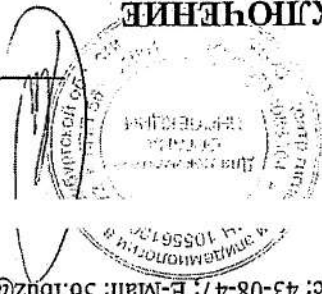


ОКПО 76138445, ОГРН 1055610010873, ИНН/КПП 5610086304/56100101

460000, г. Оренбург, ул. Кирова, 48, тел.: (8-3532) 43-08-41; факс: 43-08-47; Е-Mail: 56.fbuz@mail.ru; www.orenfbuz.ru

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель  
Органа инспекции  
А.И. Сермагин



### ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

№ 56.ФБУЗ.01.08-08.2023-0484 «24» августа 2023 г

**1. Объект экспертизы:** примерное меню рационального питания для обучающихся 12-18 лет (весна-лето) МАОУ «Подгородненпокровская СОШ» Оренбургского района.

**2. Заявитель, юридический адрес:** Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Подгородненпокровская средняя общеобразовательная школа Оренбургского района», 460511, Оренбургская область, село Подгородняя Покровка, ул. Кооперативная, д.50.

**3. Фактический адрес:** 460511, Оренбургская область, Оренбургский район, село Подгородняя Покровка, ул. Кооперативная, д.50.

**4. Основание для проведения санитарно-эпидемиологической экспертизы:** заявка, зарегистрированная в Центральном филиале ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Оренбургской области» № 0484 от 23.08.2023 г, договор возмездного оказания услуг № 0422-ПФ/23 от 20.07.2023 г

**5. Цель проведения санитарно-эпидемиологической экспертизы:** установление соответствия (несоответствия) требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

**6. Представлены следующие документы (добровольно):**

- примерное меню рационального питания для обучающихся 12-18 лет (весна-лето).

**7. Результаты экспертизы:**

При рассмотрении меню установлено:

- в завтрак включены: бутерброды, горячие блюда (каши из разных круп, рыба, птица с гарниром, ), блюда из яиц, запеканки, творожные блюда, напитки (молочный напиток или чай, соки), сыр, овощи и фрукты свежие;

- в обед включены: закуска (салаты из свежих овощей), первое блюдо (супы), второе блюдо (мясное, из птицы, рыбное с гарниром, в т.ч. с овощами, крупами, макаронными изделиями), третье блюдо (компоты из сухофруктов, свежие фрукты, сок);

- в полдник включены: кондитерские изделия, напитки (чай, компот, сок), кисломолочная продукция (кефир, йогурт, ряженка, творог), свежие фрукты, сок);

Примерное меню содержит информацию о количестве в составе блюд, энергетической и пищевой ценности каждого блюда, белков, жиров, углеводов. В меню включены плодовоовощная продукция (салаты, закуски из свежих овощей) с учетом сезонного произ-

водства.

Подпись 1-го эксперта

№ 56.ФБУЗ.01.08-08.2023-0484

стр. 1 из 2

**Меню приготавливаемых блюд на 10 дней для детей возрастной категории 12-18 лет.**

Весенне-летний сезон.

Средняя потребность пищевых веществ по отдельным приемам пищи:

Энергетическая ценность (калорийность)	Средняя потребность пищевых веществ по отдельным приемам пищи:		
	Углеводы	Жиры	Белки
Завтрак	27,2	23,5	27,2
Обед	34,1	31,8	34,1
полдник	14,5	7,0	14,5
этого	256,2	62,2	75,9
Суточная потребность	385	92	90
2720			

Качественный состав и энергетическая ценность продуктов не ниже нормируемых величин. Распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона при 3-х разовом питании по отдельным приемам пищи в среднем составляет:

- на завтрак 23% (при нормативе на завтрак 20-25%);
- на обед 32,5% (при нормативе на обед 30-35%);
- на полдник 16% (при нормативе на полдник 10-15%);

Согласно п. 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/-5% при условии, что средний °о пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице № 3 приложения № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

Масса порций блюд не ниже нормируемых значений и составляет: каша, овощные блюда, мясные блюда 200-230 гр (при нормативе 200-250 гр); закуски (салат), овощи свежие- 100 гр (при нормативе 100-150 гр); первое блюдо -250 гр (при нормативе 250-300 гр); второе блюдо (мясное, рыбное, из мяса птицы)- 100-130 гр (при нормативе 100-120 гр); гарнир — 200 гр (при нормативе 180-230 гр); третье блюдо (компот, чай, сок и др. напитки)-200 гр (при нормативе 180-200 гр).

Суммарный объем блюд по приемам пищи составляет: завтрак-550-655 гр (при нормативе не менее 550 гр) обед-810-940 гр (при нормативе не менее 800 гр) полдник-350гр (при нормативе не менее 350 гр) Меню не включаются повторно одни и те же блюда в течение одного дня и двух последующих дней. Продукция, которая не допускается при организации питания детей, в меню не включена.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Примерное меню рационального питания для обучающихся 12-18 лет (весна-лето) МАОУ «Подгородненская СОШ» Оренбургского района, расположенной по адресу: ул. Кооперативная, д.50, 460511, Оренбургская область, Оренбургский район, село Подгородняя Покровка,

**СООТВЕТСТВУЕТ**

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Экспертизу провел: Врач по общей гигиене

*Be*

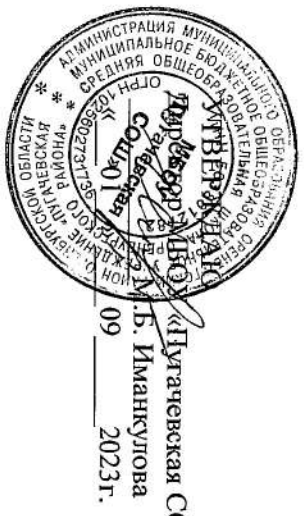
Богульчанский Д.Ю.

*He*

Подпись 1-го эксперта

№ 56.ФБВУ3.01.08-08.2023-0484

Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ «Пугачевская СОШ»  
 Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во образовательных учреждений  
 Разработчики Тутельян В.А, Могильный М.П. 2008-2011 гг., Сборник мет. рекомендаций Санкт-Петербург, 2008  
 Возрастная категория детей 12-18 лет  
 Сезон: весенне-летний  
 Режим питания: пн-пт завтрак с 08.45 до 10.45  
 пн-пт обед с 12.50 до 14.50  
 пн-пт полдник 16.00  
 Исполнитель: Григорьев шеф-повар



1 День

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг		

<b>Завтраки</b>																										
КАША МЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.0	26.7	239.1	0.08	1.29	0.05	0.65	0.00	0.00	0.00	0.00	136.75	19.35	113.53	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008		
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С КАКАО С МОЛОКОМ	30	3.5	6.0	10.3	110.2	0.02	0.06	0.05	0.11	0.05	0.04	0.00	0.120	80.73	5.65	57.04	0.30	26.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	3.8	3.0	14.4	96.1	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2011	
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО, БАНАН)	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	338	2011
Итого на приём пищи:	550	15.1	17.5	71.3	540.0	0.19	11.92	0.13	1.78	0.05	0.19	0.00	0.19	238.1	39.6	198.4	4.2	331.8	2.01	2.01	0.01	0.00	0.00			

<b>Обед</b>																											
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.06	25.00	0.17	0.39	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2011	
РАССОЛЫНИК	250	2.7	4.3	16.8	117.0	0.09	8.00	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	25.00	26.00	73.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2011	
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С РИС ОТВАРНОЙ	130	23.2	13.1	2.1	219.2	0.00	0.15	0.03	0.14	0.09	0.02	0.02	0.04	9.18	1.52	8.31	0.10	18.28	0.83	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	277	2011
КОМПОТ ИЗ АЛЕСЬСИНОВ	200	4.9	7.9	51.3	295.9	0.05	0.00	0.04	0.52	0.14	0.04	0.04	0.04	6.06	32.13	97.76	0.66	72.75	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	304	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0.5	0.1	34.0	141.0	0.02	12.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	18.00	7.00	12.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	0.02	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2011
Итого на приём пищи:	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.02	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2011
Итого на приём пищи:	940	36.8	26.1	136.6	932.6	0.32	45.15	0.44	2.57	0.23	0.14	0.14	0.14	71.04	83.65	242.0	3.56	169.8	2.95	2.95	0.05	0.05	0.01	0.01			

<b>Полдник</b>																											
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.12	0.03	0.08	0.34	0.22	0.16	0.00	0.00	58.18	16.12	118.9	0.96	128.9	2.72	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	389	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	1.3	0.3	25.3	107.5	0.03	5.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	17.5	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
Итого на приём пищи:	350	13.9	6.9	72.1	432.5	0.015	5.03	0.08	0.34	0.22	0.19	0.00	0.00	75.68	26.12	136.4	4.46	428.9	5.22	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02		
Всего за день:		65.8	87.2	280.0	1905.1	0.66	50.49	0.65	4.69	0.5	0.52	0.00	0.00	384.8	149.4	576.8	12.2	930.5	10.2	0.08	0.08	0.08	0.08	0.08	0.03		



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																											
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ	130	18.1	13.8	16.5	218	0.09	15.6	0.14	3.51	0.00	0.00	0.06	79.8	37.0	159.7	1.9	0.00	0.00	0.00	0.00	314	2008					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	ПП							
Итого за прием пищи:	560	28.3	20.5	93.3	625.9	0.28	15.67	0.17	4.25	0.10	0.10	144.01	86.09	275.6	5.17	208.4	0.00	0.02	0.02								
<b>Обед</b>																											
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	26.0	0.02	5.00	0.00	0.00	0.00	0.02	23.00	14.00	24.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00	71	2008						
БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	8.2	5.8	10.4	127.0	0.05	10.00	0.20	0.30	0.00	0.00	47.00	29.00	101.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	80	2008						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23.9	23.1	21.2	413.5	0.2	11.50	0.00	1.00	0.1	0.2	24.70	50.70	250.20	4.00	156.8	15.50	0.10	0.00	259	2011						
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008						
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПП							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПП							
Итого за прием пищи:	810	37.4	29.6	89.8	815.0	0.38	28.5	0.20	2.62	0.1	0.26	112.5	112.7	434.2	8.5	1376.6	16.62	0.11	0.00								
<b>Полдник</b>																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	308.6	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	PP							
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0.4	0.2	26.9	112.8	0.01	30.00	0.01	0.27	0.00	0.02	21.36	12.41	11.14	0.44	132.65	0.38	0.01	0.00	375	2011						
Итого за прием пищи:	350	13.0	6.8	74.0	421.4	0.13	30.06	0.09	0.61	0.22	0.18	79.88	28.53	130.1	1.13	261.6	3.47	0.03	0.02								
Всего за день:		78.7	56.9	257.1	1862.3	0.79	74.2	0.46	7.5	0.42	0.54	336.4	227.3	840.0	14.8	1846.6	20.09	0.16	0.04								



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав														№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг					
<b>Завтрак</b>																								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	230	34.0	17.4	30.9	424.0	0.1	0.00	0.00	1.02	0.00	0.00	0.00	0.00	293.00	46.00	408.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	224	2008
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК	200	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2011
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ)	100	1.5	1.3	22.4	107.0	0.02	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	61.00	7.00	45.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
Итого за прием пищи:	590	43.3	23.6	74.0	698.1	0.23	80.2	0.12	1.90	0.00	0.00	0.05	0.05	425.5	81.8	577.1	4.3	285.8	2.64	0.03	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК)	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	10.05	0.01	0.10	0.00	0.00	0.04	0.04	23.12	14.07	42.21	1.01	141.71	3.02	0.02	0.00	0.00	71	2011
ГОРОХ ОТВАРНОЙ	200	2.0	2.8	15.3	94.6	0.10	7.60	0.20	1.22	0.00	0.00	0.06	0.06	22.86	24.49	55.90	0.97	535.06	5.18	0.04	0.00	0.00	88	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	19.3	23.4	0.0	287.0	0.06	0.79	0.08	1.90	0.00	0.00	0.14	0.14	16.67	17.91	162.23	1.58	211.92	6.55	0.13	0.02	0.00	290	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	21.6	6.9	45.1	328.5	0.59	0.00	0.03	8.93	0.10	0.13	0.02	0.02	77.98	76.43	197.30	6.09	706.43	4.92	0.03	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	40	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.02	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.00	0.02	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	1.12	0.00	0.01	0.00		
<b>Полдник</b>																								
КОФЕИНСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	380.4	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	0.16	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	0.02		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0.5	0.0	19.2	79.8	0.00	1.04	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.02	29.42	12.87	16.76	1.60	63.73	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	350	13.1	6.6	66.0	460.2	0.12	1.10	0.08	0.34	0.22	0.18	0.18	0.18	87.60	28.99	135.74	2.56	192.63	2.72	0.02	0.02	0.02		
Всего за День:	105.5	64.1	251.7	2104.0	1.25	103.7	0.52	15.61	0.32	0.66	680.5	268.7	1235.4	20.96	2392.3	28.2	0.28	0.04						





4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																											
Рыба, тушеная в томате с	100	10.1	5.4	3.2	102.7	0.08	1.59	0.57	2.48	0.00	0.08	39.15	42.50	153.38	0.84	354.65	93.75	0.41	0.01	229	2011						
Пюре картофельное/картофель	200	4.2	7.0	28.4	326.7	0.16	13.81	0.05	0.33	0.11	0.15	46.60	38.66	111.65	1.57	1 013.5	11.23	0.05	0.00	128	2011						
Чай с лимоном	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011						
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПП							
Йогурт	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	162.00	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	ПП							
Итого за прием пищи:	665	19.9	15.9	63.1	616.8	0.31	17.19	0.65	3.20	0.11	0.49	275.97	117.03	423.64	4.11	1 642.6	104.98	0.49	0.01								
<b>Обед</b>																											
Салат картофельный с	100	2.6	7.1	9.6	113.2	0.08	4.60	0.50	3.07	0.18	0.09	21.96	21.19	57.94	0.90	320.41	4.97	0.02	0.00	40	2011						
Суп с вермишелью	250	1.7	2.8	13.3	85.2	0.09	6.60	0.20	1.21	0.00	0.05	21.22	21.79	49.37	0.86	464.03	4.55	0.03	0.00	103	2011						
Бездроганов из отварного	100	15.0	13.7	1.8	193.7	0.03	0.01	0.01	0.46	0.00	0.09	13.86	15.28	127.04	1.79	274.48	6.54	0.04	0.00	245	2011						
Каша гречневая	200	4.8	6.1	50.1	274.0	0.04	0.00	0.04	0.40	0.00	0.06	14.63	34.58	103.74	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008						
Компот из свежих плодов	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	19.81	5.92	3.96	0.79	112.82	0.80	0.00	0.00	342	2011						
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПП							
Хлеб пшеничный	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПП							
Итого за прием пищи:	910	28.7	30.4	126.6	897.3	0.35	12.8	0.75	6.61	0.18	0.28	104.3	115.7	393.0	6.74	1250.5	18.0	0.10	0.00								
<b>Полдник</b>																											
Кондитерское изделие	100	12.6	6.6	46.8	385.2	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ПП							
Компот из смеси	250	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	10.64	2.29	0.00	0.00	1.36	0.00	0.01	0.00	349	2011						
Итого за прием пищи:	350	12.6	6.6	66.1	462.6	0.12	0.06	0.09	0.34	0.22	0.16	68.82	18.41	118.98	0.96	130.26	2.72	0.03	0.02								
Всего за день:		61.2	52.9	255.8	1976.7	0.78	30.05	1.5	10.2	0.51	0.93	450.0	251.1	935.6	11.8	3023.4	125.7	0.62	0.03								







6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
КАША "ДРУЖБА"	200	4.6	8.3	24.4	191.4	0.07	0.52	0.04	0.44	0.09	0.12	111.38	24.13	107.72	0.46	178.52	9.59	0.01	0.00	0.00	190	2008					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.6	8.8	10.4	127.2	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	5.00	2.60	14.90	0.22	19.90	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008					
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.43	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	0.00	382	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.50	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	338	2011					
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, ...)	100	0.4	0.4	9.9	47.2	0.03	10.05	0.01	0.63	0.00	0.02	16.08	8.04	11.06	2.21	279.39	2.01	0.01	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	550	12.0	20.6	79.1	554.2	0.18	11.09	0.14	1.68	0.24	0.29	248.5	68.76	246.06	4.16	711.0	20.6	0.02	0.00								
<b>Обед</b>																											
ИГРА МОРКОВНАЯ	100	2.5	5.0	12.9	109.2	0.08	7.21	1.67	2.91	0.00	0.09	46.30	41.82	65.13	1.44	429.55	6.98	0.04	0.00	0.00	54	2011					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ	250	5.7	5.4	18.9	147.2	0.19	4.65	0.25	4.07	0.00	0.07	36.14	33.31	78.28	1.92	473.23	4.45	0.04	0.00	0.00	102	2011					
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ	130	18.1	11.3	10.6	220.0	0.03	0.04	0.06	0.69	0.34	0.07	24.33	8.20	45.04	0.66	60.66	3.75	0.01	0.00	0.00	234	2011					
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ	200	4.4	9.4	42.7	272.8	0.06	0.56	0.00	4.25	0.00	0.03	6.71	28.84	86.54	0.61	72.06	0.81	0.03	0.01	0.00	304	2011					
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	8.52	1.83	0.00	0.00	1.09	0.00	0.01	0.00	349	2011						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00	11	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	0.00	11	2011					
Итого за прием пищи:	940	35.1	31.6	129.2	946.6	0.46	12.5	1.93	13.1	0.34	0.3	134.8	131.0	326.0	6.23	1115.4	17.1	0.14	0.01								
<b>Полдник</b>																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	314.4	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	0.00	11	2011					
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0.4	0.2	26.9	112.8	0.01	30.00	0.01	0.27	0.00	0.02	21.36	12.41	11.14	0.44	132.65	0.38	0.01	0.00	0.00	375	2011					
Итого за прием пищи:	350	13.0	6.8	73.6	427.1	0.13	30.06	0.09	0.61	0.22	0.18	79.54	28.53	130.12	1.40	261.55	3.10	0.03	0.02								
Всего за день:		60.1	59.0	282.0	1928.0	0.77	53.6	2.2	15.4	0.8	0.77	462.9	228.3	702.2	11.8	2088.0	40.8	0.19	0.03								



**7 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг									
<b>Завтрак</b>																												
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	23.0	39.6	3.4	463.1	0.09	0.32	0.49	3.17	3.22	0.61	293.57	26.33	360.27	3.23	280.38	30.78	0.07	0.04	211	2011							
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.04	0.96	0.03	0.00	0.00	0.23	162.00	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	119	2011							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	119								
Итого за прием пищи:	555	28.7	43.1	34.7	648.9	0.16	1.34	0.52	3.56	3.22	0.87	476.32	60.40	517.93	4.88	546.51	30.78	0.10	0.04									
<b>Обед</b>																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1.1	6.0	4.6	78.7	0.04	8.17	0.10	2.85	0.00	0.03	6.75	3.05	12.75	0.22	42.35	0.73	0.01	0.00	23	2011							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	5.1	10.8	96.7	0.09	8.50	0.20	2.33	0.00	0.05	29.47	21.02	46.13	0.86	366.49	3.90	0.03	0.00	99	2011							
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В	100	19.1	19.5	2.0	259.8	0.05	1.36	0.09	0.24	0.00	0.15	20.14	19.33	162.03	1.63	239.75	6.97	0.13	0.02	290	2011							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.27	1.98	0.00	0.00	1.26	0.00	0.00	0.00	348	2011							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	119								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	119								
Итого за прием пищи:	910	34.0	34.6	112.0	922.8	0.42	18.03	0.42	6.8	0.1	0.33	119.6	93.0	350.0	5.73	855.8	12.8	0.2	0.04									
<b>Полдник</b>																												
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	119	2011							
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	250	1.3	0.3	25.3	107.5	0.03	5.00	0.00	0.00	0.00	0.03	17.50	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	0.00	389	2011							
Итого за прием пищи:	350	13.9	6.9	72.0	432.5	0.15	5.06	0.08	0.34	0.22	0.19	75.68	26.12	136.48	4.46	428.90	5.22	0.02	0.02									
Всего за день:		76.6	84.6	218.7	2004.2	0.73	24.4	1.02	10.7	3.54	1.4	671.6	179.5	1004.4	15.07	1831.2	48.8	0.32	0.1									





8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																											
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С	130	22.4	13.3	3.7	224.9	0.01	0.02	0.02	1.55	0.00	0.01	16.14	2.23	11.65	0.09	23.03	1.48	0.00	0.00	232	2011						
КАША РАССЯЛЧАТАЯ С	200	11.7	7.1	53.6	325.8	0.31	1.26	0.49	6.36	0.08	0.18	33.25	174.51	267.09	6.15	428.61	4.78	0.04	0.01	166	2011						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР							
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН,	100	1.2	0.26	10.7	56.76	0.05	79.2	0.01	0.29	0.00	0.04	44.88	17.2	30.36	0.40	260	2.64	0.03	0.00	338	2011						
Итого за прием пищи:	650	37.2	20.8	93.4	718.6	0.4	81.3	0.52	8.60	0.08	0.26	122.5	210.1	339.5	8.34	788.9	8.9	0.07	0.01								
<b>Обед</b>																											
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	10.05	0.01	0.10	0.00	0.04	23.12	14.07	42.21	1.01	141.71	3.02	0.02	0.00	71	2011						
СУП-ДАЛША ДОМАШНЯЯ	250	0.87	5.0	7.1	116.0	0.03	3.57	0.00	2.16	0.00	0.02	17.63	11.72	26.4	0.46	244.03	2.28	0.01	0.00	113	2011						
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ	200	23.2	24.0	33.8	443.5	0.09	0.48	0.22	3.71	0.00	0.15	18.45	44.25	235.52	2.95	436.94	9.28	0.09	0.01	244	2011						
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ	200	0.3	0.1	25.1	103.9	0.01	20.70	0.01	0.19	0.00	0.01	17.04	9.05	7.69	0.31	91.88	0.26	0.00	0.00	437	2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР							
Итого за прием пищи:	810	29.6	29.7	97.1	813.0	0.23	34.6	0.24	7.4	0.00	0.3	89.0	96.0	362.8	6.33	993.4	15.9	0.13	0.01								
<b>Полдник</b>																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	340.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ПР							
РЯЖЕНКА	250	7.5	2.5	10.5	100.0	0.05	1.25	0.00	0.00	0.00	0.00	310.00	35.00	230.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР							
Итого за прием пищи:	350	20.1	9.1	57.3	440.0	0.17	1.31	0.08	0.34	0.22	0.16	368.18	51.12	348.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02								
Всего за день:		86.9	59.6	247	1971.6	0.8	117.2	0.84	16.3	0.3	0.72	579.7	357.2	1051.0	15.6	1911.2	27.5	0.22	0.04								



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминные														Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	F, мг	Se, мг												
<b>Завтрак</b>																															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КОФЕЙНЫМ НАПИТОК	230	28.5	19.6	44.6	471.2	0.06	5.16	0.08	2.22	0.10	0.33	239.82	35.53	296.01	0.89	252.96	2.38	0.04	0.04	224	2008										
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.02	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	61.00	7.00	45.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР											
СОК ФРУКТОВЫЙ (Инд.упак.)	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	ПР											
Итого за прием пищи:	650	32.5	21.2	96.6	709.0	0.13	7.76	0.09	2.61	0.10	0.36	318.02	56.3	370.4	4.81	518.8	4.38	0.04	0.04												
<b>Обед</b>																															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	26.0	0.02	5.00	0.00	0.00	0.00	0.02	23.00	14.00	24.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00	71	2008										
СУП ПОЛЕВОЙ	250	2.9	3.0	20.2	119.4	0.12	6.60	0.20	1.47	0.00	0.05	23.65	29.26	70.34	1.13	485.13	5.00	0.03	0.00	101	2011										
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	130	15.6	18.5	14.0	283.7	0.07	1.35	0.09	2.12	0.00	0.08	15.34	23.46	144.97	2.03	292.60	6.16	0.05	0.00	279	2011										
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ	200	4.2	7.0	28.5	194.2	0.17	13.84	0.05	0.32	0.11	0.15	46.70	38.76	111.92	1.57	1 016.1	11.25	0.05	0.00	128	2011										
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	19.81	5.92	3.96	0.79	112.82	0.80	0.00	0.00	342	2011										
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР											
Итого за прием пищи:	940	28.4	29.3	116.2	854.5	0.5	28.4	0.34	5.4	0.11	0.4	141.3	128.4	406.2	7.72	2126.5	24.3	0.14	0.00												
<b>Полдник</b>																															
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	384.4	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ПР											
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0.4	0.0	19.1	77.8	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	20.08	10.63	15.57	1.55	53.41	0.00	0.00	0.00	376	2011										
Итого за прием пищи:	350	13.1	6.6	65.8	462.2	0.12	0.14	0.08	0.34	0.22	0.18	78.26	26.75	134.55	2.51	182.31	2.72	0.02	0.02												
Всего за день:	74.0	57.1	278.6	2025.7	0.75	36.3	0.51	8.35	0.43	0.94	537.6	211.5	911.1	15.04	2827.6	31.4	0.3	0.06													



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг										
<b>Завтрак</b>																													
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.06	25.00	0.17	0.39	0.00	0.04	0.00	0.10	11.83	22.07	152.29	2.28	313.53	6.68	0.05	0.00	0.00	71	2011					
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ С	130	18.0	20.3	6.4	278.3	0.06	0.62	0.08	1.94	0.00	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	0.00	202	2011						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП							
Итого за прием пищи:	650	28.5	27.1	81.9	686.5	0.29	25.7	0.28	2.9	0.10	0.23	0.01	73.7	67.9	259.9	5.35	503.07	6.7	0.07	0.02	0.00								
<b>Обед</b>																													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.3	6.0	8.2	92.7	0.04	4.10	0.30	2.70	0.00	0.04	0.04	24.13	18.68	40.48	0.87	284.05	3.85	0.02	0.00	0.00	67	2011						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	250	1.9	5.1	9.1	90.3	0.07	12.50	0.26	2.29	0.00	0.05	0.05	41.38	21.88	42.64	0.98	327.86	4.16	0.03	0.00	0.00	88	2011						
ГУЛЯШ	100	15.7	15.9	3.1	331.2	0.04	1.00	0.01	2.20	0.00	0.00	0.00	14.00	20.00	150.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	260	2011						
КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	0.0	6.2	0.1	55.9	0.00	0.00	0.04	0.17	0.12	0.01	13.01	1.64	2.52	0.07	1.76	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008						
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	ПП							
Итого за прием пищи:	910	23.4	33.8	77.0	818.6	0.26	19.6	0.61	8.7	0.12	0.14	110.3	81.2	294.6	5.92	692.5	9.13	0.06	0.00	0.00	0.00								
<b>Полдник</b>																													
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	346.6	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	0.00	0.00	PP							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	250	0.0	0.0	24.2	96.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.59	2.48	0.00	0.00	1.58	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	348	2011						
Итого за прием пищи:	350	12.6	6.6	71.0	443.3	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	69.77	18.60	118.98	0.96	130.48	2.72	0.02	0.02	0.00	0.00								
Всего за день:		64.5	67.5	230.0	1948.4	0.67	45.4	0.97	11.9	0.44	0.53	253.8	167.7	673.5	12.2	1326.0	18.5	0.15	0.04	0.00	0.00								

