

Согласовано
Руководитель Управления
Роспотребнадзора
по Пензенской области



М.В. Перекусихин

« » 201__ г.

Утверждаю
ИП Александрова Е.Н.



201__ г.

Утверждаю
Директор МОБУ СОШ
с. Старая Каменка



201__ г.

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации горячего питания в общеобразовательном учреждении
для учащихся 7-10 лет на осенне-зимний период**

в соответствии с требованиями СанПин 2.4.5.2409-08
«Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания
обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях
начального и среднего профессионального образования»

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П.305	Омлет с колбасой	150	13,05	26,64	2,64	301,76	0,12	0,35	0,26	1,06	102,35	221,76	19,41	2,29
	яйца 1/2 шт - 79,4													
	молоко - 44,1													
	масло сливочное 5,3													
	Колбаса варенная 29,1													
	Масло сливочное 1,8													
П.497	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30
	какао-порошок 5													
	молоко 130													
	сахар 25													
П.111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
П.109	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,027	0,00	0,00	0,21	5,25	23,7	7,05	0,586
П.105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,00	0,00	0,059	0,1	1,2	1,9	0,00	0,02
	ИТОГО:		21,34	40,34	54,85	667,26	0,317	2,05	0,349	1,88	277,5	416,86	69,36	4,556
	ОБЕД													
М.69	Винегрет овощной с сельдью	60	3,47	5,5	3,3	76,56	0,09	3,09	1,49	2,15	23,01	41,58	13,29	0,52
	картофель 17,6													
	свекла 11,4													
	морковь 7,8													
	огурцы соленые 22,8													
	Сельдь соленая 31,2													
	лук репчатый 12													
	масло растительное 6													
П.357	Мясо отварное (1 блюдо)	20	5,80	3,10	0,14	43,00	0,01	8,00	0,00	0,14	2,86	44,17	6,40	0,3
	Говядина 44													
	Морковь очищена 1,2													
	Лук репчатый 1													
П.144	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)	250	2,30	4,25	15,12	108,00	0,19	8,67	0,04	0,23	19,00	65,75	25,50	0,92
	горох 20,25													
	или горошек консервированный 38,5													
	картофель 83,25													
	морковь 12,5													
	петрушка (корень) 3,25													
	лук репчатый 12													
	масло сливочное 5													
	бульон или вода 162,5													
П.345	Котлеты или биточки рыбные	100	19,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1,0	35	160	23	0,6
	треска 127													
	или минтай 131 (нетто 80)													
	хлеб пшеничный 19													
	молоко или вода 14													
	яйцо 0,12 шт. 0,15шт													
	масло сливочное 2													
П.423	Капуста тушеная	150	5,55	5,40	5,85	94,50	0,06	25,50	0,05	1,05	91,50	82,50	36,00	1,50
	капуста белокочанная свежая 196,95													
	или капуста квашенная 192,9													
	масло сливочное 6,75													
	морковь 7,5													
	петрушка 4													
	лук репчатый 10,65													
	томат-поре 12													
	мука пшеничная 1,8													
	сахар 4,5													
П.494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	0,00	2,8	0,00	0,00	12,2	4	2	0,4
	чай-заварка 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	лимон 8													
9,1,5,2	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20
П.109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0,00	0,00	0,56	14	63,2	18,8	1,56
П.108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0,00	0,00	0,22	4	13	2,8	0,22
	ИТОГО:		44,28	21,99	114,41	804,36	0,594	68,46	1,6	5,05	217,57	530,2	211,49	7,22
	ПОЛДНИК													
П.1,1,1	Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	25,40	110	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	36,00	20,00	0,40
П.559	Булочка «Веспушка»	60	4,70	3,70	34,20	189,00	0,06	0,00	0,03	0,70	10,00	38,00	7,00	0,60
	ИТОГО:		5,70	3,70	59,60	299	0,1	8,00	0,03	0,70	50,00	74,00	27,00	1,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		71,32	66,03	228,86	1770,62	1,011	78,51	1,979	7,63	545,00	1021,06	1307,85	1012,78

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

Сектор: основное питание
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рек.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П.165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,13	6,58	23,73	182,5	0,095	1,15	0,053	0,33	205,5	171	26,25	0,45
	молоко 175													
	масло сливочное 2,5													
	сахар 2													
	макароны 20													
П.495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	15	0,4
	чай-заварка 50													
	сахар 15													
	молоко 50													
	вода 100													
П.300	Яйцо отварное	1штг	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
П.111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
10.6.3	Зефир	25	0,20	0,03	20,00	81,50	0,00	0,00	0,00	0,00	6,25	3,00	1,50	0,35
П.109	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,027	0,00	0,00	0,21	5,25	23,7	7,05	0,586
	ИТОГО:		17,17	13,56	80,36	512,7	0,223	2,45	0,163	1,25	371,72	387,2	64,7	3,206
	ОБЕД													
П.53	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,72	6,24	3,90	74,40	0,01	3,30	0,00	2,70	19,20	21,60	11,40	0,66
	свекла 55,80													
	огурцы соленые 15													
	масло растительное 6													
П.156	Суп лапша домашняя	250	2,55	5,57	13,9	111	0,04	0,37	0,02	2,5	9	29,75	4,5	0,4
	Лапша домашняя 20													
	Мука пшеничная в/с 17,5													
	Мука подсып. 1,2													
	Яйцо 5гр													
	Вода 3,5													
	Соль 0,3													
	Лук репчатый 12													
	Масло растительное 5													
	Бульон или вода 237,50													
П.368	Гуляш из говядины (2 вариант)	100	14,67	16,13	3,67	218,67	0,05	1,07	0,04	0,53	15,33	158,67	24,67	2,20
	говядина (лопатка) 109,3													
	морковь 2,67													
	лук репчатый 2,67													
	петрушка (корень) 2													
	морковь 12													
	лук репчатый 10													
	масло сливочное 6,75													
	томатное пюре 6													
	мука пшеничная 2,67													
П.429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
	картофель 169,50													
	молоко 24													
	масло сливочное 6,75													
П.519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
	Шиповник (целые плоды) 20													
	сахар 15													
П.109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0,00	0,00	0,56	14	63,2	18,8	1,56
П.108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0,00	0,00	0,22	4	13	2,8	0,22
	ИТОГО:		25,95	35,48	83,82	719,67	0,344	79,84	0,11	6,66	112,53	374,72	93,37	7,59
	ПОЛДНИК:													
П.516	Ряженка	200	5,80	5,00	17,98	139,00	0,08	1,70	0,04	0,00	240,30	180,00	28,00	0,23
	Булочка «Ванильная»	60	4,7	4,8	33,90	198,00	0,06	0,0	0,04	0,7	9	37	6	0,5
	ИТОГО:		10,5	9,8	51,88	337,90	0,14	1,70	0,08	0,7	249,30	217	34	0,79
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,62	58,84	216,06	1570,22	0,707	83,99	0,353	8,61	733,55	978,92	192,07	11,586

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

Возрастная категория: 7-10 лет

№ п/п	Продукты питания, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
П.513	Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	425,00	0,07	0,60	0,20	0,70	297,00	347,00	38,00	1,00
	творог 141													
	круп манная 9,7													
	молоко для каши 36													
	яйца 4													
	сахар 9,7													
	ванилин 0,015													
	сметана 5,2													
	сухари 5,2													
	масло сливочное 5,2													
П.481	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,30	0,01	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06
П.501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	кофейный напиток 5													
	молоко 100													
	сахар 10													
П.95	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,4	2,87	21,74	177,4	0,014	0,14	0,02	0,2	6,7	11,34	3,34	0,47
	Масло сливочное 3,4													
	Джем или повидло 23,6													
	Хлеб пшеничный 13,4													
П.109	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,027	0,00	0,00	0,21	5,25	23,7	7,05	0,586
	ИТОГО:		31,75	33,5	83,2	805,9	0,171	2,34	0,25	1,17				
ОБЕД														
М.42	Салат картофельный с сол. огурцом и зел. горошком	60	1,08	3,72	5,34	59,40	0,04	6,06	0,00	1,68	9,60	27,60	10,80	0,42
	картофель 40,9													
	горошек зеленый консервированный 15,7													
	огурцы соленые 18													
	лук репчатый 3,6													
	масло растительное 3,6													
П.134	Расольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,67	0,00	2,35	15,50	63,00	26,25	0,92
	картофель 100													
	круп рисовая, овсяная, пшеничная 5													
	морковь 12,5													
	лук репчатый 6													
	огурцы соленые 16,75													
	масло растительное 5													
	бульон или вода 200													
1.4.2.1	Сметана 15% жирности	10	0,25	1,50	0,35	16,00	0,01	0,05	10,00	0,00	9,00	6,00	1,00	0,00
П.390	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	115	11,00	17,60	13,11	254,15	0,06	0,92	0,13	0,57	24,15	124,20	18,40	1,72
	говядина 1 категории (котлетное мясо) 70,15													
	круп рисовая 6,9													
	лук репчатый 28,18													
	масло сливочное 4,6													
	мука пшеничная 5,75													
	масло сливочное 6,9													
П.435	соус молочный 35													
	молоко 35													
	мука пшеничная 2,8													
	масло сливочное 2,8													
П.418	Пюре из гороха с маслом	150	14,33	4,50	29,10	215,25	0,31	0,00	0,02	0,00	84,00	234,75	78,75	4,95
П.417	горох 75,75													
	масло сливочное 4													
П.509	Компот из плодов и ягод	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	Курага 20													
	сахар 15													
П.109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0,00	0,00	0,56	14	63,2	18,8	1,56
П.108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0,00	0,00	0,22	4	13	2,8	0,22
	ИТОГО		33,17	33,21	107,45	863,65	0,62	15,5	10,15	5,38	170,25	537,75	159,8	10,39
ПОЛДНИК														
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
П.1.1	Сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
	ИТОГО:		5,76	3,40	64,28	314,00	0,11	5,2	0,00	1,80	49,6	63,6	26,4	1,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		70,63	70,11	254,93	1983,55	0,901	23,04	10,4	8,35	746,9	1139,09	258,79	14,01

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

Дата: четверг
 Время: 12:00
 Смена: дневная
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ п/п	Продукты питания, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК	150	6,90	21,12	29,86	337,20	0,12	1,17	0,16	0,35	124,50	167,85	37,80	1,26
П.261	Каша боярская (пшениная с изюмом)													
	крупка пшениная 28,5													
	молоко 91,50													
	сахар 6													
	изюм 2,1													
	яйца 7,5													
	масло сливочное 20,25													
П.508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	сухофрукты 25													
	сахар 15													
П.100	Сыр (порционный)	21	5,4	5,5	0,00	72,03	0,006	0,147	0,05	0,105	189	123,9	10,5	0,189
П.108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0,00	0,00	0,22	4	13	2,8	0,22
П.109	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,027	0,00	0,00	0,21	5,25	23,7	7,05	0,586
	ИТОГО:		15,31	26,96	71,72	592,33	0,205	1,81	0,21	0,89	350,75	347,45	65,15	3755
	ОБЕД													
М.62	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,057	6,89	49,02	0,078	2,016	0,00	0,63	15,46	31,67	21,63	0,402
	морковь 72													
	сахар 3													
П.357	Мясо отварное (1 блюдо)	20	5,80	2,10	0,14	43,00	0,01	8,00	0,00	0,14	2,86	44,17	6,40	0,37
	Говядина (лопаточная часть) 44													
	Морковь очищена 1,2													
	Лук репчатый 1													
П.128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	5,00	10,62	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20
	свекла 50													
	капуста свежая 25													
	или квашеная 21,5													
	картофель 26,75													
	морковь 15,75													
	лук репчатый 12													
	масло растительное 5													
	сахар 2,5													
	томатное пюре 7,5													
	вода или бульон 200													
1.4.2.1.	Сметана 15% жирности	10	0,25	1,50	0,35	16,00	0,01	0,05	10,00	0,00	9,00	6,00	1,00	0,00
П.343	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11,4	6,12	5,4	12,24	10,88	4,08	0,012	3,6	30	174	33,48	0,69
	минтай 96 (нетто 72,9)													
	морковь 27,42													
	петрушка (корень) 4,3													
	лук репчатый 14,6													
	томат-пюре 7,71													
	масло растительное 6,4													
	сахар 2,14													
П.426	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153,00	0,15	20,85	0,05	0,15	16,50	78,00	30,00	1,20
	картофель 198													
	или картофель молодой 192													
	масло сливочное 6,75													
П.509	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
	свежие яблоки 56													
	лимон 16													
	сахар 20													
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
П.109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	2,022	0,00	0,00	0,56	14	63,2	18,8	1,56
П.108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0,00	0,00	0,22	4	13	2,8	0,22
	ИТОГО:		28,13	23,77	110,35	792,32	13,30	68,60	10,06	7,8	169,32	492,04	163,36	11,25
	ПОЛДНИК													
П.516	Кефир	200	5,80	5,00	17,98	139,90	0,08	1,70	0,04	0,00	240,30	180,00	28,00	0,23
П.562	Булочка «Розовая»	60	4,80	1,70	32,10	163,00	0,07	0,10	0,01	0,70	9,00	37,00	8,00	0,60
	ИТОГО:		10,6	6,70	50,08	302,9	0,15	1,8	0,05	0,70	249,3	217,00	36,00	0,83
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54,04	57,43	232,15	1687,55	57,15	72,21	10,32	9,39	769,37	1,056,49	264,51	15,84

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

Исследование
 Питание детей
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П.260	Каша «Дружба»	150	3,94	8,74	18,79	169,65	0,06	0,99	0,06	0,15	94,95	105,30	22,95	0,42
	крупа рисовая 11,25													
	крупа пшеничная 8,25													
	молоко 76,5													
	сахар 3,75													
	масло сливочное 7,5													
П.497	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30
	какао-порошок 5													
	молоко 130													
	сахар 25													
П.91	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	35	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,10	0,06	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
	сыр Российский 16													
	масло сливочное 5													
	хлеб пшеничный 15													
П.109	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,027	0,00	0,00	0,21	5,25	23,7	7,05	0,586
	ИТОГО:		14,93	21,42	62,9	504,75	0,18	2,79	0,15	0,66	400,2	378	85	2,61
	ОБЕД													
М.47	Салат из квашеной капусты с луком	60	1,026	3,00	5,076	51,42	0,030	11,89	0,00	0,35	31,35	20,38	9,61	0,402
	капуста квашеная 69,5													
	лук репчатый 7,2													
	масло растительное 3													
	Сахар 3													
П.150	Суп с рыбой	250	9,85	4,83	15,15	143,50	0,19	12,13	0,05	0,35	43,25	185,25	57,00	1,58
	Бульон рыбный 175													
	Минтай 76,25 (нетто54)													
	Картофель 150													
	Морковь 12,5													
	Лук репчатый 12,5													
	Масло сливочное 5													
П.406	Плов из птицы отварной	180	13,76	16,67	32,59	308,74	0,03	1,12	0,01	4,64	28,38	114,38	26,66	1,12
	курица 1 категории потрошенная 178,45													
	масло растительное 9,4													
	лук репчатый 18,9													
	морковь 12													
	крупа рисовая 42,14													
	бульон для риса 89,44													
П494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	0,00	2,8	0,00	0,00	12,2	4	2	0,4
	Чай-заварка 50													
	Вода 150													
	Сахар 15													
	Лимон 8													
П.109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	2,022	0,00	0,00	0,56	14	63,2	18,8	1,56
П.108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,032	0,0	0,00	0,22	4	13	2,8	0,22
	ИТОГО:		28,90	25,14	91,22	681,26	2,304	27,94	0,06	6,12	133,6	400,21	116,87	5,29
	ПОЛДНИК													
П.1.1	Сок апельсиновый	200	1,4	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,00	0,00	36,00	26,00	22,00	0,60
П.541	Ватрушка с творожным фаршем	60	8,37	4,30	25,33	172,99	0,06	0,14	0,04	0,61	50,59	91,12	11,60	0,57
	ИТОГО:		9,77	4,30	51,73	292,99	0,14	80,14	0,04	0,61	86,59	117,12	33,60	1,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,6	50,86	205,85	1479	2,63	110,87	0,26	7,39	620,39	895,33	235,47	9,07

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

Дата исследования:
 Период: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П.267	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,85	6,56	26,85	212,70	0,14	1,09	0,04	0,12	108,45	144,75	32,25	0,90
	крупя пшеничная 30													
	молоко 84													
	сахар 3,75													
	масло сливочное 3,75													
П.300	Яйца вареные	шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
П.501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	кофейный напиток 5													
	молоко 100													
	сахар 10													
П.111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
П.109	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,027	0,00	0,00	0,21	5,25	23,7	7,05	0,586
9.1.2.6.	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
	ИТОГО:		18,19	15,71	83,08	553,4	0,327	22,39	0,16	1,04	299,4	376,95	80,2	7,346
	ОБЕД													
П.119	Икра свекольная или морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	4,74	0,00	2,28	26,40	34,80	18,00	1,02
	свекла свежая 57,6													
	или морковь 56,4													
	лук репчатый 12,6													
	томатное пюре 16,8													
	масло растительное 4,8													
	сахар 0,72													
П.357	Мясо отварное (1 блюдо)	20	5,80	2,10	0,14	43	0,01	8,00	0,00	0,14	2,86	44,17	6,40	0,37
	Говядина (лопаточная часть) 44													
	Морковь очищена 1,2													
	Лук репчатый 1													
П.142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,97	7,77	83,00	0,06	18,47	0,00	2,37	34,00	47,50	22,25	0,80
	капуста белокочанная 62,5													
	картофель 40													
	морковь 15,75													
	лук репчатый 12													
	томатное пюре 2,5													
	масло растительное 5													
	бульон или вода 200													
1.4.2.1	Сметана 15% жирности	10	0,25	1,50	0,35	16,00	0,01	0,05	10,00	0,00	9,00	6,00	1,00	0,00
П.337	Рыба запеченная в омете	120	19,08	9,36	3,84	176,4	0,108	0,6	0,072	4,92	48	243,6	30	1,2
	треска 146,4													
	или минтай 144													
	мука пшеничная 6													
	масло растительное 8,4													
	яйца шт – 31гр													
	молоко 12													
	мука пшеничная 3,12													
П.429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
	картофель 169,50													
	молоко 24													
	масло сливочное 6,75													
П.512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	курага 20													
	сахар 15													
П.109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0,00	0,00	0,56	14	63,2	18,8	1,56
П.108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0,00	0,00	0,22	4	13	2,8	0,22
	ИТОГО:		35,93	29,43	77,99	723	0,442	37,76	10,13	10,64	187,26	543,77	130,75	6,82
	ПОЛДНИК													
П.1.1.5	Сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
П.548	Сосиска в тесте	100	10,3	13,4	31,0	286	0,12	0,00	0,02	1,7	26	111	16	1,3
	ИТОГО:		10,9	13,8	63,6	426	0,16	4,00	0,02	1,7	66	135	34	2,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		65,02	58,98	224,67	17024	0,93	64,15	10,31	13,38	553	1055,72	244,96	16,27

День: вторник
 Неделя: вторник
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П.49	Салат из квашеной капусты и яблоком	60	0,66	6,12	3,18	70,2	0,012	8,88	0,00	2,7	18,6	12	7,2	0,72
	Капуста квашенная 42,6													
	Яблоки свежие 35,4													
	Масло растительное 6													
П.370	Плов из отварной говядины	150	11,34	11,16	29,52	264,00	0,04	0,24	0,04	0,48	13,80	136,20	31,80	1,68
	говядина 66													
	морковь 18,6													
	масло сливочное 6													
	лук 7,2													
	крупа рисовая 40,8													
П.91	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	35	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,10	0,06	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
	сыр Российский 16													
	масло сливочное 5													
	хлеб пшеничный 15													
П.497	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30
	какао-порошок 5													
	молоко 130													
	сахар 25													
П.109	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,027	0,00	0,00	0,21	5,25	23,7	7,05	0,586
	ИТОГО:		22,99	29,96	76,81	669,3	0,159	10,92	0,13	3,69	337,65	420,9	95,05	4,59
	ОБЕД													
М.59	Салат из моркови и яблок	60	0,64	0,104	5,12	23,88	0,081	2,63	0,00	0,549	14,40	26,72	18,24	0,64
	морковь 56,28													
	яблоки 21,42													
	Сахар 0,6													
П.146	Суп картофельный с клецками	250/25	1,20	2,60	8,77	63,25	0,06	5,75	0,00	1,20	10,75	40,25	16,75	0,60
	картофель 66,75													
	морковь 12,5													
	лук репчатый 12													
	масло растительное 2,5													
	бульон или вода 187,5													
П.172	Клецки	25	1,46	1,37	5,98	42,20	0,02	0,07	0,01	0,13	17,20	21,87	3,17	0,16
	мука пшеничная в/с 7,7													
	яйца 2,2													
	молоко 12,07													
	масло сливочное 0,87													
П.412	Котлеты припущенные	80	11,97	8,55	7,41	150,48	0,08	0,68	0,03	0,34	29,64	75,24	14,82	0,91
	курица 1 категории потрошенная 165,3													
	хлеб пшеничный 14,82													
	молоко или вода 20,52													
П.425	Капуста тушена с яблоками	150	2,55	5,25	7,2	85,5	0,045	23,7	0,045	0,3	78	49,5	25,5	1,5
	Капуста белокочанная 198													
	Яблоки 43,5													
	Сахар 2,25													
	Масло сливочное 6,75													
	Мука пшеничная 1,5													
П.508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	сухофрукты 25													
	сахар 15													
П.109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0,00	0,00	0,56	14	63,2	18,8	1,56
П.542	Пирожок с повидлом	60	3,6	3,2	36,6	190	0,04	0,1	0,03	0,5	11	32	6	0,7
	ИТОГО:		26,08	21,72	121,2	781,91	0,46	33,43	0,12	3,80	202,99	327,78	110,28	7,57
87,22														
	ПОЛДНИК:													
П.563	Булочка «Ванильная»	60	4,7	4,8	33,90	198,00	0,06	0,0	0,04	0,7	9	37	6	0,5
П.517	Йогурт	200	10,0	6,4	17,00	174	0,06	1,2	0,04	0,00	238	182	28	0,2
	ИТОГО:		14,7	11,2	50,9	372	0,12	1,2	0,08	0,7	247	219	34	0,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		63,77	62,88	248,9	1823,21	0,74	45,55	0,33	8,19	787,64	967,68	239,33	12,86

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

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П.302	Омлет с зеленым горошком	150	10,00	11,80	5,40	168,00	0,08	1,80	0,18	0,40	112,00	188,00	22,00	1,80
	яйца 60													
	молоко 60													
	масло сливочное 5													
	Зеленый горошек 45													
П.82	Бутерброд с вареной колбасой (2-й вариант)	35	3,6	5,7	7,4	95	0,07	0,00	0,00	0,3	7	39,6	6	0,5
	Колбаса вареная 21													
	Хлеб пшеничный 15													
П.494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	0,00	2,8	0,00	0,00	12,2	4	2	0,4
	чай-заварка 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	лимон 8													
П.109	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,027	0,00	0,00	0,21	5,25	23,7	7,05	0,586
	ИТОГО:		14,69	17,68	33,01	350,1	0,177	4,6	0,18	0,91	136,45	255,3	37,5	3,29
	ОБЕД													
П.119	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	4,74	0,00	2,28	26,40	34,80	18,00	1,02
	морковь 56,4													
	лук репчатый 12,6													
	томат-пюре 16,8													
	масло растительное 4,8													
	сахар 0,72													
П.128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	5,00	10,62	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20
	свекла 50													
	капуста свежая 25													
	или квашеная 21,5													
	картофель 26,75													
	морковь 15,75													
	лук репчатый 12													
	масло растительное 5													
	сахар 2,5													
	томатное пюре 7,5													
	бульон или вода 200													
1.4.2.1	Сметана 15% жирности	10	0,25	1,50	0,35	16,00	0,01	0,05	10,00	0,00	9,00	6,00	1,00	0,00
П.369	Жаркое по-домашнему	150	17,68	15,78	11,29	257,72	0,11	5,17	0,03	0,54	23,80	180,88	38,08	2,31
	говядина (боковой или наруж.куски т/б) 102,68													
	картофель 103,36													
	лук репчатый 11,9													
	масло сливочное 4,8													
	томат-пюре 4,8													
П.509	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0,00	0,1	11	7	5	1,2
	Яблоко 56													
	Лимон 16													
	Сахар 20													
П.109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0,00	0,00	0,56	14	63,2	18,8	1,86
П.108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0,00	0,00	0,22	4	13	2,8	0,22
	ИТОГО:		25,65	27,38	76,8	657,32	0,3	23,56	10,03	6,1	122,7	357,88	109,93	7,81
	ПОЛДНИК													
П.567	Булочка Российская	60	4,30	5,00	35,30	203,00	0,05	0,00	0,04	0,60	14,00	38,00	6,00	0,50
11.1.1.1	Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	36,00	20,00	0,40
	ИТОГО:		5,30	5,00	60,7	313	0,09	8,00	0,04	0,60	54	74	26	0,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45,64	50,06	170,51	1320,42	0,569	36,16	10,25	7,61	313,15	687,18	173,43	12

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

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П.165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,13	6,58	23,73	182,5	0,095	1,15	0,053	0,33	205,5	171	26,25	0,45
	молоко 175													
	масло сливочное 2,5													
	сахар 2													
	макароны 20													
П.497	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30
	какао-порошок 5													
	молоко 130													
	сахар 25													
П.91	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	35	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,10	0,06	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
	сыр Российский 16													
	масло сливочное 5													
	хлеб пшеничный 15													
П.109	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,027	0,00	0,00	0,21	5,25	23,7	7,05	0,586
	ИТОГО:		20,1	19,62	77,86	401,8	0,26	2,95	0,15	1,26	521,25	491,1	96,4	3,81
	ОБЕД													
М.69	Винегрет овощной с сельдью	60	3,47	5,5	3,3	76,56	0,09	3,09	1,49	2,15	23,01	41,58	13,29	0,52
	картофель 17,6													
	свекла 11,4													
	морковь 7,8													
	огурцы соленые 22,8													
	Сельдь соленая 31,2													
	лук репчатый 10,8													
	масло растительное 6													
П.150	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,83	15,15	143,50	0,19	12,13	0,05	0,35	43,25	185,25	57,00	1,58
	бульон рыбный 175													
	минтай 76,25 (53,75)													
	картофель 150													
	морковь 12,5													
	лук репчатый 12,5													
	масло сливочное 5													
П.381	Котлеты	80	14,24	14	11,44	228,8	0,072	0,00	0,032	0,4	31,2	148	20,8	2,24
	говядина 1 категории (котлетное мясо) 92,8													
	хлеб пшеничный 15,2													
	молоко или вода 18,4													
	сухари 8,8													
	соль 1													
	масло сливочное 5,6													
П.291	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,1	0,06	0	0	0,02	10	36	9	0,9
	макароны 51													
	масло сливочное 2,1													
	Соль 3													
П.510	Компот из апельсин и яблок	200	0,5	0,2	22,2	93	0,03	11,6	0,00	0,11	19	12	8	0,8
	Апельсин 59													
	Яблоко 42													
	сахар 20													
П.109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0,00	0,00	0,56	14	63,2	18,8	1,86
П.108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0,00	0,00	0,22	4	13	2,8	0,22
	ИТОГО:		37,74	30,56	110,62	869,56	0,54	26,82	1,572	3,8	142,46	499,03	226,09	8,12
	ПОЛДНИК													
П.559	Булочка веснушка	60	4,70	3,70	34,20	189,00	0,06	0,00	0,03	0,70	10,00	38,00	7,00	0,60
11.1.1	Сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
	ИТОГО:		5,3	4,1	66,8	329	0,1	4,00	0,03	0,70	50,00	62	25	1,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		63,14	54,28	255,28	1600,36	0,9	33,77	1,752	5,76	713,71	1052,13	347,49	13,33

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

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П.318	Пудинг из творога с рисом	150	20,8	20,5	28,2	387	0,07	0,3	0,11	0,5	175	286	34	1,0
	Творог 114													
	Яйцо 14													
	Сахар 11													
	Сметана 5													
	Рис 22													
	Масло сливочное 5													
П.100	Сыр (порциями)	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,00	0,07	0,02	0,05	90,00	59,00	5,00	0,09
П.500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2,0	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0,0	129	87	13	0,8
	кофейный напиток 5													
	молоко сгущенное с сахаром 40													
	вода 190													
П.111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
П.109	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,027	0,00	0,00	0,21	5,25	23,7	7,05	0,586
	ИТОГО:		29,5	26,16	69,53	639	0,147	0,77	0,14	0,27	404,95	475,2	62,96	2,84
	ОБЕД													
М.45	Салат из капусты белокочанной	60	0,80	3,066	3,89	36,24	0,036	10,26	0,00	0,83	14,99	16,99	9,06	0,28
	капуста белокочанная 59,16													
	морковь свежая 7,5													
	лук репчатый 7,5													
	или лук зеленый 7,5													
	Лимонная кислота 0,18													
	сахар-песок 3													
	масло растительное 3													
П.131	Свеклольник	250	2,18	4,45	12,03	97,00	0,07	9,18	0,04	0,25	37,75	69,25	31,00	1,53
	свекла 80													
	морковь 12,5													
	лук репчатый 13,5													
	картофель 57,5													
	масло сливочное 5													
	сахар 2,5													
	томат-пюре 3,25													
	бульон или вода 200													
1.4.2.1	Сметана 15% жирности	10	0,25	1,50	0,35	16,00	0,01	0,05	10,00	0,00	9,00	6,00	1,00	0,00
П.364	Азу	150	12,23	13,11	15,60	229,37	0,12	6,65	0,03	0,46	22,17	138,92	37,84	2,54
	говядина (тазобедренная) 74,3													
	масло сливочное 5,5													
	томат-пюре 6,9													
	лук репчатый 13,85													
	мука пшеничная 2,3													
	огурцы соленые 15,2													
	картофель 123,2													
9,1,2,2	Груша	200	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10,00	0,00	0,00	38,00	32,00	24,00	4,60
	Печенье	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,02	0,00	0,00	0,88	7,25	22,50	5,00	0,53
11.1.1.4	Сок апельсиновый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,00	0,00	36,00	26,00	22,00	0,60
П.109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0,00	0,00	0,56	14	63,2	18,8	1,86
П.108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0,00	0,00	0,22	4	13	2,8	0,22
	ИТОГО:		23,7	26,01	120,6	813,46	10,52	116,14	10,07	3,2	183,16	387,86	151,5	12,18
				6	1									
	ПОЛДИК													
П.541, 608	Ватрушка с творогом	60	8,37	4,30	25,33	172,99	0,06	0,14	0,04	0,61	50,59	91,12	11,60	0,57
Д.517	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
	ИТОГО:		18,37	10,7	42,33	346,99	0,12	1,34	0,08	0,61	288,59	273,12	39,6	0,77
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		71,57	62,88	232,47	1799,45	10,79	118,25	10,29	4,08	876,7	1,136,18	254,06	15,79

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

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта текущего года допускается использовать только после термической обработки (СанПин 2.4.5.2409-08).

Список используемой литературы:

1. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (Москва Дели плюс 2017 г. В.А. Тутельян);
2. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (ООО «Уральский региональный центр питания», ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия Е.А. Вагнера» (Пермь 2013 г.))

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью

() листов



И.И. Плеханова

Итого: 1 лист
Итого: 1 лист
Итого: 1 лист