

ОКПО 76138445, ОГРН 1055610010873, ИНН/КПП 5610086304/561001001  
460000, г. Оренбург, ул. Кирова, 48, тел.: (8-3532) 43-08-41; факс: 43-08-47; E-Mail: 56.fbuz@mail.ru; www.orenfbuz.ru



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель  
Органа инспекции  
А.И. Сермягин

## ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

№ 56.ФБУЗ.01.08-08.2023-0485

«24» августа 2023 г

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

**2. Заявитель, юридический адрес:** Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Подгороднепокровская средняя общеобразовательная школа Оренбургского района», 460511, Оренбургская область, Оренбургский район, село 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» № 0485 от 23.08.2023 г., договор возмездного оказания услуг № 0422-ЦФ/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 12-18 лет (осень-зима).

**7. Результаты экспертизы:**

При рассмотрении меню установлено:

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

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

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

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

## Меню приготовляемых блюд на 10 дней для детей возрастной категории 12-18 лет, осенне-зимний сезон.

Средняя потребляемость пищевых веществ по отдельным приемам пищи:

	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (калорийность)
Завтрак	27,2	23,5	76,9	644,9
Обед	34,1	31,8	111,9	885,7
Полдник	14,5	7,0	67,5	444,4
Итого	75,9	62,2	256,2	1974,9
Суточная потребность	90	92	385	2720

Качественный состав и энергетическая ценность продуктов не ниже нормируемых величин

Распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона при 3-х разовом питании по отдельным приемам пищи в среднем составляет:

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

Согласно п. 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/-5% при условии, что средний % 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 200-230 гр (при нормативе 200-250 гр);
- закуски (салат), овощи свежие- 100 гр (при нормативе 100-150 гр);
- первое блюдо -250 гр (при нормативе 250-300 гр);
- второе блюдо (мясное, рыбное, из мяса птицы)- 100-130 гр (при нормативе 100-120 гр);
- гарнир – 200 гр (при нормативе 180-230 гр);
- третье блюдо (компот, чай, сок и др. напитки)-200 гр (при нормативе 180-200 гр).

Суммарный объем блюд по приемам пищи составляет:

- завтрак-550-655 гр (при нормативе не менее 550 гр)
- обед-810-940 гр (при нормативе не менее 800 гр)
- полдник-350гр (при нормативе не менее 350 гр)

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 12-18 лет (осень-зима) МАОУ «Подгороднепокровская СОШ» Оренбургского района, расположенной по адресу 460511, Оренбургская область, Оренбургский район, село Подгородняя Покровка, ул. Кооперативная, д.50.

### СООТВЕТСТВУЕТ

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

Экспертизу провел:  
врач по общей гигиене

 Богульчанский Д.Ю.



Примерное меню рационального питания для обучающихся МАОУ "Подгороднепопковская СОШ"

Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.П. 2008 - 2011гг., Сборник мет.рекомендаций Санкт.Питер. 2008г.

Возрастная категория для детей 12 – 18 лет

Сезон осенне-зимний

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:  шеф - повар



## 1 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.0	26.7	239.1	0.08	1.29	0.05	0.65	0.00	0.00	0.00	113.53	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С	30	3.5	6.0	10.3	110.2	0.02	0.06	0.05	0.11	0.05	0.04	0.00	57.04	0.30	26.60	0.00	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	0.12	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	4.60	0.40	6.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
ФРУКТ (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	16.08	8.04	11.06	2.21	279.39	2.01	0.01	0.00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>15.1</b>	<b>17.5</b>	<b>71.3</b>	<b>540.0</b>	<b>0.19</b>	<b>11.92</b>	<b>0.13</b>	<b>1.78</b>	<b>0.05</b>	<b>0.19</b>	<b>0.05</b>	<b>198.4</b>	<b>4.2</b>	<b>331.8</b>	<b>2.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.06	25.00	0.17	0.39	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.7	4.3	16.8	117.0	0.09	8.00	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	25.00	26.00	73.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ	130	23.2	13.1	2.1	219.2	0.00	0.15	0.03	0.14	0.09	0.02	0.00	9.18	1.52	8.31	0.10	18.28	0.83	0.00	0.00	227	2011
РИС ОТВАРНОЙ	200	4.9	7.9	51.3	295.9	0.05	0.00	0.04	0.52	0.14	0.04	0.00	6.06	32.13	97.76	0.66	72.75	1.00	0.04	0.01	304	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.5	0.1	34.0	141.0	0.02	12.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	18.00	7.00	12.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	0.00	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>36.8</b>	<b>26.1</b>	<b>136.6</b>	<b>932.6</b>	<b>0.32</b>	<b>45.15</b>	<b>0.44</b>	<b>2.57</b>	<b>0.23</b>	<b>0.14</b>	<b>0.23</b>	<b>242.0</b>	<b>3.56</b>	<b>169.8</b>	<b>2.95</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>		
<b>Полдник</b>																						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	0.00	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ПР	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	1.3	0.3	25.3	107.5	0.03	5.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	17.50	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	0.00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13.9</b>	<b>6.9</b>	<b>72.1</b>	<b>432.5</b>	<b>0.15</b>	<b>5.06</b>	<b>0.08</b>	<b>0.34</b>	<b>0.22</b>	<b>0.19</b>	<b>0.34</b>	<b>75.68</b>	<b>26.12</b>	<b>136.48</b>	<b>4.46</b>	<b>428.90</b>	<b>5.22</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65.8</b>	<b>87.2</b>	<b>280.0</b>	<b>1905.1</b>	<b>0.66</b>	<b>62.13</b>	<b>0.65</b>	<b>4.69</b>	<b>0.5</b>	<b>0.52</b>	<b>0.52</b>	<b>384.8</b>	<b>149.4</b>	<b>576.8</b>	<b>12.2</b>	<b>930.5</b>	<b>10.2</b>	<b>0.08</b>	<b>0.03</b>		





4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С	100	10.1	5.4	3.2	102.7	0.08	1.59	0.57	2.48	0.00	0.08	42.50	153.38	0.84	354.65	93.75	0.41	0.01	229	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ	200	4.2	7.0	28.4	326.7	0.16	13.81	0.05	0.33	0.11	0.15	38.66	111.65	1.57	1 013.59	11.23	0.05	0.00	128	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	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	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР		
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	162.00	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	ПР		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>19.9</b>	<b>15.9</b>	<b>63.1</b>	<b>616.8</b>	<b>0.31</b>	<b>17.19</b>	<b>0.65</b>	<b>3.20</b>	<b>0.11</b>	<b>0.49</b>	<b>117.03</b>	<b>423.64</b>	<b>4.11</b>	<b>1 642.6</b>	<b>104.98</b>	<b>0.49</b>	<b>0.01</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ " ДАРЫ ОСЕНИ"	100	1.6	10.1	7.4	127.3	0.03	28.06	0.30	4.51	0.00	0.00	21.04	37.07	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	39	2008	
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	1.7	2.8	13.3	85.2	0.09	6.60	0.20	1.21	0.00	0.05	21.79	49.37	0.86	464.03	4.55	0.03	0.00	103	2011	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО	100	15.0	13.7	1.8	193.7	0.03	0.01	0.01	0.46	0.00	0.09	13.86	127.04	1.79	274.48	6.54	0.04	0.00	245	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	4.8	6.1	50.1	274.0	0.04	0.00	0.04	0.40	0.00	0.00	14.63	103.74	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	19.81	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	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>27.7</b>	<b>33.4</b>	<b>124.4</b>	<b>911.4</b>	<b>0.3</b>	<b>36.3</b>	<b>0.55</b>	<b>8.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.19</b>	<b>115.6</b>	<b>372.2</b>	<b>6.94</b>	<b>1930.1</b>	<b>13.01</b>	<b>0.08</b>	<b>0.00</b>			
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	385.2	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ПР		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	250	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	10.64	2.29	0.00	1.36	0.00	0.01	0.00	349	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12.6</b>	<b>6.6</b>	<b>66.1</b>	<b>462.6</b>	<b>0.12</b>	<b>0.06</b>	<b>0.09</b>	<b>0.34</b>	<b>0.22</b>	<b>0.16</b>	<b>18.41</b>	<b>118.98</b>	<b>0.96</b>	<b>130.26</b>	<b>2.72</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>60.2</b>	<b>55.9</b>	<b>253.6</b>	<b>1990.8</b>	<b>0.73</b>	<b>53.6</b>	<b>1.3</b>	<b>11.6</b>	<b>0.33</b>	<b>0.74</b>	<b>251.0</b>	<b>914.8</b>	<b>12.01</b>	<b>3702.9</b>	<b>120.7</b>	<b>0.6</b>	<b>0.03</b>			

5 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
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (	100	0.8	0.1	2.5	0.03	10.05	0.01	0.10	0.00	0.04	23.12	14.07	42.21	1.01	141.71	3.02	0.02	0.00	0.00	71	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ	200	23.2	24.0	33.8	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	0.01	244	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	0.00	376	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	ПР	
СОК ФРУКТОВЫЙ ( ИНД.УПАК.)	200	1.0	0.2	19.6	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	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>26.8</b>	<b>24.4</b>	<b>81.1</b>	<b>0.17</b>	<b>12.2</b>	<b>0.23</b>	<b>4.2</b>	<b>0.00</b>	<b>0.24</b>	<b>74.92</b>	<b>80.9</b>	<b>315.74</b>	<b>8.13</b>	<b>887.7</b>	<b>14.3</b>	<b>0.11</b>	<b>0.01</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	0.9	6.0	3.6	0.04	6.68	0.06	2.77	0.00	0.03	10.60	5.92	19.60	0.43	70.35	1.41	0.01	0.00	0.00	24	2011
СУП С РЫБНЫМИ	250	9.1	3.4	16.5	0.08	7.32	0.36	0.32	0.06	0.08	28.69	26.40	57.51	0.94	464.17	4.61	0.03	0.00	0.00	87	2011
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	130	19.8	22.0	5.0	0.08	1.35	0.18	0.60	0.27	0.18	33.49	22.57	180.79	1.93	221.13	8.81	0.13	0.02	0.02	319	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	200	7.6	6.5	46.5	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	0.02	202	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.2	0.1	22.4	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	20	1.3	0.2	8.5	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00	ПР	
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	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>38.9</b>	<b>38.5</b>	<b>122.6</b>	<b>0.45</b>	<b>17.2</b>	<b>0.64</b>	<b>5.16</b>	<b>0.43</b>	<b>0.4</b>	<b>144.1</b>	<b>111.0</b>	<b>395.1</b>	<b>6.5</b>	<b>1038.8</b>	<b>16.5</b>	<b>0.2</b>	<b>0.04</b>			
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	0.02	ПР	
СНЕЖОК	250	7.5	0.3	10.0	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	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>20.1</b>	<b>6.9</b>	<b>56.8</b>	<b>0.22</b>	<b>2.56</b>	<b>0.08</b>	<b>0.34</b>	<b>0.22</b>	<b>0.16</b>	<b>373.18</b>	<b>53.62</b>	<b>363.98</b>	<b>0.96</b>	<b>128.90</b>	<b>2.72</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>85.8</b>	<b>69.8</b>	<b>260.5</b>	<b>0.84</b>	<b>32.0</b>	<b>0.95</b>	<b>9.7</b>	<b>0.65</b>	<b>0.8</b>	<b>592.2</b>	<b>245.5</b>	<b>1074.8</b>	<b>15.6</b>	<b>2055.4</b>	<b>33.5</b>	<b>0.33</b>	<b>0.07</b>			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША "ДРУЖБА"	200	4.6	8.3	24.4	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	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	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	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР		
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН,	100	0.4	0.4	9.9	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	338	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>12.0</b>	<b>20.6</b>	<b>79.1</b>	<b>0.18</b>	<b>11.09</b>	<b>0.14</b>	<b>1.68</b>	<b>0.24</b>	<b>0.29</b>	<b>248.5</b>	<b>68.76</b>	<b>246.06</b>	<b>4.16</b>	<b>711.0</b>	<b>20.6</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1	100	0.9	6.2	5.3	0.05	12.55	0.54	2.93	0.00	0.03	23.69	18.14	30.98	1.24	216.10	2.73	0.01	0.00	48	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	250	5.7	5.4	18.9	0.19	4.65	0.25	4.07	0.00	0.07	36.14	33.31	78.28	1.92	473.23	4.45	0.04	0.00	102	2011	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ	130	18.1	11.3	10.6	0.03	0.04	0.06	0.69	0.34	0.07	24.33	8.20	45.04	0.66	60.66	3.75	0.01	0.00	234	2011	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С	200	4.4	9.4	42.7	0.06	0.56	0.00	4.25	0.00	0.03	6.71	28.84	86.54	0.61	72.06	0.81	0.03	0.01	304	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0.0	0.0	15.5	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	8.52	1.83	0.00	0.00	1.09	0.00	0.01	0.00	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>33.5</b>	<b>32.8</b>	<b>121.6</b>	<b>0.43</b>	<b>17.8</b>	<b>0.86</b>	<b>13.16</b>	<b>0.34</b>	<b>0.24</b>	<b>112.2</b>	<b>107.3</b>	<b>291.8</b>	<b>6.03</b>	<b>904.3</b>	<b>12.9</b>	<b>0.11</b>	<b>0.01</b>			
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ПР		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0.4	0.2	26.9	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13.0</b>	<b>6.8</b>	<b>73.6</b>	<b>0.13</b>	<b>30.06</b>	<b>0.09</b>	<b>0.61</b>	<b>0.22</b>	<b>0.18</b>	<b>79.54</b>	<b>28.53</b>	<b>130.12</b>	<b>1.40</b>	<b>261.55</b>	<b>3.10</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>58.6</b>	<b>60.2</b>	<b>274.3</b>	<b>0.74</b>	<b>59.5</b>	<b>1.09</b>	<b>15.5</b>	<b>0.8</b>	<b>0.71</b>	<b>440.2</b>	<b>204.6</b>	<b>667.9</b>	<b>11.6</b>	<b>1876.85</b>	<b>36.6</b>	<b>0.16</b>	<b>0.03</b>			



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	23.0	39.6	3.4	463.1	0.09	0.32	0.49	3.17	3.22	0.61	293.57	26.33	360.27	3.23	280.38	30.78	0.07	0.04	211	2011
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.23	0.23	162.00	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	ПР	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.02	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>28.7</b>	<b>43.1</b>	<b>34.7</b>	<b>648.9</b>	<b>0.16</b>	<b>1.34</b>	<b>0.52</b>	<b>3.56</b>	<b>3.22</b>	<b>0.87</b>	<b>476.32</b>	<b>60.40</b>	<b>517.93</b>	<b>4.88</b>	<b>546.51</b>	<b>30.78</b>	<b>0.10</b>	<b>0.04</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1.1	6.0	4.6	78.7	0.04	8.17	0.10	2.85	0.00	0.03	6.75	3.05	12.75	0.22	42.35	0.73	0.01	0.00	23	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	5.1	10.8	96.7	0.09	8.50	0.20	2.33	0.00	0.05	29.47	21.02	46.13	0.86	366.49	3.90	0.03	0.00	99	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В	100	19.1	19.5	2.0	259.8	0.05	1.36	0.09	0.24	0.00	0.15	20.14	19.33	162.03	1.63	239.75	6.97	0.13	0.02	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.27	1.98	0.00	0.00	1.26	0.00	0.00	0.00	348	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>34.0</b>	<b>34.6</b>	<b>112.0</b>	<b>922.8</b>	<b>0.42</b>	<b>18.03</b>	<b>0.42</b>	<b>6.8</b>	<b>0.1</b>	<b>0.33</b>	<b>119.6</b>	<b>93.0</b>	<b>350.0</b>	<b>5.73</b>	<b>855.8</b>	<b>12.8</b>	<b>0.2</b>	<b>0.04</b>		
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13.9</b>	<b>6.9</b>	<b>72.0</b>	<b>432.5</b>	<b>0.15</b>	<b>5.06</b>	<b>0.08</b>	<b>0.34</b>	<b>0.22</b>	<b>0.19</b>	<b>75.68</b>	<b>26.12</b>	<b>136.48</b>	<b>4.46</b>	<b>428.90</b>	<b>5.22</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>76.6</b>	<b>84.6</b>	<b>218.7</b>	<b>2004.2</b>	<b>0.73</b>	<b>24.4</b>	<b>1.02</b>	<b>10.7</b>	<b>3.54</b>	<b>1.4</b>	<b>671.6</b>	<b>179.5</b>	<b>1004.4</b>	<b>15.07</b>	<b>1831.2</b>	<b>48.8</b>	<b>0.32</b>	<b>0.1</b>		

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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С	130	22.4	13.3	3.7	224.9	0.01	0.02	0.02	1.55	0.00	0.01	16.14	2.23	11.65	0.09	23.03	1.48	0.00	0.00	232	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С	200	11.7	7.1	53.6	325.8	0.31	1.26	0.49	6.36	0.08	0.18	33.25	174.51	267.09	6.15	428.61	4.78	0.04	0.01	166	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН,	100	1.2	0.26	10.7	56.76	0.05	79.2	0.01	0.29	0.00	0.04	44.88	17.2	30.36	0.40	260	2.64	0.03	0.00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>37.2</b>	<b>20.8</b>	<b>93.4</b>	<b>718.6</b>	<b>0.4</b>	<b>81.3</b>	<b>0.52</b>	<b>8.60</b>	<b>0.08</b>	<b>0.26</b>	<b>122.5</b>	<b>210.1</b>	<b>339.5</b>	<b>8.34</b>	<b>788.9</b>	<b>8.9</b>	<b>0.07</b>	<b>0.01</b>		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	10.05	0.01	0.10	0.00	0.04	23.12	14.07	42.21	1.01	141.71	3.02	0.02	0.00	71	2011
СУП-ПАПША ДОМАШНЯЯ	250	0.87	5.0	7.1	116.0	0.03	3.57	0.00	2.16	0.00	0.02	17.63	11.72	26.4	0.46	244.03	2.28	0.01	0.00	113	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ	200	23.2	24.0	33.8	443.5	0.09	0.48	0.22	3.71	0.00	0.15	18.45	44.25	235.52	2.95	436.94	9.28	0.09	0.01	244	2011
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ	200	0.3	0.1	25.1	103.9	0.01	20.70	0.01	0.19	0.00	0.01	17.04	9.05	7.69	0.31	91.88	0.26	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>29.6</b>	<b>29.7</b>	<b>97.1</b>	<b>813.0</b>	<b>0.23</b>	<b>34.6</b>	<b>0.24</b>	<b>7.4</b>	<b>0.00</b>	<b>0.3</b>	<b>89.0</b>	<b>96.0</b>	<b>362.8</b>	<b>6.33</b>	<b>993.4</b>	<b>15.9</b>	<b>0.13</b>	<b>0.01</b>		
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	340.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ПР	
РЯЖЕНКА	250	7.5	2.5	10.5	100.0	0.05	1.25	0.00	0.00	0.00	0.00	310.00	35.00	230.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>20.1</b>	<b>9.1</b>	<b>57.3</b>	<b>440.0</b>	<b>0.17</b>	<b>1.31</b>	<b>0.08</b>	<b>0.34</b>	<b>0.22</b>	<b>0.16</b>	<b>368.18</b>	<b>51.12</b>	<b>348.98</b>	<b>0.96</b>	<b>128.90</b>	<b>2.72</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>86.9</b>	<b>59.6</b>	<b>247</b>	<b>1971.6</b>	<b>0.8</b>	<b>117.2</b>	<b>0.84</b>	<b>16.3</b>	<b>0.3</b>	<b>0.72</b>	<b>579.7</b>	<b>357.2</b>	<b>1051.0</b>	<b>15.6</b>	<b>1911.2</b>	<b>27.5</b>	<b>0.22</b>	<b>0.04</b>		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник 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
<b>Завтрак</b>																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КОФЕЙНЫМ НАПИТОК	230	28.5	19.6	44.6	471.2	0.06	5.16	0.08	2.22	0.10	0.33	239.82	35.53	296.01	0.89	252.96	2.38	0.04	0.04	224	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНД.УПАК.)	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>32.5</b>	<b>21.2</b>	<b>96.6</b>	<b>709.0</b>	<b>0.13</b>	<b>7.76</b>	<b>0.09</b>	<b>2.61</b>	<b>0.10</b>	<b>0.36</b>	<b>318.02</b>	<b>56.3</b>	<b>370.4</b>	<b>4.81</b>	<b>518.8</b>	<b>4.38</b>	<b>0.04</b>	<b>0.04</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ " ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС"	100	4.9	9.2	1.4	108.0	0.03	3.23	0.05	2.37	0.00	0.05	16.09	10.67	51.69	0.62	107.59	1.96	0.04	0.01	50	2011
СУП ПОЛЕВОЙ	250	2.9	3.0	20.2	119.4	0.12	6.60	0.20	1.47	0.00	0.05	23.65	29.26	70.34	1.13	485.13	5.00	0.03	0.00	101	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	130	15.6	18.5	14.0	283.7	0.07	1.35	0.09	2.12	0.00	0.08	15.34	23.46	144.97	2.03	292.60	6.16	0.05	0.00	279	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ	200	4.2	7.0	28.5	194.2	0.17	13.84	0.05	0.32	0.11	0.15	46.70	38.76	111.92	1.57	1 016.1	11.25	0.05	0.00	128	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	19.81	5.92	3.96	0.79	112.82	0.80	0.00	0.00	342	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>32.2</b>	<b>38.4</b>	<b>115.9</b>	<b>930.5</b>	<b>0.5</b>	<b>26.6</b>	<b>0.4</b>	<b>7.8</b>	<b>0.11</b>	<b>0.4</b>	<b>134.4</b>	<b>125.07</b>	<b>453.9</b>	<b>7.74</b>	<b>2093.0</b>	<b>26.3</b>	<b>0.2</b>	<b>0.01</b>		
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	384.4	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ПР	
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0.4	0.0	19.1	77.8	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	20.08	10.63	15.57	1.55	53.41	0.00	0.00	0.00	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13.1</b>	<b>6.6</b>	<b>65.8</b>	<b>462.2</b>	<b>0.12</b>	<b>0.14</b>	<b>0.08</b>	<b>0.34</b>	<b>0.22</b>	<b>0.18</b>	<b>78.26</b>	<b>26.75</b>	<b>134.55</b>	<b>2.51</b>	<b>182.31</b>	<b>2.72</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>77.8</b>	<b>66.2</b>	<b>278.3</b>	<b>2101.7</b>	<b>0.75</b>	<b>34.5</b>	<b>0.6</b>	<b>10.8</b>	<b>0.43</b>	<b>0.94</b>	<b>530.7</b>	<b>208.1</b>	<b>958.8</b>	<b>15.06</b>	<b>2794.0</b>	<b>33.4</b>	<b>0.26</b>	<b>0.07</b>		

