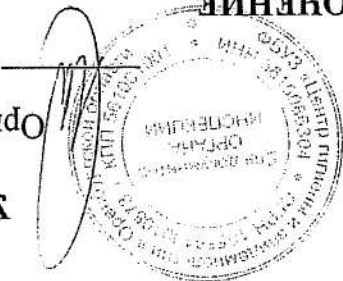


ОКПО 76138445, ОГРН 1055610010873, ИНН/КПП 5610086304/561001001

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. Сермягин



ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

№ 56.ФБУЗ.01.08-08.2023-0428 «24» августа 2023 г

1. Объект экспертизы: примерное меню рационального питания для обучающихся МАOU «Подгородненское СОШ» Оренбургского района 7 - 11 лет (весна-лето).

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

3. Фактический адрес: 460511, Оренбургская область, Оренбургский район, село Подгородняя Покровка, ул. Кооперативная, д.50.
ОГРН 1025602731780, ИНН 5638010288.

4. Основание для проведения санитарно-эпидемиологической экспертизы: заявка, зарегистрированная в Центральном филиале ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Оренбургской области» № 0428 от 06.07.2023 г., договор возмездного оказания услуг № 0422-ПФ/23 от 20.07.2023 г.

5. Цель проведения санитарно-эпидемиологической экспертизы: установление соответствия (несоответствие) 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 7 - 11 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 (молоочный 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, свежих фруктов, сок);
- в полдник включены: кондитерские изделия, напитки (чай, компот, сок), кисломолочная продукция.

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

Подпись 1-го эксперта

№ 56.ФБУЗ.01.08-08.2023-0428

стр. 1 из 2

Меню приготавливаемых блюд на 10 дней для детей возрастной категории 7 - 11 лет,

весенне-летний сезон.

Средняя потребность пищевых веществ по отдельным приемам пищи:

Энергетическая ценность (калорийность)	Углеводы	Жиры	Белки	Средняя потребность по отдельным приемам пищи:
Завтрак	24,6	20,8	71,9	559,5
Обед	31,2	27,9	100,0	786,8
Полдник	8,2	3,7	44,1	269,7
Итого	64,1	52,3	215,9	1616,1
Суточная потребность	77	79	335	2350

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 24% (при нормативе на завтрак 20-25%);
- на обед 33, 4% (при нормативе на обед 30-35%);
- на полдник 11% (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 % 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:
 - каши, овощные блюда, мясные блюда 180-200 гр (при нормативе 150-200 гр);
 - закуски (салат), овощи свежие - 60-100 гр (при нормативе 60-100 гр);
 - первое блюдо - 200 гр (при нормативе 200-250 гр);
 - второе блюдо (мясное, рыбное, из мяса птицы) - 90-120 гр (при нормативе 90-180 гр);
 - гарнир - 150 гр (при нормативе 150-200 гр);
 - третье блюдо (компот, чай, сок и др. напитки) - 200 гр (при нормативе 180-200 гр).
 Сумарный объем блюд по приемам пищи составляет:

завтрак - 500-630 гр (при нормативе не менее 500 гр)
 обед - 720-790 гр (при нормативе не менее 700 гр)
 полдник - 300 гр (при нормативе не менее 300 гр)
 В 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 7 - 11 лет (весна-лето) МАОУ «Лодгородненпокровская СОШ» Оренбургского района, расположенной по адресу 460511, Оренбургская область, Оренбургский район, село Лодгородная Покровка, ул. Кооперативная, д.50.

СООТВЕТСТВУЕТ

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

Экспертизу провел: врач по общей гигиене

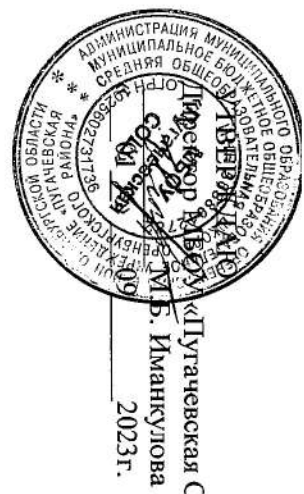
Васильева
 Васильева Наталья Юрьевна

Васильева

Подпись 1-го эксперта

№ 56.ФБВУ3.01.08-08.2023-0428

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 7-11 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: Мещеряков 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. ы, 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		

Завтраки																									
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	189	2008		
БУТЕРБРОДЫ ГОРЮЧИЕ С	30	3.5	6.0	10.3	110.2	0.02	0.06	0.05	0.11	0.05	0.04	0.05	0.04	80.73	5.65	57.04	0.30	26.60	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.4	96.1	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.120	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	119	2011
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО, БАНАН.)	100	0.4	0.4	9.9	47.2	0.03	10.05	0.01	0.63	0.00	0.02	0.00	0.02	16.08	8.04	11.06	2.21	279.39	2.01	0.01	0.00	0.00	338	2011	
Итого на прием пищи:	550	15.1	17.5	71.3	540.0	0.19	11.92	0.13	1.78	0.05	0.19	0.05	0.19	238.1	39.6	198.4	4.2	331.8	2.01	0.01	0.00	0.00			

Обед																									
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	0.10	0.23	0.00	0.02	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2011
РАССОЛНИК	200	2.2	3.4	13.4	93.6	0.07	6.40	0.16	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	20.80	58.40	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2011
РЫБА ПРИПУШЕННАЯ С РИС ОТВАРНОЙ	120	21.4	12.2	2.1	204.0	0.00	0.14	0.03	0.13	0.08	0.02	0.02	0.02	8.86	1.47	8.00	0.09	17.48	0.81	0.00	0.00	0.00	0.00	277	2011
КОМОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150	3.7	5.9	38.9	222.0	0.03	0.00	0.03	0.39	0.10	0.03	0.10	0.00	4.54	24.10	73.32	0.50	54.56	0.75	0.03	0.01	0.01	0.01	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	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	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	119	2011
Итого на прием пищи:	790	31.1	22.2	118.9	810.5	0.23	33.54	0.32	2.23	0.18	0.11	0.11	0.11	62.0	74.0	202.7	3.19	150.8	2.7	0.04	0.01	0.01	0.01		

Полдник																									
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ СОК ЯБЛОЧНЫЙ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	0.00	0.03	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	0.01	0.01	119	2011
Итого на прием пищи:	250	1.3	0.3	25.3	107.5	0.03	5.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.03	0.11	17.5	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
Итого за день:	300	7.6	3.6	48.9	270.0	0.09	5.03	0.04	0.17	0.11	0.11	0.11	0.11	46.59	18.06	76.99	3.98	364.45	3.86	0.01	0.01	0.01	0.01		
Всего за день:		52.4	43.8	252.4	1607.9	0.9	50.49	0.49	4.18	0.34	0.41	0.41	0.41	346.7	131.66	478.0	11.40	847.00	8.57	0.05	0.02	0.02			

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	I, мкг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																												
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ	120	16.7	12.8	15.3	201.2	0.09	14.38	0.13	3.24	0.00	0.00	0.00	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	314	2008					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	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	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.02	131.50	78.10	248.10	4.84	209.30	0.40	0.01	0.01								
Итого за прием пищи:	500	25.4	19.5	82.5	540.3	0.24	15.05	0.19	4.73	0.08	0.09	0.09	131.50	78.10	248.10	4.84	209.30	0.40	0.01	0.01								
Обед																												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.01	3.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	13.80	8.40	14.40	0.36	84.60	0.00	0.00	0.00	71	2008						
БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	6.6	4.6	8.3	101.6	0.04	8.00	0.16	0.24	0.00	0.00	0.00	37.60	23.20	80.80	1.52	0.00	0.00	0.00	0.00	80	2008						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23.9	23.1	21.2	389.9	0.2	11.50	0.00	1.00	0.1	0.2	0.2	24.70	50.70	250.20	4.00	1156.8	15.50	0.10	0.00	411	2008						
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00								
Итого за прием пищи:	720	35.5	28.4	87.0	747.8	0.36	24.5	0.16	2.6	0.1	0.25	0.25	93.9	101.3	404.4	7.8	1320.2	16.6	0.11	0.00								
Полдник																												
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	154.3	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	PP							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0.4	0.2	26.9	112.8	0.01	30.00	0.01	0.27	0.00	0.02	0.02	21.36	12.41	11.14	0.44	132.65	0.38	0.01	0.00	375	2011						
Итого за прием пищи:	300	6.7	3.5	50.3	267.1	0.07	30.03	0.05	0.44	0.11	0.10	0.10	50.45	20.47	70.63	0.92	197.1	1.74	0.02	0.01								
Всего за день:		67.6	51.4	219.8	1555.2	0.67	69.6	0.4	7.7	0.29	0.44	0.44	275.9	199.9	723.1	13.6	1726.6	18.7	0.14	0.02								

3 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны												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	F, мг	Se, мг										
Завтрак																													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	180	26.6	13.6	24.2	332.0	0.08	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.00	230.00	36.00	320.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	224	2008							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	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	0.04	44.88	17.2	30.36	0.40	260	2.64	0.03	0.00	338	2011							
Итого за прием пищи:	20	1.2	0.26	10.7	56.76	0.05	79.2	0.01	0.29	0.00	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00									
Итого за прием пищи:	540	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.00	0.01	362.4	71.8	489	4.0	285.8	2.64	0.03	0.00									
Обед																													
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0.48	0.06	1.51	8.44	0.02	6.03	0.01	0.06	0.00	0.00	0.02	13.87	8.44	25.3	0.60	85.02	1.81	0.01	0.00	71	2011							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК	200	1.6	2.2	12.2	75.6	0.06	6.08	0.16	0.98	0.00	0.00	0.05	18.28	19.59	44.72	0.77	428.05	4.14	0.02	0.00	88	2011							
ГОРОХ ОТВАРНОЙ	90	17.4	21.0	0.0	258.3	0.05	0.71	0.07	1.71	0.00	0.13	0.10	15.02	16.11	146.04	1.41	190.76	5.90	0.12	0.02	290	2011							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	16.2	5.1	33.8	246.2	0.44	0.00	0.02	6.70	0.08	0.10	0.02	58.50	57.33	148.00	4.57	529.92	3.69	0.02	0.00	197	2011							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	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	389	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	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	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	0.02	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00									
Итого за прием пищи:	760	41.08	29	96.3	810.04	0.69	16.82	0.26	11.01	0.08	0.39	0.39	123.4	124.6	413.4	11.75	1565.8	18.66	0.18	0.00									
Полдник																													
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	190.2	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	PP								
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	29.42	12.87	16.76	1.60	63.73	0.00	0.00	0.00	377	2011							
Итого за прием пищи:	300	6.8	3.3	42.6	270.0	0.06	1.07	0.04	0.17	0.11	0.10	0.10	58.51	20.93	76.25	2.08	128.18	1.36	0.01	0.01									
Всего за День:		84.1	52.2	208	1693.5	1.0	242.7	0.6	12.86	0.19	0.54	0.54	544.3	217.3	978.6	17.83	1979.8	22.6	0.22	0.01									

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё1, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	Е, мг	Se, мг										
Завтрак																													
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ПЮРЕ	90	9.1	4.9	2.9	92.5	0.07	1.43	0.52	2.23	0.00	0.07	35.23	38.24	138.05	0.77	318.89	84.40	0.36	0.01	229	2011								
	150	3.2	5.2	21.4	245.7	0.12	10.38	0.04	0.25	0.08	0.11	35.04	29.07	83.95	1.18	762.10	8.44	0.04	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:	595	17.9	13.6	55.7	525.5	0.26	13.60	0.59	2.87	0.08	0.44	260.49	103.18	380.61	3.65	1355.3	92.84	0.43	0.01										
Обед																													
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	60	1.6	4.3	5.8	68.1	0.04	3.80	0.38	1.85	0.11	0.06	14.09	13.47	36.11	0.55	192.20	2.98	0.02	0.00	40	2011								
	200	1.4	2.2	10.7	68.2	0.05	5.28	0.16	0.97	0.00	0.04	16.97	17.43	39.50	0.68	371.22	3.64	0.02	0.00	103	2011								
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	13.5	12.3	1.7	174.3	0.03	0.01	0.01	0.41	0.00	0.09	12.54	13.77	114.32	1.61	246.95	5.89	0.04	0.00	245	2008								
	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	11.00	26.00	78.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	342	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	ПП									
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:	760	24.7	24.1	107.7	747.8	0.26	10.7	0.58	5.0	0.11	0.24	87.2	93.6	322.9	5.8	1001.9	14.4	0.09	0.00										
Полдник																													
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	50	6.3	3.3	23.4	192.6	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	349	2011								
	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										
Итого за прием пищи:	300	6.3	3.3	42.8	270.0	0.06	0.03	0.05	0.17	0.11	0.08	39.73	10.35	59.49	0.48	65.81	1.36	0.02	0.01										
Всего за день:		48.9	41.0	206.2	1543.3	0.58	24.3	1.22	8.04	0.3	0.76	387.4	207.2	763.0	9.9	2423.0	108.6	0.54	0.02										

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	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								
Завтрак																											
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,48	0,06	1,51	8,44	0,02	6,03	0,01	0,06	0,00	0,02	13,87	8,44	25,3	0,60	85,02	1,81	0,01	0,00	71	2011						
ПЛОД ИЗ ОТВАРНОЙ	150	18,6	18,2	37,9	389,1	0,06	0,36	0,16	2,86	0,00	0,11	15,10	41,06	200,24	2,36	345,18	7,21	0,07	0,01	244	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	4,80	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПП							
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	ПП							
Итого за прием пищи:	630	21,9	18,5	84,2	590,4	0,13	8,06	0,17	3,31	0,00	0,17	62,3	71,87	267,6	7,1	752,5	11,02	0,01	0,01								
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0,6	3,6	2,1	43,8	0,03	4,01	0,04	1,65	0,00	0,02	6,36	3,56	11,76	0,25	42,21	0,85	0,00	0,00	24	2011						
СУП С РЫБНЫМИ	200	7,2	2,7	13,2	106,3	0,07	5,84	0,29	0,27	0,05	0,07	22,87	21,08	45,97	0,75	371,01	3,69	0,03	0,00	87	2011						
КНЕДЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	120	18,3	20,5	4,7	275,1	0,08	1,28	0,18	0,56	0,25	0,17	31,07	20,98	167,23	1,79	204,21	8,15	0,12	0,02	319	2008						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	5,7	4,8	34,9	205,9	0,10	0,00	0,02	0,11	0,08	0,04	30,88	22,97	58,61	1,08	94,88	0,00	0,01	0,01	202	2011						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	0,01	1,80	0,01	0,10	0,00	0,01	17,36	8,58	8,10	0,14	77,92	0,60	0,00	0,00	375	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:	790	36,4	32,2	106	859,1	0,39	12,9	0,54	3,9	0,38	0,35	121,3	94,2	342,7	5,6	869,0	14,4	0,17	0,03								
Полдник																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	192,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ПП							
СНЕЖОК	250	7,5	0,3	10,0	77,5	0,10	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	315,00	37,50	245,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП							
Итого за прием пищи:	300	13,8	3,6	33,4	270,0	0,16	2,53	0,04	0,17	0,11	0,08	344,09	45,56	304,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01								
Всего за день:		72,1	54,3	223,6	1 719,5	0,68	23,5	0,75	7,38	0,49	0,6	527,7	211,6	1510	13,2	1 686,0	26,8	0,19	0,05								

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											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, мг	І, мг	Se, мг									
Завтрак																												
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	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	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	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	6.60	16.80	0.40	25.80	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									
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									
Обед																												
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1.5	3.0	7.8	65.5	0.04	4.33	1.01	1.75	0.00	0.06	27.77	25.10	39.08	0.86	257.73	4.19	0.03	0.00	54	2011							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	200	4.6	4.3	15.1	117.7	0.15	3.72	0.20	3.26	0.00	0.06	28.91	26.64	62.62	1.53	378.58	3.56	0.02	0.00	102	2011							
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ	120	16.8	10.5	9.9	204.2	0.03	0.04	0.06	0.64	0.32	0.07	22.85	7.63	41.92	0.61	56.62	3.50	0.01	0.00	234	2011							
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С	150	3.3	7.0	32.0	204.4	0.03	0.42	0.00	3.19	0.00	0.03	5.03	21.64	64.93	0.46	54.06	0.61	0.02	0.01	304	2011							
КОМПОТ 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 РУЖАННОЙ	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									
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									
Итого за прием пищи:	790	30.6	25.3	109	789.2	0.35	8.5	1.28	10.06	0.32	0.26	105.8	99.8	259.6	5.06	826.8	13.0	0.10	0.01									
Полдник																												
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	157.2	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01									
КОМПОТ 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:	300	6.7	3.5	50.3	270.0	0.07	30.03	0.05	0.44	0.11	0.10	50.45	20.47	70.63	0.92	197.10	1.74	0.02	0.01									
Всего за день:		49.3	49.4	238.4	1 613.4	0.6	49.6	1.47	12.2	0.67	0.65	404.8	189.0	576.3	10.1	1 735.0	35.3	0.14	0.02									

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 Е _п , 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										
Завтрак																													
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	17.2	29.7	2.5	347.3	0.07	0.24	0.38	2.37	2.41	0.47	219.97	19.74	270.08	2.42	210.23	23.08	0.06	0.03	211	2011								
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	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	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	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	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПП									
Итого за прием пищи:	505	22.9	33.2	33.9	533.0	0.14	1.26	0.41	2.76	2.41	0.73	402.72	53.81	427.74	4.07	476.36	23.08	0.09	0.03										
Обед																													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	60	0.7	3.6	2.7	47.2	0.03	4.90	0.06	1.71	0.00	0.02	4.05	1.83	7.64	0.14	25.41	0.44	0.00	0.00	23	2011								
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.5	4.1	8.6	77.3	0.05	6.80	0.16	1.87	0.00	0.05	23.57	16.81	36.90	0.68	293.19	3.12	0.01	0.00	99	2011								
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В	90	17.2	17.6	1.8	233.8	0.05	1.22	0.08	0.22	0.00	0.13	18.22	17.40	145.81	1.47	215.97	6.27	0.11	0.02	290	2011								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	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	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:	760	36.7	34.6	104.8	880.6	0.42	13.82	0.33	6.18	0.08	0.33	131.92	96.46	366.66	6.41	895.16	13.82	0.18	0.04										
Полдник																													
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПП									
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ	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:	300	7.6	3.6	48.6	270.0	0.09	5.03	0.04	0.17	0.11	0.11	46.59	18.06	76.99	3.98	364.45	3.86	0.01	0.01										
Всего за день:		67.2	71.4	187.3	1 683.6	0.65	20.11	0.78	9.11	2.60	1.17	581.23	168.33	871.39	14.46	1 735.9	40.76	0.28	0.08										

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	Витамины											№ рецеп-тур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г				А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С	120	26.9	16.0	4.4	170.2	0.02	0.02	0.02	1.89	0.00	0.01	19.25	2.65	13.92	0.10	27.55	1.77	0.00	0.00	232	2011
КАША РАССОЛГЧАТАЯ С	150	8.8	5.4	40.2	244.3	0.24	0.92	0.37	4.77	0.06	0.13	24.92	130.85	200.26	4.61	321.39	3.58	0.03	0.00	166	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.82	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	0.06	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	
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:	590	38.8	21.76	80.7	582.3	0.34	81.01	0.40	7.34	0.06	0.20	116.48	169.8	290.04	6.81	709.0	9.5	0.06	0.00		
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0.48	0.06	1.51	8.44	0.02	6.03	0.01	0.06	0.00	0.02	13.87	8.44	25.3	0.60	85.02	1.81	0.01	0.00	71	2011
СУП-ЛАГША ДОМАШНЯЯ	200	0.7	4.0	5.7	61.8	0.03	2.86	0.00	1.73	0.00	0.02	14.11	9.38	21.12	0.37	195.23	1.83	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	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:	720	29.08	28.6	94.7	753.1	0.29		0.24	6.9	0.00	0.24	76.3	86.31	325.0	5.83	901.1	14.3	0.12	0.01		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	170.0	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПП	
РЪЖЕНКА	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	ПП	
Итого за прием пищи:	300	13.8	5.8	33.9	270.0	0.11	1.28	0.04	0.17	0.11	0.08	339.09	43.06	289.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01		
Всего за день:		82.00	56.16	210.8	1 612.7	0.74	257.6	0.86	16.11	0.17	0.55	530.9	299.1	904.5	13.12	1674.5	25.16	0.19	0.02		

9 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								
Завтрак																											
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	180	24.5	16.8	40.7	323.6	0.04	5.10	0.07	1.96	0.09	0.28	206.48	30.87	254.85	0.78	220.07	1.88	0.03	0.03	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	389	2011						
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								
Итого за прием пищи:	600	28.5	18.4	92.7	561.4	0.11	7.7	0.08	2.35	0.09	0.31	284.7	51.7	329.3	4.7	485.9	3.88	0.03	0.03								
Обед																											
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.01	3.00	0.00	0.00	0.00	0.01	13.80	8.40	14.40	0.36	84.60	0.00	0.00	0.00	71	2008						
СУП ПОЛЕВОЙ	200	2.3	2.4	16.1	95.5	0.07	5.28	0.16	1.18	0.00	0.04	18.91	23.41	56.28	0.90	388.10	4.00	0.02	0.00	101	2011						
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	120	14.4	17.2	13.0	263.0	0.07	1.28	0.09	1.95	0.00	0.07	14.28	21.77	133.98	1.89	269.93	5.68	0.04	0.00	279	2011						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ	150	3.2	5.2	21.4	145.7	0.12	10.38	0.04	0.25	0.08	0.11	35.04	29.07	83.95	1.18	762.10	8.44	0.04	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								
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								
Итого за прием пищи:	790	25.0	25.6	103.3	743.2	0.38	21.5	16.1	4.85	0.08	0.28	114.6	105.6	343.6	6.72	1696.3	21.2	0.11	0.00								
Полдник																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	192.2	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01								
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:	300	6.7	3.3	42.4	270.0	0.06	0.11	0.04	0.17	0.11	0.10	49.17	18.69	75.06	2.03	117.86	1.36	0.01	0.01								
Всего за день:		60.2	47.3	238.2	1574.6	0.55	29.3	16.2	7.4	0.28	0.69	448.5	176.0	748.0	13.5	2 300	26.4	0.15	0.04								

