

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Пречистенская ООШ
имени Героя Советского Союза В.Ф.Калишина»

О.А.Иваничек
2024г



Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ «Пречистенская ООШ

имени Героя Советского Союза В.Ф.Калишина»

Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Разработчики Тутельян
В.А., Могильный М.П. 2008 - 2011гг.

Возрастная категория для детей 7 - 11 лет

Сезон осенне - зимний

Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ " Пречистенская ООШ имени Героя Советского Союза В.Ф.Калишина"
 Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Разработчики Тугельян В.А., Могильный М.П. 2008 -
 2011гг., Сборник мет. рекомендаций Санкт.Питер. 2008г.

Возрастная категория для детей 7 - 11 лет

Сезон осенне - зимний

Режим питания: Завтрак: понедельник-пятница _____

Обед: понедельник-пятница _____

Полдник: понедельник-пятница _____

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур									
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг		I, мкг	F, мг	Se, мг						
																					Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	8,0	26,7	0,08	1,29	0,05	0,65	0,00	0,00	136,74	19,35	113,52	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	209	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,4	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,4	0,4	9,5	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	340	2011
Итого за прием пищи:	560	16,6	16,0	60,9	0,18	5,81	0,18	2,48	0,89	0,30	175,67	37,50	209,77	4,58	360,15	10,05	0,03	0,01	0,03	0,01	0,03	0,01	0,01	0,01		
Обед																										
СОУП ПОМИДОР. ИЛИ СЛАВЯДЫ	60	0,6	0,1	2,2	0,03	5,98	0,08	0,23	0,00	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	71	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	15,1	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	0,02	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	102	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,9	27,4	51,2	0,11	1,48	0,45	4,84	0,00	0,16	30,44	54,16	249,22	2,26	310,32	7,97	0,15	0,03	0,15	0,03	0,15	0,03	0,15	0,03	291	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,3	0,1	25,9	0,01	8,04	0,00	0,07	0,00	0,01	17,24	5,38	6,94	0,09	67,21	0,67	0,01	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	346	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	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	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,6	9,6	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	720	32,1	32,8	124,0	0,45	19,30	0,73	9,25	0,00	0,34	100,39	107,38	377,38	4,68	840,91	12,20	10,39	6,21	10,39	6,21	10,39	6,21	10,39	6,21		
Полдник																										
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	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	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	1,3	0,3	25,3	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	300	7,6	3,6	48,6	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	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Всего за день:		56,2	52,4	233,6	0,72	30,14	0,95	11,90	1,00	0,75	322,65	162,94	664,14	13,24	1 565,51	26,11	10,43	6,23	10,43	6,23	10,43	6,23	10,43	6,23		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	60	0,5	0,1	1,5	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00	2008		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	16,7	12,8	15,3	0,09	14,38	0,13	3,24	0,00	0,15	73,73	34,16	147,46	1,80	220,19	6,69	0,12	0,02	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	4,8	34,9	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	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	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	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	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	ПР		
Итого за прием пищи:	560	25,6	17,8	81,9	0,26	20,43	0,16	4,00	0,08	0,25	141,41	83,97	269,00	5,33	481,32	8,48	0,14	0,03			
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	3,0	9,4	0,03	1,67	0,63	1,62	0,00	0,03	18,41	12,72	18,35	0,80	135,47	2,11	0,02	0,00	2011		
БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	3,1	3,5	14,9	0,06	7,70	0,17	1,49	0,00	0,06	36,88	25,32	71,20	1,19	402,11	3,80	0,01	0,00	2008		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24,1	23,1	21,4	0,18	11,57	0,04	1,02	0,08	0,23	24,69	50,66	250,22	3,90	1 156,85	15,53	0,10	0,00	2011		
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	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	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,6	9,6	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	10,20	6,18	ПР		
Итого за прием пищи:	720	32,4	30,6	103,2	0,43	23,02	0,84	5,08	0,08	0,41	108,78	111,90	406,37	7,09	1 779,23	21,44	10,34	6,18			
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	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	ПР		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0,3	0,1	28,1	0,01	2,25	0,01	0,12	0,00	0,01	21,70	10,72	10,13	0,17	97,40	0,75	0,00	0,00	2011		
Итого за прием пищи:	300	6,6	3,4	51,5	0,07	2,28	0,05	0,29	0,11	0,09	50,79	18,78	69,62	0,65	161,85	2,11	0,01	0,01			
Всего за день:		64,6	51,8	236,6	0,76	45,73	1,05	9,37	0,27	0,75	300,98	214,65	744,99	13,07	2 422,40	32,03	10,49	6,22			

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование Блюда	Мас са порц ии		Пищевые вещества		Энерг ети- ческа я ценно сть, ккал	Витамины							Минеральные вещества						№ рец еп- тур ы	Сбор ник реце птур	
	Белки , г	Жиры, г	Углев оды, 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			
	порц ии	г	г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг			
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ(С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)	180	26,6	13,6	24,2	232,3	0,07	1,17	0,08	2,22	0,11	0,33	230,00	36,00	273,10	1,04	314,98	3,85	0,04	0,02	2008	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3,5	5,7	9,3	78,3	0,02	0,06	0,05	0,10	0,05	0,04	83,77	5,52	57,72	0,28	25,01	0,00	0,00	0,00	3	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	113,52	19,50	87,89	0,40	169,77	9,00	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	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,05	15,20	0,01	0,20	0,00	0,03	31,50	9,90	15,30	0,09	155,00	0,00	0,14	0,00	340	2011
Итого за прием пищи:	530	33,9	20,9	73,2	501,9	0,22	16,95	0,16	2,91	0,16	0,53	463,39	77,52	450,81	2,21	690,56	12,85	0,18	0,02		
Обед																					
СОСИСЫ С ОВОЩАМИ И ПИЩЕВОЙ ЦЕЛЮЛОЗой	60	0,8	0,0	2,9	15,1	0,05	60,00	0,15	0,40	0,00	0,04	4,32	5,94	8,64	0,54	97,80	1,80	0,01	0,00	71	2008
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	1,4	2,2	10,7	118,2	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
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,5	13,0	9,4	208,1	0,07	0,58	0,06	0,13	0,00	0,12	33,16	15,01	123,11	1,12	174,01	5,81	0,08	0,01	297	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,7	6,0	15,8	134,4	0,07	31,20	0,19	2,74	0,00	0,08	79,48	30,57	61,23	1,80	388,03	6,18	0,02	0,00	139	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	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	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	10,20	6,18	ПР	
Итого за прием пищи:	760	25,0	22,3	88,5	708,2	0,41	101,14	0,56	5,09	0,00	0,39	171,73	98,15	305,08	7,74	1 355,86	19,43	10,34	6,19		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	190,2	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	ПР	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,5	0,0	19,2	79,8	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	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	58,51	20,93	76,25	2,08	128,18	1,36	0,01	0,01		
Всего за день:		65,6	46,5	204,3	#####	0,69	119,16	0,76	8,17	0,27	1,02	693,63	196,60	832,14	12,03	2 174,60	33,64	10,53	6,22		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	12,5	8,1	2,9	134,7	0,02	1,32	0,51	2,09	0,00	0,02	15,39	10,96	19,03	0,37	87,47	1,75	0,01	0,00	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,1	5,2	21,3	245,1	0,12	10,36	0,04	0,25	0,08	0,11	34,95	29,00	83,74	1,18	760,19	8,42	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	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,4	0,3	10,0	45,6	0,02	2,00	0,00	0,36	0,00	0,03	17,10	10,80	14,40	1,80	155,00	1,00	0,01	0,00	340	2011
Итого за прием пищи:	560	17,9	13,7	59,6	536,4	0,19	14,52	0,55	3,09	0,08	0,19	95,66	67,73	147,53	5,05	1 079,93	11,17	0,06	0,00		
Обед																					
САЛАТ "ДАРЫ ОСЕНИ"	60	0,8	3,0	5,8	54,4	0,01	7,16	0,00	1,40	0,00	0,01	20,84	8,36	15,64	0,78	140,81	2,17	0,00	0,00	54	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЯМИ	200	1,6	2,2	12,2	75,6	0,06	6,08	0,16	0,98	0,00	0,05	18,28	19,59	44,72	0,77	428,05	4,14	0,02	0,00	88	2011
ГУЛЯШ	90	15,7	15,9	3,1	270,0	0,04	1,00	0,01	2,20	0,00	0,00	14,00	20,00	150,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	260	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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	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 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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	10,20	6,18	ПР	
Итого за прием пищи:	760	26,5	26,8	111,7	848,2	0,30	15,92	0,20	5,98	0,00	0,16	107,73	101,07	350,92	5,74	766,48	7,11	10,23	6,18		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	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	ПР	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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:	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:		50,7	43,8	214,0	###	0,55	30,47	0,80	9,24	0,19	0,43	243,12	179,15	557,94	11,27	1 912,22	19,64	10,31	6,19		

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг	
																						0,02
Завтрак																						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00	0,00	71	2008
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	18,7	23,0	38,6	306,0	0,07	0,60	0,40	5,03	0,00	0,11	20,56	45,06	205,79	2,48	368,28	7,79	0,08	0,01	0,00	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	0,00	376	2011
СОК (ИНД. УПАК.)	200	0,6	0,0	32,0	131,9	0,03	4,80	0,10	0,00	0,00	0,07	9,00	21,60	27,00	0,36	304,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
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	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	630	21,6	23,2	97,4	555,8	0,15	11,45	0,51	5,48	0,00	0,23	64,06	90,20	287,32	5,09	825,63	9,58	0,09	0,01	0,00	0,01	
Обед																						
САЛАТ "ПОЛОНЬСКИЙ"	60	0,7	6,1	2,2	36,1	0,02	27,60	0,06	2,88	0,00	0,04	18,00	8,40	15,00	0,48	67,45	0,94	0,00	0,00	0,00	28	2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	0,0	0,0	0,0	86,2	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	87	2011
ТОМАТНЫЙ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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	0,02	319	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	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	0,01	202	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,00	375	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	0,01	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	790	29,6	32,3	93,9	842,4	0,36	30,76	0,27	4,50	0,33	0,35	121,11	82,13	307,54	4,29	529,26	9,69	10,34	6,18	6,21	ПР	
Полдник																						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ СНЕЖОК	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	0,01	ПР	
Итого за прием пищи:	300	13,6	9,6	33,4	325,0	0,16	1,78	0,11	0,35	0,11	0,51	329,09	43,06	296,99	0,73	429,45	23,86	0,06	0,01	0,01	ПР	
Всего за день:		64,7	65,0	224,6	###	0,67	43,99	0,89	10,33	0,44	1,09	514,26	215,39	891,85	10,11	1 784,34	43,13	10,49	6,23			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник							
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг				
																						0,05	0,13	0,00	0,00
Завтрак																									
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,2	8,9	31,5	236,1	0,15	1,29	0,05	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	141,90	46,44	178,02	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3,5	5,7	9,3	78,3	0,02	0,06	0,05	0,10	0,05	0,04	0,00	0,00	83,77	5,52	57,72	0,28	25,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,3	146,8	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	111,43	27,49	95,58	0,87	207,29	9,00	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	0,00	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	1,5	0,5	20,4	93,1	0,03	4,00	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	7,20	37,80	25,20	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	340	2011
Итого за прием пищи:	550	17,4	18,9	95,5	601,7	0,26	5,87	0,14	0,62	0,05	0,21	0,05	0,21	348,90	123,85	373,32	4,67	606,10	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																									
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ)	60	0,7	3,0	6,3	56,0	0,02	6,19	0,19	1,43	0,00	0,02	0,00	0,00	21,57	8,81	15,07	0,68	116,54	1,68	0,01	0,01	0,00	0,00	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	15,1	117,7	0,15	3,72	0,20	3,26	0,00	0,06	0,00	0,00	28,91	26,64	62,62	1,53	378,58	3,56	0,02	0,00	0,00	0,00	102	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО, АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	120	16,8	10,8	9,9	204,2	0,03	0,04	0,06	0,64	0,32	0,07	0,00	0,00	22,85	7,63	41,92	0,61	56,62	3,50	0,01	0,00	0,00	0,00	234	2011
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3,2	5,4	32,7	192,1	0,03	0,52	0,21	0,42	0,09	0,04	0,00	0,00	10,24	23,79	68,72	0,56	77,28	1,31	0,02	0,01	0,00	0,00	58	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,52	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	0,00	0,00	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	790	30,0	24,4	109,1	778,5	0,38	10,55	0,66	6,60	0,41	0,28	0,41	0,28	115,89	89,90	246,93	4,18	714,91	10,05	10,27	10,27	6,19	6,19		
Полдник																									
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	0,00	0,00	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	0,00	0,00	ПР	
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	0,00	0,00	21,36	12,41	11,14	0,44	132,65	0,38	0,01	0,00	0,00	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	300	6,7	3,5	50,3	275,3	0,07	30,03	0,05	0,44	0,11	0,10	0,00	0,00	50,45	20,47	70,63	0,92	197,10	1,74	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	
Всего за день:		54,1	46,7	254,9	###	0,71	46,45	0,85	7,66	0,57	0,59	0,85	0,57	515,24	234,22	690,88	9,77	1 518,11	20,79	10,29	10,29	6,20	6,20		

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	16,1	28,9	6,6	248,9	0,08	0,70	0,32	1,99	2,01	0,48	255,68	26,31	278,76	2,03	314,49	27,80	0,04	0,02	211	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1,3	10,1	9,0	92,0	0,02	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	5,00	2,40	14,40	0,24	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	3,1	16,0	105,3	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,13	119,77	20,15	84,61	1,33	189,23	9,00	0,00	0,00	378	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	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,4	0,3	10,0	45,6	0,02	2,00	0,00	0,36	0,00	0,03	17,10	10,80	14,40	1,80	155,00	1,00	0,01	0,00	340	2011
Итого за прием пищи:	500	22,5	42,5	51,6	539,1	0,18	3,29	0,41	2,96	2,16	0,67	402,15	66,26	408,97	5,80	704,42	37,80	0,05	0,02		
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	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	25	2011
ПТИЦА С ОВОЩАМИ	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
ТОМАТНОМ СОУСЕ	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 ОТВАРНЫЕ	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 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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	10,20	6,18	ПР	
Итого за прием пищи:	760	29,7	30,9	97,0	788,2	0,38	13,00	0,32	4,76	0,08	0,33	109,79	82,19	307,56	4,17	715,51	9,83	10,34	6,21		
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	ПР	
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:	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:		59,7	76,9	197,3	#####	0,65	21,32	0,77	7,99	2,35	1,11	558,53	166,51	793,52	13,95	1 784,38	51,49	10,40	6,24		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов												
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																														
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0,6	0,1	2,2	0,03	5,98	0,08	0,23	0,00	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	0,00	71	2008		
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	120	26,9	16,0	4,4	0,02	0,02	0,02	1,89	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,01	19,25	2,65	13,92	0,10	27,55	1,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	232	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	8,8	5,4	40,2	0,23	0,95	0,37	4,77	0,06	0,14	0,00	0,06	0,14	0,00	24,94	130,88	200,32	4,61	321,46	3,59	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	166	2011		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	15,4	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	23,62	10,37	13,56	1,30	51,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	560	39,0	21,7	77,2	0,33	7,79	0,47	7,48	0,06	0,21	0,00	0,06	0,21	74,71	153,80	253,00	6,61	439,18	5,36	0,03	0,01									
Обед																														
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	0,03	2,46	0,18	1,63	0,00	0,02	0,00	0,00	0,02	14,47	11,21	24,28	0,51	170,43	2,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	67	2011	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	0,7	4,0	5,7	0,03	2,86	0,00	1,73	0,00	0,02	0,00	0,00	0,02	14,11	9,38	21,12	0,37	195,23	1,83	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	113	2011	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	24,8	27,5	50,9	0,10	0,59	0,32	5,25	0,00	0,16	0,00	0,16	0,00	22,58	56,60	269,79	3,20	471,03	9,88	0,10	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,01	244	2011		
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0,3	0,1	25,1	0,01	20,70	0,01	0,19	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	17,04	9,05	7,69	0,31	91,88	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	437	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	0,00	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,6	9,6	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	0,00	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	10,20	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	720	31,3	36,0	116,2	0,32	26,69	0,51	9,65	0,00	0,30	0,00	0,00	0,30	92,00	107,44	381,48	5,19	1 013,37	14,28	10,32	6,19									
Полдник																														
РЯЖЕНКА	250	7,5	2,5	10,5	0,05	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	310,00	35,00	230,00	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	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Итого за прием пищи:	300	13,8	5,8	33,9	0,11	1,28	0,04	0,17	0,11	0,08	0,17	0,11	0,08	339,09	43,06	289,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Всего за день:		84,1	63,6	227,4	0,76	35,76	1,02	17,30	0,17	0,59	0,17	0,17	0,59	505,80	304,30	923,97	12,28	1 517,00	21,00	10,36	6,21									

9 день

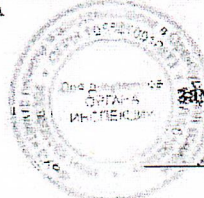
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,8	0,2	7,3	0,05	15,20	0,01	0,20	0,00	0,03	31,50	9,90	15,30	0,09	155,00	0,00	0,14	0,00	340	2011	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	180	13,3	14,1	286,1	0,04	5,10	0,07	1,96	0,09	0,28	115,00	18,00	160,00	0,60	220,07	1,88	0,03	0,03	224	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	107,0	0,05	0,52	0,02	0,00	0,12	0,12	113,52	19,50	87,89	0,40	169,77	9,00	0,00	0,00	432	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	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		
Итого за прием пищи:	500	17,1	15,7	477,4	0,17	20,82	0,10	2,55	0,09	0,44	264,62	54,00	279,99	1,49	570,64	10,88	0,17	0,03			
Обед																					
РАССОЛЬНИК ПОМИДОР, ЗАПЕКАЮЩИЙ	60	0,8	0,0	2,9	0,05	60,00	0,15	0,40	0,00	0,04	4,32	5,94	8,64	0,54	97,80	1,80	0,01	0,00	71	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,2	3,4	108,6	0,05	5,36	0,16	1,95	0,00	0,04	20,00	20,80	58,40	0,80	388,06	3,52	0,02	0,00	96	2011	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,3	22,0	344,6	0,16	9,67	0,29	3,30	0,00	0,19	30,97	40,90	191,06	2,39	785,11	11,13	0,14	0,02	309	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	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 ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	10,20	6,18	ПР		
Итого за прием пищи:	720	25,1	26,5	710,5	0,42	76,71	0,60	6,75	0,00	0,37	98,90	94,76	320,66	5,32	1 468,59	17,25	10,38	6,20			
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,4	0,0	19,1	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	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	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	ПР		
Итого за прием пищи:	300	6,7	3,3	270,3	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:		48,9	45,5	182,6	0,65	97,64	0,74	9,47	0,20	0,91	412,69	167,45	675,71	8,84	2 157,09	29,49	10,56	6,24			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Мас		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
	са порции	и	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, 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
Завтрак																					
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00	0,00	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	15,2	19,2	9,3	206,3	0,09	1,10	0,33	4,45	0,16	0,13	37,30	29,74	165,57	2,56	306,57	8,09	0,04	0,00	0,00	71
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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	0,01	38
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	0,00	2012
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	0,00	2011
Итого за прием пищи:	550	23,3	24,2	70,9	530,1	0,24	7,15	0,36	5,01	0,24	0,22	102,68	76,25	278,71	5,89	554,80	9,88	0,06	0,00	0,00	ПР
Обед																					
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС"	60	3,6	9,3	0,9	101,0	0,02	1,93	0,02	2,67	0,00	0,04	7,44	6,49	37,69	0,46	63,98	1,54	0,02	0,00	0,00	2008
КАРТОФЕЛЬ	200	1,5	4,1	7,3	72,2	0,04	10,00	0,21	1,82	0,00	0,05	33,10	17,50	34,11	0,79	262,30	3,32	0,02	0,00	0,00	29
ГУЛЯШ	90	15,7	15,9	3,1	270,0	0,04	1,00	0,01	2,20	0,00	0,00	14,00	20,00	150,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	6,5	5,4	38,2	178,2	0,13	0,00	0,03	1,15	0,00	0,00	27,53	34,42	147,98	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
ВИТЛОШКА	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	1,71	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	181
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	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	0,01	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	760	32,0	35,5	88,8	806,7	0,38	13,01	0,27	8,69	0,00	0,18	113,75	101,32	428,38	6,35	411,95	4,86	10,25	6,18	6,18	ПР
Полдник																					
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	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	193,5	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	0,01	2011
Итого за прием пищи:	300	6,3	3,3	47,6	290,2	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	40,68	10,54	59,49	0,48	66,03	1,36	0,01	0,01	0,01	ПР
Всего за день:	61,5	63,0	207,3	#####	0,68	20,19	0,67	13,87	0,35	0,48	257,11	188,11	766,58	12,72	1 032,78	16,10	10,32	6,20	6,20	6,20	10

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

460600, г. Оренбург ул. Кирова, 48, тел.: (8-3532) 43-08-41; факс: 43-08-47, E-Mail: 56.fbuz@mail.ru; сайт: www.orenfbuz.ru
Адрес места осуществления деятельности: 460006, РОССИЯ, Оренбургская область, город Оренбург улица Элеваторная, владение 7 корпус А



УТВЕРЖДАЮ

Технический директор,
заместитель руководителя
Органа инспекции
М.С. Пузакова

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

№ 56.ФБУЗ.08.01-08.2024-0639

«06» августа 2024 г.

1. Объект экспертизы: примерное меню рационального питания для обучающихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Степановская средняя общеобразовательная школа Оренбургского района имени И.С. Артищева» Оренбургской области на 10 дней для детей 7- 11 лет осенне- зимнего периода.

2. Заявитель, юридический адрес: МБОУ «Степановская СОШ имени И.С. Артищева», 460510, Оренбургская область, Оренбургский район, хутор Степановский, Советская ул, зд. 1.

3. Фактический адрес: МБОУ «Степановская СОШ имени И.С. Артищева», 460510, Оренбургская область, Оренбургский район, хутор Степановский, Советская ул, зд. 1.
ИНН: 5638012743, ОГРН: 1035615370174.

4. Основание для проведения санитарно-эпидемиологической экспертизы: заявка, зарегистрированная в Центральном филиале ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Оренбургской области» рег. № 0639 от 23.07.24 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):

- меню рационального питания для обучающихся МБОУ «Степановская СОШ имени И.С. Артищева» на 10 дней для детей 7- 11 лет осенне- зимнего периода.

7. Результаты экспертизы:

При рассмотрении меню установлено:

- в завтрак включены: сыр, горячие блюда (каши молочные из разных круп), омлет, творожные блюда, горячий напиток (молочный напиток или чай), фрукты, овощи, хлеб пшеничный, ржаной;

- в обед включены: закуска (салаты из свежих овощей), первое блюдо (суп), второе блюдо (мясное, из птицы, рыбное с гарниром, в т.ч. из овощей), третье блюдо (компоты из сухофруктов, кисели), хлеб пшеничный, ржаной.

- в полдник включены: выпечка, кондитерские изделия, напитки, кисломолочная продукция, чай, компот, сок.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности каждого блюда, белков, жиров и углеводов. В меню имеется номер рецептуры.

Подпись 1-го эксперта Воссе № 56.ФБУЗ.08.01-08.2024-0639

стр. 1 из 2

Средняя потребляемость пищевых веществ в день по отдельным приемам пищи не ниже нормируемых величин и составляет:

Прием пищи	Белки	Гиг норматив	Жиры	Гиг норматив	Углеводы	Гиг норматив	Энергетическая ценность (калорийность)	Гиг норматив
Завтрак	23,49	12-16	21,46	12-16	72	48-60	542	400-550
Обед	29,4	20-25	29,81	20-25	102,07	80-100	783	600-750

Энергетическая ценность завтрака и обеда не ниже нормируемых величин и составляет:

- завтрак 542 ккал (при норме 400-550 ккал);
- обед 783 ккал (при норме 600-750 ккал).

Распределение энергетической ценности (калорийности) при 3-х разовом питании по отдельным приемам пищи в среднем за 10 дней составили:

- на завтрак 23% (при нормативе на завтрак 20-25%);
- на обед- 33, 3 % (при нормативе на обед- 30-35%);
- на полдник- 11,8 % (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 N 3 приложения N 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 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 90-120 гр);
- гарнир – 150 гр (при нормативе 150-200 гр);
- третье блюдо (компот, чай, сок и др. напитки)-200 гр (при нормативе 180-200 гр).

Суммарный 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 на 10 дней для детей 7- 11 лет осенне- зимнего периода Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Степановская средняя общеобразовательная школа Оренбургского района имени Ильи Соломоновича Артищева» Оренбургской области (460510, Оренбургская область, Оренбургский район, хутор Степановский, Советская ул, зд. 1).

СООТВЕТСТВУЕТ

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

Экспертизу провел:
врач по общей гигиене

 Бегульчанский Д.Ю.

Подпись 1-го эксперта  56.ФБУЗ.08.01-08.2024-0639

стр. 2 из 2