

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 осенне-зимний 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»

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 осенне-зимний 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 капусты белокачанной	100	Салат из свежих огурцов	100	Салат из моркови с изюмом	100	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	Салат из моркови и яблок	100	Салат из свежих помидоров	100
Суп картофельный с бобовыми	250	Рассольник ленинградский	250	Щи из свежей капусты и картофеля	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, тушенная в соусе	100	Плов из птицы	210	Гуляш.	100	Птица, тушенная 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.	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											
Салат овощной с яблоками	100	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	Салат из капусты белокачанной	100	Салат из моркови и яблок	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, тушенная в соусе.	100	Рыба, запеченная в омлете	100	Тефтели из говядины в молочном соусе.	150	Картофель, тушенный 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										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: №1

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний
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														
45.	Салат из капусты белокачанной	100	1,43	5,08	8,77	87,34	0,02	35,56			38,29	25,11	13	0,5
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
338.	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	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	10	6,4	7	136	0,08	1,2	40		244	192	30	0,2
570.	Сдоба обыкновенная	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	0,2	0,03	19,95	81,5					6,25	3	1,5	0,35
Итого за Обед			57,9	63,8	210,89	1664,06	0,8	56,55	124,59		436,36	856,48	195,61	10,73
Итого за день			57,9	63,8	210,89	1664,06	0,8	56,55	124,59		436,36	856,48	195,61	10,73

Рацион: №1

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний
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														
20.	Салат из свежих огурцов	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	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			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

Рацион: №1

День: среда
Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний
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														
66	Салат из моркови с изюмом.	100	1,27	0,14	22,54	98,76	0,06	5,75			31,35	56,54	33,72	0,92
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, тушенная 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	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			42,48	38,25	197,13	1308,51	0,98	63,68	5961,64		265,1	850,71	283,84	15,65
Итого за день			42,48	38,25	197,13	1308,51	0,98	63,68	5961,64		265,1	850,71	283,84	15,65

СНИЖАЮЩИЙ АДРЕС
ИЗДАТЕЛЬСТВО
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2004 г.

Рацион: №1

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний
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														
55	Салат из свеклы с огурцами солеными.	100	1,46	6,11	6,81	88,42	0,03	8,65			30,91	40,47	19,13	1,09
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	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
566,00	Булочка молочная	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	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38			35	17	11	0,1
Итого за Обед			43,66	38,51	195,41	1310,65	0,63	69,62	83,6		205,69	603,71	160,61	9,08
Итого за день			43,66	38,51	195,41	1310,65	0,63	69,62	83,6		205,69	603,71	160,61	9,08

Секция питания
и питания в спорте
Секция питания
и питания в спорте

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: №1

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний
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														
59.	Салат из моркови и яблок	100	1,08	0,18	8,62	41,99	0,05	6,25			24,28	44	30,75	1,08
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	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
408.	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			44,75	45,63	145,19	1179,14	0,64	62,79	143,68		556,05	802,91	202,04	10,86
Итого за день			44,75	45,63	145,19	1179,14	0,64	62,79	143,68		556,05	802,91	202,04	10,86

Рацион: №1

День: суббота
Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний
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														
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	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	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

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пензенской области»
440028, г. Пенза, ул. М. Кулакова, д. 2

ацион: №1

День: понедельник
Неделя: 2

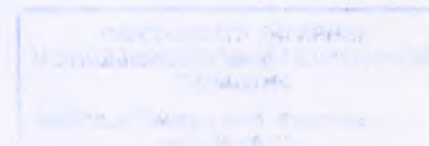
Сезон: осенне-зимний
Возраст: 11-18.

№ 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
56.	Салат овощной с яблоками	100	1,18	0,2	7,34	38,67	0,03	22,53			33,02	29,47	17,57	1,29
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
того за Обед			42,27	44,59	159,36	1217,31	0,68	76,32	187,4		583,18	785,93	192,6	8,87
того за день			42,27	44,59	159,36	1217,31	0,68	76,32	187,4		583,18	785,93	192,6	8,87

дион: №1

День: вторник
Неделя: 2Сезон: осенне-зимний
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
бед														
24.	Салат из свежих помидоров и огурцов	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	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
ого за Обед			44,63	34,41	164,12	1152,14	0,72	61,96	5910,5		192,6	654,7	116,74	11,98
ого за день			44,63	34,41	164,12	1152,14	0,72	61,96	5910,5		192,6	654,7	116,74	11,98



Исмерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

цион: №1

День: среда
Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний
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														
45.	Салат из капусты белокачанной	100	1,43	5,08	8,77	87,34	0,02	35,56			38,29	25,11	13	0,5
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	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	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	8,29	7,64	59,09	337,94	0,13		48,32		10,9	78,39	12,49	1,09
ого за Обед			38,67	37,36	149,17	1093,95	0,64	118,81	164,3		234,59	643,31	177,01	7,96
ого за день			38,67	37,36	149,17	1093,95	0,64	118,81	164,3		234,59	643,31	177,01	7,96
ого за день			38,67	37,36	149,17	1093,95	0,64	118,81	164,3		234,59	643,31	177,01	7,96

Составлено в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08
 11.01.2014 г. 11.01.2014 г. 11.01.2014 г.
 11.01.2014 г. 11.01.2014 г. 11.01.2014 г.

дион: №1

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний
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														
59.	Салат из моркови и яблок	100	1,08	0,18	8,62	41,99	0,05	6,25			24,28	44	30,75	1,08
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	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	7,96	9,41	25,92	220,18	0,08		5,05		10,87	89,88	12,01	1,17
Итого за Обед			62,29	67,32	154,77	1488,88	1,07	27,24	113,88		430,93	1027,87	338,35	15,78
Итого за день			62,29	67,32	154,77	1488,88	1,07	27,24	113,88		430,93	1027,87	338,35	15,78

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО
ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ
И СТАНДАРТИЗАЦИИ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
440024, ул. Мухоморова, 27

он: №1

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний
Возраст: 11-18.

№ п/п	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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7	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
03	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
3.	Картофель, тушеный с мясом.	210	15,32	15,09	27,28	306,85	0,24	33,9			35,61	222,09	56,59	3,52
8.	Компот из плодов сушеных	200	0,33	0,02	28,81	117,75		0,3			17,25	11,55	4,5	0,96
9	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11				21	94,8	28,2	2,34
1.	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	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

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО
ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ
И СТАНДАРТИЗАЦИИ
ОБЛАСТНОЕ УПРАВЛЕНИЕ
ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ
И СТАНДАРТИЗАЦИИ
440028, г. Пенза, ул. Б. Копылова, 1
тел. 72-35-27

ион: №1

День: суббота
Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний
Возраст: 11-18.

№ ед.	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
ед .														
1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25			14	26	20	0,9
13	Суп лапша домашняя.	250	2,66	0,82	13,11	70,31	0,04		12,5		4,59	26,06	3,7	0,37
74	Зразы рубленые	160	16,48	26,3	20,86	387,05	0,12	10,49	36,32		69,49	207,42	35,58	2,88
04.	Рис отварной.	180	4,6	6,52	48,06	269,33	0,05		32,4		7,13	99,63	32,4	0,66
16	Ряженка .	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
07.	Булочка российская	100	7,67	7,82	61,44	346,49	0,12	0,11	51,64		18,84	80,07	12,28	1,02
09	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11				21	94,8	28,2	2,34
о за Обед			42,27	47,38	175,71	1309,58	0,54	36,2	172,86		383,05	717,98	160,16	8,37
о за день			42,27	47,38	175,71	1309,58	0,54	36,2	172,86		383,05	717,98	160,16	8,37

сок используемой литературы.

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

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

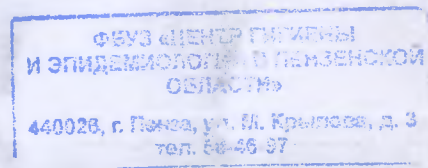
ник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.
ед. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.

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

ечение по овощам.

и 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 траншировано
15 листов.

