

Согласованно



Управление Федеральной службы по
надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Пензенской области

Руководитель Перекусихин М.В.

" " _____ 2017г.



Утверждаю

ГАОУ Пензенской области "Пензенский колледж
современных технологий переработки и бизнеса"

Директор Пронькина Т. Ю.

" " _____ 2017г.

Примерное 12 дневное меню по
организации горячего питания детей
в возрасте с 11 до 18 лет
на весенне-летний период

«Меню составлено в соответствии СанПиН 2.4.5.2409-08

«Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница		6 день суббота	
Обед											
Салат из свеклы отварной	100	Салат из свежих огурцов	100	Винегрет овощной	100	Овощи натуральные (огурцы)	100	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	Салат из свежих помидоров	100
Суп картофельный с бобовыми.	250	Рассольник ленинградский	250	Щи из свежей капусты и картофелем.	250	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	Борщ с капустой и картофелем.	250	Суп из овощей	250
Тефтели из говядины в молочном соусе.	150	Котлеты, биточки, шницели	110	Печень, тушеная в соусе.	100	Плов из птицы	210	Гуляш.	100	Птица, тушеная в соусе с овощами	210
Рис отварной.	180	Картофельное пюре	180	Каша рассыпчатая, гречневая	180	Компот из смеси сухофруктов	200	Картофельное пюре	180	Яблочный сок	200
Йогурт сладкий 2,5% жирности	200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	Кофейный напиток с молоком.	200	Хлеб ржаной	60	Какао с молоком	200	Хлеб ржаной	60
Сдоба обыкновенная	100	Хлеб ржаной	60	Хлеб ржаной	60	Булочка молочная	100	Хлеб ржаной	60	Ватрушка с творожным, сладким фаршем	100
Хлеб ржаной	60	Ватрушка с творожным, сладким фаршем	100	Булочка российская	100	Мандарин	100	Хлеб пшеничный	100	Зефир	25
Зефир	25							Сыр (порциями)	30		

8 день понедельник		9 день вторник		10 день среда		11 день четверг		12 день пятница		13 день суббота	
Обед											
Икра морковная	100	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	Салат картофельный с огурцами солеными и зеленым горошком	100	Овощи натуральные свежие(огурцы)	100	Винегрет овощной с сельдью	100	Овощи натуральные свежие(помидоры)	100
Борщ с капустой и картофелем.	250	Суп из овощей.	250	Рассольник ленинградский.	250	Суп картофельный с бобовыми	250	Суп картофельный с макаронными изделиями.	250	Суп лапша домашняя.	250
Котлеты или биточки рыбные.	110	Печень, тушеная в соусе	100	Рыба, запеченная в омлете	100	Тефтели из говядины в молочном соусе.	150	Картофель, тушеный с мясом.	210	Зразы рубленные	160
Картофельное пюре.	180	Макаронные изделия отварные с маслом	200	Сложный гарнир.	180	Каша рассыпчатая, гречневая	180	Компот из плодов сушеных	200	Рис отварной.	180
Кофейный напиток с молоком	200	Компот из плодов сушеных	200	Чай с лимоном	200	Йогурт сладкий 2,5% жирности	200	Хлеб ржаной	60	Ряженка	200
Хлеб ржаной	60	Хлеб ржаной	60	Хлеб ржаной	60	Хлеб ржаной	60	Ватрушка с творожным, сладким фаршем	100	Булочка российская	100
Хлеб пшеничный	100	Ватрушка с творожным, сладким фаршем	100	Булочка ванильная	100	Колбасные изделия, запеченные в тесте	80	Пастила	25	Хлеб ржаной	60
Сыр (порциями)	30										

0507-11-11-11-11-11
 11-11-11-11-11-11-11
 11-11-11-11-11-11-11
 11-11-11-11-11-11-11
 11-11-11-11-11-11-11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: №2

День: понедельник

Сезон: весенне-летний

Неделя: 1

Возраст: 11-18.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
52.	Салат из свеклы отварной 100	100	1,45	6,09	8,53	94,66	0,02	9,7			35,88	41,81	21,33	1,36
102	Суп картофельный с бобовыми.	250	5,91	5,56	19,53	152,13	0,25	12,38			30,03	87,43	34,85	2,02
388.	Тефтели из говядины в молочном соусе.	150	23,21	34,43	27,84	515,07	0,15	7,41	24,83		82,11	278,06	42,54	3,59
304.	Рис отварной. 180	180	4,6	6,52	48,06	269,33	0,05		32,4		7,13	99,63	32,4	0,66
517	Йогурт сладкий 2,5% жирности (200)	200	10	6,4	7	136	0,08	1,2	40		244	192	30	0,2
570.	Сдоба обыкновенная 100.	100	8,59	5,06	59,7	318,29	0,14		27,36		7,55	76,45	13,12	1,07
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11				21	94,8	28,2	2,34
	Зефир (25)	25	0,2	0,03	19,95	81,5					6,25	3	1,5	0,35
Итого за Обед			57,92	64,81	210,65	1671,38	0,8	30,69	124,59		433,95	873,18	203,94	11,59
Итого за день			57,92	64,81	210,65	1671,38	0,8	30,69	124,59		433,95	873,18	203,94	11,59

Рацион: №2

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: весенне-летний
Возраст: 11-18.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
20.	Салат из свежих огурцов 100	100	0,76	6,09	2,38	67,24	0,03	9,5			21,85	40,02	13,3	0,57
96.	Рассольник ленинградский 250	250	2,3	6,13	17,46	134,95	0,11	16,77	5		20	66,15	26,8	0,94
268.	Котлеты, биточки, шницели.	110	16,47	25,39	16,56	360,76	0,09	1	40		18,86	172,14	24,9	2,63
429.	Картофельное пюре*	180	3,87	7,67	26,06	189,31	0,2	30,6	40,68		49,64	114,64	38,56	1,4
503.	Кисель из концентрата плодового или ягодного (200)*	200			13,1	52,62		0,22			1,74	0,72	0,24	0,05
109.	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11				21	94,8	28,2	2,34
541.	Ватрушка с творожным, сладким фаршем.	100	16,33	4,92	44,45	288,9	0,12	0,23	37,93		81,62	165,52	20,73	1,08
Итого за Обед			43,69	50,92	140,05	1198,18	0,66	58,32	123,61		214,71	653,99	152,73	9,01
Итого за день			43,69	50,92	140,05	1198,18	0,66	58,32	123,61		214,71	653,99	152,73	9,01

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО
И ЗАДАНИЕ НА ПРОВЕДЕНИЕ РАБОТ
СВЯЗАННЫМ
440023, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3
тел. 55-45-07

Рацион: №2

День: среда
Неделя: 1

Сезон: весенне-летний
Возраст: 11-18.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
67.	Винегрет овощной 100	100	1,12	10,15	7,05	124,58	0,05	8,6			18,64	37,14	16,36	0,69
88	Щи из свежей капусты и картофелем.	250	2,08	6,74	10,39	111,43	0,07	33,04	11,5		37,28	51,13	20,65	0,82
261.	Печень, тушеная в соусе.	100	13,76	9,58	8,93	177,92	0,23	23,48	5834,5		17,39	236,47	14,99	5,01
171	Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,17	10,62	45,82	319,11	0,35		44		18,64	241,7	160	5,38
379.	Кофейный напиток с молоком.	200	3,57	2,63	27,97	150,4	0,04	1,3	20		120,6	90	14	0,16
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11				21	94,8	28,2	2,34
567.	Булочка российская 100	100	7,67	7,82	61,44	346,49	0,12	0,11	51,64		18,84	80,07	12,28	1,02
Итого за Обед			42,33	48,26	181,64	1334,33	0,97	66,53	5961,64		252,39	831,31	266,48	15,42
Итого за день			42,33	48,26	181,64	1334,33	0,97	66,53	5961,64		252,39	831,31	266,48	15,42

Рацион: №2

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: весенне-летний
Возраст: 11-18.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
106	Овощи натуральные (огурцы) (100)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10			23	42	14	0,6
103	Суп картофельный с макаронными изделиями.	250	2,87	2,96	20,79	121,63	0,12	16,5			15,2	63,55	24,05	0,99
304	Плов из птицы	210	24,21	23,84	36,61	458,72	0,15	5,55	75,6		28,56	263,07	53,13	2,2
349	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,44	0,02	31,76	130,4		0,4			22,8	15,4	6	1,26
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11				21	94,8	28,2	2,34
566	Булочка молочная 100	100	9,92	4,66	71,9	369,08	0,16	0,52	8		52,22	109,42	19,1	1,1
112	Мандарин (100)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38			35	17	11	0,1
Итого за Обед			43	32,5	191,1	1236,23	0,63	70,97	83,6		197,78	605,24	155,48	8,59
Итого за день			43	32,5	191,1	1236,23	0,63	70,97	83,6		197,78	605,24	155,48	8,59

ФГУП «ВНИИСПО»
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО
ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ
И МЕТРОЛОГИИ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, Л. ТЯЖЕЛАЯ УЛ., СТОЛБЦЫ 14, К. 1
190000

ацион: №2

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: весенне-летний
Возраст: 11-18.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
154.	Салат из свеклы с зеленым горошком (100)	100	1,67	4,18	8,2	77,47	0,05	9,8			27,93	41,97	18,57	1,32
82	Борщ с капустой и картофелем.	250	2,07	5,93	13,04	114,65	0,06	21,35	5		39,6	56,53	26,25	1,2
260	Гуляш.	100	15,34	17,68	3,16	233,23	0,06	3,08			11,81	161,74	22,78	2,4
429.	Картофельное пюре*	180	3,87	7,67	26,06	189,31	0,2	30,6	40,68		49,64	114,64	38,56	1,4
272	Какао с молоком 200	200	3,87	3,8	25,07	151,36	0,04	1,3	20		125,72	116,2	31	1,04
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11				21	94,8	28,2	2,34
108	Хлеб пшеничный*	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11				20	65	14	1,1
15	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85		109,2	0,01	0,21	78		264	150	10,5	0,3
Итого за Обед			45,34	49,63	144,77	1214,62	0,64	66,34	143,68		559,7	800,88	189,86	11,1
Итого за день			45,34	49,63	144,77	1214,62	0,64	66,34	143,68		559,7	800,88	189,86	11,1

Федеральное государственное учреждение
Исследования и разработки в области питания
ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»
Москва, ул. Давыдовская, д. 18
тел. 32-40-37

7

Рацион: №2

День: суббота
Неделя: 1

Сезон: весенне-летний
Возраст: 11-18.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
23.	Салат из свежих помидоров	100	0,1	1,02	0,35	11,17	0,01	2,28			1,27	2,39	1,82	0,08
99	Суп из овощей.	250	1,86	5,26	11,09	99,65	0,09	21,25			21,9	51,25	21,48	0,77
292	Птица, тушеная в соусе с овощами	210	22,48	27,48	20,93	422,51	0,24	26,91	57,26		63,27	257,32	58,11	2,66
518	Яблочный сок (200)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			14	14	8	2,8
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11				21	94,8	28,2	2,34
541.	Ватрушка с творожным, сладким фаршем.	100	16,33	4,92	44,45	288,9	0,12	0,23	37,93		81,62	165,52	20,73	1,08
	Зефир 25	25	0,2	0,02	19,95	81,5					6,25	3	1,5	0,35
Итого за Обед			45,93	39,62	137,01	1100,13	0,59	54,67	95,19		209,31	588,28	139,84	10,08
Итого за день			45,93	39,62	137,01	1100,13	0,59	54,67	95,19		209,31	588,28	139,84	10,08

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО
ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ
И МЕТРОЛОГИИ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
440026, г. Санкт-Петербург, ул. Б. Морская, д. 3
тел. 80-90-37

Рацион: №2

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: весенне-летний
Возраст: 11-18.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
75	Икра морковная 100	100	2,13	7,6	10,8	122,35	0,07	12,03			30,87	69,38	42,68	1,17
82	Борщ с капустой и картофелем.	250	2,07	5,93	13,04	114,65	0,06	21,35	5		39,6	56,53	26,25	1,2
234	Котлеты или биточки рыбные.*	110	13,06	18,12	15,74	278,82	0,12	0,33	46,6		35,5	185,7	43,52	1,08
128	Картофельное пюре.	180	3,87	7,34	26,03	186,17	0,2	30,6	37,8		49,46	114,43	38,56	1,4
379.	Кофейный напиток с молоком.	200	3,57	2,63	27,97	150,4	0,04	1,3	20		120,6	90	14	0,16
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11				21	94,8	28,2	2,34
108.	Хлеб пшеничный*	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11				20	65	14	1,1
15	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85		109,2	0,01	0,21	78		264	150	10,5	0,3
Итого за Обед			43,22	51,99	162,82	1300,99	0,72	65,82	187,4		581,03	825,84	217,71	8,75
Итого за день			43,22	51,99	162,82	1300,99	0,72	65,82	187,4		581,03	825,84	217,71	8,75

ФБУЗ «Центр гигиены
и эпидемиологии в Пензенской
области»
440028, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3
тел. 56-45-37

Рацион: №2

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: весенне-летний
Возраст: 11-18.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов 100**	100	0,98	6,15	3,68	75,28	0,05	16,7			18,49	34,26	16,18	0,74
99	Суп из овощей.	250	1,86	5,26	11,09	99,65	0,09	21,25			21,9	51,25	21,48	0,77
261	Печень, тушеная в соусе.	100	13,76	9,58	8,93	177,92	0,23	23,48	5834,5		17,39	236,47	14,99	5,01
203	Макаронные изделия отварные с маслом.*	200	7,41	7,76	47,12	288,24	0,12		38,07		14,95	60,85	10,66	1,08
348	Компот из плодов сушеных 200	200	0,33	0,02	28,81	117,75		0,3			17,25	11,55	4,5	0,96
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11				21	94,8	28,2	2,34
541	Ватрушка с творожным, сладким фаршем.	100	16,33	4,92	44,45	288,9	0,12	0,23	37,93		81,62	165,52	20,73	1,08
Итого за Обед			44,63	34,41	164,12	1152,14	0,72	61,96	5910,5		192,6	654,7	116,74	11,98
Итого за день			44,63	34,41	164,12	1152,14	0,72	61,96	5910,5		192,6	654,7	116,74	11,98



Рацион: №2

День: среда
Неделя: 2

Сезон: весенне-летний
Возраст: 11-18.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
42.	Салат картофельный с огурцами солеными и зеленым горошком	100	0,17	0,53	1,18	10,25	0,01	1,76			1,86	5,14	2,16	0,08
96	Рассольник ленинградский.	250	2,3	6,13	17,46	134,95	0,11	16,77	5		20	66,15	26,8	0,94
337.	Рыба, запеченная в омлете (100)*.	100	18,4	11,12	5,97	197,89	0,13	0,57	75,8		61,5	276,8	54,14	1,46
423	Сложный гарнир.	180	4,23	6,66	22,64	169,12	0,14	63,11	35,18		79,65	100,52	41,54	1,54
494	Чай с лимоном (200)	200	0,06	0,01	15,2	62,31		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11				21	94,8	28,2	2,34
563.	Булочка ванильная 100	100	8,29	7,64	59,09	337,94	0,13		48,32		10,9	78,39	12,49	1,09
Итого за Обед			37,41	32,81	141,58	1016,86	0,63	85,01	164,3		198,16	623,34	166,17	7,54
Итого за день			37,41	32,81	141,58	1016,86	0,63	85,01	164,3		198,16	623,34	166,17	7,54

11

Рацион: №2

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: весенне-летний
Возраст: 11-18.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
71.	Овощи натуральные свежие(огурцы) 100	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10			23	42	14	0,6
102	Суп картофельный с бобовыми.	250	5,91	5,56	19,53	152,13	0,25	12,38			30,03	87,43	34,85	2,02
388.	Тефтели из говядины в молочном соусе.	150	23,21	34,43	27,84	515,07	0,15	7,41	24,83		82,11	278,06	42,54	3,59
171	Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,17	10,62	45,82	319,11	0,35		44		18,64	241,7	160	5,38
517	Йогурт сладкий 2,5% жирности (200)	200	10	6,4	7	136	0,08	1,2	40		244	192	30	0,2
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11				21	94,8	28,2	2,34
548.	Колбасные изделия, запеченные в тесте. 80	80	7,96	9,41	25,92	220,18	0,08		5,05		10,87	89,88	12,01	1,17
Итого за Обед			62,01	67,24	148,65	1460,89	1,05	30,99	113,88		429,65	1025,87	321,6	15,3
Итого за день			62,01	67,24	148,65	1460,89	1,05	30,99	113,88		429,65	1025,87	321,6	15,3

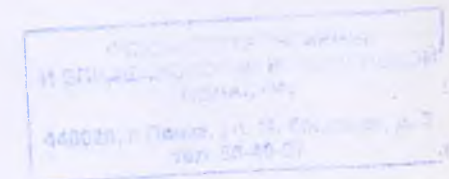
Составлено по справочнику
«Справочник по питанию»
1988 г.

Рацион: №2

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: весенне-летний
Возраст: 11-18.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
67	Винегрет овощной с сельдью**	100	5	8,92	4,72	119,72	0,04	5,76	5		32,49	92,38	20,96	0,74
103	Суп картофельный с макаронными изделиями.	250	2,87	2,96	20,79	121,63	0,12	16,5			15,2	63,55	24,05	0,99
233	Картофель, тушеный с мясом. 210	210	15,32	15,09	27,28	306,85	0,24	33,9			35,61	222,09	56,59	3,52
348	Компот из плодов сушеных 200	200	0,33	0,02	28,81	117,75		0,3			17,25	11,55	4,5	0,96
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11				21	94,8	28,2	2,34
541	Ватрушка с творожным, сладким фаршем.	100	16,33	4,92	44,45	288,9	0,12	0,23	37,93		81,62	165,52	20,73	1,08
	Пастила 25	25	0,13		20	81					5,25	2,75	1,75	0,4
Итого за Обед			43,94	32,63	166,09	1140,25	0,63	56,69	42,93		208,42	652,64	156,78	10,03
Итого за день			43,94	32,63	166,09	1140,25	0,63	56,69	42,93		208,42	652,64	156,78	10,03



Рацион: №2

День: суббота
Неделя: 2

Сезон: весенне-летний
Возраст: 11-18.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
71.	Овощи натуральные свежие(помидоры) 100	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25			14	26	20	0,9
113	Суп лапша домашняя.	250	2,66	0,82	13,11	70,31	0,04		12,5		4,59	26,06	3,7	0,37
274	Зразы рубленые 160	160	16,48	26,3	20,86	387,05	0,12	10,49	36,32		69,49	207,42	35,58	2,88
304.	Рис отварной. 180	180	4,6	6,52	48,06	269,33	0,05		32,4		7,13	99,63	32,4	0,66
516	Ряженка .	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
567.	Булочка российская 100	100	7,67	7,82	61,44	346,49	0,12	0,11	51,64		18,84	80,07	12,28	1,02
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11				21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед			42,27	47,38	175,71	1309,58	0,54	36,2	172,86		383,05	717,98	160,16	8,37
Итого за день			42,27	47,38	175,71	1309,58	0,54	36,2	172,86		383,05	717,98	160,16	8,37

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО
ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ
И СТАНДАРТИЗАЦИИ
440026, г. Пенза, ул. Кулакова, д. 3
тел. 8(494) 23-45-01

Список используемой литературы.

Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник/ Под ред, член-корр, МАИ проф, И .М. Скурихина и академика РАМН, .проф, В. А. Тутельянова.

Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. г Пермь 2013г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.
Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.

Сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. Москва. Дели принт.2011г.

Примечание по овощам.

Овощи урожая текущего года используются без тепловой обработки до 1 марта будущего года.

Разработано диетолог Щеголевой Н. Л. лиц. №ЛО-58-01-001127 от 05,12,2012 года

Траншировано и
проширено
15 листов.

