

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель Управления
Роспотребнадзора
По Пензенской области

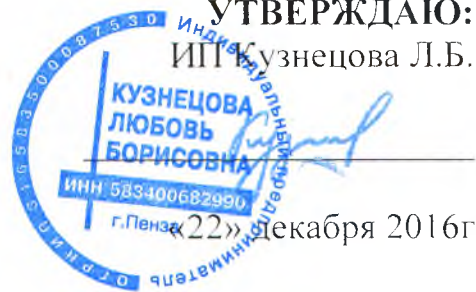
М.В. Перекусихин

«_____» 2016г



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Кузнецова Л.Б.



«22» декабря 2016г

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МБОУ СОШ № 32 г. Пензы

К.Н. Осипова

«22» декабря 2016г



ПРИМЕРНОЕ 12-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ для организации горячего питания учащихся МБОУ СОШ № 32 г. Пензы

возрастная категория: 7-11 лет

на период: ноябрь - апрель

2016 год

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: ноябрь-апрель
 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
ЗАВТРАК														
1.6.1.6	сыр сыр - 16	15	3,95	4		52,5	0,005	0,1	31,5		150	90	8,25	0,1
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
516,2004г 332,2004г	макаронные макаронные - 51 масло слив - 5,25 соль - 5,1	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,064			0,66	9,94	36	9	0,9
413, 2004г	сосиска отварная сосиска - 51	50	5,55	11,95	0,8	133	0,23				23,3	106	13,3	1,19
186, Пермь	кофейный напиток с молоком (1 вариант) кофейный напиток - 2 молоко - 100 сахар - 15	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,4	93,96	18	0,25
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
	ИТОГО		20,21	29,83	81,51	636,09	0,429	1,4	31,52	0,71	317,4	370,56	60,55	3,46
ОБЕД														
17,2004г	салат из соленых огурцов с луком огурцы соленые - 60,6 лук репчатый - 10,8 масло растительное - 3	60	0,072	7,74	1,44	62,4	0,012	4,74		1,4	13,83	16,8	7,98	0,36
140,2004	суп картофельный с макаронными изделиями картофель - 100 макаронные - 10 морковь - 13 лук-репка - 12 масло слив - 3 соль - 2	250	2,9	2,5	21	120	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13
159,2003	зразы "Школьные" мясо говядина - 69,3 хлеб пшеничный - 10,67 лук-репка - 16,5 масло слив - 7,47 яйцо - 6,67 сухари - 6,67 соль - 0,67	80	11,65	12,4	11,2	204	0,07	1,39	0,05	0,09	20,28	122,17	22,73	1,3
235, Пермь	капуста тушеная капуста св - 196,95 масло растительное - 6,75 морковь - 9,52 лук-репка - 12,68 томат паста - 4,8 мука - 1,8 сахар - 4,5 соль - 1,5	150	3,93	4,84	20,17	130,74	0,075	51,16	0,15	0,3	86,2	71,5	29,73	1,37
11.1.1.11	сок персиковый	200	0,6		33	136	0,04	12			10	30	24	0,4
314, Пермь	булочка молочная мука - 40 дрожжи - 0,48 молоко - 20 соль - 0,48 масло растительное - 1,3	50	1,74	2,39	28,5	158	0,08	0,26		0,6	33,1	54,68	9,55	0,53
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО		22,87	30,23	125,3	863,64	0,51	79,67	0,44	2,79	196,7	412,44	137,2	6,26
ПОЛДНИК														
313, Пермь	булочка Дорожная мука - 32,83 сахар - 5,8 масло сливочное - 8,66 соль - 0,33 дрожжи - 0,75	50	3,44	6,67	28,43	287,5	0,06		0,04	0,58	9,6	34,08	5,75	0,47
1.2.2.6	бифилайф	200	6,8	5	11	122	0,48	1,4	40		216	188	32	0,2
	ИТОГО		10,24	11,67	39,43	409,5	0,54	1,4	40,04	0,58	225,6	222,08	37,75	0,67
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,32	71,73	246,3	1909,23	1,476	82,47	72	4,08	739,8	1005,1	235,5	10,39

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ
 И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ
 ОБЛАСТИ»
 440076, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3
 тел. 86-46-07

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: ноябрь-апрель
 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
ЗАВТРАК														
13. Пермь	салат из моркови с изюмом морковь - 80 изюм - 6,6 сахар - 6 лимон (для сока) - 7,2	60	0,73	0,048	14,46	56,3	0,036	3,45	0,9	0,22	18,81	33,92	20,23	0,55
525. 2004г	котлеты рыбные (паровые) треска (нетто) - 64 хлеб пшеничный - 14,4 молоко или вода - 16 масло сливочное - 1,6 соус молочный :	80	11,84	2,4	8	100,8	0,09	0,46	0,06	0,87	37,4	168,6	26,28	0,75
556. 2004 г	молоко - 19, масло сливочное - 2,1 мука - 2,1, сахар - 0,38	38												
92. Пермь	рагу из овощей картофель - 62,9 морковь - 39,5 капуста белокачаная - 46,8 лук репчатый - 24,14 масло растительное - 5,85 отвар или бульон - 33 масло сливочное - 3,6 соус сметанный :	150	2,7	10,88	16,5	174,87	0,09	11,23	0,34	2,78	31,68	56,3	24,5	1,02
263. Пермь	мука - 1,1, масло сливочное - 1,1 сметана - 22	44												
638, 2004 г	компот из кураги курага - 20 сахар - 20 лимонная кислота - 0,2 вода - 203	200	1,2		31,6	126	0,02	1			40,2	36,5	26,25	0,83
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
ИТОГО			19,29	14,868	97,36	545,37	0,326	16,14	1,3	3,87	138,9	339,9	109,3	4,17

ОБЕД														
78, 2004 г	икра свекольная свекла - 57,6 лук репчатый - 12,6 томат паста - 6,72 масло растительное - 4,8 лимонная кислота - 0,27 сахар - 0,72 соль - 1	60	1,44	4,56	7,8	79,2	0,018	3,96			23,4	35,4	10,8	3,96
139, 2004	суп картофельный с бобовыми картофель - 67 морковь - 16 горох - 20 лук-репка - 12 масло слив - 5 соль - 2	250	6,2	5,6	22,3	167	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,8
200, Пермь	тефтели из говядины в молочном соусе говядина (котлетное мясо) - 78,4 хлеб пшеничный - 10,7 масло сливочное - 2,6 лук репчатый - 30,8 соус молочный	114	14,65	16,64	9,96	248,3	0,1	2,46	0,06	0,58	154,5	208,1	33,35	1,84
256, Пермь	молоко - 34 мука пшеничная - 1,7 масло сливочное - 1,7 сахар - 0,34	34												
табл. 4, 2004г	каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая - 69,3 масло слив - 5,25 соль - 0,8	150	8,4	10,8	41,2	303	0,18		0,03	0,48	15	164,4	98,4	3,3
699, 2004г	напиток лимонный лимоны - 16 сахар - 24	200	0,1		24,2	93		8			12	4	4	0,2
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
ИТОГО			34,27	39,26	135,6	995,4	0,518	22,83	0,33	1,27	237,6	531,4	185,8	11,51
ПОЛДНИК														
312, Пермь	булочка Домашняя мука - 34,17 сахар - 7,5 масло растительное - 7,5 яйцо - 1 соль - 0,3 дрожжи - 0,8	50	3,64	5,9	30,67	190,17	0,07		0,03	0,6	10,17	37,13	6,12	0,51
288, Пермь	молоко кипяч молоко - 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05		252	189	29,4	0,21
ИТОГО			9,23	12,28	40,05	307,48	0,15	2,73	0,08	0,6	262,2	226,1	35,52	0,72
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			62,79	66,408	273	1848,25	0,994	41,7	1,71	5,74	638,7	1097	330,6	16,4

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ
 И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ
 ОБЛАСТИ»
 440056, г. Пенза

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: ноябрь-апрель
 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	
ЗАВТРАК															
112, Пермь	каша жидкая молоч пшениная крупя пшениная - 29,27 молоко - 73,75 масло слив - 3,65 сахар - 3,65 соль - 1	150	4,42	5,32	25,1	166,2	0,15	0,96	0,04	0,12	97,4	135,7	34,6	0,9	
685, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1	
6, 2004 г	бутерброд с мясными гастрономическими продуктами колбаса вареная - 30 батон - 21,4	50	5,28	8,86	9,28	157,14	0,09		3		12,77	67,31	20,5	0,77	
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78	
9.1.2.6	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20			32	22	18	4,4	
ИТОГО				12,02	15,22	75,66	510,34	0,37	20,96	3,04	0,12	161,2	274,61	94,5	7,85

ОБЕД															
32, Пермь	салат картофельный с огурцами солеными картофель - 49,8 лук репчатый - 7,8 огурцы соленые - 12 морковь - 8,4 масло растительное - 3	60	0,96	3,16	7,6	61,73	0,036	3,89	0,19	1,46	13,67	26,6	12,6	0,45	
110, 2004 г	борщ с капустой и картофелем свекла - 40 капуста свеж - 20 картофель - 21,6 морковь - 15,2 лук репчатый - 9,6 томат паста - 2,56 зелень - 0,8 сахар - 2,4 лимонная кислота - 0,1 масло слив - 4 соль - 1,6 бульон или вода - 160	200	1,6	4,16	10,4	84,8	0,04	6,6	0,19	1,22	33,54	39,05	18,12	0,81	
211, Пермь	плов из птицы курица - 148,2 масло растительное - 7,86 лук репчатый - 15,7 морковь - 10 рис - 35 соль - 2	150	26,57	32,38	29,32	533,63	0,12	1,5	0,8	1,19	38,6	283	68,6	2,56	
11.1.1.4	сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	80			36	26	22	0,6	
Б.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24	
Б.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17	
ИТОГО				34,01	41,56	103,8	905,06	0,396	91,99	1,18	3,87	136,1	435,05	138,02	5,83
ПОЛДНИК															
315, Пермь	булочка Российская мука - 35 сахар - 12 масло растительное - 5 молоко - 5 яйцо - 4 соль - 0,35 дрожжи - 1 ванилин - 0,02	60	4,25	2,9	39,2	199,8	0,07	0,07	0,03	0,61	17,62	48,04	7,39	0,61	
1.2.2.2	йогурт	200	8,2	3	11,8	114	0,06	1,2	20		248	190	30	0,2	
ИТОГО				12,45	5,9	51	313,8	0,13	1,27	20,03	0,61	265,6	238,04	37,39	0,81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				58,48	62,68	230,5	1729,2	0,896	114,2	24,25	4,6	562,9	947,7	269,91	14,49

ИЗБУС «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ
 И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕРМСКОМ
 ОБЛАСТНОМ
 4
 460200, г. Пермь, ул. 30 Января, д. 2
 тел. 05-16-07

ь:четверг
 еля: первая
 он: ноябрь-апрель
 растная категория: 7-11 лет

реп.	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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
2004г	омлет натуральный молоко - 41 масло сливочное - 13,6 яйцо - 109,1	150	15	25	2,83	298,5	0,083	68,85	0,3	0,67	122,8	233	19,17	2,4
93, 2004г	какао с молоком какао - порошок - 4 молоко - 100 сахар - 20	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,02	0,01	124,4	109,65	26,75	0,82
1.6.1.6	сыр сыр - 16	15	3,95	4		52,5	0,005	0,1	31,5		150	90	8,25	0,1
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
9.1.4.7	мандарин	150	1,2	0,3	11,25	57	0,09				52,5	25,5	16,5	0,15
	ИТОГО		27,87	35,84	73,38	685,4	0,308	70,25	31,82	0,68	460,6	502,75	82,67	4,49
	ОБЕД													
89, 2004 г	сельдь с луком сельдь (нетто) - 25 лук репчатый - 24	55	3,5	5,5	2	74		5,1			55,36	169,76	27,13	1,61
615, 2004г	заправка для салатов: масло растительное - 2,5 лимонная кислота - 0,22 сахар - 0,5 соль - 0,2	10												
63, Пермь	щи из свеж капусты с картофелем картофель - 32 капуста свеж - 55 морковь - 13 лук-репка - 10 масло слив - 4 сметана - 8 соль - 2	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,056	14,43	0,19	0,18	35,38	42,9	17,26	0,62
178, Пермь	голубцы ленивые мясо - 44,57 рис - 4 лук репчатый - 5,7 масло сливочное - 2,3 капуста - 59,4 соль - 2,6 масло сливочное	80	7,22	7,36	5,42	116,83	0,04	11,1	0,03	0,27	28,4	82,3	16,5	1,2
520, 2004г	пюре картофельное картофель - 171 масло слив - 5,25 молоко - 23,72 соль - 5,1	150	3,15	8,25	21,7	189	0,26	4,68	4,5	0,13	4,5	89,6	30	1,1
639, 2004	компот из смеси сухофруктов сухофрукты - 20 кислота лимонная - 0,2 сахар - 20	200	0,6		31,4	124	0,02	5,6		0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
10.6.3	зефир	40	0,32	0,04	31,92	130,4					10	4,8	2,4	0,56
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО		19,94	27,87	131,1	825,39	0,496	40,91	4,72	0,69	157,4	455,92	115,03	7,78
	ПОЛДНИК													
314, Пермь	булочка молочная мука - 40 дрожжи - 0,48 молоко - 20 соль - 0,48 масло растительное - 1,3	50	1,74	2,39	28,5	158	0,08	0,26		0,6	33,1	54,68	9,55	0,53
258, Пермь	молоко кипяч молоко - 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05		252	189	29,4	0,21
	ИТОГО		7,33	8,77	37,88	275,31	0,16	2,99	0,05	0,6	285,1	243,68	38,95	0,74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55,14	72,48	242,3	1786,1	0,964	114,2	36,59	1,97	903	1202,4	236,65	13,01

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ
 И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ
 ОБЛАСТИ»
 440026, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3
 тел. 88-24.07

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: ноябрь-апрель
 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
ЗАВТРАК														
674, 2004г	яблоки печеные яблоки - 78 сахар - 20	75	0,3	0,98	11,4	56,25	0,02	7,5			12	8,25	6,75	1,65
114, Пермь	каша жидкая молоч рисовая рис - 22,54 молоко - 78,07 сахар - 3,65 масло слив - 3,65 соль - 0,7	150	3,75	4,84	23,86	153,75	0,05	1,02	0,04	0,12	96,48	105,17	22,21	0,32
286, Пермь	кофейный напиток с молоком (1-й вариант) кофейный напиток - 2 молоко - 100 сахар - 15	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18	0,25
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
ИТОГО			9,66	10,55	81,77	416,09	0,2	9,82	0,06	0,17	242,67	251,98	58,96	3,24
ОБЕД														
71, 2004 г	винегрет овощной картофель - 17,4 свекла - 11,4 морковь - 7,8 огурцы соленые - 11,4 капуста квашеная - 12,6 лук репчатый - 10,8 масло растительное - 6	60	0,84	6,06	4,08	74,4	3	9,72	0,12	2,72	12,84	23,95	10,82	0,45
148, 2004 г	суп - лапша домашняя морковь - 12 лук - репка - 12 масло слив - 5 соль - 0,5	250	2,8	5,8	13,9	120	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,1	9,95	0,58
549, 2004 г	лапша домашняя: мука - 18,7 яйцо - 5 соль - 0,5	20												
185, Пермь	Картофельная запеканка с мясом говядина - 111,2 картофель - 161 масло сливочное - 7,3 яйца - 2,9 сухари - 2,2 масло сливочное - 3,66 соль - 4	150	18,68	18,13	13,5	293,2	0,18	11,7	0,06	0,6	22,9	189,5	42,73	3,02
111.1.16	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			8	14	8	2,8
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
ИТОГО			26,8	31,85	81,8	684,5	3,38	25,47	0,42	3,85	73,46	330,95	88,2	8,26
ПОЛДНИК														
307, Пермь	булочка Веснушка мука - 42,85 сахар - 4,3 дрожжи - 1,3 соль - 0,4 масло растительное - 3,8 яйцо - 1,3 изюм - 2,1	60	4,61	4,41	35,3	199,3	0,09		0,02	0,71	12,97	48,7	8,66	0,69
1.2.2.4	кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
ИТОГО			10,41	9,41	43,3	305,3	0,17	1,4	40,02	0,71	252,97	228,7	36,66	0,89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			46,87	51,81	206,9	1405,89	3,75	36,69	40,5	4,73	569,1	811,63	183,82	12,39

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ
 И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ
 ОБЛАСТИ»
 440028, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3
 тел. 36-46-87

День: суббота
 Неделя: первая
 Сезон: ноябрь-апрель
 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
ЗАВТРАК														
10. Пермь	салат из моркови и чернослива морковь - 56,4 чернослив - 20,4 сахар - 1,2	60	0,93	0,048	13,89	56,15	0,036	3,45	0,9	0,22	18,81	33,92	20,23	0,55
366, 2004г	Запеканка из творога творог - 189,3 крупа манная - 13,3 или мука пшеничная - 16 сахар - 13,3 яйцо - 5,3 масло слив - 8 сухари - 8 сметана - 8 молоко гущеное	200	30	26,67	27,47	478,67	0,1	0,93	0,12	0,8	326,53	452	53,3	1,73
288. Пермь	молоко кипяч молоко - 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05		252	189	29,4	0,21
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
Б.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
1.2.2.2	йогурт	100	4,1	1,5	5,9	57	0,03	0,6	10		124	95	15	0,1
ИТОГО			43,44	36,138	83,44	796,53	0,336	7,71	11,07	1,02	732,14	814,52	129,93	3,61
ОБЕД														
23. Пермь	салат из свеклы отварной свекла - 72,6 масло растительное - 3	60	0,86	3,05	5,7	45,21	0,006	1,14		1,38	18,99	22,13	11,29	0,72
138, 2004	суп картофельный с крупой картофель - 100 пшено - 5 морковь - 13 лук-репка - 12 масло слив - 3 соль - 2	250	2,5	3	18,3	113	0,12	16,5	0,02		18,57	67,4	26,67	0,97
366, 2004	рыба (филе) отварная треска (нетто) - 97,6 морковь - 6,4 лук репчатый - 4,8 соль - 1	80	15,52	0,64		70,4	0,06	0,46	0,2	1,23	26,8	155,7	20,01	0,43
57. Пермь	овощи в молочном соусе картофель - 30 морковь - 48,75 капуста белокачанная - 37,5 зеленый горошек - 24 масло сливочное - 9	150	3,57	7,6	12,08	129,06	0,11	13,27	0,86	0,37	101,77	116,29	38,97	0,94
253. Пермь	соус молочный (2 вариант): молоко - 42 мука пшеничная - 2,8 масло сливочное - 2,8 сахар - 0,56	56	1,88	3,86	5,16	62,9	0,02	0,27	0,02	0,73	51,6	41,05	6,34	0,08
431, 2003г	чай с молоком чай - 1 молоко - 50 сахар - 7	200	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01		63,6	50,76	10,08	0,62
Б.1.5.2	банан	250	3,75	1,25	52,5	240	0,1	25			20	70	105	1,5
Б.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
Б.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
ИТОГО			33,1	22,69	133,2	821,47	0,556	57,36	1,11	3,71	315,63	583,73	235,06	6,67
ПОЛДНИК														
335. Пермь	пирожок с мясом мука - 28,4 сахар - 2 масло сливочное - 3 яйцо - 4,3 соль - 0,30 дрожжи - 1 масло растительное - 0,9	60	4,64	3,89	28,9	169,3	0,1		0,02	1,25	13,97	58,55	9,51	0,79
253. Пермь	фарш: говядина - 42,73 масло сливочное - 1 лук репчатый - 2,98 мука - 0,25 зелень - 0,22	25	5,66	3,87	0,43	59,24	0,02	0,51	0,006	0,14	4,32	61,26	6,49	0,88
1.1.1.1.1	сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0,04	12			10	30	24	0,4
ИТОГО			10,9	7,76	62,33	364,54	0,16	12,51	0,026	1,39	28,29	149,81	40	2,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			87,44	66,588	279	1982,54	1,052	77,58	12,21	6,12	1076,1	1548,1	404,99	12,35

«БЕЗ КУРИТ» ГИГИЕНА
 И ЭПИДЕМИОЛОГИЯ В ЛЕНЕНКОМ
 ОБЛАСТИ
 440000, г. Пермь, ул. М. Крылова, д. 3
 тел. 88-46-67

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: ноябрь-апрель
 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
ЗАВТРАК														
228, Пермь	макароны отварные с овощами макароны - 43,5 масло слив - 7,5 морковь - 23,62 лук репчатый - 17,92 томат паста - 3 соль - 1,5	150	5,4	5,9	34,23	211,56	0,1	4,1	0,36	0,96	23,92	72,48	26,64	1,4
286, Пермь	кофейный напиток с молоком (1-й вариант) кофейный напиток - 2 молоко - 100 сахар - 15	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,4	93,96	18	0,25
9.1.4.7	мандарин	150	1,2	0,3	11,25	57	0,09				52,5	25,5	16,5	0,15
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
ИТОГО			12,21	10,93	91,99	474,65	0,32	5,4	0,38	1,01	210,6	236,54	73,14	2,82
ОБЕД														
52, 2004 г	салат картофельный картофель - 69,6 лук репчатый - 12 соль - 0,3	60	1,44	1,98	9,12	61,2	0,04	13,5			12,05	28,01	11,01	0,45
6.1.5, 2004 г	заправка для салатов: масло растительное - 2,25 лимонная кислота - 0,18 сахар - 0,45	9												
110, 2004 г	борщ с капустой и картофелем свекла - 40 капуста свеж - 20 картофель - 21,6 морковь - 15,2 лук репчатый - 9,6 томат паста - 2,56 зелень - 0,8 сахар - 2,4 лимонная кислота - 0,1 масло слив - 4 соль - 1,6 бульон или вода - 160	200	1,6	4,16	10,4	84,8	0,04	6,6	0,19	1,22	33,54	39,05	18,12	0,81
155, 2003 г	гуляш говядина - 107 масло слив - 5 томатная паста - 3,6 лук репчатый - 18 мука - 4 соль - 0,5	125	16,15	7,02	4,79	147	0,1	3,12	0,02		16,93	178,64	25,65	8,85
156, 4, 2004 г	каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая - 69,3 масло слив - 5,25 соль - 0,8	150	8,4	10,8	41,2	303	0,18		0,03	0,49	15	164,43	98,35	3,3
12.1.1.4	сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	80			22	26	22	0,6
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
ИТОГО			32,47	25,82	122	820,9	0,56	103,2	0,24	1,71	113,8	496,53	191,83	15,42
ПОЛДНИК														
218, Пермь	булочка Российская мука - 35 сахар - 12 масло растительное - 5 молоко - 5 яйцо - 4 соль - 0,35 дрожжи - 1 ванилин - 0,02	60	4,25	2,9	39,2	199,8	0,07	0,07	0,03	0,61	17,62	48,04	7,39	0,61
228, Пермь	молоко кипяч молоко - 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05		252	189	29,4	0,21
ИТОГО			9,84	9,28	48,58	317,11	0,15	2,8	0,08	0,61	269,6	237,04	36,79	0,82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			54,52	46,03	262,6	1612,66	1,03	111,4	0,7	3,33	594,1	970,11	301,76	19,06

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ
ОБЛАСТИ»
440926, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3
тел. 88-4637

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: ноябрь-апрель
 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	
ЗАВТРАК															
109 Перм:	каша овсяная из "Геркулес" жидкая крупа Геркулес - 21,96 молоко - 78,07 масло сливочное - 3,65 сахар - 3,65 соль - 0,7	150	4,63	6,5	18,65	151,74	0,14	1,02	0,04	0,41	108,8	148	36,41	0,95	
5. 2004 г	бутерброд с мясными гастрономическими продуктами колбаса вареная - 30 батон - 21,4	50	5,28	8,86	9,28	157,14	0,09		3		12,77	67,31	20,5	0,77	
431 2003г	чай с молоком чай - 1 молоко - 50 сахар - 7	200	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01		63,6	50,76	10,08	0,62	
4353	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78	
ИТОГО				12,77	17,23	43,97	399,88	0,32	1,74	3,05	0,41	192,17	297,67	76,39	3,12
ОБЕД															
17 2004 г	салат из соленых огурцов с луком огурцы соленые - 60,6 лук репчатый - 10,8 масло растительное - 3	60	0,072	7,74	1,44	62,4	0,01	4,74		1,4	13,83	16,8	7,98	0,36	
45 Пермь	суп картофельный с клецками картофель - 66,25 морковь - 12,5 лук-репка - 12 масло сливочное - 2,5 соль - 2,5 клецки: мука - 10 масло сливочное - 1,25 яйцо - 2,5	250/30 30	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	4,25	0,22	0,31	14,38	51,92	16,89	0,72	
486 2004	биточки паровые говядина - 80 хлеб пшеничный - 14,4 молоко или вода - 17,6 масло сливочное - 3,2	80	11,76	8,72	6,48	152,8	0,09		0,06	0,74	15	155,91	24,08	2,46	
236 Перм:	капуста тушеная капуста св - 196,95 масло растительное - 6,75 морковь - 9,52 лук-репка - 12,68 томат паста - 4,8 мука - 1,8 сахар - 4,5 соль - 1,5	150	3,93	4,84	20,17	130,74	0,08	51,16	0,15	0,3	86,2	71,5	29,73	1,37	
639 2004	компот из смеси сухофруктов сухофрукты - 20 кислота лимонная - 0,2 сахар - 20	200	0,6		31,4	124	0,02	5,6		0,11	9,41	6,16	5,04	1,28	
1322	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24	
153	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17	
ИТОГО				23,59	26,25	106,45	686,78	0,40	65,75	0,43	2,86	153,12	362,69	100,42	7,60
ПОЛДНИК															
114 Перм:	булочка молочная мука - 40 дрожжи - 0,48 молоко - 20 соль - 0,48 масло растительное - 1,3	50	1,74	2,39	28,5	158	0,08	0,26		0,6	33,1	54,68	9,55	0,53	
113	сок томатный	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20			14	64	24	1,4	
ИТОГО				3,74	2,59	34,3	194	0,14	20,26	0	0,6	47,1	118,68	33,55	1,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				40,10	46,07	184,72	1280,66	0,86	87,75	3,48	3,87	392,39	779,04	210,36	12,65

ФБУС «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ
 И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ
 ОБЛАСТИ»
 440025, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3
 тел. 36-46-97
 9

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: ноябрь-апрель
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
355 2004г	Запеканка из творога творог - 151,4 крупа манная - 10,6 или мука пшеничная - 12,8 сахар - 10,6 яйцо - 4,2 масло слив - 6,4 сухари - 6,4 сметана - 6,4 молоко сгущеное	160	26,6	23,65	24,35	424,85	0,085	0,75	0,093	0,64	261,2	361,6	42,67	1,4
235 Пермь	молоко кипяч молоко - 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05		252	189	29,4	0,21
513 22	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6125	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20			32	22	18	4,4
333	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
	ИТОГО		35,81	32,37	80,13	723,56	0,315	23,48	0,143	0,64	556	617,2	102,07	7,03

ОБЕД														
43 2004 г	салат из белокачаной капусты капуста свежая - 59,4 морковь - 7,8 лимонная кислота - 0,18 сахар - 3 масло растительное - 3	60	0,84	3,06	5,34	52,8	0,024	21	0,24	2,75	21,58	18,64	11,11	0,55
148 2004 г	суп -лапша домашняя морковь - 12 лук -репка - 12 масло слив - 5 соль - 0,5	250	2,8	5,8	13,9	120	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,1	9,95	0,58
549 2004 г	лапша домашняя: мука - 18,7 яйцо - 5 соль - 0,5	20												
3575	птица отварн куры - 21,6	15	3,39	2,55		36,6	0,006	0,21	6	0,12	4,95	23,4	2,85	0,24
369 2004г	котлеты рыбные (паровые) треска (нетто) - 64 хлеб пшеничный - 14,4 молоко или вода - 16 масло сливочное - 1,6	80	11,84	2,4	8	100,8	0,09	0,46	0,06	0,87	37,4	168,6	26,28	0,75
535 2004г	соус молочный: молоко - 19, масло сливочное - 2,1 мука - 2,1, сахар - 0,38	38												
520 2004г	пюре картофельное картофель - 171 масло слив - 5,25 молоко - 23,72 соль - 5,1	150	3,15	8,25	21,7	189	0,26	4,68	4,5	0,13	4,5	89,6	30	1,1
111.1.11	сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0,04	12			10	30	24	0,4
312 Пермь	булочка Дорожная мука - 32,83 сахар - 5,8 масло сливочное - 8,66 соль - 0,33 дрожжи - 0,75	50	3,44	6,67	28,43	287,5	0,06		0,04	0,58	9,6	34,08	5,75	0,47
313 Э	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО		28,04	29,09	120,4	975,2	0,64	38,4	11,08	4,98	113,95	454,82	124,04	5,26
ПОЛДНИК														
312 Пермь	булочка Домашняя мука - 41 сахар - 9 масло растительное - 9 яйцо - 1,2 соль - 0,4 дрожжи - 1	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08		0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,81
313	йогурт	200	8,2	3	11,8	114	0,06	1,2	20		248	190	30	0,2
	ИТОГО		12,57	10,07	48,6	342,2	0,14	1,2	20,04	0,72	260,21	234,56	37,35	0,81
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		76,42	71,53	249,1	2040,96	1,095	63,08	31,26	6,34	930,16	1306,6	263,46	13,1

И.Э.Кабанников в Пензенской области
 440928, г. Пенза, ул. М. Хмельова, д. 310
 тел. 55-46-97

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: ноябрь-апрель
 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
	ЗАВТРАК													
340, 2004г	омлет натуральный молоко - 41 масло сливочное - 13,6 яйцо - 109,1	150	15	25	2,83	298,5	0,083	68,85	0,3	0,67	122,83	233	19,17	2,4
693, 2004г	какао с молоком какао - порошок - 4 молоко - 100 сахар - 20	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
1818	сыр сыр - 16	15	3,95	3,97		52,5	0,005	0,1	31,5		150	90	8,25	0,1
Е1322	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
Е353	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
	ИТОГО		26,67	35,51	62,13	628,4	0,218	70,25	31,82	0,68	408,07	477,25	66,17	4,34
	ОБЕД													
71, 2004 г	винегрет овощной картофель - 17,4 свекла - 11,4 морковь - 7,8 огурцы соленые - 11,4 капуста квашеная - 12,6 лук репчатый - 10,8 масло растительное - 6	60	0,84	6,06	4,08	74,4	3	9,72	0,12	2,72	12,84	23,95	10,82	0,45
138, 2004	суп картофельный с крупой картофель - 100 крупя рисовая - 5 морковь - 13 лук-репка - 12 масло слив - 3 соль - 2	250	1,8	5,2	16,5	122	0,12	16,5	0,02		18,57	67,4	26,67	0,97
212, Пермь	птица отварная курица - 128 петрушка - 3,4 морковь - 3,4 масло сливочное - 5,7 соль - 3	80	20,8	20,8	1,1	277,35	0,08	1,1	0,15	0,64	22,23	194,06	22,23	1,88
92 Пермь	рагу из овощей картофель - 62,9 морковь - 39,5 капуста белокачаная - 46,8 лук репчатый - 24,14 масло растительное - 5,85 отвар или бульон - 33 масло сливочное - 3,6 соус сметанный : мука - 1,1 , масло сливочное - 1,1 сметана - 22	150	2,7	10,88	16,5	174,87	0,09	11,23	0,34	2,78	31,68	56,3	24,5	1,02
250 Пермь		44												
345, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
Е13215	печенье сахарное	50	3,75	4,9	37,2	208	0,17		5	1,02	14,5	45	10	1,05
Е1322	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
Е353	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО		33,57	49,5	120,5	1019,52	3,58	38,55	5,63	7,16	126,12	465,11	122,92	7,78
	ПОЛДНИК													
378 Пермь	булочка Российская мука - 58,3 сахар - 20 масло растительное - 8,3 молоко - 8,3 яйцо - 6,6 0,58 дрожжи - 1,6 ванилин - 0,02	100	7,08	4,83	65,3	333	0,12	0,12	0,05	1,02	29,35	80,02	12,31	1,02
224	кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
	ИТОГО		12,88	9,83	73,3	439	0,2	1,52	40,05	1,02	269,35	260,02	40,31	1,22
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		73,12	94,84	255,9	2086,92	3,998	110,3	77,5	8,86	803,54	1202,4	229,4	13,34

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ
 И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ
 ОБЛАСТИ»
 11
 440026, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3
 тел. 35-46-87

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: ноябрь-апрель
 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
	ЗАВТРАК													
337, 2004г	яйцо куриное вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,2		100	0,24	22	77	5	1
327, 2003 г	каша молочная Дружба крупы пшено - 14,25 крупы рисовая - 10,5 молоко - 71,25 сахар - 4,5 соль - 0,75 масло сливочное - 7,5	150/7,5	4,4	9,03	24,87	198	0,09	0,9	0,04		93,93	114,5	27,24	0,58
338, 2004	компот из кураги курага - 20 сахар - 20 лимонная кислота - 0,2 вода - 203	200	1,2		31,6	126	0,02	1			40,2	36,5	26,25	0,83
Б 1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
Б 3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
	ИТОГО		13,52	15,17	83,57	474,4	0,4	1,9	100	0,24	166,9	272,6	70,49	3,43
	ОБЕД													
45, 2004 г	салат из квашеной капусты капуста квашеная - 69,6 лук репчатый - 7,2 сахар - 3 масло растительное - 3	60	0,78	3	4,8	50,4	0,012	14,46	2,7	2,7	25,2	18,67	8,62	0,34
72, Пермь	суп картофельный с рыбными консервами картофель - 150 морковь - 12,5 лук-репка - 12 масло слив - 2,5 соль - 2 консервы рыбн - 26	250	6,62	8,31	21,28	184,48	0,16	11,78	0,21	1,55	57,3	136,36	41,83	1,49
161, Пермь	жаркое по-домашнему мясо - 103 картофель - 103,64 лук-репка - 12 масло слив - 4,77 томат паста - 1,9 соль - 2,5	150	15,37	11,82	15,09	227,78	0,14	6,95	0,02	0,45	18,76	173,88	32,32	2,7
11.1.1.16	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			8	14	8	2,8
Б 1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
Б 3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО		27,25	24,99	91,49	659,56	0,452	37,19	2,93	4,7	123,6	403,31	107,47	8,74
	ПОЛДНИК													
100, Пермь	булочка "Веснушка" мука - 42,85 сахар - 4,3 дрожжи - 1,3 соль - 0,4 масло растительное - 3,8 яйцо - 1,3 изюм - 2,1	60	4,61	4,41	35,3	199,3	0,09		0,02	0,71	12,97	48,7	8,66	0,69
100, Пермь	ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
	ИТОГО		10,21	10,79	43,48	311,82	0,17	1,4	0,06	0,71	253	228,7	36,66	0,89
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50,98	50,95	218,5	1445,76	1,022	40,49	103	5,65	543,5	904,61	214,62	13,06

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ
 И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ
 ОБЛАСТИ» 12
 440024, г. Пенза, Ул. М. Крылова, д. 3
 тел. 65-45-87

День: суббота
 Неделя: вторая
 Сезон: ноябрь-апрель
 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
ЗАВТРАК														
674, 2004г	яблоки печеные яблоки - 78 сахар - 20	75	0,3	0,98	11,4	56,25	0,02	7,5			12	8,25	6,75	1,65
534, 2004г	капуста тушеная капуста св - 215 масло слив - 5,25 морковь - 3,75, лук репчатый - 7,2 томат паста - 3,6 лимонная кислота - 0,13 мука - 1,8, сахар - 4,5 соль - 1,5	150	3,75	6,9	16,05	141	0,08	51	0,15	0,3	86	71	30	1,37
431, 2003г	чай с молоком чай - 1 молоко - 50 сахар - 7	200	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01		63,6	50,76	10,08	0,62
1.6.1.6	сыр сыр - 21	20	5,27	5,3		70	0,007	0,13	42		200	120	11	0,13
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
ИТОГО			13,68	15,35	63,61	410,65	0,217	59,35	42,16	0,3	372,4	294,61	69,83	4,79
ОБЕД														
78, 2004 г	икра морковная морковь - 56,4 лук репчатый - 12,6 томат паста - 6,7 масло растительное - 4,8 лимонная кислота - 0,27 сахар - 0,72	60	1,32	4,56	6,84	76,8	0,042	7,68	12	4,09	44,2	69,35	21,35	1,98
63, Пермь	щи из свеж капусты с картофелем картофель - 32, капуста свеж - 55 морковь - 13, лук-репка - 10 масло слив - 4, соль - 2 сметана - 8	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,056	14,43	0,19	0,18	35,38	42,9	17,26	0,62
табл 1, 2004г	мясо отварное : говядина - 43,2	20	5,16	3,36		50,8	0,02				6	36,8	6,4	0,32
369, 2004 г	рыба (филе) отварная треска (нетто)- 122 морковь - 8 лук репчатый - 6 соль - 1	100	19,4	0,8		88	0,1	0,8	0,36	2,16	46,9	272,37	35,02	0,76
205, 2004г	картофель в молоке картофель - 144 молоко - 45,6 масло слив - 3,6 соль - 2	150	3,3	5,25	19,65	144	0,2	3,8	0,015	2,22	68,7	124,47	38,2	1,3
286, Пермь	кофейный напиток с молоком (1-й вариант) кофейный напиток - 2 молоко - 100 сахар - 15	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,4	93,96	18	0,25
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
9.1.5.2	банан	250	3,75	1,25	52,5	240	0,1	25			20	70	105	1,5
ИТОГО			40,87	25,13	137,3	909,45	0,678	53,01	12,59	8,7	358,9	770,25	257,93	8,14
312, Пермь	бублики шоколадные	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08		0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
11.1.1.11	сыр	20	5,27	5,3		70	0,007	0,13	42		200	120	11	0,13
ИТОГО			40,87	25,13	137,3	909,45	0,678	53,01	12,59	8,7	358,9	770,25	257,93	8,14
ИТОГО			81,74	50,26	274,6	1818,9	1,356	106,02	25,18	17,4	717,8	1540,5	515,86	16,28

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ
 И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕНЗЕНСКОЙ
 ОБЛАСТИ»
 440000, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3
 тел. 55-46-07