	2,69	100,1	0,81	311,3	455,78	99,51	4,65
ОБЕД															
13, Пермь (с 1 ноября по 28-29 февраля)	салат из моркови с изюмом морковь - 100 изюм - 11 сахар - 10 лимон (для сока) - 12	100	1,22	0,08	24,1	93,87	0,06	5,75	1,5	0,37	31,35	56,54	33,72	0,92	
71, 2004 г (с 1 марта по 30 апреля)	винегрет овощной картофель - 29 свекла - 19 морковь - 13 огурцы соленные - 19 капуста квашеная - 21 лук репчатый - 18 масло растительное - 10	100	1,4	10,1	6,8	124	5	16,2	0,2	4,5	21,4	40	18,03	0,75	
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 - 64,8 масло сливочное - 8,1 соль - 2,4	180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,036		0,036	0,34	6,6	89,9	29,2	0,6	
685, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1	
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36	
6.3.5.3	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,13				14	63,2	18,8	1,56	
ИТОГО				28,89	22,77	146,2	836,31	0,446	23,78	1,796	0,94	94,37	486,06	145,9	14,1
ПОЛДНИК															
412, 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
1.1.1.3	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	22,97	42,8	0	150,6	193,52	55,21	2,84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				61,54	54,88	278,8	1716,79	1,166	48,84	144,7	1,75	556,3	1135,4	300,62	21,59

в Пензенской области
 440026, г. Пенза, ул. М. Крылова, д.83
 тел.: 56-45-97

День вторник
Неделя вторая
Сезон ноябрь-апрель
Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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 до 1 ноября до 28.09 февр	салат из белокочанной капусты капуста белокочанная свежая - 99 морковь - 13 лимонная кислота - 0,13 сахар - 5 масло растительное - 5	100	1,4	5,1	8,9	88	0,03	35	0,2	4,52	43,17	31,73	17,23	0,58
43, 2004 г до 1 марта до 30 апреля	салат из квашеной капусты капуста квашеная - 116 лук репчатый - 12 сахар - 5 масло растительное - 5	100	1,3	5	8	84	0,02	24,1	4,5	4,5	42	31,1	14,37	0,57
табл. 4, 508 2004 г	каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая - 68,31 масло сливочное - 6,3 соль - 0,95	180	10,08	12,96	49,44	36	0,22		0,036	0,57	18	197,28	118,08	3,96
388, 2017г	котлеты из говядины говядина (котлетное мясо) - 100 хлеб пшеничный - 18 молоко или вода - 24 сухари - 10 масло растительное - 3,75 масло сливочное - 6,25	100	15,94	13,62	13,82	332,27	0,08	0,32	43,26		41,66	182,36	53,87	2,7
886, 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	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
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		31,95	33,99	127,5	647,37	0,46	38,15	43,5	5,09	133,23	482,67	209,58	9,13

ОБЕД														
32, Пермь	салат картофельный с огурцами солеными картофель - 83 лук репчатый - 13 огурцы соленые - 20 морковь - 14 масло растительное - 5	100	1,6	5,27	12,67	102,88	0,06	6,48	0,32	2,43	22,78	44,33	21	0,75
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 - 55,7 рис - 5 лук репчатый - 7,1 масло сливочное - 2,87 капуста - 74,25 соль - 3,2 масло сливочное - 7,1	100	9,02	9,2	6,77	146,04	0,05	13,87	0,04	0,34	35,5	102,87	20,62	1,5
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
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
1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
3.5.3	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,13				14	63,2	18,8	1,56
	ИТОГО		22,09	32,00	147,76	912,32	0,65	44,22	6,01	4,64	145,35	401,83	136,17	8,15
ПОЛДНИК														
11, 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
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		68,49	75,67	335,74	1946,05	1,33	83,77	49,56	11,00	537,02	1140,96	386,85	18,53

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пензенской области»
М. Крылова, д.
Тел.: 56-43-97

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: ноябрь-апрель
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ 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
396, 2004г	Запеканка из творога творог - 189,27 крупа манная - 13,27 или мука пшеничная - 16 сахар - 13 яйцо - 5,27 масло слив - 8,8 сухари - 8,8 сметана - 8,8 молоко сгущеное	200	30	26,67	27,47	478,67	0,1	0,93	0,12	0,8	326,55	452	53,3	1,73
885, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					95,1	68,7	10,2	0,06
8,3,5,3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО		36,82	27,99	97,51	795,87	0,268	1,33	0,12	0,8	453,55	613,4	100,9	4,82
	ОБЕД													
25, Пермь	салат из свеклы с черносливом свекла - 104 чернослив - 10,8 масло растительное - 6	100	1,42	10,07	16,28	161,47	0,05	21,17	0,11	3,42	20,27	30,67	27,62	64,6
140, 2004	суп картофельный с макаронными изделиями картофель - 100 макароны - 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 - 258 масло растительное - 8,1 морковь - 11,42 лук-репка - 15,22 томат паста - 5,76 мука - 2,16 сахар - 5,4 соль - 1,8	180	4,5	8,28	19,26	169,2	0,096	61,2	0,18	0,36	103,2	85,2	36	1,64
11,1,1,4	сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	80			36	26	22	0,6
8,1,3,2,2	батон	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
8,3,5,3	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,13				14	63,2	18,8	1,56
	ИТОГО		24,53	37,95	127,2	890,37	0,761	172,5	0,53	4,18	229,8	428,06	155,51	71,32
	ПОЛДНИК													
307, Пермь	булочка Веснушка мука - 85,7 сахар - 8,6 дрожжи - 2,6 соль - 0,8 масло растительное - 7,6 яйцо - 2,6 изюм - 4,2	100	9,22	8,82	70,6	398,6	0,18		0,04	1,42	25,94	97,4	17,32	1,38
17, Пермь	йогурт йогурт - 206	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04		238	182	28	0,2
1,4,1	апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120			68	46	26	0,6
	ИТОГО		21,02	15,62	103,8	658,6	0,32	121,2	0,08	1,42	331,94	325,4	71,32	2,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		82,37	81,56	328,5	2344,84	1,349	295	0,73	6,4	1015,3	1366,9	327,73	78,32

день четверг
 неделя вторая
 месяц март-апрель
 возрастная категория: с 11 лет и старше

№ п/п	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														
1.1.1.1	каша жидкая молоч рисовая рис - 30 молоко - 104,1 сахар - 4,87 масло слив - 4,87 соль - 0,9	200	4	6,45	31,8	205	0,07	1,36	1,36	0,16	128,64	140,23	29,6	0,43
1.1.1.2	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
1.1.6	сыр сыр - 37,3	35	9,22	9,26		122,5	0,01	0,23	73,5		350	210	19,25	0,23
1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
1.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО		20,24	21,21	91,69	577,29	0,25	2,89	74,88	0,21	618,23	511,09	84,85	2,44
ОБЕД														
71, 2004 г	винегрет овощной картофель - 29 свекла - 19 морковь - 13 огурцы соленные - 19 капуста квашеная - 21 лук репчатый - 18 масло растительное - 10	100	1,4	10,1	6,8	124	5	16,2	0,2	4,5	21,4	40	18,03	0,75
138, 2004	суп картофельный с крупой картофель - 100 крупа 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, Перм	котлеты припущенные курица - 193,25 хлеб пшеничный - 17,32 масло сливочное - 6,62 молоко или вода - 24 соль - 3,75	100	14,69	16,6	10,02	248,12	0,075	1,25	0,075	0,64	16,67	131,5	18,25	1,46
564, 2004 г 524, 2004 г 120, 2004 г	сложный гарнир овощи припущенные - 72 морковь - 97,8 горошек зеленый консерв - 24 пюре картофельное - 84 картофель - 71,82 молоко - 12,6 масло сливочное - 2,494 соль - 1,5	180	3,96	7,02	18,18	153	0,06	45	0,054	0,29	98,06	64,63	32,01	1,22
165, 2004 г	напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные - 20 сахар - 20 вода - 200	200	0,2		15	58					12	18	12	1
1.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
1.3.5.3	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,13				14	63,2	18,8	1,56
	ИТОГО		26,94	41,35	110	853,72	5,415	78,95	0,349	5,43	186,4	404,23	129,66	7,32
ПОЛДНИК														
312, Перм	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		56,22	73,46	253,9	1779,18	5,795	83,64	115,3	6,24	1056,8	1140,5	250,63	10,47

ь, пятница
 вля: вторая
 он: ноябрь-апрель
 растная категория: с 11 лет и старше

№ 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													
2004 г	бутерброд с мясными гастрономическими продуктами колбаса вареная - 48 батон - 34,24	80	8,45	14,18	14,85	251,42	0,14		4,8		20,43	107,7	32,8	1,23
2003 г	каша молочная Дружба крупа пшено - 19 крупа рисовая - 14 молоко - 95 сахар - 6 соль - 1 масло сливочное - 10	210	5,86	12,04	33,16	264	0,12	1,22	0,06		125,2	152,66	36,32	0,78
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
3.1.4.7	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	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО		17,79	26,88	90,56	706,92	0,45	1,22	4,86	0	211,2	334,76	100,85	3,51
	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, 2004г	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 - 137,27 картофель - 138,2 лук-репка - 15,9 масло слив - 6,3 томат паста - 2,5 соль - 3,3	200	20,5	15,75	20,12	303,7	0,18	9,27	0,03	0,6	25,02	231,85	43,1	3,61
205, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
613.2.2	батон	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
613.5.3	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,13				14	63,2	18,8	1,56
	ИТОГО		37,03	29,99	97,62	741,06	0,435	19,08	0,25	0,91	136	597,27	129,09	9,25
	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
1.2.2.6	бифилайф бифилайф - 206	200	6,8	5	11	122	0,48	1,4	40		216	188	32	0,2
10.6.3	зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8					7,5	3,6	1,8	0,42
	ИТОГО		8,78	7,42	63,44	377,8	0,56	1,66	40	0,6	256,6	246,28	43,35	1,15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		63,6	64,29	251,6	1825,78	1,445	21,96	45,11	1,51	603,8	1178,3	273,29	13,91

ФБУЗ «Центр питания и эпидемиологии
 в Пензенской области»
 440026, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3
 тел.: 56-49-97

нь: суббота
 деля: вторая
 дон: ноябрь-апрель
 возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рецеп.	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													
Пермь	котлеты свекольные свекла - 136,77 масло сливочное - 6,45 крупа манная - 9,67 яйцо - 6,45 сахари или мука - 7,73 масло растительное - 6,45 масло сливочное - 3,22	100	5,27	14,37	29,42	262,83	0,07	10,93	0,067	3,4	58,28	87,93	34,17	2,37
33, 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
40, 2004г	омлет натуральный молоко - 54,7 масло сливочное - 18,1 яйцо - 145,5	200	20	33,3	3,77	398	0,11	91,8	0,4	0,89	163,8	310,67	25,56	3,2
31, 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	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
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		31,38	53,98	83,4	873,27	0,334	103,5	0,489	4,33	310,9	522,94	88,79	7,75
	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
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) - 195,2 морковь - 12,8 лук репчатый - 9,6 соль - 2	160	31,18	1,28		140,8	0,11	0,91	0,41	2,46	67	311,36	40,01	1,06
205, 2004г	картофель в молоке картофель - 172,8 молоко - 54,72 масло слив - 4,32 соль - 2,3	180	3,96	6,3	23,58	172,8	0,24	4,56	0,005	2,66	82,44	149,4	45,84	1,56
1.1.4	сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	80			36	26	22	0,6
3.2.2	батон	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
5.3	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,13				14	63,2	18,8	1,56
5.2	банан	200	3	1	42	192	0,08	20			16	56	84	1,2
	ИТОГО		55,68	28,47	165,8	1089,04	0,895	131,2	20,65	12,08	466,1	928,64	293,16	10,74
	ПОЛДНИК													
17, Пермь	булочка Веснушка мука - 85,7 сахар - 8,6 дрожжи - 2,6 соль - 0,8 масло растительное - 7,6 яйцо - 2,6 изюм - 4,2	100	9,22	8,82	70,6	398,6	0,18		0,04	1,42	25,94	97,4	17,32	1,38
11.1.1.16	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			14	14	8	2,8
	ИТОГО		10,22	9,02	90,8	490,6	0,2	4	0,04	1,42	39,94	111,4	25,32	4,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		97,28	91,47	340	2452,91	1,429	238,6	21,18	17,83	816,9	1563	407,27	22,67

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

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.**