

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель Управления  
Роспотребнадзора  
по Пензенской области



**М. В. Перекусихин**

\_\_\_\_\_ 2017

**УТВЕРЖДАЮ**

директор  
ООО «Школьник»



**Н. Н. Оськина**

\_\_\_\_\_ 2017

**Примерное 12-ти дневное меню  
для организации горячего питания  
учащихся 12-18 лет  
в специально оборудованных школьных  
СТОЛОВЫХ  
на осенне-зимний период**

2017 год

Дата: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецеп.	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	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	200	7,8	9,5	35,9	283,6	0,1	1,5	0,1	0,2	144,7	193,1	43,1	1,2
	крупы пшеничные 40													
	молоко 112													
	сахар 5													
	масло сливочное 5													
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	30	2,0	0,4	10,1	52,2	0,1	0,0	0,0	0,5	10,5	47,4	14,1	1,2
9.14.7	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>20,3</b>	<b>22,3</b>	<b>92,4</b>	<b>682,8</b>	<b>0,3</b>	<b>41,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>490,2</b>	<b>506,5</b>	<b>117,2</b>	<b>4,1</b>
<b>ОБЕД</b>														
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													
М. 139	Суп каргофельный 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	200	16,8	16,7	39,8	377,0	0,0	1,4	0,0	5,7	34,7	139,7	32,6	1,4
	курица 175													
	масло растительное 10,5													
	лук репчатый 10,5													
	морковь 10,5													
	крупы рисовые 46,7													
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
	апельсины 16													
	сахар 24													
П. 109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,1	52,2	0,1	0,0	0,0	0,5	10,5	47,4	14,1	1,2
П. 108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,2</b>	<b>33,1</b>	<b>119,2</b>	<b>886,7</b>	<b>0,4</b>	<b>20,1</b>	<b>0,1</b>	<b>11,6</b>	<b>118,2</b>	<b>337,4</b>	<b>120,4</b>	<b>5,3</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. 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>4,6</b>	<b>1,7</b>	<b>47,6</b>	<b>228,0</b>	<b>0,1</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>47,0</b>	<b>64,0</b>	<b>25,0</b>	<b>0,8</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>53,1</b>	<b>57,1</b>	<b>259,3</b>	<b>1797,5</b>	<b>0,7</b>	<b>69,3</b>	<b>0,2</b>	<b>13,0</b>	<b>655,3</b>	<b>907,8</b>	<b>262,5</b>	<b>10,2</b>

**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: 12-18 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	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	200	17,4	35,5	3,5	402,4	0,2	0,5	0,4	1,4	136,5	296,5	25,9	3,1
	яйца 94													
	молоко 58,7													
	масло сливочное 21													
	колбаса вареная 37,3													
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	30	2,0	0,4	10,1	52,2	0,1	0,0	0,0	0,5	10,5	47,4	14,1	1,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,8</b>	<b>44,0</b>	<b>44,3</b>	<b>660,2</b>	<b>0,3</b>	<b>3,3</b>	<b>40,4</b>	<b>2,4</b>	<b>168,9</b>	<b>370,4</b>	<b>45,9</b>	<b>5,0</b>
<b>ОБЕД</b>														
П. 60	Салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5,4	11,3	99,0	0,0	6,0	0,0	2,3	31,0	33,0	18,0	1,6
	свекла 67													
	яблоки 25													
	сахар 3													
	масло растительное 5													
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													
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)	100	17,2	18,3	3,5	247,5	0,1	1,1	0,0	0,6	14,2	179,2	25,0	2,7
	говядина 92,5													
	масло сливочное 5,4													
	лук 11,7													
	томатное пюре 9,1													
	мука пшеничная 3,1													
П. 291	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,8	34,8	173,9	0,1	0,0	0,0	1,0	6,8	42,8	9,7	1,0
	макароны 61,2													
	масло сливочное 8,1													
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>33,7</b>	<b>32,3</b>	<b>116,1</b>	<b>890,2</b>	<b>0,3</b>	<b>95,7</b>	<b>10,0</b>	<b>7,1</b>	<b>144,0</b>	<b>390,1</b>	<b>97,4</b>	<b>8,8</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
П. 111.5	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>56,7</b>	<b>77,3</b>	<b>207,7</b>	<b>1760,8</b>	<b>0,7</b>	<b>118,0</b>	<b>50,4</b>	<b>9,5</b>	<b>376,9</b>	<b>801,0</b>	<b>174,8</b>	<b>17,9</b>

**ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ  
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ  
ОБЛАСТИ»**  
440026, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3  
тел. 55-46-97

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

№рек.	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. 260	Каша "Дружба"	200	5,2	11,6	25,1	226,3	0,1	1,3	0,1	0,2	126,7	140,4	30,7	0,6
	крупа рисовая 15													
	крупа пшеничная 11													
	молоко 102													
	сахар 5													
	масло сливочное 10													
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	30	2,0	0,4	10,1	52,2	0,1	0,0	0,0	0,5	10,5	47,4	14,1	1,2
9147	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>19,1</b>	<b>30,6</b>	<b>73,5</b>	<b>630,5</b>	<b>0,3</b>	<b>40,7</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>403,2</b>	<b>374,8</b>	<b>78,8</b>	<b>2,4</b>
<b>ОБЕД</b>														
М. 43	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88,0	0,0	25,6	0,0	1,2	56,0	43,0	21,0	0,8
	капуста 79													
	морковь 10													
	сахар 5													
	масло растительное 5													
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
	макаронные изделия 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 32													
	петрушка (корень) 5													
	лук репчатый 17													
	томат-пюре 9													
	масло растительное 7,5													
	сахар 2,5													
М. 520	Пюре картофельное	180	3,8	10,0	26,2	198,0	0,2	6,1	0,1	0,2	46,8	103,2	34,2	1,3
	картофель 154													
	молоко 27													
	масло сливочное 6,3													
М. 679	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	30	2,0	0,4	10,1	52,2	0,1	0,0	0,0	0,5	10,5	47,4	14,1	1,2
П. 342	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>27,4</b>	<b>28,7</b>	<b>138,2</b>	<b>906,5</b>	<b>0,5</b>	<b>45,3</b>	<b>0,1</b>	<b>7,9</b>	<b>202,6</b>	<b>511,1</b>	<b>145,3</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. 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>57,4</b>	<b>67,2</b>	<b>251,4</b>	<b>1810,9</b>	<b>0,9</b>	<b>88,6</b>	<b>0,3</b>	<b>10,8</b>	<b>855,3</b>	<b>1105,5</b>	<b>260,5</b>	<b>10,4</b>

**ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ  
 И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ  
 ОБЛАСТИ»**  
 440020, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3  
 тел. 60-46-97

День: четверг

Исследования: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-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	<b>Пудинг творожный запеченный</b>	<b>200</b>	27,6	26,3	42,3	516,0	0,1	0,4	0,1	0,9	305,3	374,7	44,0	1,9
	творог 150													
	крупа манная 14,7													
	изюм 20													
	яйца 10,7													
	сахар 14,7													
	сметана 4,9													
	сухари 4,9													
	масло сливочное 6													
П. 481	<b>Молоко ст. ушеное</b>	<b>10</b>	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	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	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	<b>Батон нарезной</b>	<b>20</b>	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	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0		40,0		2,0	3,0		
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,0</b>	<b>34,9</b>	<b>73,2</b>	<b>727,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>40,1</b>	<b>1,3</b>	<b>352,8</b>	<b>415,6</b>	<b>51,0</b>	<b>2,4</b>

<b>ОБЕД</b>														
М. 71.72	<b>Винегрет с сельдью</b>	<b>100</b>	5,1	9,7	5,2	129,0	0,1	8,9	0,0	4,6	22,0	93,0	26,0	0,9
	картофель 15,8													
	свекла 11,3													
	морковь 7,5													
	огурцы соленые 11,3													
	капуста квашеная 11,3													
	лук репчатый 11,3													
	масло растительное 7,5													
	сельдь 25													
М. 135	<b>Суп из овощей</b>	<b>250</b>	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.	<b>сметана 15% жирности</b>	<b>10</b>	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	<b>Котлеты припущенные</b>	<b>100</b>	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	<b>Соус молочный к блюдам (3 вариант)</b>	<b>20</b>	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	<b>Картофель тушеный</b>	<b>180</b>	3,6	11,5	33,4	217,8	0,2	22,9	0,0	2,7	73,8	135,0	39,6	1,4
	картофель 153													
	морковь 18													
	лук 28,8													
	томатное пюре 10,8													
	масло сливочное 14,4													
М. 699	<b>Напиток апельсиновый</b>	<b>200</b>	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	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	2,0	0,4	10,1	52,2	0,1	0,0	0,0	0,5	10,5	47,4	14,1	1,2
П. 108	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	2,3	0,2	14,7	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,8</b>	<b>40,2</b>	<b>114,0</b>	<b>897,9</b>	<b>0,6</b>	<b>47,7</b>	<b>10,1</b>	<b>11,1</b>	<b>215,7</b>	<b>499,7</b>	<b>143,4</b>	<b>6,1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
1.2.2.7	<b>Напиток "Снежок"</b>	<b>200</b>	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	<b>Апельсин</b>	<b>200</b>	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>68,0</b>	<b>80,5</b>	<b>225,0</b>	<b>1869,1</b>	<b>0,9</b>	<b>170,0</b>	<b>90,2</b>	<b>12,4</b>	<b>878,5</b>	<b>1149,3</b>	<b>250,4</b>	<b>9,4</b>

**ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ  
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ  
ОБЛАСТИ»**  
440026, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3  
тел. 65-46-97

№ п/п	Пром. или наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая 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>														
№ 104	Суп молочный с крупой	250	6,0	6,5	20,7	164,8	0,1	1,6	0,1	0,1	194,5	171,5	28,8	0,3
	крупя рисовая 15													
	молоко 175													
	сахар 2													
	масло сливочное 2,5													
№ 100	Кофейный напиток на сгущенном молоке	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 сгущенное 40													
№ 13	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													
№ 109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,1	52,2	0,1	0,0	0,0	0,5	10,5	47,4	14,1	1,2
№ 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>16,4</b>	<b>16,9</b>	<b>66,4</b>	<b>491,0</b>	<b>0,3</b>	<b>40,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>506,0</b>	<b>421,9</b>	<b>76,9</b>	<b>2,7</b>
<b>ОБЕД</b>														
№ 58	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,7	6,3	7,3	93,0	0,0	5,7	0,0	2,8	28,0	42,0	18,0	1,2
	свекла 50													
	зеленый горошек 25													
	яблоки 18													
	лук репчатый 5													
	масло растительное 6													
№ 134	Рассольник ленинградский	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													
№ 421	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
№ 261	Шницель	100	17,8	17,5	14,3	286,0	0,1	0,0	0,0	0,5	39,0	185,0	26,0	2,8
	говядина 86													
	хлеб пшеничный 19													
	сухари 11													
	молоко 23													
	масло сливочное 7													
№ 534	Капуста тушеная	180	4,6	8,3	19,3	169,2	0,2	18,5	0,1	0,7	78,4	100,9	38,8	1,5
	капуста 206,4													
	масло сливочное 6,2													
	морковь 3,6													
	лук репчатый 7,2													
	томатное пюре 10,8													
	сахар 5,5													
№ 485	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													
№ 106	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
№ 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>29,3</b>	<b>39,2</b>	<b>89,0</b>	<b>827,3</b>	<b>0,5</b>	<b>31,9</b>	<b>10,1</b>	<b>6,8</b>	<b>191,9</b>	<b>444,5</b>	<b>123,2</b>	<b>7,7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
№ 110	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
№ 266	Булочка молочная	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>		<b>5,8</b>	<b>1,3</b>	<b>48,3</b>	<b>234,0</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>44,0</b>	<b>61,0</b>	<b>17,0</b>	<b>3,3</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>51,4</b>	<b>57,4</b>	<b>203,7</b>	<b>1552,2</b>	<b>0,9</b>	<b>76,1</b>	<b>10,2</b>	<b>8,3</b>	<b>741,9</b>	<b>927,4</b>	<b>217,1</b>	<b>13,8</b>

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

№ п/п	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
1	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>180</b>	6,8	0,8	34,8	173,9	0,1	0,0	0,0	1,0	6,8	42,8	9,7	1,0
	макароны 61,2													
	масло сливочное 8,1													
2	<b>Сосиски отварные</b>	<b>50</b>	6,2	12,5	0,0	138,0	0,1	0,0	0,0	0,2	18,6	80,4	10,2	1,0
3	<b>Салат из белокачанной капусты</b>	<b>100</b>	1,4	5,1	8,9	88,0	0,0	25,6	0,0	1,2	56,0	43,0	21,0	0,8
	капуста 79													
	морковь 10													
	сахар 5													
	масло растительное 5													
4	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	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													
5	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	2,0	0,4	10,1	52,2	0,1	0,0	0,0	0,5	10,5	47,4	14,1	1,2
6	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	2,3	0,2	14,7	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,9</b>	<b>21,8</b>	<b>84,4</b>	<b>601,6</b>	<b>0,3</b>	<b>26,9</b>	<b>0,0</b>	<b>3,2</b>	<b>223,9</b>	<b>323,1</b>	<b>73,2</b>	<b>4,4</b>
<b>ОБЕД</b>														
7	<b>Салат овощной с яблоками</b>	<b>100</b>	1,2	0,2	7,3	36,0	0,0	16,1	0,0	0,2	33,0	30,0	18,0	1,3
	свекла 17													
	морковь 13													
	яблоки 33													
	капуста 30													
	лимоны 8,3													
8	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	<b>250</b>	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													
9	<b>Говядина, тушенная с капустой</b>	<b>300</b>	29,1	70,1	17,4	817,0	0,1	40,2	0,7	2,1	114,0	303,0	70,0	4,2
	говядина 160													
	лук репчатый 40													
	масло сливочное 50													
	помидоры 40													
	перец стручковый 40													
	капуста белокачанная 200													
	масло сливочное 12													
	морковь 8													
	лук репчатый 16													
	петрушка 4													
	томатное пюре 20													
	мука пшеничная 2,4													
	сахар 6													
10	<b>Компот из апельсинов с яблоками</b>	<b>200</b>	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													
11	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	2,0	0,4	10,1	52,2	0,1	0,0	0,0	0,5	10,5	47,4	14,1	1,2
12	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	2,3	0,2	14,7	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>44,9</b>	<b>75,9</b>	<b>86,8</b>	<b>1212,2</b>	<b>0,4</b>	<b>80,0</b>	<b>0,8</b>	<b>3,5</b>	<b>225,8</b>	<b>597,2</b>	<b>171,3</b>	<b>9,4</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
13	<b>Сок абрикосовый</b>	<b>200</b>	1,0	0,0	25,4	110,0	0,0	8,0	0,0	0,0	40,0	36,0	20,0	0,4
14	<b>Булочка Росейская</b>	<b>60</b>	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>		<b>5,3</b>	<b>5,0</b>	<b>60,7</b>	<b>313,0</b>	<b>0,1</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>54,0</b>	<b>74,0</b>	<b>26,0</b>	<b>0,9</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>72,0</b>	<b>102,7</b>	<b>231,9</b>	<b>2126,8</b>	<b>0,9</b>	<b>114,9</b>	<b>0,8</b>	<b>7,3</b>	<b>503,7</b>	<b>994,3</b>	<b>270,5</b>	<b>14,7</b>

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

Вид диеты: **Сбалансированная**  
 Вид питания: **Средне-энергетический**  
 Возрастная категория: **12-18 лет**

№	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
№ 385	<b>Омлет с колбасой</b>	200	17,4	35,5	3,5	402,4	0,2	0,5	0,4	1,4	136,5	296,5	25,9	3,1
	яйца 94													
	молоко 58,7													
	масло сливочное 21													
	колбаса вареная 37,3													
№ 7	<b>Салат из моркови</b>	100	1,1	10,1	9,1	132,0	0,0	3,2	0,0	4,7	24,0	49,0	33,0	0,6
	морковь 88													
	масло растительное 10													
	сахар 3													
№ 487	<b>Какао с молоком (2-й вариант)</b>	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													
№ 109	<b>Хлеб ржаной</b>	30	2,0	0,4	10,1	52,2	0,1	0,0	0,0	0,5	10,5	47,4	14,1	1,2
№ 108	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,3	0,2	14,7	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
	<b>ИТОГО</b>		27,7	50,6	69,1	843,1	0,4	5,4	0,4	6,9	340,0	562,4	116,2	6,5
<b>ОБЕД</b>														
№ 2	<b>Салат витаминный</b>	100	1,1	10,1	10,6	138,0	0,0	15,4	0,0	4,6	30,0	29,0	18,0	0,9
	капуста 40													
	яблоки 20													
	морковь 26													
	сахар 5													
	масло растительное 10													
№ 148, 549	<b>Суп-лапша домашняя</b>	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													
№ 407	<b>Рагу из птицы</b>	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													
№ 699	<b>Напиток апельсиновый</b>	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													
№ 559	<b>Булочка "Веснушка"</b>	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
№ 109	<b>Хлеб ржаной</b>	30	2,0	0,4	10,1	52,2	0,1	0,0	0,0	0,5	10,5	47,4	14,1	1,2
№ 108	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,3	0,2	14,7	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
	<b>ИТОГО</b>		28,7	36,7	126,8	949,1	0,4	32,6	0,1	12,4	113,1	350,6	111,4	5,9
<b>ПОЛДНИК</b>														
№ 227	<b>Напиток "Снежок"</b>	200	5,4	5,0	21,6	158,0	0,1	1,8	40,0		242,0	188,0	30,0	0,2
№ 1011	<b>Вафлы</b>	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>		6,2	11,1	34,1	266,5	0,1	1,8	41,0	0,0	243,5	196,5	31,0	0,3
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		62,5	98,4	230,0	2058,7	0,8	39,8	41,5	19,3	696,5	1109,4	258,6	12,7

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



Дата проведения  
 Подпись врача  
 Страна проживания  
 Возрастная категория: 12-18 лет

Код	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
П. 303	Запеканка из творога	200	32,0	33,6	31,9	566,7	0,1	0,8	0,3	0,9	396,0	462,7	50,7	1,3
	творог 186													
	мука пшеничная 16													
	яйца 5,3													
	сахар 12,9													
	ванилин 0,02													
	сметана 6,9													
	сахари 6,9													
	масло сливочное 6,9													
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. 101	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. 13	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0		40,0		2,0	3,0		
	<b>ИТОГО</b>		<b>34,4</b>	<b>42,2</b>	<b>62,8</b>	<b>777,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>40,3</b>	<b>1,3</b>	<b>443,5</b>	<b>503,6</b>	<b>57,7</b>	<b>1,9</b>
<b>ОБЕД</b>														
М. 25, 615	Салат "Стенной" из разных овощей	100	1,4	3,6	7,2	68,0	0,0	8,4	0,0	4,6	23,0	40,0	18,0	0,8
	картофель 22													
	морковь 19													
	огурцы соленые 17													
	лук репчатый 17													
	горошек зеленый 11													
	заправка для салатов 15													
	масло растительное 3,8													
	сахар 0,75													
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													
П. 421	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)	100	17,2	18,3	3,5	247,5	0,1	1,1	0,0	0,6	14,2	179,2	25,0	2,7
	говядина 92,5													
	масло сливочное 5,4													
	лук 11,7													
	томатное пюре 9,1													
	мука пшеничная 3,1													
П. 237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	9,4	44,5	303,7	0,2	0,0	0,0	0,7	17,2	243,2	162,4	5,4
	крупа гречневая 82,8													
	масло сливочное 8,1													
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>35,0</b>	<b>38,2</b>	<b>114,3</b>	<b>918,0</b>	<b>0,4</b>	<b>20,6</b>	<b>10,1</b>	<b>8,8</b>	<b>118,8</b>	<b>572,0</b>	<b>247,8</b>	<b>11,7</b>
<b>ПОДНИК</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>74,3</b>	<b>83,3</b>	<b>236,1</b>	<b>1980,9</b>	<b>0,7</b>	<b>26,5</b>	<b>50,4</b>	<b>11,6</b>	<b>610,3</b>	<b>1132,6</b>	<b>330,5</b>	<b>14,9</b>

**ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ  
 И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ  
 ОБЛАСТИ»**  
 440020, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3  
 тел. 88-48-97

Дата обследования: \_\_\_\_\_  
 Место: \_\_\_\_\_  
 Семейное наименование: \_\_\_\_\_  
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Продукт 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>														
	<b>Каша "Дружба"</b>	<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>11,6</b>	<b>25,1</b>	<b>226,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>126,7</b>	<b>140,4</b>	<b>30,7</b>	<b>0,6</b>
	крупя рисовая 15													
	крупя пшеничная 11													
	молоко 102													
	сахар 5													
	масло сливочное 10													
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>2,7</b>	<b>15,9</b>	<b>79,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>126,0</b>	<b>90,0</b>	<b>14,0</b>	<b>0,1</b>
	кофейный напиток 5													
	сахар 10													
	молоко 100													
	<b>Апельсин</b>	<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>86,0</b>	<b>0,1</b>	<b>120,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>68,0</b>	<b>46,0</b>	<b>26,0</b>	<b>0,6</b>
	<b>Батон нарезной</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>10,3</b>	<b>52,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>3,8</b>	<b>13,0</b>	<b>2,6</b>	<b>0,2</b>
	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>7,2</b>	<b>0,1</b>	<b>66,0</b>	<b>0,0</b>		<b>40,0</b>		<b>2,0</b>	<b>3,0</b>		
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,4</b>	<b>10,1</b>	<b>52,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>10,5</b>	<b>47,4</b>	<b>14,1</b>	<b>1,2</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,8</b>	<b>22,8</b>	<b>77,6</b>	<b>561,9</b>	<b>0,3</b>	<b>122,6</b>	<b>40,1</b>	<b>1,0</b>	<b>337,0</b>	<b>339,8</b>	<b>87,4</b>	<b>2,7</b>
<b>ОБЕД</b>														
	<b>Салат из моркови и яблок</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>10,2</b>	<b>7,2</b>	<b>124,0</b>	<b>0,0</b>	<b>5,1</b>	<b>0,0</b>	<b>4,7</b>	<b>29,0</b>	<b>37,0</b>	<b>25,0</b>	<b>1,1</b>
	морковь 61													
	яблоки 30													
	масло растительное 10													
	<b>Суп из овощей</b>	<b>250</b>	<b>2,2</b>	<b>4,4</b>	<b>12,4</b>	<b>99,0</b>	<b>0,1</b>	<b>15,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>49,8</b>	<b>100,3</b>	<b>33,5</b>	<b>1,5</b>
	капуста 20													
	картофель 50													
	морковь 10													
	лук репчатый 10													
	горошек зеленый 8													
	масло сливочное 5													
	<b>сметана 15% жирности</b>	<b>10</b>	<b>0,3</b>	<b>1,5</b>	<b>0,4</b>	<b>16,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>	<b>9,0</b>	<b>6,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Котлеты рыбные</b>	<b>100</b>	<b>13,9</b>	<b>2,1</b>	<b>9,6</b>	<b>113,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>35,0</b>	<b>160,0</b>	<b>23,0</b>	<b>0,6</b>
	минтай 80													
	хлеб пшеничный 19													
	молоко 14													
	яйца 6													
	масло сливочное 2													
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>180</b>	<b>3,8</b>	<b>10,0</b>	<b>26,2</b>	<b>198,0</b>	<b>0,2</b>	<b>6,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>46,8</b>	<b>103,2</b>	<b>34,2</b>	<b>1,3</b>
	картофель 154													
	молоко 27													
	масло сливочное 6,3													
	<b>Компот из свежих плодов или ягод</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>23,1</b>	<b>96,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>22,0</b>	<b>16,0</b>	<b>14,0</b>	<b>1,1</b>
	яблоки 40													
	сахар 15													
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,4</b>	<b>10,1</b>	<b>52,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>10,5</b>	<b>47,4</b>	<b>14,1</b>	<b>1,2</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>6,0</b>	<b>19,5</b>	<b>4,2</b>	<b>0,3</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,8</b>	<b>29,0</b>	<b>103,6</b>	<b>768,7</b>	<b>0,5</b>	<b>31,7</b>	<b>10,1</b>	<b>7,1</b>	<b>208,1</b>	<b>489,4</b>	<b>149,0</b>	<b>7,1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
	<b>Напиток "Снежок"</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5,0</b>	<b>21,6</b>	<b>158,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>40,0</b>		<b>242,0</b>	<b>188,0</b>	<b>30,0</b>	<b>0,2</b>
	<b>Ватрушка с творожным фаршем</b>	<b>60</b>	<b>3,6</b>	<b>1,7</b>	<b>22,2</b>	<b>118,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>7,0</b>	<b>28,0</b>	<b>5,0</b>	<b>0,4</b>
	<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>48,5</b>	<b>58,5</b>	<b>225,0</b>	<b>1606,6</b>	<b>0,9</b>	<b>156,1</b>	<b>90,2</b>	<b>8,6</b>	<b>794,1</b>	<b>1045,2</b>	<b>271,4</b>	<b>10,4</b>

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ  
 И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ  
 ОБЛАСТИ»  
 440028, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3  
 тел. 58-48-97

День: четверг  
 Период: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
П. 402	Курица в соусе с томатом	100	11,3	11,3	3,4	160,0	0,0	1,9	0,0	0,4	28,3	75,0	13,3	0,8
	курица 153,3													
	масло сливочное 7,5													
	лук репчатый 6,25													
	томатное пюре 7,8													
	мука пшеничная 1,6													
	сметана 4,1													
	морковь 6,25													
	чеснок 0,8													
П. 414	Рис отварной	180	4,4	7,3	40,6	245,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,1	85,0	27,4	0,6
	крупа рисовая 64,8													
	масло сливочное 8,2													
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	30	2,0	0,4	10,1	52,2	0,1	0,0	0,0	0,5	10,5	47,4	14,1	1,2
П. 108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,0</b>	<b>23,5</b>	<b>100,4</b>	<b>714,2</b>	<b>0,2</b>	<b>3,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>214,0</b>	<b>376,9</b>	<b>98,0</b>	<b>4,3</b>
	<b>ОБЕД</b>													
М. 71, 72	Винегрет с сельдью	100	5,1	9,7	5,2	129,0	0,1	8,9	0,0	4,6	22,0	93,0	26,0	0,9
	картофель 15,8													
	свекла 11,3													
	морковь 7,5													
	огурцы соленые 11,3													
	капуста квашеная 11,3													
	лук репчатый 11,3													
	масло растительное 7,5													
	сельдь 25													
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	100	17,8	17,5	14,3	286,0	0,1	0,0	0,0	0,5	39,0	185,0	26,0	2,8
	говядина 86													
	хлеб пшеничный 19													
	сухари 11													
	молоко 23													
	масло сливочное 7													
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	180	4,6	8,3	19,3	169,2	0,2	18,5	0,1	0,7	78,4	100,9	38,8	1,5
	капуста 206,4													
	масло сливочное 6,2													
	морковь 3,6													
	лук репчатый 7,2													
	томатное пюре 10,8													
	сахар 5,5													
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	3,8	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>36,7</b>	<b>42,2</b>	<b>79,0</b>	<b>846,1</b>	<b>0,6</b>	<b>36,4</b>	<b>0,2</b>	<b>6,6</b>	<b>170,3</b>	<b>492,4</b>	<b>130,0</b>	<b>7,8</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
9.1.2.2	Груша	150	0,9	0,8	14,4	72,0	0,0	7,5	0,0	0,0	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>68,3</b>	<b>71,5</b>	<b>201,8</b>	<b>1732,3</b>	<b>0,9</b>	<b>48,9</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>652,7</b>	<b>1073,3</b>	<b>274,0</b>	<b>15,8</b>

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

День пятница  
Неделя вторая  
Сезон осенне-зимний  
Возрастная категория: 12-18 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	Са	Р	Мg	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	200	5,5	8,7	32,4	229,5	0,1	1,6	0,1	0,2	143,5	151,9	31,6	0,4
	крупя рисовая 30,8													
	молоко 118													
	сахар 5													
	масло сливочное 5													
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													
9.12.6	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	30	2,0	0,4	10,1	52,2	0,1	0,0	0,0	0,5	10,5	47,4	14,1	1,2
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>		16,2	20,4	85,3	577,7	0,2	23,0	0,1	0,9	449,0	410,3	87,7	6,4
	<b>ОБЕД</b>													
М. 43	Салат из белокачанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88,0	0,0	25,6	0,0	1,2	56,0	43,0	21,0	0,8
	капуста 79													
	морковь 10													
	сахар 5													
	масло растительное 5													
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	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	140	13,3	21,4	16,0	309,4	0,1	1,1	0,2	0,7	29,4	151,2	22,4	2,1
	говядина 61,6													
	крупя рисовая 8,4													
	масло сливочное 14,4													
	лук репчатый 29,4													
	соус молочный 42													
М. 216	Картофель тушеный	180	3,6	11,5	33,4	217,8	0,2	22,9	0,0	2,7	73,8	135,0	39,6	1,4
	картофель 153													
	морковь 18													
	лук 28,8													
	томатное пюре 10,8													
	масло сливочное 14,4													
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. 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>		31,0	43,2	89,9	840,5	0,5	61,7	0,2	5,5	213,5	559,1	152,2	6,9
	<b>ПОЛДНИК</b>													
П. 111	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>		6,2	3,0	57,1	284,0	0,1	9,2	0,0	1,8	49,6	75,6	28,4	1,0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		53,3	66,7	232,3	1702,2	0,9	93,9	0,3	8,3	712,1	1045,0	268,3	14,4

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

День: суббота  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ порц.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
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	180	3,8	10,0	26,2	198,0	0,2	6,1	0,1	0,2	46,8	103,2	34,2	1,3
	картофель 154													
	молоко 27													
	масло сливочное 6,3													
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	30	2,0	0,4	10,1	52,2	0,1	0,0	0,0	0,5	10,5	47,4	14,1	1,2
П. 108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,2</b>	<b>33,4</b>	<b>79,9</b>	<b>701,7</b>	<b>0,3</b>	<b>11,2</b>	<b>0,1</b>	<b>6,2</b>	<b>112,3</b>	<b>347,1</b>	<b>95,5</b>	<b>6,2</b>

<b>ОБЕД</b>														
П. 30	Салат из овощей с сухофруктами	100	1,8	6,4	18,1	137,0	0,0	11,5	0,0	3,2	49,0	46,0	37,0	1,1
	морковь 25													
	капуста 35													
	курага 9,5													
	чернослив 15,3													
	масло растительное 6													
	сахар 1													
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 2,5													
	лук репчатый 10													
	масло сливочное 5													
	сахар 3													
П. 421	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	120	21,4	0,8	0,5	94,8	0,1	0,7	0,0	1,3	27,6	218,4	28,8	0,5
	треска или минтай 146,4													
	лук 3,5													
	морковь 3,5													
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	180	4,6	8,3	19,3	169,2	0,2	18,5	0,1	0,7	78,4	100,9	38,8	1,5
	капуста 206,4													
	масло сливочное 6,2													
	морковь 3,6													
	лук репчатый 7,2													
	томатное пюре 10,8													
	сахар 5,5													
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. 109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,1	52,2	0,1	0,0	0,0	0,5	10,5	47,4	14,1	1,2
П. 108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
П. 508	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>38,9</b>	<b>25,9</b>	<b>120,0</b>	<b>869,1</b>	<b>0,6</b>	<b>57,3</b>	<b>10,1</b>	<b>10,0</b>	<b>251,2</b>	<b>531,8</b>	<b>164,9</b>	<b>7,7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
П. 115	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. 63	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>62,9</b>	<b>59,7</b>	<b>244,5</b>	<b>1808,8</b>	<b>1,0</b>	<b>72,5</b>	<b>10,2</b>	<b>16,2</b>	<b>411,5</b>	<b>906,9</b>	<b>280,4</b>	<b>15,1</b>

**ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ  
 И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ  
 ОБЛАСТИ»**  
 440026, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3  
 тел. 88-46-97

## 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. Лапиной), г. Москва, 2004 год.