

**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕРМСКОМ КРАЕ»**

Центральный филиал

Юридический адрес: Россия, 614016, Пермский край, г. Пермь, ул. Куйбышева, 50
Почтовый адрес: Россия, 614066, Пермский край, г. Пермь, ул. Мира, 66 г
Телефон/факс: (342) 239-34-09, факс: 239-34-11
ОГРН 1055901616671, ИНН 5904122072
УФК по Пермскому краю (ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае», л/с 20566U23700)
Расчетный счет: 40501810500002000002 в Отделении Пермь г. Пермь
Код по ОКПО 75507248

Аттестат аккредитации
№ RA.RU.710044

Утверждаю:
Главный врач
Гайнетдинов Х.И.
(Ф.И.О. Подпись)
«06» марта 2018 г.
МП.

**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ № 109-496
по результатам санитарно-эпидемиологических обследований,
санитарно-эпидемиологических и гигиенических оценок**

Центральным территориальным отделом Управления Роспотребнадзора по Пермскому краю вынесено поручение № 17-15/257 от 02.02.2018 г., входящий № 124-ЦФ от 02.02.2018 г.
(распоряжение, предписание, поручение, определение)

о проведении санитарно-эпидемиологической экспертизы примерных 10-ти дневных меню для детей в возрасте 7-10 лет, 11-18 лет на весенне-летний период года.
(санитарно-эпидемиологической, гигиенической оценки, санитарно-эпидемиологической экспертизы) в отношении индивидуального предпринимателя Притуляк Дмитрия Сергеевича (далее ИП Притуляк Д.С.), осуществляющего деятельность по организации питания в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Гамовская средняя школа» (далее МАОУ «Гамовская средняя школа») по адресу: Пермский край, Пермский район, с.Гамово, ул.50 лет Октября, 14

(указать наименование юридического лица, ИП)

В качестве экспертной организации был определен Центральный филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае»

В отношении ИП Притуляк Д.С., осуществляющего деятельность по организации питания в МАОУ «Гамовская средняя школа» по адресу: 614512, Пермский край, Пермский район, с.Гамово, ул.50 лет Октября, 14

были проведены: санитарно-эпидемиологическая экспертиза.

(обследования, измерения, гигиенические и иные виды оценок)

Результаты оформлены в виде: экспертного заключения.

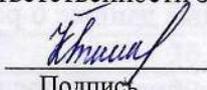
Проведение санитарно-эпидемиологической экспертизы

(санитарно-эпидемиологической, гигиенической оценки, санитарно-эпидемиологической экспертизы)

и оформление экспертного заключения по результатам было поручено провести врачу по общей гигиене Красноперовой Татьяне Николаевне

(должность, Ф.И.О. полностью)

Красноперова Т.Н. предупреждена об ответственности за дачу заведомо ложного заключения.
(Ф.И.О.)


Подпись

Санитарно-эпидемиологическая экспертиза проведена: дата начала «05» марта 2018 г., дата окончания «06» марта 2018 г.

(экспертиза, санитарно-эпидемиологическая, гигиеническая оценка)

Эксперту было дано поручение на проведение санитарно-эпидемиологической экспертизы:

1. Примерного 10-ти дневного меню для детей в возрасте с 7 до 10 лет на весенне-летний период года;
2. Примерного 10-ти дневного меню для детей в возрасте с 11 до 18 лет на весенне-летний период года.

В распоряжение эксперта были предоставлены следующие документы (перечислить с указанием наименования, номера и даты документа):

1. Поручение Центрального территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Пермскому краю о проведении экспертизы № 17-15/257 от 02.02.2018 г., входящий № 124-ЦФ от 02.02.2018 г.;
2. Примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте с 7 до 10 лет весенне-летний период года;
3. Примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте с 11 до 18 лет весенне-летний период года.

В результате установлено:

На основании поручения о проведении мероприятия № 17-15/257 от 02.02.2018 года (вх. № 124-ЦФ от 02.02.2018 г.) Центрального территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Пермскому краю проведена гигиеническая оценка перспективных 10-дневных меню для питающихся 1-ой и 2-ой ступеней в возрасте 7-10 и 11-18 лет МАОУ «Гамовская средняя школа» на весенне-летний период года с целью установления соответствия (несоответствия) предоставленных меню требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

На экспертизу представлены перспективные 10-дневные меню для питающихся 1-ой и 2-ой ступеней в возрасте 7-10 и 11-18 лет МАОУ «Гамовская средняя школа» на весенне-летний период года.

В соответствии с представленными материалами меню разработаны на основании Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, 2013 год, Пермская государственная медицинская академия.

Представленные меню разработаны на сезон весна-лето, что соответствует п. 6.6. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (далее СанПиН 2.4.5.2409-08).

Представленные 10-ти дневные меню согласованы директором МАОУ «Гамовская средняя школа» Миковой Г.М., что соответствует п.6.5. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Представленные меню предусматривают трехразовое горячее питание: завтрак, обед, полдник, что соответствует требованиям п. 6.8. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Разработанные 10-дневные меню содержат ссылки рецептов блюд. Приведенные ссылки используемых блюд и кулинарных изделий, указанных в примерном меню соответствуют их наименованиям, указанным в использованном сборнике рецептов, что соответствует п.6.10 СанПиН 2.4.5.2409-08.

В примерных меню представлена информация о количественном составе блюд (меню-раскладки, содержащие количественные данные о рецептуре блюда), что соответствует п. 6.4. СанПиН 2.4.5.2409-08.

В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня, что соответствует п. 6.13. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Представленные меню соответствуют принципам щадящего питания, предусматривающим такие способы приготовления блюд, как варка, приготовление на пару, тушение, запекание в соответствии с п. 6.16. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Завтрак состоит из закуски (бутерброды с маслом, сыром, джемом, вареное яйцо, порционный сыр), горячего блюда и горячего напитка, что соответствует п. 6.18. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Обед включает закуску, первое, второе (блюдо из мяса, рыбы или птицы с крупяными, макаронными и овощными гарнирами) и сладкое блюдо, что соответствует п. 6.19. СанПиН 2.4.5.2409-08. В качестве закуски используются однокомпонентные салаты из помидор, огурцов, порционированные овощи, кабачковая икра.

Полдник состоит из напитка (кисломолочные продукты, кисели, соки), булочных и кондитерских изделий, фруктов, что соответствует п. 6.20. СанПиН 2.4.5.2409-08.

В предоставленном примерном меню при 3-разовом питании ежедневно включены такие продукты как овощи, растительное масло, мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный, что соответствует п. 6.17. СанПиН 2.4.5.2409-08. В примерном меню сыр, яйца, кисломолочные продукты включены 1 раз в 3-4 дня. Рыба, творог в меню включены 1 раз за 10 дней (при гигиенических рекомендациях - 1 раз в 2-3 дня).

В меню на сезон весна-лето допускается использование в закусках овощей без термической обработки, что не противоречит п. 6.29. СанПиН 2.4.5.2409-08.

В представленных меню энергетическая ценность блюд составляет:

- калорийность завтраков, обедов, полдников для детей 7-10 лет составляет (% от потребности в сутки 2350 ккал в соответствии с п.6.14., приложением № 4 к СанПиН 2.4.5.2409-08):

| Дни недели | завтрак (при норме 20-25-30%) | Обед (при норме 30-35-40%) | Полдник (при норме 10-15-20%) |
|-------------------------|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| Первый | 25,89 | 32,49 | 13,42 |
| Второй | 26,74 | 32,65 | 11,53 |
| Третий | 24,56 | 33,16 | 11,01 |
| Четвертый | 25,89 | 33,49 | 12,98 |
| Пятый | 25,52 | 34,87 | 13,45 |
| Шестой | 29,02 | 32,05 | 13,42 |
| Седьмой | 26,46 | 32,23 | 11,53 |
| Восьмой | 28,56 | 32,47 | 11,01 |
| Девятый | 27,37 | 38,76 | 12,78 |
| Десятый | 28,59 | 34,30 | 13,45 |
| Среднее значение | 26,86 | 33,65 | 12,46 |

- калорийность завтраков, обедов, полдников для детей 11-18 лет составляет (% от потребности в сутки 2713 ккал в соответствии с п.6.14, приложением № 4 к СанПиН 2.4.5.2409-08):

| Дни недели | завтрак (при норме 20-25-30%) | Обед (при норме 30-35-40%) | Полдник (при норме 10-15-20%) |
|------------|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| Первый | 25,18 | 36,23 | 12,97 |
| Второй | 25,28 | 36,07 | 11,04 |
| Третий | 23,38 | 37,73 | 11,08 |
| Четвертый | 24,41 | 36,74 | 12,53 |
| Пятый | 24,60 | 38,45 | 12,69 |
| Шестой | 27,75 | 35,66 | 12,97 |

| | | | |
|-------------------------|--------------|--------------|--------------|
| Седьмой | 25,03 | 36,39 | 11,04 |
| Восьмой | 29,96 | 36,60 | 11,08 |
| Девятый | 26,42 | 39,49 | 12,35 |
| Десятый | 26,75 | 37,44 | 12,69 |
| Среднее значение | 25,88 | 37,08 | 12,04 |

Таким образом, в примерном меню учитывается рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи (см. выше), что соответствует п. 6.14. СанПиН 2.4.5.2409-08.

При трехразовом питании распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении составило:

- в возрасте от 7 до 10 лет - завтрак – 26,86 %, обед – 33,65 %, полдник – 12,46 %;
- в возрасте от 11 до 18 лет - завтрак – 25,88 %, обед – 37,08 %, полдник – 12,04 %;
- в среднем калорийность при трехразовом питании детей в возрасте от 7 до 10 лет за 10 дней составила 72,97 %, в возрасте от 11 до 18 лет – 75,00 %, что соответствует п. 6.14. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Вклад основных пищевых веществ в общую калорийность при трехразовом питании детей в возрасте от 7 до 10 лет в среднем за 10 дней: белков – 12,87 %, жиров – 29,21 %, углеводов – 55,50 %; в возрасте от 11 до 18 лет: белков – 13,05 %, жиров – 30,40 %, углеводов – 54,47 %, что соответствует п. 6.15. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Соотношение кальция к фосфору 1:1,6.

Гигиенические рекомендации п. 6.9, приложение №3 СанПиН 2.4.5.2409-08 к массе порций готовых блюд при составлении меню соблюдены.

Для профилактики дефицита витаминов в меню включены свежие овощи, овощные блюда, свежие фрукты, соки, чай с лимоном, напиток из шиповника.

ВЫВОД

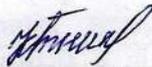
Примерные 10-ти дневные меню для детей в возрасте 7-10 лет, 11-18 лет на весенне-летний период года, разработанные ИП Притуляк Д.С. для учащихся МАОУ «Гамовская средняя школа» по адресу: Пермский край, Пермский район, с.Гамово, ул.50 лет Октября, 14

соответствуют

государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Врач по общей гигиене

Должность



Подпись

Красноперова Т.Н.

Ф.И.О.

Заведующий
санитарно-эпидемиологическим
отделом

Должность



Подпись

Галкина Е.А.

Ф.И.О.

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Наименование продуктов | Вес в граммах брутто | Вес в граммах нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|-----------------------|-----------------------------|-------------|------------------------|----------------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 258 | Каша пшеничная | 200 | крупка пшеничная | 50 | 50 | 8.72 | 12.86 | 37.12 | 299.00 | 0.19 | 1.36 | 0.08 | 0.24 | 138.00 | 209.80 | 55.40 | 1.46 |
| | | | молоко | 104 | 104 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | чай | 50 | 50 | 0.10 | 0.00 | 15.00 | 60.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.00 | 3.00 | 1.00 | 0.30 |
| | | | сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| 95 | Бутерброд с повидлом | 45 | масло сливочное | 3.75 | 3.75 | 1.28 | 3.22 | 24.45 | 132 | 0.01 | 0.15 | 0.02 | 0.22 | 7.5 | 12.75 | 3.75 | 0.52 |
| | | | повидло | 26.55 | 26.25 | | | | | | | | | | | | |
| | | | хлеб пшеничный | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.50 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| Итого завтрак: | | | | | | 13.90 | 16.48 | 101.17 | 608.50 | 0.25 | 1.51 | 0.10 | 1.01 | 166.50 | 258.05 | 67.15 | 2.83 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 144 | Суп картофельный с горохом | 200 | горох | 16.2 | 16 | 1.84 | 3.40 | 12.10 | 86.40 | 0.15 | 6.94 | 0.03 | 0.18 | 15.20 | 52.60 | 20.40 | 0.74 |
| | | | картофель | 66.6 | 50 | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | петрушка | 2.6 | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 9.6 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | бульон или вода | 130 | 130 | | | | | | | | | | | | |
| 395 | Колбасные изделия | 80 | сосиски | 82.4 | 80 | 8.32 | 16.72 | 0.00 | 184.00 | 0.12 | 0.00 | 0.00 | 0.32 | 24.80 | 107.20 | 13.60 | 1.28 |
| 291 | Макаронные изделия | 150 | Макаронные изделия | 51 | 51 | 5.65 | 0.68 | 29.04 | 144.90 | 0.06 | 0.01 | 0.00 | 0.80 | 5.70 | 35.70 | 8.10 | 0.78 |
| | | | масло сливочное | 6.75 | 6.75 | | | | | | | | | | | | |
| 22 | Салат из свежих помидоров | 60 | помидоры | 64.8 | 54.6 | 0.60 | 6.12 | 2.10 | 66.00 | 0.02 | 9.90 | 0.00 | 3.00 | 7.80 | 14.40 | 10.80 | 0.48 |
| | | | масло растительное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | смесь сухофруктов | 25 | 30.5 | 0.50 | 0.00 | 27.00 | 110.00 | 0.01 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 28.00 | 19.00 | 7.00 | 1.50 |
| | | | сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 94.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 8.00 | 26.00 | 5.60 | 0.44 |
| 109 | Хлеб ржаной | 45 | хлеб ржаной | 45 | 45 | 2.97 | 0.54 | 15.03 | 78.30 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.63 | 15.75 | 71.10 | 21.15 | 1.76 |
| Итого обед: | | | | | | 22.92 | 27.78 | 104.95 | 763.60 | 0.48 | 17.35 | 0.03 | 5.37 | 105.25 | 326.00 | 86.65 | 6.98 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Фрукты свежие | 100 | груша | 112 | 100 | 0.40 | 0.30 | 10.30 | 47.00 | 0.02 | 5.00 | 0.00 | 0.40 | 19.00 | 16.00 | 12.00 | 2.30 |
| 589 | Пряники | 40 | пряники заварные | 40 | 40 | 2.36 | 1.88 | 30.00 | 146.40 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.96 | 4.40 | 20.00 | 3.60 | 0.32 |
| 503 | Кисель | 200 | концентрат киселя | 24 | 24 | 1.40 | 0.00 | 29.00 | 122.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 |
| | | | сахар | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| Итого полдник: | | | | | | 4.16 | 2.18 | 69.30 | 315.40 | 0.05 | 5.00 | 0.00 | 1.36 | 24.40 | 36.00 | 15.60 | 2.72 |
| ИТОГО: | | | | | | 40.98 | 46.44 | 275.42 | 1687.50 | 0.78 | 23.86 | 0.13 | 7.74 | 296.15 | 620.05 | 169.40 | 12.53 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Наименование продуктов | Вес в граммах брутто | Вес в граммах нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|-----------------------|---------------------------|-------------|------------------------|----------------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 268 | Каша рисовая молочная | 200 | крупа рисовая | 30.8 | 30.8 | 5.54 | 8.62 | 32.40 | 229.40 | 0.06 | 1.54 | 0.05 | 0.18 | 143.40 | 151.80 | 31.60 | 0.44 |
| | | | молоко | 118 | 118 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | чай-заварка | 50 | 50 | 0.10 | 0.00 | 15.20 | 61.00 | 0.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 | 14.20 | 4.00 | 2.00 | 0.40 |
| | | | сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лимон | 8 | 7 | | | | | | | | | | | | |
| 94 | Бутерброд с маслом | 45 | масло сливочное | 22.5 | 22.5 | 1.80 | 18.75 | 11.25 | 220.50 | 0.03 | 0.00 | 1.14 | 0.45 | 7.50 | 19.50 | 3.00 | 0.30 |
| | | | хлеб пшеничный | 22.5 | 22.5 | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.50 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| Итого завтрак: | | | | | | 11.24 | 27.77 | 83.45 | 628.40 | 0.14 | 4.34 | 1.19 | 1.18 | 175.10 | 207.80 | 43.60 | 1.69 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 134 | Рассольник ленинградский | 200 | картофель | 80 | 60 | 1.64 | 4.20 | 13.00 | 97.00 | 0.07 | 6.14 | 0.00 | 1.88 | 12.40 | 50.40 | 21.00 | 0.74 |
| | | | крупа рисовая | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 4.8 | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | огурцы соленые | 13.4 | 12 | | | | | | | | | | | | |
| | | | бульон или вода | 150 | 150 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Плов из курицы | 230 | курица 1 категории | 227.26 | 201.52 | 17.52 | 17.41 | 41.51 | 393.19 | 0.03 | 1.42 | 0.01 | 5.91 | 36.14 | 145.70 | 33.95 | 1.42 |
| | | | масло растительное | 12.05 | 12.05 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 24.09 | 12.05 | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 15.33 | 12.05 | | | | | | | | | | | | |
| | | | крупа рисовая | 53.7 | 53.7 | | | | | | | | | | | | |
| | | | бульон для риса | 113.9 | 11.9 | | | | | | | | | | | | |
| 107 | Овощи натуральные соленые | 60 | огурцы соленые | 63 | 60 | 0.48 | 0.06 | 1.02 | 7.80 | 0.01 | 3.00 | 0.00 | 0.06 | 13.80 | 14.40 | 8.40 | 0.36 |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | шиповник | 20 | 20 | 0.70 | 0.30 | 22.80 | 97.00 | 0.01 | 70.00 | 0.00 | 0.00 | 12.00 | 3.00 | 3.00 | 1.50 |
| | | | сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 94.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 8.00 | 26.00 | 5.60 | 0.44 |
| 109 | Хлеб ржаной | 45 | Хлеб ржаной | 45 | 45 | 2.97 | 0.54 | 15.03 | 78.30 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.63 | 15.75 | 71.10 | 21.15 | 1.76 |
| Итого обед: | | | | | | 26.35 | 22.83 | 113.04 | 767.29 | 0.24 | 80.56 | 0.01 | 8.92 | 98.09 | 310.60 | 93.10 | 6.22 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 574 | Булочка школьная | 60 | мука пшеничная | 47 | 40 | 4.80 | 2.00 | 33.50 | 171.00 | 0.06 | 0.00 | 0.01 | 0.90 | 9.00 | 36.00 | 7.00 | 0.50 |
| | | | мука пше. на подпльв | 2.34 | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар-песок | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 1.5 | 1.5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 0.24 | 0.24 | | | | | | | | | | | | |
| | | | дрожжи | 0.47 | 0.47 | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль | 0.7 | 0.7 | | | | | | | | | | | | |
| 516 | Кефир | 200 | кефир | 206 | 200 | 5.80 | 5.00 | 8.00 | 100.00 | 0.08 | 1.40 | 0.04 | 0.00 | 240.00 | 180.00 | 28.00 | 0.20 |
| Итого полдник: | | | | | | 10.60 | 7.00 | 41.50 | 271.00 | 0.14 | 1.40 | 0.05 | 0.90 | 249.00 | 216.00 | 35.00 | 0.70 |
| ИТОГО: | | | | | | 48.19 | 57.60 | 237.99 | 1666.69 | 0.52 | 86.30 | 1.25 | 11.00 | 522.19 | 734.40 | 171.70 | 8.61 |

| рецепты | наименование блюда | выход блюда | наименование продуктов | граммах брутто | граммах нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|-----------------------|--------------------------------------|-------------|------------------------|-------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|---------------|-------------|
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 255 | Каша ячневая | 200 | крупа ячневая | 44.4 | 44.4 | 6.40 | 11.40 | 35.76 | 271.20 | 0.12 | 1.42 | 0.08 | 0.76 | 167.00 | 250.60 | 37.20 | 0.92 |
| | | | молоко | 110 | 110 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | кофейный напиток | 5 | 5 | 3.20 | 2.70 | 15.90 | 79.00 | 0.04 | 1.30 | 0.02 | 0.00 | 126.00 | 90.00 | 14.00 | 0.10 |
| | | | молоко | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| 95 | Бутерброд с джемом | 45 | масло сливочное | 3.75 | 3.75 | 1.28 | 3.22 | 24.45 | 132 | 0.01 | 0.15 | 0.02 | 0.22 | 7.5 | 12.75 | 3.75 | 0.52 |
| | | | джем | 26.55 | 26.25 | | | | | | | | | | | | |
| | | | хлеб пшеничный | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.50 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| Итого завтрак: | | | | | | 14.68 | 17.72 | 100.71 | 599.70 | 0.22 | 2.87 | 0.12 | 1.53 | 310.50 | 385.85 | 61.95 | 2.09 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 165 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | молоко | 140 | 140 | 5.70 | 5.26 | 18.98 | 146.00 | 0.08 | 0.92 | 0.04 | 0.26 | 164.40 | 136.80 | 21.00 | 0.36 |
| | | | масло сливочное | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 1.6 | 1.6 | | | | | | | | | | | | |
| | | | макаронны | 16 | 16 | | | | | | | | | | | | |
| 381 | Котлета из говядины | 80 | говядина 1 категории | 92.8 | 68.8 | 14.24 | 14.00 | 11.44 | 228.80 | 0.07 | 0.00 | 0.03 | 0.40 | 31.20 | 148.00 | 20.80 | 2.24 |
| | | | хлеб пшеничный | 15.2 | 15.2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сухари | 8.8 | 8.8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко или вода | 18.4 | 18.4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 5.6 | 5.6 | | | | | | | | | | | | |
| 429 | Картофельное пюре | 150 | картофель | 169.5 | 126 | 3.15 | 6.60 | 16.35 | 138.00 | 0.14 | 5.10 | 0.05 | 0.15 | 39.00 | 85.50 | 28.50 | 1.05 |
| | | | молоко | 24 | 22.5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 6.75 | 6.75 | | | | | | | | | | | | |
| 106 | Овощи натуральные | 60 | помидоры свежие | 64.2 | 60 | 0.66 | 0.12 | 2.28 | 14.40 | 0.04 | 15.00 | 0.00 | 0.42 | 8.40 | 15.60 | 12.00 | 0.54 |
| 518 | Сок | 200 | сок апельсиновый | 200 | 200 | 1.40 | 0.20 | 0.20 | 120.00 | 0.08 | 8.00 | 0.00 | 0.00 | 36.00 | 0.00 | 0.00 | 0.60 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 94.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 8.00 | 26.00 | 5.60 | 0.44 |
| 109 | Хлеб ржаной | 45 | Хлеб ржаной | 45 | 45 | 2.97 | 0.54 | 15.03 | 78.30 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.63 | 15.75 | 71.10 | 21.15 | 1.76 |
| Итого обед: | | | | | | 31.16 | 27.04 | 83.96 | 819.50 | 0.53 | 29.02 | 0.12 | 2.30 | 302.75 | 483.00 | 109.05 | 6.99 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 566 | Булочка молочная | 50 | мука пшеничная | 38.5 | 38.5 | 4.80 | 1.10 | 28.10 | 142.00 | 0.07 | 0.10 | 0.00 | 0.60 | 30.00 | 47.00 | 9.00 | 0.50 |
| | | | мука пше. на подпльв | 1.5 | 1.5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | дрожжи | 0.48 | 0.48 | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль | 0.48 | 0.48 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | - | 1.3 | | | | | | | | | | | | |
| 517 | Йогурт | 200 | Йогурт | 206 | 200 | 10.00 | 6.40 | 17.00 | 174.00 | 0.06 | 1.20 | 0.04 | 0.00 | 238.00 | 182.00 | 28.00 | 0.20 |
| Итого полдник: | | | | | | 14.80 | 7.50 | 45.10 | 316.00 | 0.13 | 1.30 | 0.04 | 0.60 | 268.00 | 229.00 | 37.00 | 0.70 |
| ИТОГО: | | | | | | 60.64 | 52.26 | 229.77 | 1735.20 | 0.88 | 33.19 | 0.28 | 4.43 | 881.25 | 1097.85 | 208.00 | 9.78 |

| № рецепта | Наименование | Выход | Наименование | Вес в граммах | Вес в граммах | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|-----------|--------------|-------|--------------|---------------|---------------|-------|------|----------|--------------|----|---|---|---|----|---|----|----|
|-----------|--------------|-------|--------------|---------------|---------------|-------|------|----------|--------------|----|---|---|---|----|---|----|----|

| рецептуры | блюда | блюда | продуктов | граммах брутто | граммах нетто | белки | жиры | углеводы | калорийность | В1 | С | А | Е | Са | г | mg | гс |
|-----------------------|------------------------------|-------|--------------------|-------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 248 | Каша гречневая вязкая | 200 | крупа гречневая | 50 | 50 | 9.16 | 12.88 | 32.60 | 283.00 | 0.19 | 1.36 | 0.08 | 0.50 | 135.80 | 237.20 | 112.20 | 3.44 |
| | | | молоко | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | чай-заварка | 50 | 50 | 0.10 | 0.00 | 15.20 | 61.00 | 0.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 | 14.20 | 4.00 | 2.00 | 0.40 |
| | | | сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лимон | 8 | 7 | | | | | | | | | | | | |
| 94 | Бутерброд с маслом | 45 | масло сливочное | 22.5 | 22.5 | 1.80 | 18.75 | 11.25 | 220.50 | 0.03 | 0.00 | 1.14 | 0.45 | 7.50 | 19.50 | 3.00 | 0.30 |
| | | | хлеб пшеничный | 22.5 | 22.5 | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.50 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| Итого завтрак: | | | | | | 14.86 | 32.03 | 83.65 | 682.00 | 0.27 | 4.16 | 1.22 | 1.50 | 167.50 | 293.20 | 124.20 | 4.69 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 128 | Борщ с капустой с картофелем | 200 | свекла | 40 | 32 | 1.46 | 4.00 | 8.52 | 76.00 | 0.04 | 8.24 | 0.00 | 1.92 | 27.60 | 42.40 | 21.00 | 0.96 |
| | | | капуста свежая | 20 | 16 | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 21.4 | 16 | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 12.6 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 9.6 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | томатное пюре | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | бульон или вода | 160 | 160 | | | | | | | | | | | | | | |
| 395 | Колбасные изделия | 80 | сосиски | 82.4 | 80 | 8.32 | 16.72 | 0.00 | 184.00 | 0.12 | 0.00 | 0.00 | 0.32 | 24.80 | 107.20 | 13.60 | 1.28 |
| 291 | Макаронные изделия | 150 | Макаронные изделия | 51 | 51 | 5.65 | 0.68 | 29.04 | 144.90 | 0.06 | 0.01 | 0.00 | 0.80 | 5.70 | 35.70 | 8.10 | 0.78 |
| | | | масло сливочное | 6.75 | 6.75 | | | | | | | | | | | | |
| 22 | Салат из свежих помидоров | 60 | помидоры | 64.8 | 54.6 | 0.60 | 6.12 | 2.10 | 66.00 | 0.02 | 9.90 | 0.00 | 3.00 | 7.80 | 14.40 | 10.80 | 0.48 |
| | | | масло растительное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | смесь сухофруктов | 25 | 30.5 | 0.50 | 0.00 | 27.00 | 110.00 | 0.01 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 28.00 | 19.00 | 7.00 | 1.50 |
| | | | сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 94.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 8.00 | 26.00 | 5.60 | 0.44 |
| 109 | Хлеб ржаной | 45 | Хлеб ржаной | 45 | 45 | 2.97 | 0.54 | 15.03 | 78.30 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.63 | 15.75 | 71.10 | 21.15 | 1.76 |
| Итого обед: | | | | | | 22.54 | 28.38 | 101.37 | 753.20 | 0.37 | 18.65 | 0.00 | 7.11 | 117.65 | 315.80 | 87.25 | 7.20 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Плоды свежие | 100 | яблоки свежие | 114 | 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 |
| 589 | Пряники | 40 | пряники заварные | 40 | 40 | 2.36 | 1.88 | 30.00 | 146.40 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.96 | 4.40 | 20.00 | 3.60 | 0.32 |
| 503 | Кисель | 200 | концентрат киселя | 24 | 24 | 1.40 | 0.00 | 29.00 | 122.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 |
| | | | сахар | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| Итого полдник: | | | | | | 4.16 | 2.28 | 68.80 | 315.40 | 0.06 | 10.00 | 0.00 | 1.16 | 21.40 | 31.00 | 12.60 | 2.62 |
| ИТОГО: | | | | | | 41.56 | 62.69 | 253.82 | 1750.60 | 0.70 | 32.81 | 1.22 | 9.77 | 306.55 | 640.00 | 224.05 | 14.51 |

возраст 7-10 лет

Страница 7

Таблица 1

| № | Наименование | Выход | Наименование | Вес в | Вес в | Б... | М... | У... | К... | В1 | С | А | Е | Са | г | Мг | гс |
|---|--------------|-------|--------------|-------|-------|------|------|------|------|----|---|---|---|----|---|----|----|
|---|--------------|-------|--------------|-------|-------|------|------|------|------|----|---|---|---|----|---|----|----|

| рецептуры | блюда | блюда | продуктов | граммах брутто | граммах нетто | белки | жиры | углеводы | калорийность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|-----------------------|------------------------------------|-------|----------------------|-------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 7 день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 266 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" | 200 | крупа "геркулес" | 30.8 | 30.8 | 7.16 | 9.40 | 28.80 | 228.40 | 0.16 | 1.54 | 0.05 | 0.54 | 156.80 | 20.60 | 55.60 | 1.24 |
| | | | молоко | 118 | 118 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | |
| 495 | Чай с молоком | 200 | чай-заварка | 50 | 50 | 1.50 | 1.30 | 15.90 | 81.00 | 0.04 | 1.30 | 0.01 | 0.00 | 127.00 | 93.00 | 15.00 | 0.40 |
| | | | сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко | 50 | 50 | | | | | | | | | | | | |
| 95 | Бутерброд с повидлом | 45 | масло сливочное | 3.75 | 3.75 | 1.28 | 3.22 | 24.45 | 132 | 0.01 | 0.15 | 0.02 | 0.22 | 7.5 | 12.75 | 3.75 | 0.52 |
| | | | повидло | 26.55 | 26.25 | | | | | | | | | | | | |
| | | | хлеб пшеничный | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| 300 | Яйца вареные | 40 | Яйца | 1 шт. | 40 | 5.10 | 4.60 | 0.30 | 63.00 | 0.03 | 0.00 | 0.10 | 0.20 | 22.00 | 77.00 | 5.00 | 1.00 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.50 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| Итого завтрак: | | | | | | 18.84 | 18.92 | 94.05 | 621.90 | 0.29 | 2.99 | 0.18 | 1.51 | 323.30 | 235.85 | 86.35 | 3.71 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 154 | Суп крестьянский | 200 | капуста белокочанная | 30 | 24 | 1.70 | 4.08 | 11.64 | 90.00 | 0.04 | 7.96 | 0.00 | 1.94 | 21.00 | 53.60 | 15.60 | 0.58 |
| | | | картофель | 26.6 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| | | | крупа | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 9.6 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода или бульон | 170 | 170 | | | | | | | | | | | | |
| 396 | Жаркое домашнему | 230 | консервы "говядина" | - | 109.25 | 19.55 | 20.24 | 16.44 | 326.60 | 0.10 | 9.08 | 0.08 | 0.69 | 28.75 | 225.40 | 43.70 | 3.45 |
| | | | картофель | 161 | 119.6 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 13.8 | 11.5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 5.75 | 5.75 | | | | | | | | | | | | |
| | | | томат-пюре | 6.9 | 6.9 | | | | | | | | | | | | |
| 115 | Икра кабачковая | 60 | Икра кабачковая | 60 | 60 | 1.14 | 5.34 | 4.62 | 71.40 | 0.01 | 4.20 | 0.00 | 1.86 | 24.60 | 22.20 | 9.00 | 0.42 |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | шиповник | 20 | 20 | 0.70 | 0.30 | 22.80 | 97.00 | 0.01 | 70.00 | 0.00 | 0.00 | 12.00 | 3.00 | 3.00 | 1.50 |
| | | | сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 94.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 8.00 | 26.00 | 5.60 | 0.44 |
| 109 | Хлеб ржаной | 45 | Хлеб ржаной | 45 | 45 | 2.97 | 0.54 | 15.03 | 78.30 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.63 | 15.75 | 71.10 | 21.15 | 1.76 |
| Итого обед: | | | | | | 29.10 | 30.82 | 90.21 | 757.30 | 0.28 | 91.24 | 0.08 | 5.56 | 110.10 | 401.30 | 98.05 | 8.15 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 574 | Булочка школьная | 60 | мука пшеничная | 47 | 40 | 4.80 | 2.00 | 33.50 | 171.00 | 0.06 | 0.00 | 0.01 | 0.90 | 9.00 | 36.00 | 7.00 | 0.50 |
| | | | мука пш.я на подпльв | 2.34 | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар-песок | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 1.5 | 1.5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 0.24 | 0.24 | | | | | | | | | | | | |
| | | | дрожжи | 0.47 | 0.47 | | | | | | | | | | | | |
| 516 | Кефир | 200 | кефир | 206 | 200 | 5.80 | 5.00 | 8.00 | 100.00 | 0.08 | 1.40 | 0.04 | 0.00 | 240.00 | 180.00 | 28.00 | 0.20 |
| Итого полдник: | | | | | | 10.60 | 7.00 | 41.50 | 271.00 | 0.14 | 1.40 | 0.05 | 0.90 | 249.00 | 216.00 | 35.00 | 0.70 |
| ИТОГО: | | | | | | 58.54 | 56.74 | 225.76 | 1650.20 | 0.71 | 95.63 | 0.31 | 7.97 | 682.40 | 853.15 | 219.40 | 12.56 |

возраст 7-10 лет

Страница 8

Таблица 1

| № рецеп | Наименование | Выход | Наименование | Вес в граммах | Вес в граммах | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|---------|--------------|-------|--------------|---------------|---------------|-------|------|----------|--------------|----|---|---|---|----|---|----|----|
|---------|--------------|-------|--------------|---------------|---------------|-------|------|----------|--------------|----|---|---|---|----|---|----|----|

| рецеп- туры | блюда | блюда | продуктов | грамм брутто | грамм нетто | белки | жиры | углеводы | калорийность | В1 | С | А | Е | Са | Р | mg | гс |
|-----------------------|--|-------|--------------------|-----------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 8 день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 313 | Запеканка из творога | 150 | творог | 141 | 139.5 | 24.00 | 25.20 | 23.90 | 425.00 | 0.07 | 0.60 | 0.20 | 0.70 | 297.00 | 347.00 | 38.00 | 1.00 |
| | | | крупа манная | 9.7 | 9.7 | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода или молоко | 36 | 36 | | | | | | | | | | | | |
| | | | яйца | 1/10 шт. | 4.5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 9.7 | 9.7 | | | | | | | | | | | | |
| | | | ванилин | 0.015 | 0.015 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сметана | 5.2 | 5.2 | | | | | | | | | | | | |
| сухари | 5.2 | 5.2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 5.2 | 5.2 | | | | | | | | | | | | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | чай | 50 | 50 | 0.10 | 0.00 | 15.00 | 60.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.00 | 3.00 | 1.00 | 0.30 |
| | | | сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Сыр порционно | 20 | сыр твердый | 20.2 | 20 | 5.12 | 5.22 | 0.00 | 68.60 | 0.00 | 0.14 | 0.05 | 0.10 | 180.00 | 118.00 | 10.00 | 0.18 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.50 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| Итого завтрак: | | | | | | 33.02 | 30.82 | 63.50 | 671.10 | 0.12 | 0.74 | 0.25 | 1.35 | 498.00 | 500.50 | 56.00 | 2.03 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 147 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | макаронные изделия | 8 | 8 | 2.16 | 2.28 | 15.06 | 89.00 | 0.08 | 6.60 | 0.00 | 1.10 | 12.20 | 50.80 | 19.20 | 0.76 |
| | | | картофель | 80 | 60 | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 9.6 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | бульон или вода | 140 | 140 | | | | | | | | | | | | |
| 398 | Печень по-строгановски | 80 | печень говяжья | 90.18 | 74.91 | 13.09 | 10.04 | 3.14 | 154.91 | 0.21 | 6.18 | 5.85 | 3.93 | 16.73 | 229.82 | 13.09 | 4.87 |
| | | | масло растительное | 6.54 | 6.54 | | | | | | | | | | | | |
| | | | соус сметанный | 29.09 | 29.09 | | | | | | | | | | | | |
| 414 | Рис отварной | 150 | крупа рисовая | 54 | 54 | 3.69 | 6.08 | 33.81 | 204.60 | 0.03 | 0.00 | 0.04 | 0.28 | 5.10 | 70.80 | 22.80 | 0.52 |
| | | | масло сливочное | 6.75 | 6.75 | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Салат из свежих огурцов | 60 | огурцы свежие | 68.4 | 54.6 | 0.42 | 6.06 | 1.20 | 61.20 | 0.02 | 3.00 | 0.00 | 2.70 | 10.80 | 19.80 | 7.80 | 0.30 |
| | | | масло растительное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | |
| 512 | Компот из изюма | 200 | изюм | 20 | 32 | 0.30 | 0.00 | 20.10 | 81.00 | 0.00 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 10.00 | 6.00 | 3.00 | 0.60 |
| | | | сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 94.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 8.00 | 26.00 | 5.60 | 0.44 |
| 109 | Хлеб ржаной | 45 | Хлеб ржаной | 45 | 45 | 2.97 | 0.54 | 15.03 | 78.30 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.63 | 15.75 | 71.10 | 21.15 | 1.76 |
| Итого обед: | | | | | | 25.67 | 25.32 | 108.02 | 763.01 | 0.46 | 16.58 | 5.89 | 9.08 | 78.58 | 474.32 | 92.64 | 9.25 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 590 | Печенье | 40 | Печенье сахарное | 40 | 40 | 3.00 | 3.92 | 29.76 | 166.80 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 1.40 | 11.60 | 36.00 | 8.00 | 0.84 |
| 518 | Сок | 200 | сок яблочный | 200 | 200 | 1.00 | 0.20 | 0.20 | 92.00 | 0.02 | 4.00 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 2.80 |
| Итого полдник: | | | | | | 4.00 | 4.12 | 29.96 | 258.80 | 0.05 | 4.00 | 0.00 | 1.40 | 25.60 | 36.00 | 8.00 | 3.64 |
| ИТОГО: | | | | | | 62.69 | 60.26 | 201.48 | 1692.91 | 0.63 | 21.32 | 6.14 | 11.83 | 602.18 | 1010.82 | 156.64 | 14.92 |

возраст 7-10 лет

Страница 9

Таблица 1

| № рецеп- туры | Наименование блюда | Выход блюда | Наименование продуктов | Вес в граммах брутто | Вес в граммах нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|---------------------|-----------------------|----------------|---------------------------|----------------------------|---------------------------|-------|------|----------|--------------|----|---|---|---|----|---|----|----|
| 9 день | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|----------------------------|-----|------------------|-----|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 256 | Каша пшеничная | 200 | крупа пшеничная | 50 | 50 | 8.66 | 11.90 | 38.04 | 293.80 | 0.14 | 1.38 | 0.08 | 0.24 | 143.60 | 218.60 | 50.00 | 2.38 |
| | | | молоко | 106 | 106 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | кофейный напиток | 5 | 5 | 3.20 | 2.70 | 15.90 | 79.00 | 0.04 | 1.30 | 0.02 | 0.00 | 126.00 | 90.00 | 14.00 | 0.10 |
| | | | молоко | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| 90 | Бутерброд с сыром | 45 | сыр "Российский" | 21 | 20 | 6.70 | 9.50 | 9.90 | 153.00 | 0.03 | 0.10 | 0.08 | 0.40 | 185.00 | 132.00 | 13.00 | 0.40 |
| | | | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.50 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| Итого завтрак: | | | | | | 22.36 | 24.50 | 88.44 | 643.30 | 0.26 | 2.78 | 0.18 | 1.19 | 464.60 | 473.10 | 84.00 | 3.43 |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|----------------------------------|------|----------------------|----------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 142 | Щи из сежей капусты с картофелем | 200 | капуста белокочанная | 50 | 40 | 1.40 | 3.98 | 6.22 | 66.40 | 0.05 | 14.78 | 0.00 | 1.90 | 27.20 | 38.00 | 17.80 | 0.64 |
| | | | картофель | 32 | 24 | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 12.6 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 9.6 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | томатное пюре | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | бульон или вода | 160 | 160 | | | | | | | | | | | | |
| 293 | Макаронник с мясом | 200 | говядина | 184.28 | 135.71 | 31.14 | 34.86 | 30.86 | 561.43 | 0.13 | 0.86 | 0.03 | 5.28 | 22.86 | 281.43 | 38.57 | 4.00 |
| | | | масло растительное | 5.71 | 5.71 | | | | | | | | | | | | |
| | | | макароны | 50 | 143 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 17.14 | 14.28 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 2.86 | 2.86 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Яйца | 1/10 шт. | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 2.86 | 2.86 | | | | | | | | | | | | |
| сухари | 4.28 | 4.28 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | Овощи натуральные соленые | 60 | огурцы соленые | 63 | 60 | 0.48 | 0.06 | 1.02 | 7.80 | 0.01 | 3.00 | 0.00 | 0.06 | 13.80 | 14.40 | 8.40 | 0.36 |
| 509 | Компот из яблок с лимоном | 200 | яблоки свежие | 56 | 50 | 0.30 | 0.20 | 25.10 | 103.00 | 0.01 | 3.30 | 0.00 | 0.10 | 11.00 | 7.00 | 5.00 | 1.20 |
| | | | лимон | 16 | 7 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 94.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 8.00 | 26.00 | 5.60 | 0.44 |
| 109 | Хлеб ржаной | 45 | Хлеб ржаной | 45 | 45 | 2.97 | 0.54 | 15.03 | 78.30 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.63 | 15.75 | 71.10 | 21.15 | 1.76 |
| Итого обед: | | | | | | 39.33 | 39.96 | 97.91 | 910.93 | 0.32 | 21.94 | 0.03 | 8.41 | 98.61 | 437.93 | 96.52 | 8.40 |

| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--------------|-----|-------------------|-----|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 112 | Плоды свежие | 100 | мандарин | 136 | 100 | 0.80 | 0.20 | 7.50 | 38.00 | 0.06 | 38.00 | 0.00 | 0.20 | 35.00 | 17.00 | 11.00 | 0.10 |
| 588 | Вафли | 40 | вафли | 40 | 40 | 1.12 | 1.32 | 30.92 | 140.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.28 | 6.40 | 14.40 | 4.00 | 0.60 |
| 503 | Кисель | 200 | концентрат киселя | 24 | 24 | 1.40 | 0.00 | 29.00 | 122.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 |
| | | | сахар | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| Итого полдник: | | | | | | 3.32 | 1.52 | 67.42 | 300.00 | 0.07 | 38.00 | 0.00 | 0.48 | 42.40 | 31.40 | 15.00 | 0.80 |
| ИТОГО: | | | | | | 65.01 | 65.98 | 253.77 | 1854.23 | 0.65 | 62.72 | 0.21 | 10.08 | 605.61 | 942.43 | 195.52 | 12.63 |

возраст 7-10 лет

Страница 10

Таблица 1

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Наименование продуктов | Вес в граммах брутто | Вес в граммах нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|-------------|--------------------|-------------|------------------------|----------------------|---------------------|-------|------|----------|--------------|----|---|---|---|----|---|----|----|
|-------------|--------------------|-------------|------------------------|----------------------|---------------------|-------|------|----------|--------------|----|---|---|---|----|---|----|----|

10 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|----------------------------------|-----|----------------------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 262 | Каша манная | 200 | крупа манная | 30.8 | 30.8 | 6.20 | 7.46 | 30.86 | 215.40 | 0.08 | 1.38 | 0.05 | 0.52 | 132.80 | 121.20 | 20.20 | 2.38 |
| | | | молоко | 106 | 106 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | |
| 95 | Бутерброд с джемом | 45 | масло сливочное | 3.75 | 3.75 | 1.28 | 3.22 | 24.45 | 132 | 0.01 | 0.15 | 0.02 | 0.22 | 7.5 | 12.75 | 3.75 | 0.52 |
| | | | джем | 26.55 | 26.25 | | | | | | | | | | | | |
| | | | хлеб пшеничный | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| 496 | Какао с молоком | 200 | какао-порошок | 3 | 3 | 3.60 | 3.30 | 25.00 | 144.00 | 0.04 | 1.30 | 0.02 | 0.00 | 124.00 | 110.00 | 27.00 | 0.80 |
| | | | молоко | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| 300 | Яйца вареные | 40 | Яйца | 1 шт. | 40 | 5.10 | 4.60 | 0.30 | 63.00 | 0.03 | 0.00 | 0.10 | 0.20 | 22.00 | 77.00 | 5.00 | 1.00 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.50 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| Итого завтрак: | | | | | | 19.98 | 18.98 | 105.21 | 671.90 | 0.21 | 2.83 | 0.19 | 1.49 | 296.30 | 353.45 | 62.95 | 5.25 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 149 | Суп картофельный с фрикадельками | 200 | картофель | 106.6 | 80 | 1.76 | 2.36 | 11.76 | 75.40 | 0.10 | 8.86 | 0.00 | 1.02 | 13.00 | 56.80 | 23.40 | 0.88 |
| | | | морковь | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 9.6 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | томатное пюре | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | бульон или вода | 140 | 140 | | | | | | | | | | | | |
| фрикадельки мясные | - | 20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 390 | Тефтели из говядины | 80 | говядина 1 категории | 48.8 | 35.2 | 7.60 | 12.24 | 9.12 | 176.80 | 0.04 | 0.64 | 0.10 | 0.40 | 16.80 | 86.40 | 12.80 | 1.20 |
| | | | крупа рисовая | 4.8 | 4.8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 19.6 | 16.8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 3.2 | 3.2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | мука пшеничная | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 4.8 | 4.8 | | | | | | | | | | | | |
| соус молочный | 24 | 24 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | крупа гречневая | 69 | 69 | 8.55 | 7.84 | 37.08 | 253.05 | 0.21 | 0.00 | 0.04 | 0.62 | 14.25 | 202.65 | 135.30 | 4.54 |
| 106 | Овощи натуральные | 60 | огурцы свежие | 63 | 60 | 0.48 | 0.06 | 1.50 | 8.40 | 0.02 | 6.00 | 0.00 | 0.06 | 13.80 | 25.20 | 8.40 | 0.36 |
| 518 | Сок | 200 | сок апельсиновый | 200 | 200 | 1.40 | 0.20 | 0.20 | 120.00 | 0.08 | 8.00 | 0.00 | 0.00 | 36.00 | 0.00 | 0.00 | 0.60 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 94.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 8.00 | 26.00 | 5.60 | 0.44 |
| 109 | Хлеб ржаной | 45 | Хлеб ржаной | 45 | 45 | 2.97 | 0.54 | 15.03 | 78.30 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.63 | 15.75 | 71.10 | 21.15 | 1.76 |
| Итого обед: | | | | | | 25.80 | 23.56 | 94.37 | 805.95 | 0.57 | 23.50 | 0.14 | 3.17 | 117.60 | 468.15 | 206.65 | 9.78 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 566 | Булочка молочная | 50 | мука пшеничная | 38.5 | 38.5 | 4.80 | 1.10 | 28.10 | 142.00 | 0.07 | 0.10 | 0.00 | 0.60 | 30.00 | 47.00 | 9.00 | 0.50 |
| | | | мука пш. на подпыльв | 1.5 | 1.5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | дрожжи | 0.48 | 0.48 | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль | 0.48 | 0.48 | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | - | 1.3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 517 | Йогурт | 200 | Йогурт | 206 | 200 | 10.00 | 6.40 | 17.00 | 174.00 | 0.06 | 1.20 | 0.04 | 0.00 | 238.00 | 182.00 | 28.00 | 0.20 |
| Итого полдник: | | | | | | 14.80 | 7.50 | 45.10 | 316.00 | 0.13 | 1.30 | 0.04 | 0.60 | 268.00 | 229.00 | 37.00 | 0.70 |
| ИТОГО: | | | | | | 60.58 | 50.04 | 244.68 | 1793.85 | 0.91 | 27.63 | 0.37 | 5.26 | 681.90 | 1050.60 | 306.60 | 15.73 |