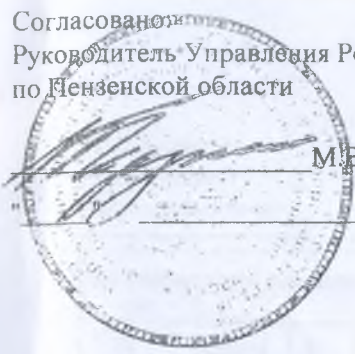


Согласовано
Руководитель Управления Роспотребнадзора
по Пензенской области



М.В. Перекусихин
_____ 2018г.

Утверждаю
Генеральный директор ООО "Полярная звезда"



Магдеев Х.Р.
_____ 2018г.

**Примерное 12-дневное цикличное меню
для организации горячего питания (обед)
обучающихся колледжа**

**сезон: осень-зима
(1 октября-1 апреля)**

Составлено в соответствии с СанПиН 2.4.5. 2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

Наименование сборника рецептов	Номер рецептуры	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
Обед															
СТН-2013	4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	0,04	27,8	0,0	4,5	44	32	17	0,6
		капуста-84, морковь-10, масло растительное-10, сахар-5, лимонная кислота 0,1, вода-5													
СТН-2013	144	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)	250	2,3	4,3	15,1	108,0	0,2	8,7	0,04	0,2	19,0	65,8	25,5	0,9
		горох-20, картофель-62,5, морковь-10, петрушка (корень)-2,5, лук репчатый-10, масло сливочное-5													
СТН-2013	404	Птица отварная (для первого блюда)	25	5,9	4,0	0,2	60,7	0,0	1,2	0,0	0,1	8,9	39,6	5,7	0,4
СТН-2013	395	Сосиски отварные	100	10,4	20,9	0,0	230,0	0,1	0,0	0,0	0,4	31,0	134,0	17,0	1,6
СТН-2013	291	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,8	34,8	173,9	0,1	0,0	0,0	1,0	6,8	42,8	9,7	1,0
		макаронные изделия-61,2, масло сливочное-8,1													
СТН-2013	453	Соус томатный	20	0,2	0,7	1,4	13,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,9	3,1	1,5	0,7
СТН-2013	493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
		чай-50, сахар-15, вода-150													
СТН-2013	110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0	0	0	17,5	79	23,5	1,95
СТН-2013	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
		Итого:		32,14	41,55	102,87	919,18	0,57	38,00	0,04	6,45	143,14	412,29	103,72	7,66

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

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Наименование сборника рецептур	Номер рецептуры	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
Обед															
СТН-2013	53	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,2	10,4	6,5	124	0,01	5,5	0	4,5	32	36	19	1,1
		свекла-74, огурцы соленые-20, масло растительное-10													
СТН-2013	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 белокачанная-50, картофель-30, морковь-12,5, лук репчатый-10, томатное пюре-2,5, масло растительное-5													
СТН-2013	169	Фрикадельки мясные	35	7	5,04	0,3	74,7	0,01	0,18	0,01	0,18	4,8	56,9	6,83	0,93
	1.4.2.1	Сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16,0	0,01	0,1	10	0	9	6	1	0
СТН-2013	381	Биточки	100	17,8	17,5	14,3	286,0	0,09	0,0	0,04	0,5	39,0	185,0	26,0	2,8
		говядина-86, хлеб пшеничный-19, сухари-11, молоко или вода-23, масло сливочное-7													
СТН-2013	237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	9,4	44,5	303,7	0,2	0,0	0,05	0,7	17,2	243,2	162,4	5,4
		крупа гречневая-82,8, масло сливочное-8,1													
СТН-2013	587	Соус томатный	20	0,2	0,7	1,4	13,1	0,0	0,3	0,0	0,04	0,9	3,1	1,5	0,7
СТН-2013	494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
		чай-50, сахар-15, вода-150, лимон-7													
СТН-2013	110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0	0	0	17,5	79	23,5	1,95
СТН-2013	108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
	9.1.4.7	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	38,0	0	0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
		Итого:		44,22	50,44	124,64	1137,02	0,58	65,31	10,10	8,74	207,56	690,74	278,24	14,40

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

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

Наименование сборника рецептур	Номер рецептуры	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
Обед															
СТН-2013	10	Салат из моркови с изюмом	100	1,2	0,1	22,6	96	0,05	3,4	0	0,4	39	56	33	0,9
		морковь-75, изюм-11, сахар-10, лимон(для сока)-5													
СТН-2013	154	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,1	14,6	113	0,06	9,95	0	2,43	26,25	67	19,5	0,73
		капуста белокачанная-30, картофель-25, крупа перловая- 10, морковь-10, лук репчатый-10, масло растительное-5, бульон или вода-212,5													
СТН-2013	169	Фрикадельки мясные	35	7	5,04	0,3	74,7	0,01	0,18	0,01	0,18	4,8	56,9	6,83	0,93
СТН-2013	412	Котлеты припущенные	100	15,0	10,7	9,3	188,6	0,1	0,9	0	0,4	37,1	94,3	18,6	1,1
		курица-74, хлеб пшеничный-18,6, молоко или вода-25,7													
СТН-2013	417, 418	Пюре из гороха с маслом	180	17,1	5,3	34,1	252	0,4	0	0	0	98,3	274,8	92,2	5,8
		горох-88, вода-180, масло сливочное-4,4													
СТН-2013	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
		смесь сухофруктов-30,5, сахар-15, вода-190													
СТН-2013	110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0	0	0	17,5	79	23,5	1,95
СТН-2013	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
		Итого:		47,75	26,97	134,67	971,80	0,71	14,93	0,076	3,63	254,99	660,03	203,43	13,15

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

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Наименование сборника рецептур	Номер рецептуры	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
Обед															
СТН-2013	76	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	0,04	8,4	0,0	4,6	23,0	40,0	18	0,8
		картофель-22, свекла-15, морковь 10, огурцы соленые-30, лук репчатый-15, масло растительное-10													
СТН-2013	134	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,3	16,3	121,25	0,1	7,7	0,0	2,4	15,5	63,0	26,3	0,9
		картофель-75, крупа-5, морковь-10, лук репчатый-5, огурцы соленые-15, масло растительное-5													
СТН-2013	404	Птица отварная (для первого блюда)	25	5,9	4,0	0,2	60,7	0,0	1,2	0,0	0,1	8,9	39,6	5,7	0,4
	1.4.2.1	Сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16,0	0,0	0,1	10,0	0,0	9,0	6,0	1,0	0,0
СТН-2013	343	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,5	5,1	4,5	102,0	0,1	3,4	0,0	3,0	25,0	145,0	28,0	0,6
		треска или минтай-61(62), морковь-18, петрушка-3, лук репчатый-10, томат-пюре-6, масло растительное-5 сахар-2													
СТН-2013	429	Картофельное пюре	180	3,8	7,9	19,6	166,0	0,2	6,1	0,1	0,2	46,8	102,6	34,0	1,3
		картофель-151, молоко-27, масло сливочное-8													
СТН-2004	699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	25,2	96,0	0,0	4,9		0,2	19,0	28,0	19,0	0,4
		апельсины-22, вода-210, сахар-24													
СТН-2013	110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0	0	0	17,5	79	23,5	1,95
СТН-2013	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
		Итого:		27,74	35,31	99,65	829,45	0,49	31,75	10,06	10,65	168,70	516,20	158,25	6,56

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

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Наименование сборника рецептов	Номер рецептуры	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
Обед															
СТН-2004	17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,1	12,9	2,4	104,0	0,01	7,9	0,0	4,6	30,0	31,0	13,0	0,6
		огурцы-81, лук репчатый или зеленый-15, масло растительное-5													
СТН-2013	128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5,0	10,7	95	0,05	10,3	0,0	2,4	34,5	53,0	26,3	1,2
		свекла-40, капуста белокачанная-20, картофель-20, морковь-12,5, лук репчатый-10, масло растительное-5, сахар-2,5, томатное пюре-7,5													
СТН-2013	404	Птица отварная (для первого блюда)	25	5,9	4,0	0,2	60,7	0	1,2	0	0,1	8,9	39,6	5,7	0,4
	1.4.2.1	Сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16	0,01	0,1	10	0	9	6	1	0
СТН-2013	406	Плов из отварной птицы	280	21,3	21,2	50,5	478,7	0,04	1,7	0,01	7,2	44	177,3	41,3	1,7
		курица-245,3, масло растительное-14,7, лук репчатый-14,7, морковь-14,7, крупа рисовая-65,3													
СТН-2013	503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,0	29,0	122,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,1
		концентрат киселя-24, сахар-10, вода-190													
СТН-2013	110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0	0	0	17,5	79	23,5	1,95
СТН-2013	108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0	0	0,2	4	13	2,8	0,2
		Итого:		35,58	45,36	119,85	1013,90	0,21	21,15	10,01	14,52	148,90	398,90	113,55	6,17

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

День: суббота
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Наименование сборника рецептов	Номер рецептуры	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
Обед															
СТН-2013	50	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0	2,3	33	38	19	1,3
		свекла-95, масло растительное-5													
СТН-2013	147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,9	18,8	111	0,1	8,3	0,0	1,4	15,3	63,5	24	0,95
		макаронные изделия-10, картофель-75, морковь-10, лук репчатый-10, масло растительное-2,5													
СТН-2013	404	Птица отварная (для первого блюда)	25	5,9	4,0	0,2	60,7	0	1,2	0	0,1	8,9	39,6	5,7	0,4
СТН-2013	381	Шницели	100	17,8	17,5	14,3	286,0	0,09	0,0	0,04	0,5	39,0	185,0	26,0	2,8
		говядина-86, хлеб пшеничный-19, сухари-11, молоко или вода-23, масло сливочное-7													
СТН-2013	423	Капуста тушеная	180	6,7	6,5	7,0	113,4	0,1	30,6	0,1	1,3	109,8	99,0	43,2	1,8
		капуста-189, масло сливочное-8, морковь-7, петрушка-4, лук репчатый-11, томат-пюре-14, мука пшеничная-2, сахар-5													
СТН-2013	507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,2	0	27,2	142	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
		яблоки свежие-40, вода-172, сахар-15, кислота лимонная-0,2													
СТН-2013	110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0	0	0	17,5	79	23,5	1,95
СТН-2013	108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0	0	0,2	4	13	2,8	0,2
		Итого:		39,60	37,16	102,65	939,60	0,42	51,20	0,09	5,82	239,50	521,10	148,20	10,22

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

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Наименование сборника рецептур	Номер рецептуры	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
Обед															
СТН-2013	4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	0,04	27,8	0,0	4,5	44	32	17	0,6
		капуста-84, морковь-10, масло растительное-10, сахар-5, лимонная кислота 0,1, вода-5													
СТН-2013	144	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)	250	2,3	4,3	15,1	108,0	0,2	8,7	0,04	0,2	19,0	65,8	25,5	0,9
		горох-20, картофель-62,5, морковь-10, петрушка (корень)-2,5, лук репчатый-10, масло сливочное-5													
СТН-2013	404	Птица отварная (для первого блюда)	25	5,9	4,0	0,2	60,7	0,0	1,2	0,0	0,1	8,9	39,6	5,7	0,4
СТН-2013	395	Сосиски отварные	100	10,4	20,9	0,0	230,0	0,1	0,0	0,0	0,4	31,0	134,0	17,0	1,6
СТН-2013	291	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,8	34,8	173,9	0,1	0,0	0,0	1,0	6,8	42,8	9,7	1,0
		макаронные изделия-61,2, масло сливочное-8,1													
СТН-2013	453	Соус томатный	20	0,2	0,7	1,4	13,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,9	3,1	1,5	0,7
СТН-2013	493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
		чай-50, сахар-15, вода-150													
СТН-2013	110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0	0	0	17,5	79	23,5	1,95
СТН-2013	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
		Итого:		32,14	41,55	102,87	919,18	0,57	38,00	0,04	6,45	143,14	412,29	103,72	7,66

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

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Наименование сборника рецептур	Номер рецептуры	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
Обед															
СТН-2013	53	Салат из свеклы с солеными огурцами ✓	100	1,2	10,4	6,5	124	0,01	5,5	0	4,5	32	36	19	1,1
		свекла-74, огурцы соленые-20, масло растительное-10													
СТН-2013	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 белокачанная-50, картофель-30, морковь-12,5, лук репчатый-10, томатное пюре-2,5, масло растительное-5													
СТН-2013	169	Фрикадельки мясные	35	7	5,04	0,3	74,7	0,01	0,18	0,01	0,18	4,8	56,9	6,83	0,93
	1.4.2.1	Сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16,0	0,01	0,1	10,0	0,0	9,0	6,0	1,0	0,0
СТН-2013	381	Шницели <i>Биточки</i>	100	17,8	17,5	14,3	286,0	0,09	0,0	0,04	0,5	39,0	185,0	26,0	2,8
		говядина-86, хлеб пшеничный-19, сухари-11, молоко или вода-23, масло сливочное-7													
СТН-2013	237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	9,4	44,5	303,7	0,2	0,0	0,0	0,7	17,2	243,2	162,4	5,4
		крупа гречневая-82,8, масло сливочное-8,1													
СТН-2013	587	Соус томатный	20	0,2	0,7	1,4	13,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,9	3,1	1,5	0,7
СТН-2013	494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
		чай-50, сахар-15, вода-150, лимон-7													
СТН-2013	110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0	0	0	17,5	79	23,5	1,95
СТН-2013	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
	9.1.2.6	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
		Итого:		43,82	50,64	126,94	1146,02	0,55	37,31	10,10	8,74	188,56	684,74	276,24	16,50

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

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Наименование сборника рецептов	Номер рецептуры	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
Обед															
СТН-2013	50	Салат из свеклы отварной свекла-95, масло растительное-5	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0	2,3	33	38	19	1,3
СТН-2013	154	Суп крестьянский с крупой капуста белокочанная-30, картофель-25, крупа перловая- 10, морковь-10, лук репчатый-10, масло растительное-5, бульон или вода-212,5	250	2,13	5,1	14,6	113	0,06	9,95	0	2,43	26,25	67	19,5	0,73
СТН-2013	169	Фрикадельки мясные	35	7	5,04	0,3	74,7	0,01	0,18	0,01	0,18	4,8	56,9	6,83	0,93
СТН-2013	412	Котлеты припущенные курица-74, хлеб пшеничный-18,6, молоко или вода-25,7	100	15,0	10,7	9,3	188,6	0,1	0,9	0	0,4	37,1	94,3	18,6	1,1
СТН-2004	553, 520, 534	Сложный гарнир картофельное пюре-90: картофель-77, молоко-13,5, масло сливочное-3,2 капуста тушеная-90: капуста-103,2, масло сливочное-3,1, морковь-1,8, лук репчатый-3,6, томат-пюре-5,4, сахар-2,8	180	4,2	9,1	22,7	183,6	0,2	12,3	0,1	0,4	62,6	102,1	36,5	1,4
СТН-2013	508	Компот из смеси сухофруктов смесь сухофруктов-30,5, сахар-15, вода-190	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
СТН-2013	110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0	0	0	17,5	79	23,5	1,95
СТН-2013	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
Итого:				35,13	36,22	109,14	896,40	0,51	29,53	0,110	5,965	213,23	469,26	133,71	9,14

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

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Наименование сборника рецептов	Номер рецептуры	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
Обед															
СТН-2013	76	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	0,04	8,4	0,0	4,6	23,0	40,0	18	0,8
		картофель-22, свекла-15, морковь 10, огурцы соленые-30, лук репчатый-15, масло растительное-10													
СТН-2013	134	Рассольник ленинградский	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-75, крупа-5, морковь-10, лук репчатый-5, огурцы соленые-15, масло растительное-5													
СТН-2013	404	Птица отварная (для первого блюда)	25	5,9	4,0	0,2	60,7	0,0	1,2	0,0	0,1	8,9	39,6	5,7	0,4
	1.4.2.1	Сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16,0	0,0	0,1	10,0	0,0	9,0	6,0	1,0	0,0
СТН-2013	346	Котлеты рыбные любительские	100	12,2	3,6	6,2	106	0,07	1,0	0,05	1,0	37,0	152,0	26,0	0,8
		треска или минтай-67, морковь-20, хлеб пшеничный-8, лук репчатый-8, яйца-12, молоко-10, масло сливочное-3													
СТН-2013	429	Картофельное пюре	180	3,8	7,9	19,6	166,0	0,2	6,1	0,1	0,2	46,8	102,6	34,0	1,3
		картофель-151, молоко-27, масло сливочное-8													
СТН-2004	699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	25,2	96,0	0,0	4,9		0,2	19,0	28,0	19,0	0,4
		апельсины-22, вода-210, сахар-24													
СТН-2013	110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0	0	0	17,5	79	23,5	1,95
СТН-2013	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
		Итого:		30,44	33,81	101,35	833,45	0,50	29,35	10,10	8,65	180,70	523,20	156,25	6,76

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

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Наименование сборника рецептов	Номер рецептуры	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
Обед															
СТН-2013	10	Салат из моркови с изюмом	100	1,2	0,1	22,6	96	0,05	3,4	0	0,4	39	56	33	0,9
		морковь-75, изюм-11, сахар-10, лимон(для сока)-5													
СТН-2013	147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,9	18,8	111	0,1	8,3	0,0	1,4	15,3	63,5	24	0,95
		макаронные изделия-10, картофель-75, морковь-10, лук репчатый-10, масло растительное-2,5													
СТН-2013	404	Птица отварная (для первого блюда)	25	5,9	4,0	0,2	60,7	0	1,2	0	0,1	8,9	39,6	5,7	0,4
СТН-2013	381	Шницели	100	17,8	17,5	14,3	286,0	0,09	0,0	0,04	0,5	39,0	185,0	26,0	2,8
		говядина-86, хлеб пшеничный-19, сухари-11, молоко или вода-23, масло сливочное-7													
СТН-2013	414	Рис отварной	180	4,4	7,3	40,6	245,5	0,03	0,0	0,05	0,3	6,0	85,0	27,4	0,63
		крупа рисовая-65, масло сливочное-8													
СТН-2013	587	Соус томатный	20	0,2	0,7	1,4	13,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,9	3,1	1,5	0,7
СТН-2013	503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,0	29,0	122,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,1
		концентрат киселя-24, сахар-10, вода-190													
СТН-2013	110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0	0	0	17,5	79	23,5	1,95
СТН-2013	108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0	0	0,2	4	13	2,8	0,2
		Итого:		38,40	33,26	153,64	1071,80	0,39	13,20	0,09	3,00	131,60	524,20	143,90	8,65

**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Пензенской области»**
440026, г. Пенза, ул. М. Крылова, д. 3
тел.: 56-48-97

День: суббота
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Наименование сборника рецептов	Номер рецептуры	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
Обед															
СТН-2004	17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,1	12,9	2,4	104,0	0,01	7,9	0,0	4,6	30,0	31,0	13,0	0,6
		огурцы-81, лук репчатый или зеленый-15, масло растительное-5													
СТН-2013	128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5,0	10,7	95	0,05	10,3	0,0	2,4	34,5	53,0	26,3	1,2
		свекла-40, капуста белокачанная-20, картофель-20, морковь-12,5, лук репчатый-10, масло растительное-5, сахар-2,5, томатное пюре-7,5													
СТН-2013	404	Птица отварная (для первого блюда)	25	5,9	4,0	0,2	60,7	0	1,2	0	0,1	8,9	39,6	5,7	0,4
	1.4.2.1	Сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16	0,01	0,1	10	0	9	6	1	0
СТН-2013	407	Рагу из птицы	280	22,1	23,0	25,4	396,8	0,2	16,6	0,03	5	40	222,4	62,4	2,9
		курица-115,2, масло растительное-9,6, картофель-128, морковь-27,2, томатное пюре-9,6, лук репчатый-16, мука пшеничная-1,6													
СТН-2013	507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,2	0	27,2	142	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
		яблоки свежие-40, вода-172, сахар-15, кислота лимонная-0,2													
СТН-2013	110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0	0	0	17,5	79	23,5	1,95
СТН-2013	108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0	0	0,2	4	13	2,8	0,2
		Итого:		35,18	47,16	92,95	952,00	0,39	41,45	10,03	12,32	155,90	448,00	138,65	8,07

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