

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека

**Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Тверской области»
Орган инспекции**

ул. Дарвина, д. 13, г. Тверь 170034, телефон / факс: 42-20-63/ 42-35-46 E-mail: fguz@tvcom.ru
ОГРН 1056900020462, ИНН/КПП 6901070950/695001001
Аттестат аккредитации: RA/RU/710006 зарегистрирован в реестре: 01.04.2015

УТВЕРЖДАЮ
Главный врач



В.В. Матюшкова

2017г.

13.06. 2017г.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

№ 04-2 / 4-189-1

По примерному 10-дневному меню на осенне – зимний, весенне-летний периоды, для питания детей школьного возраста с 11 до 18 лет с круглосуточным пребыванием в Государственном казенном общеобразовательном учреждении «Тверская школа-интернат № 1».

Эксперт: Горячева Н.Н.

Тверь, 2017г.

На санитарно-эпидемиологическую экспертизу представлены материалы: примерное 10-дневное меню на осенне – зимний, весенне-летний периоды, для питания детей школьного возраста с 11 до 18 лет с круглосуточным пребыванием в ГКОУ «Тверская школа-интернат № 1» с поручением Управления Роспотребнадзора по Тверской области № 652 от 30.05.2017г. на соответствие требованиям:

- Федеральный Закон РФ от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

- СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям, питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

Дата проведения инспекции: 08.06, 09.06, 13.06.2017г.

Состав представленных материалов:

- примерное 10-дневное меню на осенне – зимний, весенне-летний периоды, для питания детей школьного возраста с 11 до 18 лет с круглосуточным пребыванием в ГКОУ «Тверская школа-интернат № 1»;

- технологические карты кулинарных изделий и блюд;

- анализ меню на соответствие нормам питания;

- список используемых сборников рецептов.

При рассмотрении представленных материалов установлено:

Примерное 10 дневное меню составлено на две недели (10дней) по рекомендуемой форме (приложение 2 СанПиН 2.4.5.2409-08): указан день, неделя, сезон, выход блюда, пищевая ценность (белки, жиры и углеводы), витамины и микроэлементы, калорийность за каждый прием пищи и за день в целом, номер рецептуры.

Примерное 10 дневное меню разработано с учетом продолжительности круглосуточного пребывания обучающихся, дифференцировано по возрастной группе с 11 до 18 лет, что соответствует требованиям п.6.6, п.6.7 СанПиН 2.4.5.2409-08

Меню предусматривает пятикратный прием пищи при круглосуточном пребывании в соответствии с п.6.8.СанПиН 2.4.5.2409-08.

По составу приемов пищи завтрака, обеда, полдника, ужина, второго ужина отмечено соответствие требованиям п. 6.18.п.6.19, п.6.20, п.6.21 СанПиН 2.4.5.2409-08.

- Завтрак состоит из горячего блюда, закуски (овощной салат, бутерброд с маслом сливочным, сыром, мясом, яйцом), горячего напитка, свежих фруктов (3 дня), хлеба.

- Обед включает овощной салат либо порционные свежие овощи, первое блюдо, второе блюдо, напиток, хлеб.

- В полдник входят: напитки (кипяченое молоко, кисель, чай, кисломолочный напиток, соки), кондитерские изделия без крема и выпечные изделия, фрукты.

- Ужин состоит из основного горячего блюда, напитка (молоко кипяченое, напиток из шиповника, компот, сок), хлеба и 3 дня дополнительного блюда (яйцо вареное, помидор свежий, салат из моркови).

- Второй ужин включает кисломолочный напиток, гренки из пшеничного хлеба, свежие фрукты.

В меню соблюдаются требования санитарных правил по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности для детей с 11 до 18 лет - п. 6.9 СанПиН 2.4.5.2409-08. Согласно представленных материалов среднее расчетное значение основных пищевых веществ и калорийности суточного рациона питания по меню составляет: белки – 104г, жиры – 100г, углеводы 414г, энергетическая ценность 2992 ккал. В процентном отношении от калорийности белки составляют 14%, жиры 31%, углеводы 55%, что соответствует требованиям п. 6.15 СанПиН 2.4.5.2409-08 к оптимальному соотношению белков, жиров и углеводов.

Распределение калорийности суточного рациона по отдельным приемам пищи, согласно требований СанПиН 2.4.5.2409-08 должно составлять при круглосуточном

пребывании завтрак -20%, обед – 30-35 %, полдник- 15%, ужин -25%, 2 ужин – 5-10%.

В представленном меню энергетическая ценность рациона (калорийность) в % соотношении распределяется следующим образом (в среднем за 10 дней):

Прием пищи	Норматив в %	с 7-10лет %	
завтрак	20	24	
обед	30-35	34	
полдник	15	12	
ужин	25	24	
2 ужин	5-10	6	

Технологические карты представлены на все приготавливаемые блюда. Технологические карты оформлены в соответствии с рекомендациями приложения 5 СанПиН 2.4.5.2409-08. Согласно представленного списка используемых сборников рецептов при разработке меню использованы 16 сборников рецептов и технологических нормативов.

В меню не отмечено повторяемости одних и тех же блюд в один день или в последующие 2-3 дня - п. 6.13. СанПиН 2.4.5.2409-08. В соответствии с требованиями санитарных правил ежедневно в рацион питания включены мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный с каждым приемом пищи. Согласно представленного анализа меню, в течение 10 дней питающиеся по данному меню обеспечиваются набором пищевых продуктов в соответствии с рекомендуемым среднесуточным набором для возраста 11-18 лет (приложение 8 СанПиН 2.4.5.2409-08).

Заключение: примерное 10-дневное меню на осенне – зимний, весенне-летний периоды, для питания детей школьного возраста с 11 до 18 лет с круглосуточным пребыванием в Государственном казенном общеобразовательном учреждении «Тверская школа-интернат № 1» соответствует требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования»

Врач – эксперт

Горячева

Горячева Н.Н.

Сезон: осенне-зимний; весенне-летний

День: День 1 понедельник неделя 1

Возраст Дети с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
3	Бутерброд с сыром	30/10	2,58	4,56	14,22	100,80	0,00	0,01	0,00	0,00	9,19	0,00	0,00	0,06
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	9,80	7,22	29,60	235,58	0,18	1,54	0,06	0,54	160,98	208,18	56,84	1,26
120	Какао-напиток на молоке	200	5,76	5,22	8,46	108,00	0,08	2,34	0,04	0,00	217,36	162,00	25,20	0,18
111	Батон нарезной	45	1,31	3,38	23,13	117,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
106	Овощи натуральные (огурцы)	110	0,11	0,88	2,75	15,40	0,00	11,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
142	Щи из свежей капусты с картофелем	270	5,62	4,10	9,64	104,25	0,08	32,54	0,00	0,11	36,15	41,80	17,60	0,81
479	Сметана	5	0,75	0,13	0,18	8,10	0,00	0,02	0,01	0,02	4,40	3,05	0,45	0,01
412	Котлета куриная	120	12,85	18,00	11,15	226,28	0,12	2,00	0,07	0,44	56,41	174,86	20,36	1,88
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,59	7,90	50,08	308,99	0,34	0,00	0,05	0,58	23,04	211,03	125,42	4,07
518	Сок (сливовый)	200	0,20	0,60	30,40	72,00	0,02	8,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,60
111	Батон нарезной	60	1,74	4,50	30,84	157,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
879	Хлеб ржаной	60	0,72	3,96	20,04	104,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК													
191	Кефир	200/20	6,40	5,80	27,96	197,80	0,00	0,07	0,00	0,00	12,03	9,50	1,40	0,01
541	Ватрушки с творогом	50	1,41	3,00	18,50	98,33	0,04	0,00	0,01	0,42	5,84	23,34	4,17	0,34
112	Плоды свежие (бананы)	100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	УЖИН													
300	Яйца вареные	40	4,60	5,08	0,28	62,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	9,57	11,89	8,58	169,63	0,09	2,70	0,02	0,07	51,11	40,80	7,56	1,85
439	Сложный гарнир (Картофель отварной с капустой тушеной)	180	7,04	3,46	22,37	167,24	0,14	55,21	0,05	1,84	52,74	80,53	34,81	1,39
519	Напиток из шиповника	200	0,28	0,68	24,64	113,64	0,02	200,00	0,16	0,76	22,80	3,40	5,70	0,64
111/1	Батон нарезной	55	1,60	4,12	28,27	144,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
879	Хлеб ржаной	55	0,66	3,63	18,37	95,70	0,11	0,00	0,00	0,00	19,25	0,00	0,00	2,15
	УЖИН 2													
112	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		82,49	100,01	410,26	2751,14	1,31	335,42	0,48	5,36	715,30	997,49	350,52	18,04

Сезон: осенне-зимний; весенне-летний

День: День 2 вторник неделя 1

Возр
аст Дети с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
7	Салат из моркови	100	10,10	1,10	9,10	132,00	0,04	3,20	0,00	4,70	24,00	49,00	33,00	0,60
469	Запеканка из творога (с соусом)	200	16,22	19,92	64,40	558,42	0,04	20,42	0,04	0,62	32,38	22,20	10,34	0,74
112	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
137	Чай сладкий с лимоном	200	4,06	0,22	13,30	52,58	0,00	4,06	0,00	0,00	15,16	0,00	0,00	0,58
111/1	Батон нарезной	55	1,60	4,12	28,27	144,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
353	Сельдь с луком	150	24,00	14,40	5,70	354,00	0,05	4,65	0,03	0,75	72,00	241,50	34,50	1,35
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	270	6,45	3,00	18,49	144,56	0,11	17,31	0,00	0,16	29,92	71,74	22,22	0,95
97	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	14,54	15,84	22,42	284,48	0,16	24,38	0,00	0,12	68,96	69,02	27,36	1,20
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,50	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
111	Батон нарезной	60	1,74	4,50	30,84	157,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
879	Хлеб ржаной	60	0,72	3,96	20,04	104,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК													
515	Молоко кипяченое	200	6,40	5,80	9,40	120,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
702	Зефир	40	0,04	0,32	31,92	130,40	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	4,80	2,40	0,56
112	Плоды свежие (груши)	100	0,30	0,40	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,20
	УЖИН													
106	Овощи натуральные (помидоры)	110	0,22	1,21	4,18	26,40	0,07	27,50	0,00	0,77	15,40	28,60	22,00	0,99
161	Биточки рыбные	120	5,52	14,83	8,88	134,69	0,26	1,26	0,05	0,65	117,05	480,96	110,00	2,46
416	Рис, припущенный с томатом	180	6,50	4,48	46,73	263,34	0,05	0,00	0,00	0,25	10,48	94,50	32,71	0,63
518	Сок (абрикосовый)	200	0,00	1,00	25,40	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
879	Хлеб ржаной	55	0,66	3,63	18,37	95,70	0,11	0,00	0,00	0,00	19,25	0,00	0,00	2,15
111/1	Батон нарезной	55	1,60	4,12	28,27	144,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН 2													
517	Йогурт	200	6,40	10,00	7,00	136,00	0,08	1,20	0,04	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20
170	Гренки из пшеничного хлеба	30	1,37	3,54	24,29	123,79	0,05	0,00	0,00	0,80	8,98	30,71	6,14	0,57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		108,84	117,29	464,10	3420,16	1,19	130,08	0,20	9,43	1010,57	1511,03	386,68	19,47

Сезон: осенне-зимний; весенне-летний

День: День 3 среда неделя 1

Возраст Дети с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
84	Бутерброды с отварными мясопродуктами (2-й вариант)	35	3,11	5,53	5,70	74,73	0,03	0,00	0,00	0,00	3,45	0,00	0,00	0,28
302	Омлет с зеленым горошком	230	19,94	15,78	7,94	274,71	0,39	1,20	0,07	0,07	162,45	84,25	12,88	4,28
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,92	3,60	15,44	112,30	0,04	1,30	0,02	0,00	125,70	90,00	15,20	0,14
111	Батон нарезной	60	1,74	4,50	30,84	157,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
106	Овощи натуральные (помидоры)	110	0,22	1,21	4,18	26,40	0,07	27,50	0,00	0,77	15,40	28,60	22,00	0,99
128	Борщ с капустой и картофелем	270	5,40	1,97	11,50	102,60	0,05	23,76	0,03	0,19	46,93	49,57	25,65	1,30
479	Сметана	5	0,75	0,13	0,18	8,10	0,00	0,02	0,01	0,02	4,40	3,05	0,45	0,01
295	Рулет с луком и яйцами	100	9,68	10,49	9,47	168,67	0,04	6,34	0,05	0,13	35,74	31,49	7,72	0,45
205	Макаронные изделия отварные с маслом	230	18,26	8,72	53,29	411,98	0,14	0,00	0,14	0,21	41,33	3,84	4,58	1,66
518	Сок (яблочный)	200	0,20	1,00	20,20	90,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
111	Батон нарезной	60	1,74	4,50	30,84	157,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
879	Хлеб ржаной	60	0,72	3,96	20,04	104,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК													
б/н	Напиток "Снежок"	200	5,00	5,40	21,60	158,00	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	188,00	30,00	0,20
589	Пряники	40	1,12	1,92	31,08	134,32	0,03	0,00	0,00	0,00	3,60	16,40	0,00	0,24
112	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	УЖИН													
302	Птица, тушенная в соусе с овощами	250	7,67	10,72	28,62	223,60	0,25	10,20	0,00	0,00	55,00	0,00	0,00	2,03
879	Хлеб ржаной	55	0,66	3,63	18,37	95,70	0,11	0,00	0,00	0,00	19,25	0,00	0,00	2,15
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
111	Батон нарезной	45	1,31	3,38	23,13	117,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН 2													
112	Плоды свежие (бананы)	100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		82,34	88,34	392,22	2682,81	1,30	96,12	0,35	1,98	794,25	534,20	169,48	19,41

Сезон: осенне-зимний; весенне-летний

День: День 4 четверг неделя 1

Возраст Дети с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	55	6,73	4,94	14,67	132,88	0,06	0,00	0,03	0,05	7,50	0,95	0,00	0,58
260	Каша "Дружба"	200	10,32	5,36	28,44	227,70	0,10	1,32	0,02	0,06	129,86	114,30	22,48	0,56
136	Чай с сахаром	200	0,04	0,12	5,00	19,80	0,00	0,06	0,00	0,00	12,12	4,94	2,64	0,50
112	Плоды свежие (груши)	100	0,30	0,40	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,20
111	Батон нарезной	45	1,31	3,38	23,13	117,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
106	Овощи натуральные (огурцы)	110	0,11	0,88	2,75	15,40	0,00	11,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
98	Суп картофельный	270	2,75	2,65	22,19	125,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
381	Биточки из говядины	100	13,93	15,93	16,11	254,02	0,07	0,30	0,01	0,66	59,47	48,20	8,72	0,60
423	Капуста тушеная	200	6,80	4,52	19,48	159,92	0,08	102,12	0,04	0,30	116,66	75,86	38,68	1,54
519	Напиток из шиповника	200	0,28	0,68	24,64	113,64	0,02	200,00	0,16	0,76	22,80	3,40	5,70	0,64
879	Хлеб ржаной	60	0,72	3,96	20,04	104,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
111	Батон нарезной	60	1,74	4,50	30,84	157,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК													
120	Какао-напиток на молоке	200	5,76	5,22	8,46	108,00	0,08	2,34	0,04	0,00	217,36	162,00	25,20	0,18
570	Сдоба обыкновенная	50	2,70	4,10	29,50	161,39	0,16	0,23	0,02	0,03	1,29	2,83	0,46	0,49
112	Плоды свежие (бананы)	100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	УЖИН													
105	Масло сливочное	12	9,90	0,06	0,10	89,76	0,00	0,00	0,08	0,12	1,44	2,28	0,00	0,02
6/8	Рагу из отварного мяса говядины	200	10,60	12,92	18,08	220,38	0,26	16,16	0,00	0,10	43,10	47,88	17,82	2,50
518	Сок (сливовый)	200	0,20	0,60	30,40	72,00	0,02	8,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,60
879	Хлеб ржаной	55	0,66	3,63	18,37	95,70	0,11	0,00	0,00	0,00	19,25	0,00	0,00	2,15
111/1	Батон нарезной	55	1,60	4,12	28,27	144,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН 2													
463	Йогурт молочный натуральный	200	6,40	10,00	7,00	136,00	0,08	1,20	0,04	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20
170	Гренки из пшеничного хлеба	30	1,37	3,54	24,29	123,79	0,05	0,00	0,00	0,80	8,98	30,71	6,14	0,57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		84,72	93,01	403,06	2722,80	1,15	357,73	0,44	3,68	930,83	729,36	211,84	13,92

Сезон: осенне-зимний; весенне-летний

День: День 5 пятница неделя 1

Возраст Дети с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
7	Салат из моркови	100	10,10	1,10	9,10	132,00	0,04	3,20	0,00	4,70	24,00	49,00	33,00	0,60
158	Пудинг творожный с киселем плодово-ягодным	200/50	13,60	25,60	66,66	488,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,52	0,76	0,22	0,02
112	Плоды свежие (бананы)	100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
120	Какао-напиток на молоке	200	5,76	5,22	8,46	108,00	0,08	2,34	0,04	0,00	217,36	162,00	25,20	0,18
111/1	Батон нарезной	55	1,60	4,12	28,27	144,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
53	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	10,06	1,67	6,77	124,20	0,01	7,40	0,00	0,07	27,38	31,82	16,28	1,04
14/2	Суп из овощей со сметаной	270	8,07	4,24	12,34	137,32	0,16	22,17	0,00	3,08	38,83	48,55	17,98	1,67
343	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	140	7,20	13,30	6,30	143,00	0,08	4,70	0,01	4,20	35,00	203,00	39,00	0,80
427	Картофель отварной в молоке	200	8,74	6,32	38,74	260,40	0,28	36,44	0,02	0,18	89,80	157,24	49,34	1,78
б/н	Сок (персиковый)	200	0,00	0,60	33,00	84,00	0,04	12,00	0,10	1,60	10,00	30,00	24,00	0,40
879	Хлеб ржаной	60	0,72	3,96	20,04	104,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
111	Батон нарезной	60	1,74	4,50	30,84	157,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК													
515	Молоко кипяченое	200	6,40	5,80	9,40	120,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
374	Шарлотка с яблоками	80	4,53	3,12	31,89	181,29	0,06	3,58	0,04	0,50	27,74	28,58	11,90	1,24
112	Плоды свежие (груши)	100	0,30	0,40	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,20
	УЖИН													
390	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	100	16,67	8,67	12,84	236,84	0,06	2,53	0,08	0,19	44,74	50,46	10,21	0,37
422	Овощи отварные (капуста)	200	7,46	4,08	10,56	128,26	0,06	99,90	0,00	0,22	106,56	68,82	35,52	1,34
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,50	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
879	Хлеб ржаной	55	0,66	3,63	18,37	95,70	0,11	0,00	0,00	0,00	19,25	0,00	0,00	2,15
111/1	Батон нарезной	55	1,60	4,12	28,27	144,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН 2													
192	Кефир (2 вариант)	200/10	5,60	5,50	16,40	140,00	0,00	0,09	0,00	0,00	21,15	0,00	0,00	0,02
7	Бутерброды горячие с сыром	40	6,66	4,46	11,87	125,60	0,03	0,05	0,05	0,38	111,55	77,04	7,56	0,39
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		117,97	112,41	458,42	3307,41	1,16	212,49	0,39	15,93	1068,87	1150,27	359,22	16,50

Сезон: осенне-зимний; весенне-летний

День: День 6 понеделеньк неделя 2

Возр
аст Дети с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
3	Бутерброд с сыром	30/10	2,58	4,56	14,22	100,80	0,00	0,01	0,00	0,00	9,19	0,00	0,00	0,06
22/2	Суп молочный с крупой	200	4,20	3,60	14,40	108,00	0,00	0,60	0,00	0,00	108,60	0,00	0,00	0,20
105	Масло сливочное	12	9,90	0,06	0,10	89,76	0,00	0,00	0,08	0,12	1,44	2,28	0,00	0,02
269	Чай с молоком или сливками	200	1,62	1,48	12,36	67,46	0,02	0,68	0,00	0,00	68,58	3,30	1,76	0,38
111	Батон нарезной	45	1,31	3,38	23,13	117,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
106	Овощи натуральные (помидоры)	110	0,22	1,21	4,18	26,40	0,07	27,50	0,00	0,77	15,40	28,60	22,00	0,99
5/2	Свекольник со сметаной	270	5,94	2,43	18,63	124,20	0,00	7,29	0,00	0,00	42,93	0,00	0,00	1,35
437	Гуляш	100	6,62	8,98	4,96	118,45	0,02	1,02	0,03	0,08	3,34	6,60	1,42	0,12
205	Макаронные изделия отварные с маслом	230	18,26	8,72	53,29	411,98	0,14	0,00	0,14	0,21	41,33	3,84	4,58	1,66
518	Сок (абрикосовый)	200	0,00	1,00	25,40	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
111	Батон нарезной	60	1,74	4,50	30,84	157,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
879	Хлеб ржаной	60	0,72	3,96	20,04	104,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК													
191	Кефир	200/20	6,40	5,80	27,96	197,80	0,00	0,07	0,00	0,00	12,03	9,50	1,40	0,01
702	Зефир	40	0,04	0,32	31,92	130,40	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	4,80	2,40	0,56
112	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	УЖИН													
405	Курица в соусе томатном	140	15,75	15,86	4,79	224,00	0,14	9,10	0,21	1,02	43,11	272,17	35,49	2,91
427	Картофель отварной в молоке	200	8,74	6,32	38,74	260,40	0,28	36,44	0,02	0,18	89,80	157,24	49,34	1,78
515	Молоко кипяченое	200	6,40	5,80	9,40	120,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
111/1	Батон нарезной	55	1,60	4,12	28,27	144,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
879	Хлеб ржаной	55	0,66	3,63	18,37	95,70	0,11	0,00	0,00	0,00	19,25	0,00	0,00	2,15
	УЖИН 2													
112	Плоды свежие (бананы)	100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		93,60	87,63	411,80	2851,95	0,97	113,31	0,52	2,98	768,99	707,34	197,39	15,59

Сезон: осенне-зимний; весенне-летний

День: День 7 вторник неделя 2

Возр
аст Дети с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	55	6,73	4,94	14,67	132,88	0,06	0,00	0,03	0,05	7,50	0,95	0,00	0,58
13/5	Запеканка творожная с морковью	200	27,70	23,42	27,80	549,44	0,06	2,44	0,08	0,52	45,22	33,70	5,82	0,58
272	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	2,90	14,90	94,00	0,03	0,52	0,00	0,00	105,86	0,00	0,00	0,10
111	Батон нарезной	45	1,31	3,38	23,13	117,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
18	Салат из огурцов с зеленым луком	130	13,13	1,04	2,73	132,60	0,03	9,10	0,00	5,98	39,00	40,30	16,90	0,78
142	Щи из свежей капусты с картофелем	270	5,62	4,10	9,64	104,25	0,08	32,54	0,00	0,11	36,15	41,80	17,60	0,81
161	Котлеты рыбные	120	5,52	14,83	8,88	134,69	0,26	1,26	0,05	0,65	117,05	480,96	110,00	2,46
429	Картофельное пюре	200	9,06	4,28	28,86	214,68	0,22	34,00	0,08	0,26	53,88	126,16	42,84	1,56
519	Напиток из шиповника	200	0,28	0,68	24,64	113,64	0,02	200,00	0,16	0,76	22,80	3,40	5,70	0,64
111	Батон нарезной	60	1,74	4,50	30,84	157,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
879	Хлеб ржаной	60	0,72	3,96	20,04	104,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК													
137	Чай сладкий с лимоном	200	4,06	0,22	13,30	52,58	0,00	4,06	0,00	0,00	15,16	0,00	0,00	0,58
559	Булочка "Веснушка"	40	0,15	0,38	4,66	21,24	0,01	0,00	0,00	0,02	2,16	6,26	1,33	0,09
112	Плоды свежие (бананы)	100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	УЖИН													
370	Плов из отварной говядины	200	13,20	13,40	42,36	342,16	0,06	1,80	0,06	0,32	13,20	87,76	28,32	0,76
518	Сок (яблочный)	200	0,20	1,00	20,20	90,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
111/1	Батон нарезной	55	1,60	4,12	28,27	144,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
879	Хлеб ржаной	55	0,66	3,63	18,37	95,70	0,11	0,00	0,00	0,00	19,25	0,00	0,00	2,15
	УЖИН 2													
517	Йогурт	200	6,40	10,00	7,00	136,00	0,08	1,20	0,04	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20
170	Гренки из пшеничного хлеба	30	1,37	3,54	24,29	123,79	0,05	0,00	0,00	0,80	8,98	30,71	6,14	0,57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		102,75	105,82	385,58	2957,25	1,13	300,92	0,50	9,87	752,21	1072,00	306,66	15,25

Сезон: осенне-зимний; весенне-летний

День: День 8 среда неделя 2

Возраст Дети с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
106	Овощи натуральные (огурцы)	110	0,11	0,88	2,75	15,40	0,00	11,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
309	Омлет с сыром	230	53,08	31,00	4,97	625,23	0,05	1,43	0,32	0,51	549,63	333,20	29,33	0,64
120	Какао-напиток на молоке	200	5,76	5,22	8,46	108,00	0,08	2,34	0,04	0,00	217,36	162,00	25,20	0,18
879	Хлеб ржаной	55	0,66	3,63	18,37	95,70	0,11	0,00	0,00	0,00	19,25	0,00	0,00	2,15
	ОБЕД													
50	Салат из свеклы отварной	100	5,08	1,42	8,36	84,85	0,02	9,50	0,00	2,30	35,15	40,95	20,90	1,33
150	Суп картофельный с рыбой	270	5,21	10,64	16,36	154,98	0,22	13,10	0,05	0,38	46,71	198,64	46,87	1,54
412	Котлета куриная	120	12,85	18,00	11,15	226,28	0,12	2,00	0,07	0,44	56,41	174,86	20,36	1,88
415	Рис припущенный	180	7,29	4,37	46,03	267,39	0,05	0,00	0,05	0,32	11,81	94,70	32,36	0,63
б/н	Сок (персиковый)	200	0,00	0,60	33,00	84,00	0,04	12,00	0,10	1,60	10,00	30,00	24,00	0,40
111	Батон нарезной	60	1,74	4,50	30,84	157,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
879	Хлеб ржаной	60	0,72	3,96	20,04	104,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК													
б/н	Напиток "Снежок"	200	5,00	5,40	21,60	158,00	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	188,00	30,00	0,20
590	Печенье	30	5,04	1,92	20,55	135,30	0,03	0,00	0,04	0,30	6,90	19,50	3,00	0,24
112	Плоды свежие (груши)	100	0,30	0,40	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,20
	УЖИН													
105	Масло сливочное	12	9,90	0,06	0,10	89,76	0,00	0,00	0,08	0,12	1,44	2,28	0,00	0,02
6/8	Рагу из отварного мяса говядины	200	10,60	12,92	18,08	220,38	0,26	16,16	0,00	0,10	43,10	47,88	17,82	2,50
519	Напиток из шиповника	200	0,28	0,68	24,64	113,64	0,02	200,00	0,16	0,76	22,80	3,40	5,70	0,64
111/1	Батон нарезной	55	1,60	4,12	28,27	144,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
879	Хлеб ржаной	55	0,66	3,63	18,37	95,70	0,11	0,00	0,00	0,00	19,25	0,00	0,00	2,15
	УЖИН 2													
331	Яблоки, фаршированные творогом	80	2,66	3,78	17,54	124,88	0,02	6,40	0,00	0,13	10,48	7,04	5,76	1,43
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		128,54	117,13	359,78	3052,19	1,20	280,73	0,96	7,36	1311,29	1318,45	273,31	18,13

Сезон: осенне-зимний; весенне-летний

День: День 9 четверг неделя 2

Возраст Дети с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
84	Бутерброды с отварными мясопродуктами (2-й вариант)	35	3,11	5,53	5,70	74,73	0,03	0,00	0,00	0,00	3,45	0,00	0,00	0,28
66	Каша гречневая молочная жидкая	200	10,36	6,50	24,10	219,02	0,14	1,96	0,08	0,06	185,98	136,14	21,00	1,52
495	Чай с молоком	200	1,60	1,66	17,36	91,76	0,02	0,76	0,02	0,00	70,26	45,00	8,08	0,92
111	Батон нарезной	45	1,31	3,38	23,13	117,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
4	Горошек зеленый отварной	100	0,20	3,10	6,50	40,00	0,11	10,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,70
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	270	6,45	3,00	18,49	144,56	0,11	17,31	0,00	0,16	29,92	71,74	22,22	0,95
390	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	100	16,67	8,67	12,84	236,84	0,06	2,53	0,08	0,19	44,74	50,46	10,21	0,37
439	Сложный гарнир (Картофель отварной с капустой тушеной)	180	7,04	3,46	22,37	167,24	0,14	55,21	0,05	1,84	52,74	80,53	34,81	1,39
518	Сок(абрикосовый)	200	0,00	1,00	25,40	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
879	Хлеб ржаной	60	0,72	3,96	20,04	104,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
111	Батон нарезной	60	1,74	4,50	30,84	157,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК													
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
564	Булочка домашняя	60	7,80	4,50	36,20	233,00	0,06	0,00	0,05	0,70	9,00	35,00	6,00	0,50
112	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	УЖИН													
7	Салат из моркови	100	10,10	1,10	9,10	132,00	0,04	3,20	0,00	4,70	24,00	49,00	33,00	0,60
333	Рыба жареная	120	11,40	21,84	5,52	188,40	0,17	0,96	0,02	5,28	58,80	236,40	44,40	0,96
416	Рис, припущенный с томатом	180	6,50	4,48	46,73	263,34	0,05	0,00	0,00	0,25	10,48	94,50	32,71	0,63
515	Молоко кипяченое	200	6,40	5,80	9,40	120,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
111/1	Батон нарезной	55	1,60	4,12	28,27	144,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
879	Хлеб ржаной	55	0,66	3,63	18,37	95,70	0,11	0,00	0,00	0,00	19,25	0,00	0,00	2,15
	УЖИН 2													
463	Йогурт молочный натуральный	200	6,40	10,00	7,00	136,00	0,08	1,20	0,04	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20
170	Гренки из пшеничного хлеба	30	1,37	3,54	24,29	123,79	0,05	0,00	0,00	0,80	8,98	30,71	6,14	0,57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		101,83	104,17	430,45	3068,98	1,33	113,72	0,39	14,19	1078,59	1212,48	285,57	14,63

Сезон: осенне-зимний; весенне-летний

День: День 10 пятница неделя 2

Возраст Дети с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	55	6,73	4,94	14,67	132,88	0,06	0,00	0,03	0,05	7,50	0,95	0,00	0,58
319	Пудинг творожный запеченный	200	20,18	25,12	46,06	562,34	0,06	0,00	0,04	0,28	20,10	39,40	11,04	0,80
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,92	3,60	15,44	112,30	0,04	1,30	0,02	0,00	125,70	90,00	15,20	0,14
111	Батон нарезной	45	1,31	3,38	23,13	117,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
106	Овощи натуральные (помидоры)	110	0,22	1,21	4,18	26,40	0,07	27,50	0,00	0,77	15,40	28,60	22,00	0,99
145	Суп картофельный с горохом	270	5,78	5,29	21,76	160,11	0,16	6,29	0,00	2,65	44,82	148,77	41,31	1,94
633	Азу	100	15,84	12,21	5,28	212,91	0,02	2,78	0,00	3,95	16,51	20,57	6,28	0,35
205	Макаронные изделия отварные с маслом	230	18,26	8,72	53,29	411,98	0,14	0,00	0,14	0,21	41,33	3,84	4,58	1,66
519	Напиток из шиповника	200	0,28	0,68	24,64	113,64	0,02	200,00	0,16	0,76	22,80	3,40	5,70	0,64
111	Батон нарезной	60	1,74	4,50	30,84	157,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
879	Хлеб ржаной	60	0,72	3,96	20,04	104,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК													
518	Сок (яблочный)	200	0,20	1,00	20,20	90,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
5/13	Сыр (порциями)	30	8,85	6,96	0,00	109,20	0,01	0,21	0,09	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
111	Батон нарезной	60	1,74	4,50	30,84	157,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
112	Плоды свежие (бананы)	100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	УЖИН													
6/9	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	230	13,57	15,87	36,11	322,00	0,23	17,25	0,00	0,00	38,41	0,00	0,00	2,99
495	Чай с молоком	200	1,60	1,66	17,36	91,76	0,02	0,76	0,02	0,00	70,26	45,00	8,08	0,92
111/1	Батон нарезной	55	1,60	4,12	28,27	144,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
879	Хлеб ржаной	55	0,66	3,63	18,37	95,70	0,11	0,00	0,00	0,00	19,25	0,00	0,00	2,15
	УЖИН 2													
112	Плоды свежие (груши)	100	0,30	0,40	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		104,00	113,25	441,78	3265,02	1,02	275,09	0,50	9,61	727,08	574,53	178,69	19,05

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1007,08	1039,06	4157,45	30079,71	11,75	2215,59	4,71	80,40	9157,98	9807,16	2719,34	169,99