

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель Управления  
Госпотребнадзора  
по Пензенской области



**М. В. Перекусихин**

2017

*Handwritten signature*

**УТВЕРЖДАЮ**

директор  
ООО «Школьник»



**Н.Н.Оськина**

2017

**Примерное 12-ти дневное меню  
для организации горячего питания  
учащихся 7-11 лет  
в специально оборудованных школьных  
СТОЛОВЫХ  
на осенне-зимний период**

2017 год

Дата: понедельник  
 Время: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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
	<b>ЗАВТРАК</b>													
П. 267	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,9	7,1	26,9	212,7	0,0	1,1	0,1	0,2	108,5	144,8	32,3	0,9
	крупа пшеничная 30													
	молоко 84													
	сахар 3,8													
	масло сливочное 3,8													
П. 497	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,0	4,4	31,7	186,0	0,1	1,7	0,0	0,0	163,0	150,0	39,0	1,3
	какао- порошок 5													
	молоко 130													
	сахар 25													
М. 3	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
	сыр 16													
	масло сливочное 5													
	хлеб пшеничный 15													
П. 109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
П. 147	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	38,0			35,0	17,0	11,0	0,1
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,7</b>	<b>19,8</b>	<b>80,1</b>	<b>594,5</b>	<b>0,2</b>	<b>40,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>450,5</b>	<b>442,4</b>	<b>101,7</b>	<b>3,4</b>
	<b>ОБЕД</b>													
П. 9	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,4	0,0	3,1	0,0	2,8	17,4	22,2	15,0	0,7
	морковь 36,6													
	яблоки 18													
	масло растительное 6													
М. 139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167,0	0,2	8,7	0,0	0,2	19,0	65,8	25,5	0,9
	картофель 50													
	горох 20													
	морковь 10													
	лук репчатый 10													
	петрушка 3													
	масло сливочное 5													
П. 406	Плов из отварной птицы	150	11,4	11,4	27,1	256,4	0,0	0,9	0,0	3,9	23,6	95,0	22,1	0,9
	курица 131,4													
	масло растительное 7,8													
	лук репчатый 7,8													
	морковь 7,8													
	крупа рисовая 35													
М. 699	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	25,2	96,0	0,0	4,9		0,2	19,0	28,0	19,0	0,4
	лимона 16													
	сахар 24													
П. 109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
П. 108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
М. 738	Пирожок со сгущенным молоком	60	3,6	3,2	36,6	190,0	0,0	0,1	0,0	0,5	11,0	32,0	6,0	0,7
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,7</b>	<b>26,7</b>	<b>132,0</b>	<b>865,6</b>	<b>0,4</b>	<b>17,7</b>	<b>0,0</b>	<b>8,1</b>	<b>101,0</b>	<b>287,6</b>	<b>99,8</b>	<b>4,6</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
П. 116	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
П. 541, 608	Ватрушка с творожным фаршем	60	3,6	1,7	22,2	118,0	0,1	0,0	0,0	0,5	7,0	28,0	5,0	0,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>4,6</b>	<b>1,9</b>	<b>42,4</b>	<b>210,0</b>	<b>0,1</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>42,0</b>	<b>13,0</b>	<b>3,2</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>46,9</b>	<b>48,4</b>	<b>254,5</b>	<b>1670,1</b>	<b>0,7</b>	<b>62,6</b>	<b>0,2</b>	<b>9,4</b>	<b>572,5</b>	<b>772,0</b>	<b>214,5</b>	<b>11,2</b>

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

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые ве-ц-ва (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные ве-ц-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
<b>ЗАВТРАК</b>														
П. 305	Омлет с колбасой	150	13,1	26,6	2,6	301,8	0,1	0,4	0,3	1,1	102,4	222,4	19,4	2,3
	яйца 70,5													
	молоко 44													
	масло сливочное 15,8													
	колбаса вареная 28													
П. 494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
	сахар 15													
	лимон 7													
П. 111	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,5	5,7	19,5	3,9	0,4
5.1.5	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0		40,0		2,0	3,0		
П. 109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,8</b>	<b>35,0</b>	<b>40,1</b>	<b>542,2</b>	<b>0,2</b>	<b>3,2</b>	<b>40,3</b>	<b>1,9</b>	<b>131,3</b>	<b>280,5</b>	<b>34,7</b>	<b>3,9</b>
<b>ОБЕД</b>														
П. 60	Салат из свеклы с яблоками	60	0,7	3,2	6,8	59,4	0,0	3,6	0,0	1,4	18,6	19,8	10,8	1,0
	свекла 40,2													
	яблоки 15													
	сахар 1,8													
	масло растительное 3													
П. 142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,8	83,0	0,1	18,5	0,0	2,4	34,0	47,5	22,3	0,8
	капуста 50													
	картофель 30													
	морковь 12,5													
	лук репчатый 10													
	масло растительное 5													
	томатное пюре 2,5													
1.4.2.1.	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16,0	0,0	0,1	10,0	0,0	9,0	6,0	1,0	0,0
П. 367	Гуляш из говядины (1 вариант)	80	13,7	14,7	2,8	198,0	0,0	0,9	0,0	0,5	11,3	143,3	20,0	2,1
	говядина 74													
	масло сливочное 4,3													
	лук 9,3													
	томатное пюре 7,3													
	мука пшеничная 2,4													
П. 291	Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,7	29,0	144,9	0,1	0,0	0,0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8
	макароны 51													
	масло сливочное 6,8													
М. 705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94,0	0,0	70,0			12,0	3,0	3,0	1,5
	шиповник 20													
	сахар 20													
П. 109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
П. 566	Булочка молочная	50	4,8	1,1	28,1	142,0	0,1	0,1	0,0	0,6	30,0	47,0	9,0	0,5
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,7</b>	<b>26,4</b>	<b>105,1</b>	<b>772,1</b>	<b>0,3</b>	<b>93,1</b>	<b>10,0</b>	<b>5,9</b>	<b>127,6</b>	<b>333,9</b>	<b>83,6</b>	<b>7,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
П. 1.1.5	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140,0	0,0	4,0	0,0	0,0	40,0	24,0	18,0	0,8
9.1.2.6	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,0	15,0	0,0	0,0	24,0	16,5	13,5	3,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>1,2</b>	<b>1,0</b>	<b>47,3</b>	<b>210,5</b>	<b>0,1</b>	<b>19,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>64,0</b>	<b>40,5</b>	<b>31,5</b>	<b>4,1</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>46,7</b>	<b>62,4</b>	<b>192,5</b>	<b>1524,8</b>	<b>0,6</b>	<b>115,3</b>	<b>50,3</b>	<b>7,8</b>	<b>322,9</b>	<b>654,9</b>	<b>149,8</b>	<b>15,4</b>

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

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

№ порц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. цен-ность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
3	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
П. 260	Каша "Дружба"	150	3,9	8,7	18,8	169,7	0,1	1,0	0,1	0,2	95,0	105,3	23,0	0,4
	крупя рисовая 11,3													
	крупя пшеничная 8,3													
	молоко 76,5													
	сахар 3,8													
	масло сливочное 7,5													
П. 501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,0	1,3	0,0	0,0	126,0	90,0	14,0	0,1
	кофейный напиток 5													
	сахар 10													
	молоко 100													
М. 11	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	60	7,9	15,7	15,0	235,0	0,0	0,1	0,1	0,4	105,0	80,0	9,0	0,4
	сыр российский 10													
	колбаса вареная 20													
	хлеб пшеничный 30													
П. 109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
Ф. 1.4.7	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	38,0			35,0	17,0	11,0	0,1
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,1</b>	<b>27,5</b>	<b>63,9</b>	<b>556,5</b>	<b>0,2</b>	<b>40,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>368,0</b>	<b>323,9</b>	<b>66,4</b>	<b>1,8</b>
<b>ОБЕД</b>														
М. 43	Салат из белокачанной капусты	60	0,8	3,1	5,3	52,8	0,0	15,4	0,0	0,7	33,6	25,8	12,6	0,5
	капуста 47,4													
	морковь 6													
	сахар 3													
	масло растительное 3													
П. 147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,9	18,8	111,3	0,1	8,3	0,0	1,4	15,3	63,5	24,0	1,0
	макароны 10													
	картофель 75													
	морковь 10													
	лук репчатый 10													
	масло растительное 2,5													
П. 343	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143,0	0,1	4,7	0,0	4,2	35,0	203,0	39,0	0,8
	минтай 87													
	морковь 25													
	петрушка (корень) 4													
	лук репчатый 14													
	томат-пюре 9													
	масло растительное 7,5													
	сахар 2,5													
М. 520	Пюре картофельное	150	3,2	8,3	21,8	165,0	0,1	5,1	0,1	0,2	39,0	86,0	28,5	1,1
	картофель 128,3													
	молоко 22,5													
	масло сливочное 5,25													
М. 639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
	сухофрукты 20													
	сахар 20													
П. 109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
П. 542	Пирожок печеный из сдобного теста с повидлом	60	3,6	3,2	36,6	190,0	0,0	0,1	0,0	0,5	11,0	32,0	6,0	0,7
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,5</b>	<b>24,9</b>	<b>127,0</b>	<b>820,9</b>	<b>0,4</b>	<b>34,0</b>	<b>0,1</b>	<b>7,3</b>	<b>168,9</b>	<b>460,9</b>	<b>126,5</b>	<b>6,3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
П. 516	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,1	1,4	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
П. 558	Булочка Алтайская	60	5,2	3,0	31,7	174,0	0,1	1,2	0,0	1,8	9,6	39,6	8,4	0,6
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,0</b>	<b>8,0</b>	<b>39,7</b>	<b>274,0</b>	<b>0,2</b>	<b>2,6</b>	<b>0,0</b>	<b>1,8</b>	<b>249,6</b>	<b>219,6</b>	<b>36,4</b>	<b>0,8</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>53,6</b>	<b>60,4</b>	<b>230,5</b>	<b>1651,4</b>	<b>0,8</b>	<b>77,0</b>	<b>0,3</b>	<b>9,9</b>	<b>786,5</b>	<b>1004,4</b>	<b>229,3</b>	<b>8,9</b>

**ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ  
 И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ  
 ОБЛАСТИ»**  
 440026, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3  
 тел. 55-45-97

День: четверг  
 Месяц: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
П. 319	Пудинг творожный запеченный	150	20,7	19,7	31,7	387,0	0,1	0,3	0,1	0,7	229,0	281,0	33,0	1,4
	творог 112,5													
	крупа манная 11													
	изюм 15													
	яйца 10													
	сахар 11													
	сметана 3,7													
	сухари 3,7													
	масло сливочное 4,5													
П. 481	Молоко сгущеное	10	0,7	0,9	5,6	32,8	0,0	0,1	0,0	0,0	30,7	21,9	3,4	0,0
П. 493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	чай 50													
	сахар 15													
П. 111	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	13,0	2,6	0,2
5.1.5	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0		40,0		2,0	3,0		
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,1</b>	<b>28,3</b>	<b>62,6</b>	<b>598,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>40,1</b>	<b>1,1</b>	<b>276,5</b>	<b>321,9</b>	<b>40,0</b>	<b>2,0</b>

<b>ОБЕД</b>														
М. 71,72	Винегрет	60	3,1	5,8	3,1	77,4	0,0	5,3	0,0	2,8	13,2	55,8	15,6	0,5
	картофель 24,5													
	свекла 6,8													
	морковь 4,5													
	огурцы соленые 6,8													
	капуста квашеная 6,8													
	лук репчатый 6,8													
	масло растительное 4,5													
М. 135	Суп из овощей	250	2,1	5,1	14,6	112,5	0,1	10,0	0,0	2,4	26,3	67,0	19,5	0,7
	капуста 20													
	картофель 50													
	морковь 10													
	лук репчатый 10													
	зел.горошек 8													
	масло сливочное 5													
1.4.2.1.	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16,0	0,0	0,1	10,0	0,0	9,0	6,0	1,0	0,0
П. 412	Котлеты припущенные	100	15,0	10,8	9,3	188,1	0,1	0,9	0,0	0,4	37,0	94,0	18,5	1,1
	курица 74													
	хлеб пшеничный 18,6													
	молоко 25,7													
П. 437	Соус молочный к блюдам (3 вариант)	20	0,4	1,0	1,3	15,8	0,0	0,1	0,0	0,0	12,1	9,8	1,5	0,0
	молоко 10													
	масло сливочное 1													
	сахар 0,2													
М. 216	Картофель тушеный	150	3,2	9,6	27,8	181,5	0,2	19,1	0,0	2,3	61,5	112,5	33,0	1,2
	картофель 127,5													
	морковь 15													
	лук репчатый 24													
	томатное пюре 9													
	масло сливочное 12													
М. 699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	25,2	96,0	0,0	4,9		0,2	19,0	28,0	19,0	0,4
	апельсины 22													
	сахар 24													
П. 109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
П. 108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,9</b>	<b>34,2</b>	<b>98,1</b>	<b>769,1</b>	<b>0,5</b>	<b>40,3</b>	<b>10,1</b>	<b>8,6</b>	<b>189,1</b>	<b>417,7</b>	<b>120,3</b>	<b>5,0</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
1.2.2.7	Напиток "Снежок"	200	5,4	5,0	21,6	158,0	0,1	1,8	40,0		242,0	188,0	30,0	0,2
9.1.4.1	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,0	68,0	46,0	26,0	0,6
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,2</b>	<b>5,4</b>	<b>37,8</b>	<b>244,0</b>	<b>0,1</b>	<b>121,8</b>	<b>40,0</b>	<b>0,0</b>	<b>310,0</b>	<b>234,0</b>	<b>56,0</b>	<b>0,8</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>57,2</b>	<b>67,9</b>	<b>198,5</b>	<b>1611,3</b>	<b>0,7</b>	<b>162,5</b>	<b>90,2</b>	<b>9,7</b>	<b>775,6</b>	<b>973,6</b>	<b>216,3</b>	<b>7,8</b>

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ  
 И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ  
 ОБЛАСТИ»  
 440026, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3  
 тел. 55-45-97

День питания  
 Питание первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ порц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
	<b>Суп молочный с крупой</b>	200	4,8	5,2	16,5	131,8	0,1	1,3	0,0	0,1	155,6	137,2	23,0	0,3
	крупя рисовая 12													
	молоко 140													
	сахар 1,6													
	масло сливочное 2													
П. 500	<b>Кофейный напиток на сгущеном молоке</b>	200	2,9	2,0	20,9	113,0	0,0	0,4	0,0	0,0	129,0	87,0	13,0	0,8
	кофейный напиток 5													
	молоко сгущеное 40													
М. 3	<b>Бутерброд с сыром</b>	35	4,7	7,9	7,3	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
	сыр 16													
	масло сливочное 5													
	хлеб пшеничный 15													
П. 147	<b>Мандарины</b>	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	38,0			35,0	17,0	11,0	0,1
П. 109	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
	<b>ИТОГО</b>		14,5	15,5	58,9	440,6	0,2	39,8	0,1	0,7	463,6	371,8	66,4	2,3
<b>ОБЕД</b>														
П. 58	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b>	60	1,0	3,8	4,4	55,8	0,0	3,4	0,0	1,7	16,8	25,2	10,8	0,7
	свекла 30													
	горошек зеленый 15													
	масло растительное 3,6													
	яблоки 10,8													
	лук репчатый 3													
П. 134	<b>Рассольник ленинградский</b>	250	2,1	5,3	16,3	121,3	0,1	7,7	0,0	2,4	15,5	63,0	26,3	0,9
	картофель 75													
	крупя 5													
	морковь 10													
	лук репчатый 5													
	огурцы соленые 15													
	масло растительное 5													
П. 421	<b>сметана 15% жирности</b>	10	0,3	1,5	0,4	16,0	0,0	0,1	10,0	0,0	9,0	6,0	1,0	0,0
П. 381	<b>Шницель</b>	80	14,2	14,0	11,4	228,8	0,1	0,0	0,0	0,4	31,2	148,0	20,8	2,2
	говядина 69													
	хлеб пшеничный 15													
	сухари 9													
	молоко 18,4													
	масло сливочное 5,6													
М. 534	<b>Капуста тушеная</b>	150	3,8	6,9	16,1	141,0	0,2	15,4	0,1	0,6	65,3	84,1	32,3	1,3
	капуста 172													
	масло сливочное 5,2													
	морковь 3													
	лук репчатый 6													
	томатное пюре 9													
	сахар 4,6													
П. 493	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	чай 50													
	сахар 15													
П. 109	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
П. 108	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
	<b>ИТОГО</b>		24,3	31,8	80,0	704,7	0,5	26,5	10,1	5,5	159,8	373,9	104,4	6,5
<b>ПОЛДНИК</b>														
П. 1.1.16	<b>Сок яблочный</b>	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
П. 566	<b>Булочка молочная</b>	50	4,8	1,1	28,1	142,0	0,1	0,1		0,6	30,0	47,0	9,0	0,5
	<b>ИТОГО</b>		5,8	1,3	48,3	234,0	0,1	4,1	0,0	0,6	44,0	61,0	17,0	3,3
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		44,6	48,6	187,2	1379,3	0,8	70,4	10,2	6,8	667,4	806,7	187,8	12,0

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ  
 И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ  
 ОБЛАСТИ»  
 440026, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3  
 тел. 56-43-97

Дата отбора  
 Место отбора  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прим. пицц, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веще-ва (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные веще-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
<b>ЗАВТРАК</b>														
П. 291	<b>Макаронные изделия отварные</b>	150	5,7	0,7	29,0	144,9	0,1	0,0	0,0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8
	макароны 51													
	масло сливочное 6,8													
П. 395	<b>Сосиски отварные</b>	50	6,2	12,5	0,0	138,0	0,1	0,0	0,0	0,2	18,6	80,4	10,2	1,0
М. 43	<b>Салат из белокачанной капусты</b>	60	0,8	3,1	5,3	52,8	0,0	15,4	0,0	0,7	33,6	25,8	12,6	0,5
	капуста 47,4													
	морковь 6													
	сахар 3													
	масло растительное 3													
П. 501	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,0	1,3	0,0	0,0	126,0	90,0	14,0	0,1
	кофейный напиток 5													
	сахар 10													
	молоко 100													
П. 109	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
П. 108	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
	<b>ИТОГО</b>		18,8	19,4	66,7	496,5	0,3	16,7	0,0	2,3	194,9	276,5	57,1	3,4
<b>ОБЕД</b>														
П. 28	<b>Салат овощной с яблоками</b>	60	0,7	0,1	4,4	21,6	0,0	9,7	0,0	0,1	19,8	18,0	10,8	0,8
	свекла 10,2													
	морковь 7,8													
	яблоки 19,8													
	капуста 18													
	лимоны 5													
П. 150	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	250	9,9	4,8	15,2	143,5	0,2	12,1	0,0	0,4	43,3	185,3	57,0	1,6
	минтай или треска 53,8													
	картофель 112,5													
	морковь 10													
	лук репчатый 10													
	масло сливочное 5													
П. 365	<b>Говядина, тушенная с капустой</b>	250	24,3	58,4	14,5	680,8	0,1	33,5	0,6	1,8	95,0	252,5	58,3	3,5
	говядина 133													
	лук репчатый 33													
	масло сливочное 41,5													
	помидоры 33													
	перец стручковый 33													
	капуста белокачанная 166													
	масло сливочное 10													
	морковь 7													
	лук репчатый 13													
	петрушка 3													
	томатное пюре 16													
	мука пшеничная 2													
	сахар 5													
П. 510	<b>Компот из апельсинов с яблоками</b>	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,0	11,6	0,0	0,1	19,0	12,0	8,0	0,8
	апельсины 40													
	яблоки 30													
	сахар 20													
П. 109	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
П. 108	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
	<b>ИТОГО</b>		38,1	64,0	72,7	1020,7	0,4	66,9	0,6	2,8	188,1	512,4	146,3	7,7
<b>ПОЛДНИК</b>														
П. 111	<b>Сок абрикосовый</b>	200	1,0	0,0	25,4	110,0	0,0	8,0	0,0	0,0	40,0	36,0	20,0	0,4
П. 567	<b>Булочка Российская</b>	60	4,3	5,0	35,3	203,0	0,1	0,0	0,0	0,6	14,0	38,0	6,0	0,5
	<b>ИТОГО</b>		5,3	5,0	60,7	313,0	0,1	8,0	0,0	0,6	54,0	74,0	26,0	0,9
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		62,2	88,4	200,2	1830,2	0,7	91,6	0,7	5,7	437,0	862,9	229,4	12,0

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

Дата проведения:  
 Место: город:  
 Состав: человек-дней:  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Пример 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
П. 305	Омлет с колбасой	150	13,1	26,6	2,6	301,8	0,1	0,4	0,3	1,1	102,4	222,4	19,4	2,3
	яйца 70,5													
	молоко 44													
	масло сливочное 15,8													
	колбаса вареная 28													
П. 7	Салат из моркови	60	0,7	6,1	5,5	79,2	0,0	1,9	0,0	2,8	14,4	29,4	19,8	0,4
	морковь 52,8													
	масло растительное 6													
	сахар 1,8													
П. 497	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,0	4,4	31,7	186,0	0,1	1,7	0,0	0,0	163,0	150,0	39,0	1,3
	какао- порошок 5													
	молоко 130													
	сахар 25													
П. 109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
П. 108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,5</b>	<b>37,5</b>	<b>56,3</b>	<b>648,8</b>	<b>0,3</b>	<b>4,0</b>	<b>0,3</b>	<b>4,4</b>	<b>290,8</b>	<b>446,4</b>	<b>90,4</b>	<b>5,0</b>
<b>ОБЕД</b>														
П. 2	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,4	82,8	0,0	9,2	0,0	2,8	18,0	17,4	10,8	0,5
	капуста 24													
	яблоки 12													
	морковь 15,6													
	сахар 3													
	масло растительное 6,9													
М. 148, 549	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120,0	0,0	0,4	0,0	2,5	9,0	29,8	4,5	0,4
	морковь 10													
	лук репчатый 10													
	масло сливочное 5													
	мука 18,7													
	яйцо 5													
П. 407	Рагу из птицы	200	15,8	16,5	18,2	283,4	0,1	11,9	0,0	3,7	28,6	158,9	44,6	2,1
	курица 82,3													
	масло растительное 6,9													
	картофель 91,4													
	томат-пюре 6,9													
	лук репчатый 11,4													
	мука пшеничная 1													
	морковь 19,4													
М.699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	25,2	96,0	0,0	4,9		0,2	19,0	28,0	19,0	0,4
	апельсины 22													
	сахар 24													
П. 559	Булочка "Веснушка"	60	4,7	3,7	34,2	189,0	0,1	0,0	0,0	0,7	10,0	38,0	7,0	0,6
П. 109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
П. 108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,8</b>	<b>32,4</b>	<b>114,3</b>	<b>853,0</b>	<b>0,3</b>	<b>26,4</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>95,6</b>	<b>316,7</b>	<b>98,1</b>	<b>5,0</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
1.2.2.7	Напиток "Снежок"	200	5,4	5,0	21,6	158,0	0,1	1,8	40,0		242,0	188,0	30,0	0,2
10.10.1.1	Вафли	20	0,8	6,1	12,5	108,5	0,0	0,0	1,0	0,0	1,5	8,5	1,0	0,1
	<b>ИТОГО</b>		<b>6,2</b>	<b>11,1</b>	<b>34,1</b>	<b>266,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>41,0</b>	<b>0,0</b>	<b>243,5</b>	<b>196,5</b>	<b>31,0</b>	<b>0,3</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>54,5</b>	<b>81,0</b>	<b>204,7</b>	<b>1768,3</b>	<b>0,7</b>	<b>32,2</b>	<b>41,4</b>	<b>14,7</b>	<b>629,8</b>	<b>959,5</b>	<b>219,5</b>	<b>10,3</b>

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ  
 И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ  
 ОБЛАСТИ»  
 440020, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3  
 тел. 56-46-97



Дата отбора  
Исходный материал  
Сроки хранения  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые ве-ва (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные ве-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
<b>ЗАВТРАК</b>														
П. 383	Запеканка из творога	150	24,0	25,2	23,9	425,0	0,1	0,6	0,2	0,7	297,0	347,0	38,0	1,0
	творог 141													
	мука пшеничная 12													
	яйца 4													
	сахар 9,7													
	ванилин 0,015													
	сметана 5,2													
	сухари 5,2													
	масло сливочное 5,2													
П. 481	Молоко сгущенное	10	0,7	0,9	5,6	32,8	0,0	0,1	0,0	0,0	30,7	21,9	3,4	0,0
П. 493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	сахар 15													
П. 111	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	13,0	2,6	0,2
5.1.5	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0		40,0		2,0	3,0		
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,4</b>	<b>33,8</b>	<b>54,8</b>	<b>636,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>40,2</b>	<b>1,1</b>	<b>344,5</b>	<b>387,9</b>	<b>45,0</b>	<b>1,6</b>
<b>ОБЕД</b>														
М.25, 615	Салат "Степной" из разных овощей	60	0,8	2,2	4,3	40,8	0,0	5,0	0,0	2,8	13,8	24,0	10,8	0,5
	картофель 13,2													
	морковь 11,4													
	огурцы соленые 10,2													
	лук репчатый 10,2													
	горошек зеленый 6,6													
	заправка для салатов 9													
	масло растительное 1,8													
	сахар 0,36													
П. 128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5,0	10,7	95,0	0,0	10,3	0,0	2,4	34,5	53,0	26,3	1,2
	свекла 40													
	капуста 20													
	картофель 20													
	морковь 12,5													
	лук репчатый 10													
	томатное пюре 7,5													
	масло растительное 5													
	сахар 2,5													
1.4.2.1.	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16,0	0,0	0,1	10,0	0,0	9,0	6,0	1,0	0,0
П. 367	Гуляш из говядины (1 вариант)	80	13,7	14,7	2,8	198,0	0,0	0,9	0,0	0,5	11,3	143,3	20,0	2,1
	говядина 74													
	масло сливочное 4,3													
	лук 9,3													
	томатное пюре 7,3													
	мука пшеничная 2,4													
П. 237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	37,1	253,1	0,2	0,0	0,0	0,6	14,3	202,7	135,3	4,5
	крупа гречневая 69													
	масло сливочное 6,8													
М. 638	Компот из смеси сухофруктов	200	1,2	0,0	31,6	106,0	0,0	0,8	0,0	0,0	10,0	6,0	3,0	0,6
	сухофрукты 20													
	сахар 20													
П. 109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
П. 108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,2</b>	<b>31,5</b>	<b>103,3</b>	<b>790,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,1</b>	<b>10,1</b>	<b>6,7</b>	<b>103,9</b>	<b>479,6</b>	<b>208,6</b>	<b>9,9</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
П. 1.1.5	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140,0	0,0	4,0	0,0	0,0	40,0	24,0	18,0	0,8
П. 558	Булочка Алтайская	50	4,30	2,50	26,40	145,00	0,06	1,00	0,00	1,50	8,00	33,00	7,00	0,50
	<b>ИТОГО</b>		<b>4,9</b>	<b>2,9</b>	<b>59,0</b>	<b>285,0</b>	<b>0,1</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,5</b>	<b>48,0</b>	<b>57,0</b>	<b>25,0</b>	<b>1,3</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>60,6</b>	<b>68,3</b>	<b>217,2</b>	<b>1711,9</b>	<b>0,6</b>	<b>22,8</b>	<b>50,3</b>	<b>9,3</b>	<b>496,4</b>	<b>924,5</b>	<b>278,6</b>	<b>12,8</b>

**ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ  
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ  
ОБЛАСТИ»**  
440026, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3  
тел. 56-48-97

Земля  
 Место: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
<b>ЗАВТРАК</b>														
П. 260	Каша "Дружба"	150	3,9	8,7	18,8	169,7	0,1	1,0	0,1	0,2	95,0	105,3	23,0	0,4
	крупа рисовая 11,3													
	крупа пшеничная 8,3													
	молоко 76,5													
	сахар 5													
	масло сливочное 7,5													
П. 501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,0	1,3	0,0	0,0	126,0	90,0	14,0	0,1
	кофейный напиток 5													
	сахар 10													
	молоко 100													
9.1.4.1	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,0	68,0	46,0	26,0	0,6
5.1.5	Масло сливочное	10	0,1	3,6	0,1	33,0	0,0	0,0	20,0	0,0	1,0	1,5	0,0	0,0
П. 111	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	13,0	2,6	0,2
П. 109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,8</b>	<b>16,2</b>	<b>67,9</b>	<b>454,9</b>	<b>0,2</b>	<b>122,3</b>	<b>20,1</b>	<b>0,8</b>	<b>300,8</b>	<b>287,4</b>	<b>75,0</b>	<b>2,2</b>
<b>ОБЕД</b>														
П. 9	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,4	0,0	3,1	0,0	2,8	17,4	22,2	15,0	0,7
	морковь 36,6													
	яблоки 18													
	масло растительное 6													
М. 135	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99,0	0,1	15,7	0,0	0,3	49,8	100,3	33,5	1,5
	капуста 20													
	картофель 50													
	морковь 10													
	лук репчатый 10													
	горошек зеленый 8													
	масло сливочное 5													
1.4.2.1.	Сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16,0	0,0	0,1	10,0	0,0	9,0	6,0	1,0	0,0
П. 345	Котлеты рыбные	80	11,1	1,7	7,7	90,4	0,1	0,3	0,0	0,8	28,0	128,0	18,4	0,5
	треска или минтай 64													
	хлеб пшеничный 15,2													
	молоко 11,2													
	яйца 4,8													
	масло сливочное 1,6													
М. 320	Пюре картофельное	150	3,2	8,3	21,8	189,0	0,1	5,1	0,0	0,2	39,0	85,5	28,5	1,1
	картофель 128,3													
	молоко 22,5													
	масло сливочное 5,25													
П. 507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	4,3	0,0	0,2	22,0	16,0	14,0	1,1
	яблоки 40													
	сахар 15													
П. 109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
П. 108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,6</b>	<b>22,6</b>	<b>86,2</b>	<b>646,6</b>	<b>0,4</b>	<b>28,5</b>	<b>10,1</b>	<b>4,7</b>	<b>176,2</b>	<b>402,6</b>	<b>122,6</b>	<b>5,8</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
П. 227	Напиток "Снежок"	200	5,4	5,0	21,6	158,0	0,1	1,8	40,0		242,0	188,0	30,0	0,2
П. 541	Ватрушка с творожным фаршем	60	3,6	1,7	22,2	118,0	0,1	0,0	0,0	0,5	7,0	28,0	5,0	0,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,0</b>	<b>6,7</b>	<b>43,8</b>	<b>276,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>40,0</b>	<b>0,5</b>	<b>249,0</b>	<b>216,0</b>	<b>35,0</b>	<b>0,6</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>41,4</b>	<b>45,5</b>	<b>197,9</b>	<b>1377,5</b>	<b>0,7</b>	<b>152,6</b>	<b>70,2</b>	<b>6,0</b>	<b>726,0</b>	<b>906,0</b>	<b>232,6</b>	<b>8,6</b>

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

Вид расчета  
 Вид анализа  
 Вид исследования  
 Вид категории: 7-11 лет

№ п/п	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
<b>ЗАВТРАК</b>														
П. 405	Курица в соусе с томатом	80	9,1	9,0	2,7	128,0	0,0	1,5	0,0	0,3	22,7	60,0	10,7	0,7
	курица 122,7													
	масло сливочное 6													
	лук репчатый 5													
	томатное пюре 6,2													
	мука пшеничная 1,3													
	сметана 3,3													
	морковь 5													
	чеснок 0,6													
П. 414	Рис отварной	150	3,7	6,1	33,8	204,6	0,0	0,0	0,0	0,3	5,1	70,8	22,8	0,5
	крупа рисовая 54													
	масло сливочное 6,8													
П. 497	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,0	4,4	31,7	186,0	0,1	1,7	0,0	0,0	163,0	150,0	39,0	1,3
	какао- порошок 5													
	молоко 130													
	сахар 25													
П. 109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
П. 108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,6</b>	<b>19,9</b>	<b>84,7</b>	<b>600,4</b>	<b>0,2</b>	<b>3,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>201,8</b>	<b>325,4</b>	<b>84,7</b>	<b>3,5</b>
<b>ОБЕД</b>														
М. 71	Винегрет овощной	60	0,8	6,5	4,1	78,0	0,0	5,0	0,0	2,8	13,8	24,0	10,8	0,5
	картофель 12,6													
	свекла 9													
	морковь 6													
	огурцы соленые 9													
	капуста квашеная 9													
	лук репчатый 9													
	масло растительное 6													
М. 139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167,0	0,2	8,7	0,0	0,2	19,0	65,8	25,5	0,9
	картофель 50													
	горох 20													
	морковь 10													
	лук репчатый 10													
	петрушка 3													
	масло сливочное 5													
П. 381	Шницель	80	14,2	14,0	11,4	228,8	0,1	0,0	0,0	0,4	31,2	148,0	20,8	2,2
	говядина 69													
	хлеб пшеничный 15													
	сухари 9													
	молоко 18,4													
	масло сливочное 5,6													
М. 587	Соус томатный	20	0,2	0,7	1,4	13,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,9	3,1	1,5	0,7
М. 534	Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16,1	141,0	0,2	15,4	0,1	0,6	65,3	84,1	32,3	1,3
	капуста 172													
	масло сливочное 5,2													
	морковь 3													
	лук репчатый 6													
	томатное пюре 9													
	сахар 4,6													
П. 493	Чай с сахаром	200	1,4	0,2	26,4	120,0	0,1	80,0			36,0	26,0	22,0	0,6
	сахар 15													
П. 109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
П. 108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,4</b>	<b>34,3</b>	<b>98,2</b>	<b>829,7</b>	<b>0,6</b>	<b>109,4</b>	<b>0,1</b>	<b>4,5</b>	<b>177,2</b>	<b>395,6</b>	<b>125,1</b>	<b>7,2</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
П. 516	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,1	1,4	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
П. 122	Груша	150	0,9	0,8	14,4	72,0	0,0	7,5			28,5	24,0	18,0	3,5
	<b>ИТОГО</b>		<b>6,7</b>	<b>5,8</b>	<b>22,4</b>	<b>172,0</b>	<b>0,1</b>	<b>8,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>268,5</b>	<b>204,0</b>	<b>46,0</b>	<b>3,7</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>56,7</b>	<b>59,9</b>	<b>205,4</b>	<b>1602,1</b>	<b>0,9</b>	<b>121,6</b>	<b>0,3</b>	<b>5,7</b>	<b>647,5</b>	<b>925,0</b>	<b>255,8</b>	<b>14,4</b>

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

Дата отбора  
 место отбора  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые ве-щ-ва (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные ве-щ-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
	<b>ЗАВТРАК</b>													
П. 268	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,2	6,5	24,3	172,1	0,0	1,2	0,0	0,1	107,6	113,9	23,7	0,3
	крупя рисовая 23,1													
	молоко 92													
	сахар 3,8													
	масло сливочное 3,8													
М. 3	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
	сыр 16													
	масло сливочное 5													
	хлеб пшеничный 15													
9.1.2.6	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20,0			32,0	22,0	18,0	4,4
П. 109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
П. 501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,0	1,3	0,0	0,0	126,0	90,0	14,0	0,1
	кофейный напиток 5													
	сахар 10													
	молоко 100													
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,2</b>	<b>18,1</b>	<b>73,8</b>	<b>502,9</b>	<b>0,2</b>	<b>22,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>409,6</b>	<b>356,5</b>	<b>75,1</b>	<b>5,9</b>
	<b>ОБЕД</b>													
М. 43	Салат из белокачанной капусты	60	0,8	3,1	5,3	52,8	0,0	15,4	0,0	0,7	33,6	25,8	12,6	0,5
	капуста 47,4													
	морковь 6													
	сахар 3													
	масло растительное 3													
П. 150	Суп картофельный с рыбой	250	9,9	4,8	15,2	143,5	0,2	12,1	0,1	0,4	43,3	185,3	57,0	1,6
	минтай 53,8													
	картофель 112,5													
	морковь 10													
	лук репчатый 10													
	масло сливочное 5													
П. 390, 436	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	100	9,5	15,3	11,4	221,0	0,1	0,8	0,1	0,5	21,0	108,0	16,0	1,5
	говядина 44													
	крупя рисовая 6													
	масло сливочное 10													
	лук репчатый 21													
	соус молочный 30													
М. 216	Картофель тушеный	150	3,2	9,6	27,8	181,5	0,2	19,1	0,0	2,3	61,5	112,5	33,0	1,2
	картофель 127,5													
	морковь 15													
	лук репчатый 24													
	томатное пюре 9													
	масло сливочное 12													
П. 507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	4,3	0,0	0,2	22,0	16,0	14,0	1,1
	яблоки 40													
	сахар 15													
П. 109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
П. 108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,7</b>	<b>33,4</b>	<b>99,3</b>	<b>776,6</b>	<b>0,5</b>	<b>51,7</b>	<b>0,2</b>	<b>4,6</b>	<b>192,4</b>	<b>492,2</b>	<b>144,8</b>	<b>6,9</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
П. 1.1.1	Сок абрикосовый	200	1,0	0,0	25,4	110,0	0,0	8,0	0,0	0,0	40,0	36,0	20,0	0,4
П. 558	Булочка Алтайская	60	5,16	3,00	31,68	174,00	0,07	1,20	0,00	1,80	9,60	39,60	8,40	0,60
	<b>ИТОГО</b>		<b>6,2</b>	<b>3,0</b>	<b>57,1</b>	<b>284,0</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>0,0</b>	<b>1,8</b>	<b>49,6</b>	<b>75,6</b>	<b>28,4</b>	<b>1,0</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>47,0</b>	<b>54,5</b>	<b>230,2</b>	<b>1563,5</b>	<b>0,8</b>	<b>83,5</b>	<b>0,3</b>	<b>7,1</b>	<b>651,6</b>	<b>924,3</b>	<b>248,3</b>	<b>13,8</b>

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ  
 И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ  
 ОБЛАСТИ»  
 440028, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3  
 тел. 56-43-97

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

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веи-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамини (мг)				Минеральные веи-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
П. 9	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	124,0	0,0	5,1	0,0	4,7	29,0	37,0	25,0	1,1
	морковь 61													
	яблоки 30													
	масло растительное 10													
П. 391	Фрикадельки из говядины паровые	100	14,2	12,6	6,8	197,0 *	0,1	0,0	0,0	0,5	9,0	137,0	17,0	2,0
	говядина 74													
	хлеб пшеничный 15													
	масло сливочное 3													
М. 520	Пюре картофельное	150	3,2	8,3	21,8	165,0	0,1	5,1	0,1	0,2	39,0	86,0	28,5	1,1
	картофель 128,3													
	молоко 22,5													
	масло сливочное 5,25													
П. 493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	чай 50													
	сахар 15													
П. 109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
П. 108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,2</b>	<b>31,5</b>	<b>67,3</b>	<b>627,8</b>	<b>0,3</b>	<b>10,2</b>	<b>0,1</b>	<b>5,9</b>	<b>99,0</b>	<b>307,6</b>	<b>83,7</b>	<b>5,5</b>

<b>ОБЕД</b>														
№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
П. 30	Салат из овощей с сухофруктами	60	1,1	3,8	10,9	82,2	0,0	6,9	0,0	1,9	29,4	27,6	22,2	0,7
	морковь 15													
	капуста 21													
	курага 5,7													
	чернослив 9,2													
	масло растительное 3,6													
	сахар 0,6													
М. 109	Борщ	250	1,7	4,9	7,0	78,3	0,0	13,6	0,0	2,4	42,8	45,5	24,5	1,1
	свекла 40													
	капуста 30													
	морковь 10													
	петрушка 3													
	лук репчатый 10													
	масло сливочное 5													
	сахар 3													
	томатное пюре 8													
1.4.2.1.	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16,0	0,0	0,1	10,0	0,0	9,0	6,0	1,0	0,0
П. 332	Рыба (филе) отварная	100	17,8	0,7	0,4	79,0	0,1	0,6	0,0	1,1	23,0	182,0	24,0	0,4
	треска или минтай 122													
	лук 2,9													
	морковь 2,9													
М. 587	Соус томатный	20	0,2	0,7	1,4	13,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,9	3,1	1,5	0,7
М. 534	Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16,1	141,0	0,1	25,5	0,0	1,1	91,5	82,5	36,0	1,5
	капуста 172													
	масло сливочное 5,2													
	морковь 3													
	лук репчатый 6													
	томатное пюре 9													
	сахар 4,6													
П. 510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,0	11,6	0,0	0,1	19,0	12,0	8,0	0,8
	апельсины 40													
	яблоки 30													
	сахар 20													
П. 558	Булочка Алтайская	50	4,30	2,50	26,40	145,00	0,06	1,00	0,00	1,50	8,00	33,00	7,00	0,50
П. 109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
П. 108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>32,4</b>	<b>21,6</b>	<b>101,2</b>	<b>729,4</b>	<b>0,3</b>	<b>59,6</b>	<b>10,1</b>	<b>8,6</b>	<b>234,6</b>	<b>436,3</b>	<b>136,4</b>	<b>6,7</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
П. 1.1.5	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140,0	0,0	4,0	0,0	0,0	40,0	24,0	18,0	0,8
10.6.3	Зефир	30	0,2	0,0	12,0	98,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	4,0	2,0	0,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>44,6</b>	<b>238,0</b>	<b>0,1</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>48,0</b>	<b>28,0</b>	<b>20,0</b>	<b>1,2</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>54,4</b>	<b>53,5</b>	<b>213,1</b>	<b>1595,2</b>	<b>0,7</b>	<b>73,8</b>	<b>10,1</b>	<b>14,5</b>	<b>381,6</b>	<b>771,9</b>	<b>240,1</b>	<b>13,4</b>

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

## Список используемой литературы:

1. Сборник «Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания» И.М. Скурихин, В.А. Тутельян, 2008 год;
2. «Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации», г. Пермь 2013 год.
3. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под редакцией В.Т. Лапшиной), г. Москва, 2004 год.

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ  
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ  
ОБЛАСТИ»  
440026, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3  
тел. 50-46-97