СОГЛАСОВАНО
руководитель управления
Роспотребнадзора по Пензенской области
М.В.Перекусихин
«_____»_____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СОШ с.Родники
Н.А.Небылица
«_____»_____

Примерное 12-дневное меню
для организации горячего питания учащихся
МОУ СОШ с.Родники
Лунинского района Пензенской области
7-11 лет на осенне-зимний период

2015 год

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
296	Макаронные изделия, запеченные с сыром	155	6,9	5,4	29,3	193,5	0,1	0,0		0,8	49,0	65,0	11,0	0,8
395	Сосиска отварная	55	5,6	11,5	0,0	126,5	0,1			0,2	15,0	67,0	8,0	0,8
453	Соус томатный	30	0,3	0,9	2,0	20,0		0,5			1,0	5,0	2,0	
6.1.3.2.2	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,7	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4.2	0,3
500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2,0	20,9	113,0	0,0	0,4			129,0	87,0	13,0	0,8
9.1.2.6	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5		15,0			24,0	16,0	13,0	1,8
	ИТОГО НА ЗАВТРАК		18.6	21,3	82,3	531,7	0,2	15,9	0,0	1,3	224,0	259,5	51,2	4,5
	ОБЕД													
52	Салат из моркови с изюмом	100	1,2	0,1	22,6	96,0		3,4		0,4	39,0	56,0	33,0	0,9
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,8	83,0		18,5		2,3	34,0	47,5	22,3	0,8
381	Шницель	80	14,2	14,0	11,4	228,8	0,1		0,0	0,4	31,0	148,0	21,0	2,0
195,442	Рагу из овощей	150	3,8	7,5	14,4	135,0	0,1	11,0		3,0	51,0	78,8	29,0	1,0
6.3.5.3	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,1	0,0	0,0	0,7	18,0	79,0	24,0	2,0
6.1.3.2.2	Батон нарезной	60	4,6	1,8	30,8	157,4	0,1	0,0	0,0	0,8	12,0	45,6	8,4	0,7
10.1.1	сахар	10	0,0	0,0	10,0	40,0					1,0			
516	кефир	200	5,6	5,0	8,0	100,0	0,0	1,4	0,0		240,0	184,0	28,0	0,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД		34,5	34,0	121,7	927.2	0,4	34,3	0,1	7,6	426,0	638,9	165,7	7,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,0	55,2	204,1	1458,9	0,6	50,2	0,1	9,0	650,0	878,4	216,9	12,1

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: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
319	Пудинг творожный запеченный	150	21,0	19,7	31,7	387,0	0,1	0,3	0,1	0,7	229,0	281,0	33,0	1,4
1.3.4.2	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98,4	0,0	0,4	0,0	0,1	92,1	65,7	13,6	0,1
91	Бутерброд с сыром	35	5,0	8,0	7,6	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,7	15,9	79,0	0,0	1,3	0,0		126,0	90,0	14,0	0,1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		31,0	33,0	71,9	687,4	0,2	2,1	0,2	1,1	584,1	535,7	70,6	1,9
	ОБЕД													
49	Салат овощной с яблоками	100	1,2	0,2	7,3	36,0		16,1		0,2	33,0	30,0	18,0	1,3
149,169	Суп картофельный с фрикадельками	250/25	7,20	6,60	15,00	147,60	9,1	11,2		1,4	19,7	11,6	34,2	1,8
372	Голубцы ленивые	100	9,0	8,3	4,0	125,0		12,4	0,0	0,3	34,0	103,0	21,0	1,5
435	Соус молочный	30	1,0	2,0	2,6	33,5		0,2	0,0	0,0	36,0	28,0	4,0	0,1
414	Рис отварной	150	3,9	6,0	33,8	205,0		0,1		0,3	5,0	70,0	23,0	0,5
6.3.5.3	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,1	0,0	0,0	0,7	18,0	79,0	24,0	2,0
6.1.3.2.2	Батон нарезной	60	4,6	1,8	30,8	157,4	0,1	0,0	0,0	0,0	12,0	45,6	8,4	0,7
11.1.1.1	Сок персиковый	200	0,6	0,0	33,0	136,0	0,0	4,0	0,0	0,0	20,0	0,0	0,0	0,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД		30,8	25,5	143,2	927.5	0,3	44,0	0,1	3,8	177,7	467,2	132,6	8,0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		61,7	58,5	215,1	1614,9	0,5	46,1	0,3	4,9	761,8	1002,9	203,2	9,9

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ
ОБЛАСТИ»
440026, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3
тел. 58-48-97

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
260	Каша дружба	150	3,9	8.7	18,7	170,0	0,1	1,0	0,1	0,2	95,0	105,0	23,0	0,4
497	Какао с молоком	200	5,0	4,4	31,7	184,0	0,1	1,7	0,0		163,0	150,0	39,0	1,3
6.1.3.2.2	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,7	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
9.1.2.2	груша	180	0,7	0,5	5,0	85,2	0,0	9,0	0,0	0,4	34,2	28,8	33,6	4,2
300	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0			0,1	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		17,0	19,1	71,2	580,9	0,2	11,7	0,2	1.1	320,2	380,3	104,8	7,2
	ОБЕД													
63,М	Салат «Несвижский»	100	3,6	1,5	0,1	22,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	270,5	159,8	1,3
131	свекольник	250	2,2	4,5	12,0	97,0	0,1	9,2	0,0	0,3	37,8	69,3	31,0	1,5
340	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	220	14,6	7,5	20,9	214,0	0,2	7,9		0,9	40,0	338,0	45,0	1,4
6.3.5.3	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,1	0,0	0,0	0,7	18,0	79,0	24,0	2,0
6.1.3.2.2	Батон нарезной	60	4,6	1,8	30,8	157,4	0,1	0,0	0,0	0,0	12,0	45,6	8,4	0,7
1.2.2.7	Напиток «снежок»	200	5,4	5,0	21,6	158,0		1,8	40,0		242,0	188,0	30,0	0,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД		33,7	20,9	102,1	735,5	0,5	18,9	40,1	2,7	349,8	990,4	298,2	7,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50,6	40,0	173,3	1316,3	0,7	30,6	40,3	3,8	670,0	1370,8	403,0	14,3

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ»
440028, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3
тел. 58-40-97

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
261	Каша боярская (пшенная с изюмом)	150	7,0	21,0	29,0	337,0	0,1	1,1	0,0	0,4	125,0	168,0	38,0	1,3
11.1.1.16	Сок яблочный	200	1,0	0,0	20,0	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
11,М	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	60	2,3	0,9	15,4	78,7	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
6.1.3.2.15	печенье	20	1,5	1.9	14,9	83,3	0,0	0,0	2,0	0,0	6,0	18,0	4,0	0,4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		11,7	23,8	79,3	591,0	0,1	5,1	2,0	0,7	151,0	219,5	54,2	4,8
	ОБЕД													
75	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,8	6,2	8,9	99,0	0,1	10,0		2,8	16,0	46,0	18,0	0,7
133	рассольник	250	1,9	5,0	14,1	110,0	0,1	10,0		2,4	20,0	59,0	24,0	0,9
392,435	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	100	11,0	11,7	7,8	180,0	0,1	0,1	0,0	0,6	10,0	101,0	13,0	1,6
423	Капуста тушеная	150	5,6	4,8	5.6	95,0	0,1	23,0	.05	1,0	92,0	75,0	36,0	1,5
6.3.5.3	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,1	0,0	0,0	0,7	18,0	79,0	24,0	2,0
6.1.3.2.2	Батон нарезной	60	4,6	1,8	30,8	157,4	0,1	0,0	0,0	0,0	12,0	45,6	8,4	0,7
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	4,3		0,2	22,0	16,0	14,0	1,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД		28,7	30,3	107,0	824,4	0,5	47,4	0,0	8,5	190,0	421,6	137,4	8,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		40,4	54,1	186,3	1415,5	0,6	52,5	2,1	9,3	341,0	641,1	191,6	13,3

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ»
440026, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3
тел. 58-46-97

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
337	Рыба, запеченная в омлете	100	15,9	7,8	3,2	147,0	0,1	0,5	0,1	4,4	40,0	203,0	25,0	1,0
429	Картофельное пюре	150	3,2	6,0	16,4	138,0	0,1	5.1	0,0	0,2	39,0	86,0	29,0	1,0
6.1.3.2.2	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,7	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
497	Какао с молоком	200	5,0	4,4	31,7	184,0	0,1	1,7	0,0		163,0	150,0	39,0	1,3
9.1.4.7	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0		38,0			35,0	17,0	11,0	0,1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		27,2	19,3	74,2	585,7	0,3	45,3	0,1	4,9	283,0	475,5	108,2	3,7
	ОБЕД													
9	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	124,0		5,1		4,7	29,0	37,0	25,0	1,1
156	Суп-лапша домашняя	250	2,5	5,6	13,9	11,0	0,0	0,4	0,0	2,5	9,0	29,8	4,5	0,4
407	Рагу из птицы	200	15,8	16,5	18,2	283,4	0,1	11,0	0,0	3,2	25,0	139,0	39,0	1,9
6.3.5.3	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16,7	87,0	0,1	0,0	0,0	0,7	18,0	79,0	24,0	2,0
6.1.3.2.2	Батон нарезной	60	4,6	1,8	30,8	157,4	0,1	0,0	0,0	0,0	12,0	45,6	8,4	0,7
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0.0	27,9	110,0	0,0	0,5			28,0	19,0	7,0	1,5
	ИТОГО ЗА ОБЕД		27,7	34,7	114,7	872,8	0,3	17,0	0,1	11,9	121,0	349,4	107,9	7,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54,8	54,0	189,0	1458,5	0,7	62,3	0,2	16,8	404,0	824,9	216,1	11,3

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ
ОБЛАСТИ»
440028, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3
тел. 58-46-97

День: суббота
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
165	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,2	109,5	0,1	0,7		0,2	123,0	103,0	16,0	0,3
6.1.3.2.2	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,7	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
5.1.5	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0			40,0		2,0	3,0		
1.2.2.7	Напиток «снежок»	200	5,4	5,0	21,6	158,0		1,8	40,0		242,0	188,0	30,0	0,2
10.10.1.2	вафли	20	0,6	0,7	16,0	71,0			0,5		3,0	7,0	2,0	0,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		12,7	17,7	67,3	483,2	0,1	2,5	80,5	0,5	376,0	320,5	52,2	1,0
	ОБЕД													
28	Салат овощной с яблоками	100	1,2	0,2	7,3	36,0		16,1		0,2	33,0	30,0	18,0	1,3
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,8	83,0		18,5		2,3	34,0	47,5	22,3	0,8
369	Жаркое по-домашнему	220	26,0	23,0	16,6	379,0	0,2	7,2	0,0	0,7	35,0	266,0	56,0	3,2
6.3.5.3	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16,7	87,0	0,1	0,0	0,0	0,7	18,0	79,0	24,0	2,0
6.1.3.2.2	Батон нарезной	60	4,6	1,8	30,8	157,4	0,1	0,0	0,0	0,0	12,0	45,6	8,4	0,7
11.1.1.1	Сок персиковый	200	0,6	0,0	33,0	136,0	0,0	4,0	0,0	0,0	20,0	0,0	0,0	0,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД		37,5	30,6	112,2	878,4	0,3	45,8	0,1	4,7	152,0	468,1	128,7	8,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50,1	48,3	179,6	1361,6	0,4	48,3	80,6	5,3	528,0	788,6	180,9	9,2

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ
ОБЛАСТИ»
440028, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3
тел. 58-49-97

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
273	Плов из риса с курагой	150	3,3	7,2	42,0	240,0	0,0	0,6	0,0	0,3	12,0	75,0	26,0	0,6
5.1.5	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0			40,0		2,0	3,0		
9.1.2.2	груша	180	0,7	0,5	5,0	85,2	0,0	9,0	0,0	0,4	34,2	28,8	33,6	4,2
6.1.3.2.2	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,7	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2,0	20,9	113,0	0,0	0,4			129,0	87,0	13,0	0,8
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		9,3	17,8	83,5	582,9	0,1	10,0	40,0	1,0	183,2	213,3	76,8	5,9
	ОБЕД													
76	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130,0	0,0	8,4		4,6	23,0	40,0	19,0	0,8
126	Борщ из свежей капусты	250	1,7	4,9	7,0	78,3	0,0	13.5		1,4	43,0	45,0	25,0	1,0
376,М	Солянка из свежей капусты с рыбой	80/160	19,2	0,1	0,0	4,7	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	128,9	145,1	0,6
6.3.5.3	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16,7	87,0	0,1	0,0	0,0	0,7	18,0	79,0	24,0	2,0
6.1.3.2.2	Батон нарезной	60	4,6	1,8	30,8	157,4	0,1	0,0	0,0	0,0	12,0	45,6	8,4	0,7
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	4,3		0,2	22,0	16,0	14,0	1,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД		30,5	18,4	84,5	553,4	0,4	26,2	0,1	7,7	118,0	354,5	234,5	6,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		39,8	36,3	167,9	1136,3	0,5	36,2	40,1	8,8	301,2	567,8	311,3	12,1

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ»
440026, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3
тел. 56-46-97

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
325	Вареники ленивые	200	29,7	22,6	28.7	437,0	0,1	0,4	0,2	1,0	187,0	300,0	32,0	1,0
1,3,4,2	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98,4	0,0	0,4	0,0	0,1	92,1	65,7	13,6	0,1
11,1,1,11	Сок персиковый	200	0,6	0,0	33,0	136,0	0,1	12,0	0,0	0,0	10,0	3,0	24,0	0,4
6,1,3,2,2	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,7	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
9,1,2,6	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5		15,0			24,0	16,0	13,0	1,8
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**35,3**	**26,6**	**108,5**	**750,1**	**0,3**	**27,8**	**0,2**	**1,4**	**319,1**	**431,2**	**86,8**	**3,6**
	ОБЕД													
17,М	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,1	12,9	2,4	104,0	0,1	8,0	0,1	0,0	30,0	5,0	13,0	0,6
140	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,3	75,8	0,0	18,3		2,4	40,0	36,0	18,0	0,6
388,435	Тефтели из говядины в молочном соусе	115	11,0	12,0	8,4	194,0	0,1	1,0	0,1	0,4	26,0	125,0	15,0	1,6
429	Картофельное пюре	150	3,2	6,0	16,4	138,0	0,1	5,1	0,0	0,2	39,0	86,0	29,0	1,0
6,3,5,3	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16,7	87,0	0,1	0,0	0,0	0,7	18,0	79,0	24,0	2,0
6,1,3,2,2	Батон нарезной	60	4,6	1,8	30,8	157,4	0,1	0,0	0,0	0,0	12,0	45,6	8,4	0,7
10,1,1	сахар	10	0.0	0,0	10,0	40,0					1,0			
316	кефир	200	5,6	5,0	8,0	100,0	0,0	1,4	0,0		240,0	184,0	28,0	0,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД		**29,4**	**43,1**	**99,8**	**897,2**	**0,5**	**33,7**	**0,2**	**4,5**	**406,0**	**560,6**	**135,4**	**6,7**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**64, 7**	**69,7**	**208,4**	**1647,3**	**0,8**	**61,5**	**0,5**	**5,9**	**725,1**	**991,8**	**222,2**	**10,3**

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ»
440028, г. Пенза, ул. И. Крылова, д. 3
тел. 58-46-97

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
62	Салат из моркови с курагой	60	1,0	0,1	9,1	41,0	0,0	2,2		0,3	26,0	34,0	24,0	0,5
306	Омлет с сосисками	150	13,0	26,4	2,8	303,5		0,5	0,3	1,0	104,0	222,0	19,0	2,5
91	Бутерброд с сыром	35	5,0	8,0	7,6	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
1.2.2.7	Напиток «снежок»	200	5,4	5,0	21,6	158,0		1,8	40,0		242,0	188,0	30,0	0,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		24,4	39,5	41,1	625,5	0,1	4,6	40,4	1,6	509,0	543,0	83,0	3,5
	ОБЕД													
28	Салат овощной с яблоками	100	1,2	0,2	7,3	36,0		16,1		0,2	33,0	30,0	18,0	1,3
154	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,1	14,6	112,5	0,1	10,0		2,4	26,0	67,0	19,5	0,7
343	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	12,4	6,9	6,4	137,4	0,1	4,5	0,0	4,1	35,0	203,0	39,0	0,8
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	37,0	253,0	0,2		0,0	0,6	14,0	202,0	135,0	5,0
6.3.5.3	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16,7	87,0	0,1	0,0	0,0	0,7	18,0	79,0	24,0	2,0
6.1.3.2.2	Батон нарезной	60	4,6	1,8	30,8	157,4	0,1	0,0	0,0	0,0	12,0	45,6	8,4	0,7
11.1.3.1	Сок яблочно-виноградный	200	0,0	0,0	25,0	104,0	0,0	3,0	0,0	0,0	20,0	20,0	12,0	1,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД		32,3	22,4	137,8	887,3	0,5	33,6	0,1	8,8	158,0	646,6	255,9	11,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56,7	61,9	178,9	1512,8	0,6	38,2	40,4	10,4	667,0	1189,6	338,9	15,2

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ
ОБЛАСТИ»
440028, г. Пенза, ул. И. Крылова, д. 3
тел. 56-48-37

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
260	Каша дружба	150	3,9	8.7	18,7	170,0	0,1	1,0	0,1	0,2	95,0	105,0	23,0	0,4
91	Бутерброд с сыром	35	5,0	8,0	7,6	123,0	0,0	0.1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
515	Молоко кипяченое	200	5,6	5,0	9,4	106,0	0,1	2,6	0,0		240,0	180,0	28,0	0,2
9.1.5.2	банан	200	2,9	1,1	42,0	192,0	0,0	20,0	0,0	0,0	16,0	56,0	84,0	1,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		17,4	22,8	77,7	591,0	0,2	23,7	0,2	0,5	488,0	440,0	145,0	2,1
	ОБЕД													
60	Салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5.4	11,3	99,0		6,0		2,3	31,0	33,0	19,0	1,6
150	Суп картофельный с рыбой	250	9,8	4,8	15,2	143,5	0,2	12,1	0,0	0,4	43,3	185,3	57,0	1,6
390,435	Тефтели из говядины с рисом («Ежики»)	145	13,3	21.4	16,0	309,4	0,1	1,1	0,1	0,5	29,4	151,2	22,4	2,1
414	Рис отварной	150	3,9	6,0	33,8	205,0		0,1		0,3	5,0	70,0	23,0	0,5
6.3.5.3	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16,7	87,0	0,1	0,0	0,0	0,7	18,0	79,0	24,0	2,0
6.1.3.2.2	Батон нарезной	60	4,6	1,8	30,8	157,4	0,1	0,0	0,0	0,0	12,0	45,6	8,4	0,7
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	110,0	0,0	0,5			28,0	19,0	7,0	1,5
	ИТОГО ЗА ОБЕД		37,6	41,3	138,8	1082,3	0,4	19,8	0,2	5,0	166,7	583,1	160,8	10,0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55,0	64,1	216,5	1673,3	0,6	43,5	0,3	5,5	654,7	1023,1	305,8	12,1

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ»
440028, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3
тел. 56-46-97

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
319	Пудинг творожный запеченный	150	21,0	19,7	31,7	387,0	0,1	0,3	0,1	0,7	229,0	281,0	33,0	1,4
40	Соус молочный сладкий	30	0,8	1,9	4,7	39,2	0,0	0,2	0,0	0,0	27,0	21,0	3,3	0,0
515	Молоко кипяченое	200	5,6	5,0	9,4	106,0	0,1	2,6	0,0		240,0	180,0	28,0	0,2
6.1.3.2.2	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,7	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
10.6.3	зефир	30	0,2	0,0	24,0	98,0					8,0	16,0	12,0	0,9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		29,8	27,5	85,2	708,9	0,2	3,1	0,2	1,1	510,0	517,5	80.5	2,9
	ОБЕД													
53	Салат из свеклы и моркови	100	1,3	10,1	7,1	127,0		5,0		30,7	30,0	42,0	24,0	1,0
156	Суп-лапша домашняя	250	2,5	5,6	13,9	11,0	0,0	0,4	0,0	2,5	9,0	29,8	4,5	0,4
405	Курица в соусе с томатом	110	12,5	11,3	3,3	176,0	0,0	2,0	0,0	0,4	30,0	72,0	12,0	0,8
429	Картофельное пюре	150	3,2	6,0	16,4	138,0	0,1	5,1	0,0	0,2	39,0	86,0	29,0	1,0
6.3.5.3	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16,7	87,0	0,1	0,0	0,0	0,7	18,0	79,0	24,0	2,0
6.1.3.2.2	Батон нарезной	60	4,6	1,8	30,8	157,4	0,1	0,0	0,0	0,0	12,0	45,6	8,4	0,7
11.1.1.1	Сок персиковый	200	0,6	0,0	33,0	136,0	0,0	4,0	0,0	0,0	20,0	0,0	0,0	0,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД		28,0	35,4	121,2	932,4	0,4	16,5	0,1	35,3	158,0	354,4	101,9	6,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,8	62,9	206,5	1641,3	0,6	19,6	0,2	36,4	668,0	871,9	182,4	8,9

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ»
440028, г. Пенза, ул. И. Крылова, д. 3
тел. 58-46-97

День: суббота
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
301	Омлет натуральный	200	17,2	26,7	4,6	326,0	0,1	0,6	0,4	0,9	163,0	307,0	25,0	3,0
91	Бутерброд с сыром	35	5,0	8,0	7,6	123,0	0,0	0.1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
497	Какао с молоком	200	5,0	4,4	31,7	184,0	0,1	1,7	0,0		163,0	150,0	39,0	1,3
9.1.4.7	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0		38,0			35,0	17,0	11,0	01
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		28,0	39,3	51,4	671,0	0,2	40,4	0,5	1,2	498,0	573,0	85,0	4,7
	ОБЕД													
2	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	93,0	0,0	15,4		4,6	30,0	29,0	18,0	0,9
146,172	Суп картофельный с клецками	250/25	1,2	2,6	8,8	63,0	0,1	6,0		1,4	11,0	40,0	17,0	0,6
381	биточки	80	14,2	14,0	11,4	228,8	0,1		0,0	0,4	31,0	148,0	21,0	2,0
294	Макароны отварные с овощами	150	3,0	7,8	23,0	174,0	0,1	1,7	0,1	0,8	10,5	45,0	19,5	0,9
453	Соус томатный	30	0,3	0,9	2,0	20,0		0,5			1,0	5,0	2,0	
6.3.5.3	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16,7	87,0	0,1	0,0	0,0	0,7	18,0	79,0	24,0	2,0
6.1.3.2.2	Батон нарезной	60	4,6	1,8	30,8	157,4	0,1	0,0	0,0	0,0	12,0	45,6	8,4	0,7
11.1.1.16	Сок яблочный	200	1,0	0,0	20,0	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД		28,7	37,8	123,3	915,2	0,5	27,6	0,1	8,7	127,5	405,6	117,9	9,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56,7	77,1	174,7	1586,2	0,6	68,0	0,6	9.9	625,5	978,6	202,9	14,6

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ»
440026, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3
тел. 56-49-97

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	%
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	30	50	50	**1%**
Хлеб пшеничный	113	79	90	90	90	90	90	90	75	75	94	98	**-1%**
Крупы, бобовые		65	19	28			42		89	80	11		**0%**
Макаронные изделия	57					12						36	**-3%**
Картофель	70	100	158	124	217	144	22	126		113	126	50	**-6%**
Овощи свежие, зелень	214	149	131	245	103	148	363	213	173	11	116	116	**-5%**
Фрукты свежие	155	38	180	40	130	41	220	150	38	225		120	**0%**
Соки		200		200		200		200	200		200	200	**-3%**
Мясо	69	69		52		111		56		51		69	**-5%**
Цыплята, куры					82						165		**-2%**
Рыба-филе			92		88		98		74	54			**-3%**
Колбасные изделия	55			20					28				**-5%**
Молоко	178	250	207	122	163	105	160	178	44	301	223	235	**0%**
Кисломолочные продукты	200		200			200		200	200				**-7%**
Творог		112						156			112		**6%**
сыр	4,5	15		10					15	15		15	**6%**
Сметана	32,5	4	2,5			10	10	10			4		**1%**
Яйцо диетическое		10	40	8	31			9,8	70		13	122	**5%**

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ»
440026, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3
тел. 58-46-97

	белки	жиры	углеводы	калории	соотношение
1	53,0	55,2	204,1	1458,9	4
2	61,7	58,5	215,1	1614,9	4
3	50,6	40,0	173.3	1316,3	4
4	40,4	54,1	186,3	1415,5	5
5	54,8	54,0	189,0	1458,5	4
6	50,1	48,3	179,6	1361,6	4
7	39,8	36,3	167,9	1136,3	4
8	64,7	69,7	208,4	1647,3	3
9	56,2	61,9	181,4	1520,6	3
10	55,0	64,1	216,5	1673,3	4
11	57,8	62,9	206,5	1641,3	4
12	56,7	77,1	174,7	1586,2	3
ИТОГО	**53,4**	**56,8**	**191,9**	**1485,9**	**4**

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ в ПЕНЗЕНСКОЙ
ОБЛАСТИ»
440026, г. Пенза, ул. М. Кураева, д. 3
тел. 58-46-97