

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель Управления  
Роспотребнадзора  
по Пензенской области



**М. В. Перекусихин**

12 \_\_\_\_\_ 2019

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель Совета  
ПО «Кондольское»



**О. М. Проникина**

« 25 » \_\_\_\_\_ 2019

**Примерное 12-ти дневное меню  
для организации горячего питания  
учащихся 7-11 лет  
на весенне – летний период**

2019 год

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
П. 165	Суп молочный с макаронным изделиями	200	5,7	5,3	19,0	146,0	0,1	0,9	0,0	0,3	164,4	136,8	21,0	0,4
	молоко 140													
	вода 60													
	масло сливочное 2													
	сахар 1,6													
	макароны 16													
П. 508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
	смесь сухофруктов 25													
	сахар 15													
П. 105	Масло сливочное порционно	10	0,0	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0
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
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
9.1.5.2	Банан	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,0	0,0	16,0	56,0	84,0	1,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,8</b>	<b>15,6</b>	<b>110,2</b>	<b>636,2</b>	<b>0,2</b>	<b>21,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>222,3</b>	<b>264,8</b>	<b>125,3</b>	<b>4,2</b>
<b>ОБЕД</b>														
П. 22	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,12	2,10	66,00	0,02	9,90	0,00	3,00	7,80	14,40	10,80	0,48
	помидоры 64,8													
	масло растительное 6													
П. 144	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)	250	2,3	4,3	15,1	108,0	0,2	8,7	0,0	0,2	19,0	65,8	25,5	0,9
	горошек консервированный 38,5													
	картофель 83,3													
	морковь 12,5													
	петрушка (корень) 3,3													
	лук репчатый 12													
	масло сливочное 5													
	бульон или вода 162,5													
П. 345	Котлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113,0	0,1	0,4	0,0	1,0	35,0	160,0	23,0	0,6
	треска 127 (нетто 80)													
	или минтай 131													
	хлеб пшеничный 19													
	молоко или вода 14													
	яйцо 6													
	масло сливочное 2													
П. 423	Капуста тушеная	150	5,6	5,4	5,9	94,5	0,1	25,5	0,1	1,1	91,5	82,5	36,0	1,5
	капуста белокочанная свежая 197													
	масло сливочное 6,8													
	морковь 7,5													
	петрушка 4													
	лук репчатый 10,7													
	томат-пюре 12													
	мука пшеничная 1,8													
	сахар 4,5													
11.1.1.1	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. 574	Булочка школьная	60	4,8	2,0	33,5	171,0	0,1	0,0	0,0	0,9	9,0	36,0	7,0	0,5
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	0,4
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,8</b>	<b>20,3</b>	<b>113,0</b>	<b>767,8</b>	<b>0,5</b>	<b>52,5</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>215,3</b>	<b>445,8</b>	<b>135,9</b>	<b>5,6</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>44,5</b>	<b>35,9</b>	<b>223,1</b>	<b>1404,0</b>	<b>0,7</b>	<b>73,9</b>	<b>0,2</b>	<b>7,9</b>	<b>437,6</b>	<b>710,6</b>	<b>261,2</b>	<b>9,8</b>

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ  
 И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ЛЕНИНСКОЙ  
 ОБЛАСТИ»  
 440025, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3  
 тел. 68-42-87



День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
П. 302	<b>Омлет с зеленым горошком</b>	<b>150</b>	10,0	11,8	5,4	168,0	0,1	1,8	0,2	0,4	112,0	188,0	22,0	1,8
	яйца 60													
	молоко 60													
	масло сливочное 5													
	горошек зеленый 45													
П. 497	<b>Какао с молоком (2-й вариант)</b>	<b>200</b>	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	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	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. 91	<b>Бутерброд с сыром (2-й вариант)</b>	<b>35</b>	5,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
	сыр Российский 16													
	масло сливочное 5													
	хлеб пшеничный 15													
9.1.2.6.	<b>Яблоко</b>	<b>200</b>	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20,0	0,0	0,0	32,0	22,0	18,0	4,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,1</b>	<b>25,3</b>	<b>70,8</b>	<b>605,8</b>	<b>0,3</b>	<b>23,6</b>	<b>0,3</b>	<b>1,0</b>	<b>451,0</b>	<b>490,6</b>	<b>98,4</b>	<b>8,6</b>
<b>ОБЕД</b>														
П. 17	<b>Салат из свежих огурцов</b>	<b>60</b>	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	3,00	0,00	2,70	10,08	19,80	7,80	0,30
	огурцы свежие 68,4													
	масло растительное 6													
П. 140	<b>Щи из свежей капусты</b>	<b>250</b>	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6
	капуста белокочанная 87,5													
	морковь 12													
	лук репчатый 12,5													
	томат-пюре 1,5													
	масло растительное 4,5													
	мука пшеничная 2,5													
	овощной отвар или бульон 200													
1.4.2.1.	<b>сметана 15% жирности</b>	<b>10</b>	0,3	1,5	1,4	16,0	0,0	0,1	10,0	0,0	9,0	6,0	1,0	0,0
П. 368	<b>Гуляш из говядины (2-й вариант)</b>	<b>80</b>	11,7	12,9	2,9	174,9	0,0	0,9	0,0	0,4	12,3	126,9	19,7	1,8
	говядина 87													
	морковь 2,2													
	лук репчатый 2,2													
	петрушка (корень) 1,6													
	морковь 9,6													
	лук репчатый 8													
	масло сливочное 5,4													
	томатное пюре 4,8													
	мука пшеничная 2,2													
П. 429	<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>	3,2	6,6	16,4	138,0	0,1	5,1	0,0	0,2	39,0	85,5	28,5	1,1
	картофель 169,5													
	молоко 24													
	масло сливочное 6,75													
1.3.2.4	<b>Йогурт</b>	<b>200</b>	5,0	6,4	17,0	174,0	0,1	1,2	40,0	0,0	238,0	182,0	28,0	0,2
П. 563	<b>Булочка ванильная</b>	<b>60</b>	4,7	4,8	33,9	198,0	0,1	0,0	0,0	0,7	9,0	37,0	6,0	0,5
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	0,4
П. 109	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,5</b>	<b>40,3</b>	<b>95,7</b>	<b>869,0</b>	<b>2,0</b>	<b>11,8</b>	<b>51,7</b>	<b>6,2</b>	<b>331,9</b>	<b>509,9</b>	<b>106,2</b>	<b>6,6</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>52,6</b>	<b>65,6</b>	<b>166,5</b>	<b>1474,8</b>	<b>2,2</b>	<b>35,4</b>	<b>52,0</b>	<b>7,1</b>	<b>782,9</b>	<b>1000,5</b>	<b>204,6</b>	<b>15,2</b>

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ  
 И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ЛЕНИНСКОЙ  
 ОБЛАСТИ»  
 410025, г. Пенза, ул. М. Жрылова, д. 3  
 тел. 88-43-87



День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вец-ва (г)			Энерг. цен ность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вец-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
П. 313	Запеканка из творога	150	24,0	25,2	23,9	425,0	0,1	0,6	0,2	0,7	297,0	347,0	38,0	1,0
	творог 141													
	мука пшеничная 12													
	яйца 4													
	сахар 9,7													
	ванилин 0,015													
	сметана 5,2													
	сухари 5,2													
	масло сливочное 5,2													
П. 481	Молоко сгущеное	20	1,4	1,7	11,1	65,6	0,0	0,2	0,0	0,0	61,4	43,8	6,8	0,0
П. 8	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,1	13,0	57,0	0,0	1,9	0,0	0,4	29,4	37,2	32,4	0,8
	морковь 56,4													
	чернослив 20,4													
	сахар 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													
	молоко 100													
	сахар 10													
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
П. 109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>32,4</b>	<b>30,1</b>	<b>80,4</b>	<b>708,4</b>	<b>0,2</b>	<b>4,0</b>	<b>0,2</b>	<b>1,6</b>	<b>524,8</b>	<b>562,6</b>	<b>103,4</b>	<b>3,0</b>
<b>ОБЕД</b>														
П. 76	Винегрет овощной	60	0,8	6,5	4,1	78,0	0,0	5,0	0,0	2,8	13,8	24,0	10,8	0,5
	картофель 17,6													
	свекла 11,4													
	морковь 7,8													
	огурцы соленые 22,8													
	лук репчатый 10,8													
	масло растительное 6													
П. 150	Суп картофельный с рыбой	250	2,5	4,8	15,2	143,5	0,2	12,1	0,0	0,4	43,3	185,3	57,0	1,6
	минтай 76 (нетто) 54													
	картофель 150													
	морковь 12,5													
	лук репчатый 12,5													
	масло сливочное 5													
П. 381	Биточки	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 1 категории 116													
	хлеб пшеничный 19													
	сухари 11													
	молоко или вода 23													
	масло сливочное 7													
П. 453	Соус томатный	30	0,3	1,1	2,1	19,7	0,0	0,5	0,0	0,1	1,4	4,6	2,3	0,1
	томат пюре 4,5													
	масло сливочное 1,5													
	сахар 0,5													
	мука пшеничная 1,5													
П. 291	Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,7	29,0	144,9	0,1	0,0	0,0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8
	макаронные изделия 51													
	масло сливочное 6,8													
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	0,4
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
11.1.1.	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,3</b>	<b>31,4</b>	<b>118,6</b>	<b>917,4</b>	<b>0,4</b>	<b>21,6</b>	<b>0,1</b>	<b>5,1</b>	<b>156,1</b>	<b>509,7</b>	<b>135,8</b>	<b>7,7</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>63,6</b>	<b>61,5</b>	<b>199,0</b>	<b>1625,8</b>	<b>0,6</b>	<b>25,7</b>	<b>0,3</b>	<b>6,7</b>	<b>680,9</b>	<b>1072,3</b>	<b>239,2</b>	<b>10,7</b>

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



День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вец-ва (г)			Энерг. цен-ность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вец-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. 268	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	<b>150</b>	14,7	6,5	24,3	172,1	0,0	1,2	0,0	0,1	107,6	113,9	23,7	0,3
	крупa рисовая 23,1													
	молоко 88,5													
	сахар 3,8													
	масло сливочное 3,8													
П.499	<b>Какао с молоком сгущенным (2 вариант)</b>	<b>200</b>	2,2	2,2	22,4	118,0	0,0	0,2	0,0	0,0	62,0	71,0	23,0	1,0
	какао 4													
	молоко сгущенное 20													
	сахар 20													
П. 109	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
М, 11	<b>Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром</b>	<b>60</b>	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													
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,1</b>	<b>24,6</b>	<b>68,4</b>	<b>559,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>281,6</b>	<b>296,5</b>	<b>65,1</b>	<b>2,5</b>
<b>ОБЕД</b>														
П. 48	<b>Салат из квашеной капусты с луком</b>	<b>60</b>	0,96	6,06	1,80	65,40	0,01	11,34	0,00	2,70	25,80	19,20	9,00	0,36
	капуста квашеная 69,6													
	лук репчатый 7,2													
	масло растительное 6													
П. 134	<b>Рассольник ленинградский</b>	<b>250</b>	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 100													
	крупa рисовая, овсяная, пшeнная 5													
	морковь 12,5													
	лук репчатый 6													
	огурцы соленые 16,8													
	масло растительное 5													
	бульон или вода 200													
1.4.2.1.	<b>сметана 15% жирности</b>	<b>10</b>	0,3	1,5	1,4	16,0	0,0	0,1	10,0	0,0	9,0	6,0	1,0	0,0
П. 343	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами</b>	<b>140</b>	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 113 (нетто 87)													
	морковь 32													
	петрушка (корень) 5													
	лук репчатый 17													
	томат-пюре 9													
	масло растительное 7,5													
	сахар 2,5													
П. 429	<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>	3,2	6,6	16,4	138,0	0,1	5,1	0,0	0,2	39,0	85,5	28,5	1,1
	картофель 169,5													
	молоко 24													
	масло сливочное 6,75													
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	0,0	242,0	188,0	30,0	0,2
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	0,4
П, 109	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	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, 563	<b>Булочка ванильная</b>	<b>60</b>	4,7	4,8	33,9	198,0	0,1	0,0	0,0	0,7	9,0	37,0	6,0	0,5
	<b>ИТОГО</b>		<b>33,4</b>	<b>36,9</b>	<b>118,9</b>	<b>945,0</b>	<b>0,5</b>	<b>30,7</b>	<b>50,1</b>	<b>10,7</b>	<b>388,3</b>	<b>652,8</b>	<b>153,4</b>	<b>5,0</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>59,5</b>	<b>61,5</b>	<b>187,3</b>	<b>1504,8</b>	<b>0,6</b>	<b>32,1</b>	<b>50,2</b>	<b>11,5</b>	<b>669,9</b>	<b>949,3</b>	<b>218,5</b>	<b>7,5</b>

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ  
 И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ  
 ОБЛАСТИ»  
 440026, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3  
 тел. 58-47-87



День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. цен-ность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
П. 300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	0,1	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0
П. 260	Каша "Дружба"	150	3,9	8,7	18,8	169,7	0,1	1,0	0,1	0,2	95,0	105,3	23,0	0,4
	крупа рисовая 11,3													
	крупа пшеничная 8,3													
	молоко 76,5													
	сахар 3,75													
	масло сливочное 7,5													
П.501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,0	1,3	0,0	0,0	126,0	90,0	14,0	0,1
	кофейный напиток 5													
	молоко 100													
	сахар 10													
П.105	Масло сливочное порционно	10	0,0	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0
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
П. 109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,8</b>	<b>25,4</b>	<b>57,2</b>	<b>499,9</b>	<b>0,2</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>256,9</b>	<b>325,3</b>	<b>55,3</b>	<b>2,7</b>
	<b>ОБЕД</b>													
П. 75	Салат картофельный с союгур и зел горошком	60	1,1	3,7	5,3	59,4	0,0	6,1	0,0	1,7	9,6	27,6	10,8	0,4
	картофель 40,9													
	горошек зеленый консервированный 15,8													
	огурцы соленые 18													
	лук репчатый 3,6													
	масло растительное 3,6													
П. 156	Суп-лапша домашняя	250	2,6	5,6	13,9	111,0	0,0	0,0	0,0	2,5	9,0	29,8	4,5	0,4
	лапша домашняя 20:													
	мука пшеничная 17,5													
	мука на подпыл 1,2													
	яйца 1/8 шт - 5													
	лук репчатый 12													
	масло растительное 5													
	бульон или вода 237,5													
П. 406	Плов из отварной птицы	210	16,0	15,9	37,9	359,0	0,0	1,3	0,0	5,4	33,0	133,0	31,0	1,3
	курица 207,5 (нетто 184)													
	масло растительное 11													
	лук репчатый 22													
	морковь 14													
	крупа рисовая 49													
П. 519	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	20,1	81,0	0,0	0,8	0,0	0,0	10,0	6,0	3,0	0,6
	изюм 20													
	сахар 15													
П.541, 608	Ватрушка с творожным фаршем	60	8,4	4,3	25,3	173,0	0,1	0,1	0,0	0,6	50,6	91,1	11,6	0,6
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	0,4
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,9</b>	<b>29,9</b>	<b>124,0</b>	<b>888,7</b>	<b>0,2</b>	<b>8,3</b>	<b>0,1</b>	<b>10,8</b>	<b>125,2</b>	<b>338,6</b>	<b>74,5</b>	<b>4,5</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>47,7</b>	<b>55,3</b>	<b>181,1</b>	<b>1388,5</b>	<b>0,4</b>	<b>10,6</b>	<b>0,3</b>	<b>12,0</b>	<b>382,0</b>	<b>663,9</b>	<b>129,8</b>	<b>7,2</b>

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



День: суббота  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 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. 301	<b>Омлет натуральный</b>	150	12,9	20,1	3,5	244,6	0,1	0,5	0,3	0,7	122,3	230,8	18,5	2,3
	яйцо 92,3													
	молоко 57,7													
	масло сливочное 11,5													
П. 395	<b>Сосиски</b>	50	5,2	10,5	0,0	115,0	0,1	0,0	0,0	0,2	15,5	67,0	8,5	0,8
П. 109	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
П. 509	<b>Компот из яблок с лимоном</b>	200	0,3	0,2	25,1	103,0	0,0	3,3	0,0	0,1	11,0	7,0	5,0	1,2
	свежие яблоки 56													
	лимон 16													
	сахар 20													
П. 91	<b>Бутерброд с сыром (2-й вариант)</b>	35	5,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
	сыр Российский 16													
	масло сливочное 5													
	хлеб пшеничный 15													
10.6.3	<b>Зефир</b>	25	0,2	0,0	20,0	81,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	3,0	1,5	0,4
	<b>ИТОГО</b>		24,9	39,1	62,6	701,9	0,2	3,9	0,4	1,6	299,1	438,4	52,9	5,7
<b>ОБЕД</b>														
П. 52	<b>Салат из свеклы с черносливом</b>	60	0,9	3,9	8,9	74,4	0,0	3,2	0,0	1,1	24,0	30,0	16,2	0,9
	свекла 62,4													
	масло растительное 3,6													
	чернослив 6,5													
П. 150	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	250	2,5	4,8	15,2	143,5	0,2	12,1	0,0	0,4	43,3	185,3	57,0	1,6
	минтай 76 (нетто 54)													
	картофель 150													
	морковь 12,5													
	лук репчатый 12,5													
	масло сливочное 5													
П. 389	<b>Тефтели из говядины паровые</b>	100	13,8	12,7	8,7	204,0	0,1	2,5	0,0	0,5	19,0	153,0	21,0	2,2
	говядина 96 (нетто 70)													
	хлеб пшеничный 13													
	масло сливочное 3,75													
	лук репчатый 39													
П. 453	<b>Соус томатный</b>	30	0,3	1,1	2,1	19,7	0,0	0,5	0,0	0,1	1,4	4,6	2,3	0,1
	томат пюре 4,5													
	масло сливочное 1,5													
	сахар 0,5													
	мука пшеничная 1,5													
П. 423	<b>Капуста тушеная</b>	150	5,6	5,4	5,9	94,5	0,1	25,5	0,1	1,1	91,5	82,5	36,0	1,5
	капуста белокочанная свежая 197													
	масло сливочное 6,8													
	морковь 7,5													
	петрушка 4													
	лук репчатый 10,7													
	томат-пюре 12													
	мука пшеничная 1,8													
	сахар 4,5													
П. 1.1.1.5	<b>Сок виноградный</b>	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. 574	<b>Булочка школьная</b>	60	4,8	2,0	33,5	171,0	0,1	0,0	0,0	0,9	9,0	36,0	7,0	0,5
П. 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	0,4
П. 109	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
	<b>ИТОГО</b>		32,1	30,8	128,1	952,4	0,5	47,8	0,1	4,5	241,1	566,5	171,1	8,8
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		57,0	69,9	190,8	1654,3	0,7	51,7	0,5	6,1	540,2	1004,8	223,9	14,5

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ  
 И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ  
 ОБЛАСТИ»  
 440026, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3  
 Тел. 50-48-97



День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
П. 267	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,9	6,6	26,9	212,7	0,1	1,1	0,0	0,1	108,5	144,8	32,3	0,9
	крупа пшеничная 30													
	молоко 84													
	сахар 3,75													
	масло сливочное 3,75													
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													
	молоко 100													
	сахар 10													
П. 105	Масло сливочное порционно	10	0,0	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0
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
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
10.10.1.	Вафли	20	0,6	0,7	15,4	71,0	0,0	0,0	0,5	0,0	3,0	7,0	2,0	0,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,2</b>	<b>19,3</b>	<b>80,3</b>	<b>550,9</b>	<b>0,3</b>	<b>2,4</b>	<b>0,6</b>	<b>1,0</b>	<b>251,4</b>	<b>294,8</b>	<b>61,6</b>	<b>2,5</b>
<b>ОБЕД</b>														
П. 17	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	3,00	0,00	2,70	10,08	19,80	7,80	0,30
	огурцы свежие 68,4													
	масло растительное 6													
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 белокочанная 62,5													
	картофель 40													
	морковь 15,8													
	лук репчатый 12													
	томатное пюре 2,5													
	масло растительное 5													
	бульон или вода 200													
1.4.2.1.	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	1,4	16,0	0,0	0,1	10,0	0,0	9,0	6,0	1,0	0,0
П. 336	Рыба, припущенная в молоке	100	13,4	7,2	3,1	129,0	0,1	1,2	0,0	3,9	46,0	145,0	22,0	0,5
	треска или минтай 124 (нетто 90)													
	лук репчатый 23													
	молоко 32													
	масло растительное 7													
П. 429	Картофельное пюре	150	3,2	6,6	16,4	138,0	0,1	5,1	0,0	0,2	39,0	85,5	28,5	1,1
	картофель 169,5													
	молоко 24													
	масло сливочное 6,75													
11.1.1.1	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. 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	0,4
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. 563	Булочка ванильная	60	4,7	4,8	33,9	198,0	0,1	0,0	0,0	0,7	9,0	37,0	6,0	0,5
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,3</b>	<b>31,6</b>	<b>110,5</b>	<b>840,5</b>	<b>0,4</b>	<b>35,8</b>	<b>10,1</b>	<b>10,4</b>	<b>200,1</b>	<b>427,9</b>	<b>121,2</b>	<b>4,7</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>41,5</b>	<b>50,8</b>	<b>190,8</b>	<b>1391,4</b>	<b>0,7</b>	<b>38,2</b>	<b>10,7</b>	<b>11,4</b>	<b>451,4</b>	<b>722,7</b>	<b>182,7</b>	<b>7,2</b>

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ  
 И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ  
 ОБЛАСТИ»  
 440026, г. Пенза, ул. М. Жовткова, д. 3  
 тел: 46-48-47



День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	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	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0
	<b>ЗАВТРАК</b>													
П. 260	Каша "Дружба"	150	3,9	8,7	18,8	169,7	0,1	1,0	0,1	0,2	95,0	105,3	23,0	0,4
	крупя рисовая 11,3													
	крупя пшеничная 8,3													
	молоко 76,5													
	сахар 3,75													
	масло сливочное 7,5													
П. 91	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	35	5,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
	сыр Российский 16													
	масло сливочное 5													
	хлеб пшеничный 15													
П. 497	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,0	4,4	31,7	186,0	0,1	1,7	0,0	0,0	163,0	150,0	39,0	1,3
	какао- порошок 5													
	молоко 130													
	сахар 25													
П. 109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,3</b>	<b>21,5</b>	<b>64,6</b>	<b>513,5</b>	<b>0,2</b>	<b>2,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>402,0</b>	<b>385,9</b>	<b>81,4</b>	<b>2,8</b>
	<b>ОБЕД</b>													
П. 22	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,12	2,10	66,00	0,02	9,90	0,00	3,00	7,80	14,40	10,80	0,48
	помидоры 64,8													
	масло растительное 6													
М, 135	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99,0	0,1	15,7	0,0	0,3	49,8	100,3	33,5	1,5
	капуста 20													
	картофель 50													
	морковь 10													
	лук репчатый 10													
	горошек зеленый 8													
	масло сливочное 5													
1.4.2.1.	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	1,4	16,0	0,0	0,1	10,0	0,0	9,0	6,0	1,0	0,0
П. 411	Кнели из кур с рисом	80	13,8	14,1	5,9	204,6	0,1	0,8	0,1	0,2	18,3	86,9	16,0	1,1
	курица 1 категории потрошенная 176													
	крупя рисовая 7,4													
	масло сливочное 3,2													
	молоко или вода 8,5													
П.237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	37,1	253,1	0,2	0,0	0,0	0,6	14,3	2,0	135,3	4,5
	крупя гречневая 69													
	масло сливочное 6,8													
1.2.2.7	Напиток "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,80	40,00	0,00	242,00	188,00	30,00	0,20
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	0,4
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>34,5</b>	<b>39,4</b>	<b>101,9</b>	<b>901,9</b>	<b>0,5</b>	<b>28,3</b>	<b>50,1</b>	<b>4,7</b>	<b>354,1</b>	<b>448,7</b>	<b>240,2</b>	<b>9,0</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>49,7</b>	<b>60,8</b>	<b>166,4</b>	<b>1415,4</b>	<b>0,7</b>	<b>31,0</b>	<b>50,3</b>	<b>5,4</b>	<b>756,1</b>	<b>834,6</b>	<b>321,6</b>	<b>11,8</b>

**ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ  
 И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ  
 ОБЛАСТИ»**  
 440026, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3  
 тел. 56-46-87



День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. цен-ность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
П. 305	<b>Омлет с колбасой</b>	150	13,1	26,6	2,6	301,8	0,1	0,4	0,3	1,1	102,4	221,8	19,4	2,3
	яйца 70,6													
	молоко 44,1													
	масло сливочное 5,3													
	колбаса вареная 29,1													
	масло сливочное 1,8													
П. 495	<b>Чай с молоком</b>	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,0	1,3	0,0		127,0	93,0	15,0	0,4
	чай-заварка 50													
	молоко 50													
	сахар 15													
П. 96	<b>Бутерброд с джемом или повидлом</b>	40	1,2	4,2	20,4	124,0	0,0	0,1	0,0	0,2	6,0	12,0	3,0	0,4
	хлеб пшеничный 15													
	масло сливочное 5													
	джем или повидло 20													
П. 109	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
	<b>ИТОГО</b>		17,1	32,4	45,6	541,6	0,2	1,8	0,3	1,5	242,4	358,4	46,8	3,9
	<b>ОБЕД</b>													
П. 19	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,02	8,46	0,00	1,56	10,20	19,20	9,60	0,42
	помидоры свежие 34,2													
	огурцы свежие 26,4													
	лук зеленый 9													
	или репчатый 8,4													
	масло растительное 3													
П. 128	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	250	1,8	5,0	10,6	95,0	0,1	10,3	0,0	2,4	34,5	53,0	26,3	1,2
	свекла 50													
	капуста свежая 25													
	картофель 26,8													
	морковь 15,8													
	лук репчатый 12													
	масло растительное 5													
	сахар 2,5													
	томатное пюре 7,5													
	вода или бульон 200													
1.4.2.1.	<b>сметана 15% жирности</b>	10	0,3	1,5	1,4	16,0	0,0	0,1	10,0	0,0	9,0	6,0	1,0	0,0
П. 369	<b>Жаркое по-домашнему</b>	200	23,6	21,0	15,1	343,6	0,1	6,9	0,0	0,7	31,7	241,2	50,8	3,1
	говядина 136,9													
	картофель 137,8													
	лук репчатый 15,9													
	масло сливочное 6,4													
	томат-пюре 6,4													
П. 1.1.1.1.	<b>Сок абрикосовый</b>	200	1,0	0,0	25,4	110,0	0,0	8,0	0,0	0,0	40,0	36,0	20,0	0,4
П. 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	0,4
П. 109	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
9.1.5.2	<b>Банан</b>	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,0	0,0	16,0	56,0	84,0	1,2
	<b>ИТОГО</b>		33,8	32,0	118,0	900,3	0,4	53,7	10,0	5,3	154,4	462,5	205,2	7,5
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		50,9	64,4	163,6	1441,9	0,6	55,5	10,3	6,8	396,8	820,8	252,0	11,4

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ  
 И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ  
 ОБЛАСТИ»  
 440038, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3  
 тел. 56-43-47



День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. 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. 164	<b>Суп молочный с крупой</b>	200	4,8	5,2	16,5	131,8	0,1	1,3	0,0	0,1	155,6	137,2	23,0	0,3
	молоко 140													
	масло сливочное 2													
	сахар 1,6													
	крупы (рисовая, манная, овсяная) 12													
П. 519	<b>Компот из плодов или ягод сушеных</b>	200	0,3	0,0	20,1	81,0	0,0	0,8	0,0	0,0	10,0	6,0	3,0	0,6
	курага 20													
	сахар 15													
П. 108	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
П. 109	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
П. 482	<b>Яблоки печеные</b>	200	0,8	0,8	39,5	168,0	0,1	12,8	0,0	0,3	29,3	18,7	16,0	3,7
	яблоки 208													
	сахар 26,6													
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,7</b>	<b>6,4</b>	<b>92,6</b>	<b>462,6</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>205,9</b>	<b>206,5</b>	<b>54,2</b>	<b>5,6</b>
	<b>ОБЕД</b>													
М.71.72	<b>Винегрет с сельдью</b>	60	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 9,5													
	свекла 6,8													
	морковь 4,5													
	огурцы соленые 6,8													
	капуста квашеная 6,8													
	лук репчатый 6,8													
	масло растительное 4,5													
	сельдь 15													
П. 134	<b>Рассольник ленинградский</b>	250	2,1	5,3	16,3	121,3	0,1	7,7	0,0	2,4	15,5	63,0	26,3	0,9
	картофель 100													
	крупы рисовая, овсяная, пшеничная 5													
	морковь 12,5													
	лук репчатый 6													
	огурцы соленые 16,8													
	масло растительное 5													
	бульон или вода 200													
1.4.2.1.	<b>сметана 15% жирности</b>	10	0,3	1,5	1,4	16,0	0,0	0,1	10,0	0,0	9,0	6,0	1,0	0,0
П. 381	<b>Шницели</b>	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 I категории 116													
	хлеб пшеничный 19													
	сухари 11													
	молоко или вода 23													
	масло сливочное 7													
П. 453	<b>Соус томатный</b>	30	0,3	1,1	2,1	19,7	0,0	0,5	0,0	0,1	1,4	4,6	2,3	0,1
	томат пюре 4,5													
	масло сливочное 1,5													
	сахар 0,5													
	мука пшеничная 1,5													
П. 291	<b>Макаронные изделия отварные</b>	150	5,7	0,7	29,0	144,9	0,1	0,0	0,0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8
	макаронные изделия 51													
	масло сливочное 6,75													
П. 1.1.5	<b>Сок виноградный</b>	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. 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	0,4
П. 109	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,4</b>	<b>36,6</b>	<b>122,2</b>	<b>962,1</b>	<b>0,4</b>	<b>21,1</b>	<b>10,1</b>	<b>8,9</b>	<b>145,6</b>	<b>462,4</b>	<b>121,2</b>	<b>7,5</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>44,1</b>	<b>42,9</b>	<b>214,8</b>	<b>1424,7</b>	<b>0,6</b>	<b>36,0</b>	<b>10,1</b>	<b>9,7</b>	<b>351,5</b>	<b>668,9</b>	<b>175,4</b>	<b>13,1</b>

**ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ  
 И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ  
 ОБЛАСТИ»**  
 440026, г. Пенза, ул. М. Жылова, д. 3  
 тел. 66-48-97



День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. цен-ность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
П. 262	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	150	4,7	5,6	23,2	161,6	0,1	1,0	0,0	0,4	99,6	90,9	15,2	0,3
	крупа манная 23,1													
	молоко 79,5													
	сахар 3,8													
	масло сливочное 3,8													
П. 105	<b>Масло сливочное порционно</b>	10	0,0	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0
П. 111	<b>Батон нарезной</b>	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
П. 497	<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													
П. 109	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,2</b>	<b>19,4</b>	<b>77,0</b>	<b>535,8</b>	<b>0,2</b>	<b>2,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>276,5</b>	<b>293,9</b>	<b>67,5</b>	<b>2,8</b>
	<b>ОБЕД</b>													
П. 66	<b>салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной</b>	60	1,0	3,2	6,3	57,6	0,0	7,9	0,0	1,4	11,4	29,4	12,6	0,4
	картофель 49,8													
	лук репчатый 7,8													
	огурцы соленые 12 или капуста кваш. 11,4													
	морковь 8,4													
	масло растительное 3													
П. 140	<b>Щи из свежей капусты</b>	250	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6
	капуста белокочанная 87,5													
	морковь 12													
	лук репчатый 12,5													
	томат-пюре 1,5													
	масло растительное 4,5													
	мука пшеничная 2,5													
	овощной отвар или бульон 200													
1.4.2.1.	<b>сметана 15% жирности</b>	10	0,3	1,5	1,4	16,0	0,0	0,1	10,0	0,0	9,0	6,0	1,0	0,0
П. 364	<b>Азу</b>	200	16,3	17,5	20,8	305,8	0,2	8,9	0,0	0,6	29,6	185,2	50,5	3,4
	говядина 99													
	масло сливочное 7,3													
	томат-пюре 9,2													
	лук репчатый 18,4													
	мука пшеничная 3,1													
	огурцы соленые 20,3													
	картофель 164,3													
1.2.2.7	<b>Напиток "Снежок"</b>	200	5,4	5,0	21,6	158,0	0,1	1,8	40,0	0,0	242,0	188,0	30,0	0,2
П. 563	<b>Булочка ванильная</b>	60	4,7	4,8	33,9	198,0	0,1	0,0	0,0	0,7	9,0	37,0	6,0	0,5
П. 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	0,4
П. 109	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>32,9</b>	<b>34,0</b>	<b>106,9</b>	<b>842,3</b>	<b>2,0</b>	<b>20,2</b>	<b>51,7</b>	<b>4,9</b>	<b>315,6</b>	<b>498,3</b>	<b>115,3</b>	<b>7,3</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>46,1</b>	<b>53,4</b>	<b>184,0</b>	<b>1378,1</b>	<b>2,2</b>	<b>22,9</b>	<b>51,8</b>	<b>6,2</b>	<b>592,1</b>	<b>792,2</b>	<b>182,7</b>	<b>10,1</b>

**ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ  
 И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ  
 ОБЛАСТИ»**  
 440026, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3  
 тел. 56-43-67



День: суббота  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	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. 313	<b>Запеканка из творога</b>	<b>150</b>	24,0	25,2	23,9	425,0	0,1	0,6	0,2	0,7	297,0	347,0	38,0	1,0
	творог 141													
	мука пшеничная 12													
	яйца 4													
	сахар 9,7													
	ванилин 0,015													
	сметана 5,2													
	сухари 5,2													
	масло сливочное 5,2													
П. 481	<b>Молоко стуженое</b>	<b>20</b>	1,4	1,7	11,1	65,6	0,0	0,2	0,0	0,0	61,4	43,8	6,8	0,0
П. 7	<b>Салат из моркови</b>	<b>60</b>	0,7	6,1	5,5	79,2	0,0	1,9	0,0	2,8	14,4	29,4	19,8	0,4
	морковь 66													
	масло растительное 6													
	сахар 1,8													
П. 501	<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													
	молоко 100													
	сахар 10													
П. 108	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
П. 109	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>32,1</b>	<b>36,1</b>	<b>72,8</b>	<b>730,6</b>	<b>0,2</b>	<b>4,0</b>	<b>0,2</b>	<b>4,0</b>	<b>509,8</b>	<b>554,8</b>	<b>90,8</b>	<b>2,5</b>
<b>ОБЕД</b>														
П. 19	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>	<b>60</b>	0,54	3,06	2,16	38,40	0,02	8,46	0,00	1,56	10,20	19,20	9,60	0,42
	помидоры свежие 34,2													
	огурцы свежие 26,4													
	лук зеленый 9													
	или репчатый 8,4													
	масло растительное 3													
П. 153	<b>Суп с рыбными консервами</b>	<b>250</b>	9,2	7,2	16,1	166,3	0,1	7,9	0,0	0,8	63,8	165,8	48,3	1,3
	рыбные консервы в собственном соку 40													
	картофель 93,25													
	морковь 20													
	лук репчатый 9,5													
	крупа рисовая 5													
	масло сливочное 3,75													
	укроп или петрушка 1,8													
П. 368	<b>Гуляш из говядины (2-й вариант)</b>	<b>80</b>	11,7	12,9	2,9	174,9	0,0	0,9	0,0	0,4	12,3	126,9	19,7	1,8
	говядина 87													
	морковь 2,2													
	лук репчатый 2,2													
	петрушка (корень) 1,6													
	морковь 9,6													
	лук репчатый 8													
	масло сливочное 5,4													
	томатное пюре 4,8													
	мука пшеничная 2,2													
П. 414	<b>Рис отварной</b>	<b>150</b>	3,7	6,1	33,8	204,6	0,0	0,0	0,0	0,3	5,1	70,8	22,8	0,5
	крупа рисовая 54													
	масло сливочное 6,8													
П. 516	<b>Ряженка</b>	<b>200</b>	5,8	5,0	8,0	100,0	0,1	1,4	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	ряженка 205													
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	0,4
П. 109	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
9.1.5.2	<b>Банан</b>	<b>200</b>	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,0	0,0	16,0	56,0	84,0	1,2
П. 574	<b>Булочка школьная</b>	<b>60</b>	4,8	2,0	33,5	171,0	0,1	0,0	0,0	0,9	9,0	36,0	7,0	0,5
	<b>ИТОГО</b>		<b>42,4</b>	<b>37,7</b>	<b>159,8</b>	<b>1152,5</b>	<b>0,4</b>	<b>38,6</b>	<b>0,2</b>	<b>4,5</b>	<b>369,3</b>	<b>705,8</b>	<b>233,0</b>	<b>7,0</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>74,5</b>	<b>73,8</b>	<b>232,7</b>	<b>1883,1</b>	<b>0,7</b>	<b>42,6</b>	<b>0,4</b>	<b>8,5</b>	<b>879,1</b>	<b>1260,6</b>	<b>323,8</b>	<b>9,6</b>

**ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ  
 И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ  
 ОБЛАСТИ»**  
 440026, г. Пенза, ул. М. Ульянова, д. 3  
 тел. 88-8847



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

### 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 2013год.
3. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под редакцией В.Т. Лапшиной), г. Москва, 2004год.

