СОГЛАСОВАНО:

РУКОВОДИТЕЛЬ Управления Роспотребнадзора

По Пензенской области

_____ М.В. ПЕРЕКУСИХИН

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

_____ О.Б. Шептунова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ Индивидуального Предпринимателя Шептуновой О.Б.

На оказание услуги по обеспечению горячим питанием учащихся в возрасте от 7 до 11 лет в специально оборудованной школьной столовой, отвечающей предъявляемым требованиям в здании МБОУ ЛАД № 3, МБОУ ЛГ № 6, МБОУ СОШ № 9 , МБОУ СОШ № 18, МБОУ СОШ № 36, МБОУ СОШ № 50 ,МБОУ СОШ № 51, МБОУ СОШ № 68 корпус 1, МБОУ СОШ № 68 корпус 2, МБОУ СОШ № 71, МБОУ Лицей № 73, МБОУ СОШ № 74, , МБОУ СОШ № 74 корпус 2, МБОУ СОШ № 78, МБОУ Православной гимназии во имя Святителя Иннокентия Пензенского г. Пензы

Составлено в соответствии с СанПин 2.4.5.2409-08 Постановление № 45 от 23.07.2008г.

Все расчеты к меню прилагаются.

Сезонный период: осень-зима

МБОУ ЛАД №3	Горбунцов А.А.
МБОУ Лингвистическая гимназия № 6	Кашаева В.В.
МБОУ СОШ № 9	Миронов А.Ю.
МБОУ СОШ № 18	Кирсанов А.С.
МБОУ СОШ № 36	Сафронова Е.Г.
МБОУ СОШ № 50	Жарко Ю.В.
МБОУ СОШ № 51	Кулинская О.Д.
МБОУ СОШ № 68	Курмаев Х.Г.
МБОУ СОШ № 68 к.2	Курмаев Х.Г.
МБОУ СОШ № 71	Финкель Е.Я.
МБОУ Лицей № 73	Копешкин В.А.
МБОУ СОШ № 74	Альчин С.В.
МБОУ СОШ № 74 к.2	Альчин С.В.
МБОУ СОШ № 78	Каленов Ю.Н.
МБОУ СОШ Православная гимназия	Духанина Е.А.

День 1

m	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Каша молочная манная Манка 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар 4,5 Масло сливочное 7,5	150/7,5	4,47	8,85	23,27	190,5	0,06	0,99	0,05	0,12	100,02	89,27	14,93	0,32
IP	Яйцо вареное яйцо 1 шт /40гр	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
16	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
	Чай с молоком Чай 0,7 сахар 7,0 Вода 150,0 Молоко 50,0	1/200	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01	0,08	63,6	50,76	10,08	0,62
3	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
2.2	Батон нарезной	15	1,14	0,42	7,71	39,3	0,018	0	0	0,006	3	9,6	1,95	0,18
6	фрукты сезонного значения	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
	Обед													
6	Салат из белокачанной капусты Капуста 98,6 Лук зеленый 12,5 Сахар 5,0 Масло растительное 5,0 Лимонная кислота 0,18, Соль 0,6	100	1,53	5,06	9,03	86,66	0,01	38,46	0	0,03	51,61	27,03	14,63	0,61
18	Суп картофельный с горохом Картофель 53,4 Горох 16,2 Масло сливочное 4,0 Лук репка 9,6 Морковь 10,0 Зелень 2,7 соль 0,2 вода 140	200	4,38	3,79	15,79	116,8	0,18	12,2	0,016	0,06	35,07	87,52	32,24	1,616
84	Плов из говядины говядина 107 рис 40,8 масло слив 6 лук репка 7,2 морковь 11,4 соль1 томат паста 2,25 вода 80	150	18,99	7,18	30,8	267	0,12	2,06	0,03	0,19	21,72	235,9	46,6	2,27
\200	Компот из смеси сухофруктов Сухофрукты 25	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59
0	Сахар 15,0 , Вода 190	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
5.3	Хлеб ржаной	45	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
3.2.2	Батон нарезной													
	Полдник													
2.2.7	Напиток Йогуртовый 2.5% Йогурт 200	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	0,26	242,0	188	30	0,2
541	Ватрушка из творога мука 31,2, сахар 1,6, масло слив1,3, яйцо2,8 соль 0,5 дрожжи 0,9 творог 30 масло раст 0,2	60	8,77	2,01	25,02	152,79	0,06	0,15	0,02	0,5	46,7	83,2	11,09	0,55

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

День 22

№ цепт ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценн, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
02/Пр	Каша Дружба Крупа рисовая 11,25, Крупа пшено 8,25, Молоко 76,52, Вода 52,52, Сахар 3,75, масло сливочное 3,75	153,8	4,91	6,25	26,32	180,83	0,04	0,22	0,01	0	81,67	78,36	15,44	0,66
7 2003	**Бутерброд с колбасой** колбаса п\к 21 батон 30	20\30	5,51	5,3	14,99	131	0,08	14,4	0	0,02	10,5	59,94	16,52	1,06
270/Пр	Какао с молоком (2-ой вариант) Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	131,7	122,3	17,02	0,66
1,2,2,7	Йогурт 2.5% йогурт 125	125	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,26	242,0	188	30	0,2
3 3 5.3	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Обед													
2	Винегрет овощной Картофель 17,34 Свекла 11,46 Морковь 7,56 Огурцы соленые 22,6 Лук репка 10,74 Масло растительное 6,0	60	0,74	6,07	4,48	76	0,02	5,61	0	0,02	14,7	24,35	11,08	0,46
42/Пр	Рассольник "Ленинградский" картофель 80 крупа рисовая 4 Морковь 10 Лук репка 5 Огурец соленый 14 Вода 150 Масло раст 4 сметана 8	200\8	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,016	0	22,16	52,6	26,04	0,82
173	Котлета Студенческая Говядина (котлет мясо)21,49 индейка фарш или филе 38,77 хлеб пшеничный 12,31 вода 12,31 Лук 43,94, масло слив 9,85 яйцо 4,92 соль 0,98 сухари панир 6,15 перец душист 0,1	80	27,48	18,341	22,23	283,08	0,15	3,69	0,07	2,95	29,77	156,8	25,1	1,65
439	Капуста тушеная (свежая) Капуста 107,48 Морк 1,88 Лук 3,6 Томат 1,35 Мука 0,9 Сахар 2,25 Масло сл 2,63 соль 0,75	75	1,78	2,27	7,55	57,75	0,03	39,66	0,02	0,04	46,55	31,66	15,99	0,63
443	Картофельное пюре Картофель 85,5 Молоко 11,85 Масло сливочное 2,63 Соль 3,75	75	1,62	2,79	11,025	78	0,075	12,98	0,02	0,06	34,75	48,35	17,24	0,69
11 1.1.16	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
6.3.5.3	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
0.1.3.2.2	Батон нарезной	30	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Полдник													
647/ПР 2015, 868 ПР/2009	Пирожок печеный из сдобного теста с рыбным фаршем: Тесто дрожжевое 43гр: мука 24,25, сахар 2,58, масло растит 1,72, яйцо 1,72, соль 0,43, дрожжи 0,86, вода 12,47. Фарш рыбный : треска 35,13, лук репка 4,175, мука 0,25, масло слив. 2,5	60	7,04	14,2	20,08	146,29	0,06	0,24	0,005	1,13	10,88	59,9	9,52	0,5
274	**Кисель из концентрата кисель 24 сахар 10**	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1

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

День 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Эценность. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
364	*Омлет из яиц* Яйцо 120 Молоко 45 Масло слив 15 Соль 0,9	165	16,56	27,6	3,06	327	0,09	0,57	0,39	0,6	125,1	273,8	20,94	3,06
9.1.2.6	*Фрукты сезонного значения*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
1.6.1.8	*Сыр "Российский"* сыр 16	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,39	0,045	132	75	5,25	0,15
6.1.3.2.2	*Батон нарезной*	30	2,28	0,84	15,42	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
434	*Чай с сахаром и лимоном* Чай 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Лимон 8,0	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
6.3.5.3	*Хлеб ржаной*	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Обед													
9/Пр	*Салат из моркови* Морковь 66, Масло растительное 6, сахар 1,8	60	0,68	6,05	6,23	82,08	0,02	2,64	0,06	2,85	21,55	22,11	15,51	0,65
96	*Борщ из св. капусты с картофелем* Свекла 40,0 Капуста белокачанная свежая 20,0 Картофель 21,4 Масло сливочное 4,0 Морковь 10 Лук репка 9,6 Томатная паста 2,4 Сахар 2 Лимонная кислота 0,096 Соль 0,4 Вода 160 Сметана 4,0	200	1,648	4,216	10,41	86,4	0,04	16,37	0,02	0,04	34,31	44,4	17,86	0,96
	Курица отварная курица 29,5	10	1,87	1,61	0	22	0,01	0,2	0,4	0,01	1,4	16	1,9	0,13
227	*Котлеты рыбные "Любительские"* горбуша 70,64 Морковь 20,0 Лук зеленый 8,0 Хлеб пшеничный 6,4 Яйцо 8,0 Молоко 3.2% 8,0 Соль 2,0 Сухари 8,0 Масло раст 6,4	80	14,18	11,63	10,46	204,8	0,14	2,86	0,03	0,16	49,46	166,7	31,92	1,15
174 Пр2013	*Картофель отварной в молоке* **Картофель 178,5 Молоко 45 Масло растит 4,5 мука 7,5**	**150**	**4,65**	**6,3**	**23,1**	**168**	**0,16**	**19,2**	**0,01**	**0**	**66**	**114**	**34,5**	**1,2**
280 ПР	*Компот из плодов и ягод сушеных* курага 20 сахар 15 вода 202	200	0,33	0	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0	51,84	33,63	25,2	7,17
6.3.5.3	*Хлеб ржаной*	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	*Батон нарезной*	30	2,28	0,84	15,42	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Полдник													
9.1.6.2	*Банан*	150	2,2	0,8	31,5	144	0,06	15	0	0,08	12	42	63	0,9
643/346 ПР	*фаршем картофельным с луком* мука 28,4 сахар 2 масло слив 3 яйцо 4,3 соль 0,3 дрожжи 1 вода 7,4 масло раст 1,9 картофель 30,23 лук 7,75	60	4,03	4,79	25,4	160,5	0,059	1,18	0,032	1,37	9,66	41,42	9,14	0,59
200/ПР	*Молоко кипяченое* молоко 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,9	142	21	0,17

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

День 4

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Эценность. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
3/ПР 2013	*Запеканка из творога:* творог 141, мука 12, молоко 36, яйцо 4,5, сахар 9,7, ванилин 0,015, сметана 5,2, сухари 5,2, масло слив 5,2,	150	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0	297,0	347	38	1
330	*Каша молочная рисовая(жидкая)* Рис 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75 Масло сливочное 7,5	150/7,5	3,74	8,85	24,1	192	0,05	0,99	0,05	0,12	97,34	103,8	22,08	0,31
433	*Чай с сахаром* Чай 1 сахар 15 вода 200	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
85	*Бутерброд с джемом из абрикосов* джем 10,1 хлеб пшеничный (батон нарезной) 15	10\15	1,21	0,45	14,35	66	0,025	24	0	0	4,5	14,55	5,85	0,4
6.3.6.3	*Хлеб ржаной*	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Обед													
23/Пр	*Салат из свеклы отварной* Свекла 72,6 масло раст 3	60	0,86	3,05	5,7	45,21	0,01	1,4	0	0	17,6	19,12	18,38	0,68
106	*Суп-лапша "Домашняя"* мука 14,96 лук-репка 9,6 масло слив 4 яйцо 4 вода 192,8 соль 0,2	200	2,22	3,95	10,896	88,8	0,04	0,8	0,03	0,03	9,48	30,28	8,24	0,49
219	*Тефтели из птицы с соусом* фарш индейки 58 хлеб пшеничный 12 лук репка 16,9 мука пшеничная 7,3 масло слив 6 соль 2 томат пюре 1,6 сахар 0,7	80/40	35,19	16,68	26,68	271,3	0,06	3,84	0,03	0,15	28,17	146,4	63,83	1,46
447	*Макаронные изделия отварные* Макароны 50,93 Масло слив 5,25 Соль 7,5	150	5,48	4,98	34,88	211,5	0,12	0	0,03	0,05	40,95	60,06	24,59	0,99
11.1.1.5	*Сок виноградный*	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0,02	40	24	18	0,8
6.3.6.3	*Хлеб ржаной*	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	*Батон нарезной*	45	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Полдник													
336 ПР	*Пирожок печеный из сдобного теста с капустой* мука 28,4, сахар 2, масло слив 4,75 яйцо 10,55 соль 0,43, дрожжи 1 капуста 37,5 масло раст 0,2	60	4,64	3,89	28,9	169,3	0,06	0,06	0,07	0	11,56	38,27	14,06	0,85
1.2.2.7	*Напиток Снежок* *Снежок 200*	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	0,26	242	188	30	0,2

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

5

День 5

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценность. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
3/Пр	*Салат из моркови с изюмом* Морковь 100, изюм 11, сахар 10 лимон 12	100	1,22	0,08	24,1	93,33	0,05	4,31	0	0,03	49,26	56,53	33,71	0,9
323	*Каша вязкая молочная пшенная* Пшено 36,15 Молоко 69,45 Сахар 4,5 Вода 46,35 Масло сливочное 7,5, соль	150/7,5	6,14	9,6	31,84	238,5	0,17	0,9	0,05	0,12	96,84	148,2	39,92	1,07
205	*Котлеты рубленные из птицы* курица 123,2 внутр жир 3,2 хлеб пшеничный 14,4 сухари 8,масло сл 4,8	80	20	11,46	13,14	236,8	0,1	0	0,08	0,13	24,43	184,2	26,51	1,94
270/Пр	*Какао с молоком (2-ой вариант)* Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	131,7	122,3	17,02	0,66
0.1.3.2.2	*Батон нарезной*	15	1,14	0,42	7,71	39,3	0,018	0	0	0,006	3	9,6	1,95	0,18
0.3.6.3	*Хлеб ржаной*	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Обед													
12	*Огурец свежий* огурцы свежие 63,12	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,012	6	0	0,024	13,8	25,2	8,4	0,36
63 ПР	*Щи из свежей капусты с картофелем* Капуста 55 Картофель 32 Морковь 10 Лук репка 10 петрушка 3 масло раст 4,0 вода 160 сметана 8,0	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	61,5	48,72	28,64	0,896
210/Пр	*Курица в соусе с томатом* курица 138,67 Масло сливочное 6,0 Лук репка 6,2 Томатная пюре 6,2 Мука 1,25 Чеснок 0,6 Сметана 3,33 Морковь 6,2 Вода 30,67	80	23	27,75	3,63	356,19	0,05	1,34	0,04	0,73	20,14	125	18,85	1,42
443	*Картофельное пюре* Картофель 171,0 Молоко 23,7 Масло сливочное 5,25 Соль 7,5	150	3,24	5,6	22,05	156	0,15	25,95	0,03	0,13	69,5	96,71	34,49	1,4
262/ПР	*Компот из свежих плодов или ягод* Яблоки св 45,4 Сахар 15 лим кис-та 0,2	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
0.3.6.3	*Хлеб ржаной*	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
0.1.3.2.2	*Батон нарезной*	45	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Полдник													
641	*Ватрушка из творога* мука 31,2 сахар 1,6 масло1,3 яйцо 2,8 соль 0,5 дрожжи 0,9 творог 30 масло растит 0,2	60	3,6	1,7	22,2	118	0,05	0	0,01	0,5	7	28	5	0,4
11.1.1.6	*Сок виноградный*	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0,02	40	24	18	0,8

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

День 6

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценность. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
168	Жаркое По-Домашнему говядина 107 картоф 133,5 лук репка 12 мас слив 5 том пюре 6 соль 0,5	175	18,18	6,34	17,95	205	0,2	22,56	0,02	0,24	23,85	232,5	45,07	2,78
434	Чай с сахаром и лимоном Чай 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Лимон 8,0	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
6,1,5	Масло сливочное	15	0,15	10,8	0,15	99	0	3	0,6	0,02	3	4,5	0	0
6 1 3 2 2	Батон нарезной	30	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
6 3 6 3	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Обед													
72	Салат картофельный с растительным маслом Картофель 33,9 Огурец соленый 18,8 Лук репка 7,1 горошек зеленый конс. 15,4 масло растительное 5 соль 0,6	60	1,02	5,13	5,57	74	0,04	7,43	0	0,02	12,05	28,01	11,01	0,45
44ПР	Суп из овощей Капуста 20,0 Картофель 53 Морковь 10 Лук репка 9,6 Зел. горошек 9,2 вода 150 масло раст 4 сметана 8,0	200	1,54	4,69	10,07	92,19	0,05	4,26	0,02	0,18	23,27	36,6	18,89	0,54
226	Биточки из трески треска 89 хлеб 18 молоко 25,0 сухари 10 соль 2 масло раст 8	100	13,6	9,86	16,9	212	0,12	0,96	0	0,14	60,66	186,7	34,08	1,18
317	Рагу из овощей Картофель 64,2 Морковь 34,5 Лук репка 15,5 Капуста 63,9 Масло сливочное 6,9 Мука 2,25 Соль 0,9 Сахар 0,68 Томатная паста 1,35	150	2,75	6	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	0,08	52,17	71,03	33,33	1,14
431	Чай с молоком Чай 0,7 сахар 7,0 Вода 150,0 Молоко 50,0	1/200	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01	0,08	63,6	50,76	10,08	0,62
312/ПР	Булочка "Домашняя" мука 34,16 сахар 7,5 масло раст 7,5 яйцо 0,92 соль 0,3 дрожжи 0,83 вода 14,16	50	3,642	5,892	30,666	190,17	0,8	0,075	0,83	0,5	26,77	46,83	15,56	0,67
6 3 6 3	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Полдник													
9,1,2,6	Фрукты сезонного значения	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
516ПР	Кефир ке фир 206	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240,1	180	28	0,2
647/ПР 2013, 388 ПР/2009	Пирожок печеный из сдобного теста с рыбным фаршем: Тесто дрожжевое 43гр: мука 24,25, сахар 2,58, масло растит 1,72, яйцо 1,72, соль 0,43, дрожжи 0,86, вода 12,47. Фарш рыбный : треска 35,13, лук репка 4,175, мука 0,25, масло слив. 2,5	60	7,04	14,2	20,08	146,29	0,06	0,24	0,005	1,13	10,88	59,9	9,52	0,5

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

День7 **День 7**

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценность. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
447	**Макаронные изделия отварные** Макароны 50,93 Масло слив 5,25 Соль 7,5	150	5,48	4,98	34,88	211,5	0,12	0	0,03	0,05	40,95	60,06	24,59	0,99
188	**Сосиска отварная** Сосиска 100	100	16	22	0,12	246	0,1	43	0	0,12	16,3	160,3	21,3	0,9
139 /ПР	**Яйцо вареное яйцо 1 шт /40гр**	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
431	**Чай с молоком** Чай 0,7 сахар 7,0 Вода 150,0 Молоко 50,0	1/200	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01	0,08	63,6	50,76	10,08	0,62
9.1.2.6	**Фрукты сезонного значения**	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
6.3.5.3	**Хлеб ржаной**	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	**Батон нарезной**	15	1,14	0,42	7,71	39,3	0,018	0	0	0,006	3	9,6	1,95	0,18
	Обед													
40	**Салат "Витаминный" с маслом растительным** Капуста 35 Морковь 11,3 Зелень 3,8 Яблоки свежие 17 Сахар 3 Масло растительное 3 Лимонная кислота 0,06 Соль 0,6	60	0,72	3,09	6,53	56	0,01	16,42	0	0,02	25,69	16,06	9,92	0,61
118	**Суп картофельный с горохом** Картофель 53,4 Горох 16,2 Масло сливочное 4,0 Лук репка 9,6 Морковь 10,0 Зелень 2,72 соль 0,2 вода 140	200	4,38	3,79	15,79	116,8	0,18	12,2	0,016	0,06	35,07	87,52	32,24	1,62
157	**Ежики мясные** Говядина 69,33 Вода 8 Рис 6,7 Лук 28,00 Масло слив 10,66 мука 5,36 соль 0,8	80	10,41	13,99	10,69	212	0,05	2,4	0,05	0,09	17,71	113,1	20,93	0,92
449	**Рис припущеный** Рис крупа 52,5 Масло сливочное 5,25	150	3,69	4,85	37,51	213	0,03	0	0,03	0,02	4,83	79,74	26,27	0,53
11.1.1.16	**Сок яблочный**	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
6.3.5.3	**Хлеб ржаной**	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	**Батон нарезной**	45	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Полдник													
643/346 ПР	**Пирожок печеный из сдобного теста с фаршем картофельным с луком** мука 28,4 сахар 2 масло слив 3 яйцо 4,3 соль 0,3 дрожжи 1 вода 7,4 масло раст 1,9 картофель 30,23 лук 7,75	60	4,03	4,79	25,4	160,5	0,059	1,18	0,032	1,37	9,66	41,42	9,14	0,59
288/ПР	**Молоко кипяченое** молоко 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,9	142	21	0,17

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пензенской области»
440026, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 8
тел.: 56-46-97

День 8

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценность. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
28	**Каша молочная манная** Манка 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар 4,5 Масло сливочное 7,5 Соль 0,75	150/7,5	4,47	8,85	23,27	190,5	0,06	0,99	0,05	0,12	100,02	89,27	14,93	0,32
3 1 8	**Сыр "Российский",** сыр российский 16	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,39	0,045	132	75	5,25	0,15
2,2,7	**Йогурт 2.5%** *йогурт 125*	125	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,26	242,0	188	30	0,2
96/Пр	**Кофейный напиток с молоком** Кофейный напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко 100,0 Вода 120,0	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14
1,2,6	**Фрукт сезонного значения**	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	.0	0,04	32	22	18	4,4
3 5 3	**Хлеб ржаной**	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
1 3 2 2	**Батон нарезной**	15	1,14	0,42	7,71	39,3	0,018	0	0	0,006	3	9,6	1,95	0,18
	Обед													
39	**Салат "Школьный"** Свекла 46,0 Лук 2,0 Огурцы соленые 15,0 Зеленый горошек 9,2 Масло растительное 5,0	60	0,85	5,05	4,04	65	0,01	5,05	0	0,02	18,1	23,41	11,27	0,64
63 ПР	**Щи из свежей капусты с картофелем** Капуста 55 Картофель 32 Морковь 10 Лук репка 10 петрушка 3 масло раст 4,0 вода 160 сметана 8,0	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	61,5	48,72	28,64	0,896
167	**Биточки мясные из говядины** Мясо котлетное 80,0 Хлеб 14,4 Сухари 8,0 Масло сливочное 4,8 Соль 0,8	80	12,6	10,42	12,62	196,8	0,06	0	0,02	0,11	14,5	119,6	24,1	1,23
317	**Рагу из овощей** Картофель 64,2 Морковь 34,5 Лук репка 15,5 Капуста 63,9 Масло сливочное 6,9 Мука 2,25 Соль 0,9 Сахар 0,68 Томатная паста 1,35	150	2,75	6	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	0,08	52,17	71,03	33,33	1,14
283\2009	**Компот из смеси сухофруктов** Сухофрукты 25 Сахар 15,0 , Вода 190	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59
6,3,5,3	**Хлеб ржаной**	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6 1 3 2 2	**Батон нарезной**	45	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Полдник													
447/ПР 2013, 356 ПР/2009	***Пирожок печеный из сдобного теста с рыбным фаршем:*** Тесто дрожжевое 43гр: мука 24,25, сахар 2,58, масло растит 1,72, яйцо 1,72, соль 0,43, дрожжи 0,86, вода 12,47. Фарш рыбный : треска 35,13, лук репка 4,175, мука 0,25, масло слив. 2,5	60	7,04	14,2	20,08	146,29	0,06	0,24	0,005	1,13	10,88	59,9	9,52	0,5
11.1.1.16	**Сок яблочный**	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8

ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пензенской области»
440028, г. Пенза, ул. М. Кожлова, д. 3
тел.: 56-46-07

День 9

...пт ...и	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценность. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
...3/ПР ...013	***Запеканка из творога:*** творог 141, мука 12, молоко 36, яйцо 4,5, сахар 9,7, ванилин 0,015, сметана 5,2, сухари 5,2, масло слив 5,2,	150	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0	297,0	347	38	1
...3,4,2	***Молоко сгущенное с сахаром***	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0	0,1	4,2	0,04	30,7	21,9	3,4	0,02
...02/Пр	***Каша Дружба*** Крупа рисовая 11,25, Крупа пшено 8,25, Молоко 76,52, Вода 52,52, Сахар 3,75, масло	153,75	4,91	6,25	26,32	180,83	0,04	0,22	0,01	0	81,67	78,36	15,44	0,66
...09 ПР	***Кисель из концентрата кисель24 сахар 10***	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
85	***Бутерброд с джемом из абрикосов*** джем 10,1 хлеб пшеничный (батон нарезной) 15	10\15	1,21	0,45	14,35	66	0,025	24	0	0	4,5	14,55	5,85	0,4
...3.5.3	***Хлеб ржаной***	25	1,65	0,3	8,35	42,75	0,045	0	0	0,02	8,75	39,5	11,75	0,98
	Обед													
9/Пр	***Салат из моркови*** Морковь 66, Масло растительное 6, сахар 1,8	60	0,68	6,05	6,23	82,08	0,02	2,64	0,06	0	21,55	22,11	15,51	0,65
106	***Суп-лапша "Домашняя"*** мука 14,96 лук-репка 9,6 масло слив 4 яйцо 4 вода 192,8 соль 0,2	200	2,24	3,95	10,9	88,8	0,04	0,8	0,03	0,03	9,48	30,28	8,24	0,49
230	***Рыба запеченная с морковью*** треска - филе 101,6, лук репчатый 16,32, морковь 20, сметана 20, мука пшеничная 6, масло растительное 8, сыр 8, соль 1,6	80/80	19,04	15	7,09	240	0,13	3,33	0,05	0,21	141,3	283,8	45,87	1,15
443	***Картофельное пюре*** Картофель 171,0 Молоко 23,7 Масло сливочное 5,25 Соль 7,5	150	3,24	5,6	22,05	156	0,15	25,95	0,03	0,13	69,5	96,71	34,49	1,4
280 ПР	***Компот из плодов и ягод сушеных*** курага 20 сахар 15 вода 202	200	0,33	0	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0	51,84	33,63	25,2	7,17
6.3.5.3	***Хлеб ржаной***	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
312/ПР	***Булочка "Домашняя"*** мука 34,16 сахар 7,5 масло раст 7,5 яйцо 0,92 соль 0,3 дрожжи 0,83 вода 14,16	50	3,642	5,892	30,666	190,17	0,075	0,1	0	0,6	9,5	38,09	14,16	0,71
	Полдник													
335 Пр	***Пирожки печеные из сдобного теста с мясом*** мука 28,65 сахар 2 масло слив 4 яйцо 4,3 соль 0,3 дрожжи 1 вода 7,4 раст 0,9 говядина 42,73 лук 2,98 зелень 0,23	60	9,17	7,57	21,43	190,24	0,06	0,14	0,03	0	18,11	42,55	12,73	0,57
270/Пр	***Какао с молоком (2-ой вариант)*** Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	131,7	122,3	17,02	0,66

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

10

День 10

№рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, (гр)	Пищевая ценность (г)			Э/ценность. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1/М 304	*Суп молочный с макаронными изделиями* молоко 125, лапша домашняя № 549 - 20гр, масло слив 2, сахар 2, вода 105	250	7,4	8,5	22,9	197	0,1	1,62	0,03	0,2	156,2	136,1	25,56	0,39
3/Пр	*Кофейный напиток с молоком* Кофейный напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко 100,0 Вода 120,0	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14
2003	**Бутерброд с колбасой** колбаса п\к 21 батон 30	20\30	5,51	5,3	14,99	131	0,08	14,4	0	0,02	10,5	59,94	16,52	1,06
3 1 8	*Сыр "Российский"* сыр 16	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,39	0,045	132	75	5,25	0,15
1 1 16	*Сок фруктовый*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
3 5 3	*Хлеб ржаной*	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
			21,83	***21,92***	***86,15***	***636,79***	***0,281***	***21,13***	***0,44***	***0,305***	***442,99***	***415,5***	***81,33***	***5,54***
	Обед													
45	*Салат из белокачанной капусты* Капуста 59,16 Лук зеленый 7,5 Сахар 3,0 Масло растительное 3,0 Лимонная кислота 0,18, Соль 0,6	60	0,92	3,04	5,42	52	0,01	23,08	0	0,02	30,97	16,22	8,78	0,37
46/ПР	*Суп картофельный с клецками* картофель 53 морковь 10 лук 9,6 масло слив 3 бульон 150 мука 8 яйцо 2,5 вода 12	200/24	3	2,63	13,472	89,55	0,064	2,32	0,048	0	25,51	80,69	15,61	1,168
205	*Котлеты рубленные из птицы* курица 123,2 внутр жир 3,2 хлеб пшеничный 14,4 сухари 8,масло сл 4,8 Соль 0,8 Вода 20,8	80	20	11,46	13,14	236,8	0,1	0	0,08	0,13	24,43	184,2	26,51	1,94
446	*Каша гречневая рассыпчатая* гречка 69,29 соль 0,75 масло сливочное 5,25	150	8,75	6,62	43,07	279	0,285	0	0,03	0,135	17,24	207,5	138,8	4,665
385	*Компот из изюма* Изюм 23,0 Сахар 10,0 Лимонная кислота 0,2 Вода 203,0	200	0,41	0	25,16	98	0,03	0	0	0,01	18,6	29,67	9,66	0,72
0,3,6,3	*Хлеб ржаной*	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
0,1,3,2,2	*Батон нарезной*	30	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
0,12,6	*Фрукты сезонного значения* Полдник	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
643/346 ПР	*Пирожок печеный из сдобного теста с фаршем картофельным с луком* мука 28,4 сахар 2 масло слив 3 яйцо 4,3 соль 0,3 дрожжи 1	60	4,03	4,79	25,4	160,5	0,059	1,18	0,032	1,37	9,66	41,42	9,14	0,59
1,2,2,7	*Напиток Йогуртовый 2.5% напиток йогурт 200*	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,26	242,0	188	30	0,2

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

День 11

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Эдценность. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
3/Пр	***Салат из моркови с изюмом*** Морковь 100, изюм 11, сахар 10 лимон 12	100	1,22	0,08	24,1	93,33	0,05	4,31	0	0,03	49,3	56,53	33,71	0,9
330	***Каша молочная рисовая(жидкая)*** Рис 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75 Масло сливочное 7,5	150/7,5	3,74	8,85	24,1	192	0,05	0,99	0,05	0,12	97,3	103,8	22,08	0,31
.6.1.8	***Сыр "Российский"*** сыр 16	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,105	0,39	0,045	132	75	5,25	0,15
9.1.2.6	***Фрукты сезонного значения***	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
270/Пр	***Какао с молоком (2-ой вариант)*** Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	132	122,3	17,02	0,66
6.3.5.3	***Хлеб ржаной***	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	***Батон нарезной***	30	2,28	0,84	15,42	78,678	0,03	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Обед													
40	***Салат "Витаминный" с маслом растительным*** Капуста 35 Морковь 11,3 Зелень 3,8 Яблоки свежие 17 Сахар 3 Масло растительное 3 Лимонная кислота 0,06 Соль 0,6	60	0,72	3,09	6,53	56	0,01	16,42	0	0,02	25,7	16,06	9,92	0,61
96	***Борщ из св. капусты с картофелем*** Свекла 40,0 Капуста белокачанная свежая 20,0 Картофель 21,4 Масло сливочное 4,0 Морковь 10 Лук репка 9,6 Томатная паста 2,4 Сахар 2 Лимонная кислота 0,096	200	1,648	4,216	10,41	86,4	0,04	16,37	0,02	0,04	34,3	44,4	17,86	0,96
377 2013	***Картофельная запеканка с мясом*** говядина 152 карт 220 масло слив 10 яйцо 4 сухари 3	200	23,3	23,5	18,9	380	0,21	4	0,07	0	25	291	56	3,5
11.1.1.16	***Сок фруктовый***	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
6.3.5.3	***Хлеб ржаной***	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	***Батон нарезной***	30	2,28	0,84	15,42	78,678	0,03	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Полдник													
9.1.2.6	***Фрукты сезонного значения***	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
335 ПР	***Пирожок печеный из сдобного теста с капустой*** мука 28,4, сахар 2, масло слив 4,75 яйцо 10,55 соль 0,43, дрожжи 1 капуста 37,5 масло раст 0,2	60	4,64	3,89	28,9	169,3	0,06	0,06	0,07	0	11,6	38,27	14,06	0,85
272/ПР	***Ряженка*** ряженка 205,0	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2

ФБУЗ ... ской области
440026 ... ул. М. Крыл...
тел.: 56-46-97

12

День 12

у	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценность. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Котлеты рыбные "Любительские" горбуша 70,64 Морковь 20,0 Лук зеленый 8,0 Хлеб пшеничный 6,4 Яйцо 8,0 Молоко 3.2% 8,0 Соль 2,0 Сухари 8,0 Масло раст 6,4	80	14,18	11,63	10,46	204,8	0,14	2,86	0,03	0,16	49,46	166,7	31,92	1,6
	Капуста тушеная (свежая) Капуста 107,48 Морк 1,88 Лук 3,6 Томат 1,35 Мука 0,9 Сахар 2,25 Масло сл 2,63 соль 0,75	75	1,78	2,27	7,55	57,75	0,03	39,66	0,02	0,04	46,55	31,66	15,99	0,63
	Картофельное пюре Картофель 85,5 Молоко 11,85 Масло сливочное 2,6 Соль 3	75	1,62	2,79	11,025	78	0,075	12,98	0,02	0,06	34,75	48,35	17,24	0,69
	Чай с сахаром *Чай 1, сахар 15, вода 200*	200	0,2	0,5	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
	Бутерброд с джемом джем 20.2 хлеб пшеничный (батон нарезной) 30	20/30	2,41	0,9	28,7	132	0,05	0,48	0	0,01	9	29,1	11,7	0,8
		25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Хлеб ржаной		***21,84***	***18,39***	***81,1***	***573,05***	***0,34***	***56,08***	***0,07***	***0,3***	***154,01***	***323,6***	***93,25***	***5,58***
	Обед													
	Салат из свеклы отварной Свекла 72,6 масло раст 3	60	0,86	3,05	5,7	45,21	0,01	1,4	0	0	17,6	19,12	18,38	0,68
	Суп картофельный с рыбой: Бульон рыб175, филе треска 34,8 картофель 150, морковь 12,5, лук репчатый 12,0, масло слив 5	25\250	7,42	4,76	20	156	0,17	24,3	0,03	0,14	28,59	141,6	40,3	1,37
	Гуляш Говядина 151,0 Масло сливочное 6,5 Томат.пюре 11 Мука 3,7 Лук репка 17,0	120	21,68	24,21	6,74	331,53	0,09	2,01	0	0	15,86	230,4	31,93	2,36
	Рагу из овощей Картофель 64,2 Морковь 34,5 Лук репка 15,5 Капуста 63,9 Масло сливочное 6,9 Мука 2,25 Соль 0,9 Сахар 0,68 Томатная паста 1,35	150	2,75	6	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	0,08	52,17	71,03	33,33	1,14
	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0,02	40	24	18	0,8
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Батон нарезной	30	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Полдник													
	Напиток Снежок ***Снежок 200***	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,04	0,26	242	188	30	0,2
	Бутерброд с колбасой колбаса п\к 21 батон 30	20\30	5,51	5,3	14,99	131	0,08	14,4	0	0,02	10,5	59,94	16,52	1,06

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

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1.Справочник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы. Выпуск 4 под редакцией Варфоломеевой В.Л.

2.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьников образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2009. ГКОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания.

3.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьников образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2013. ГКОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания.

4.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при образовательных школах « Хлебпродинформ» Москва 2004 г.

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Пензенской области»
440026, г. Пенза, ул. М. Еремеева, д. 3
тел.: 56-46-07

Пронумеровано
промнуровано
14 листов
Шептулова Ю.Б.