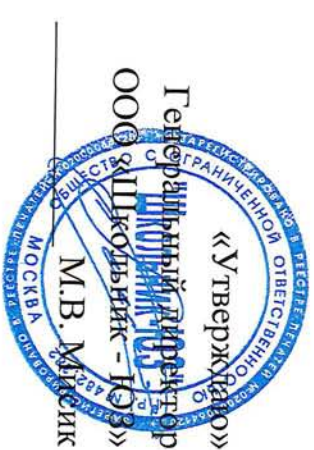


«Утверждаю»
Генеральный директор
ООО «Информик-103»
М.В. Мусик

Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в
общеобразовательных учреждениях города Москвы.



Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в
общеобразовательных учреждениях, в части организации питания детей 1-4 классов

Меню 1-4 классы. Комплекс I

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)
		г	г	г	ы		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	B2, мг	І, мкг		
День I(понедельник)																		
Завтрак																		
1	Сосиски отварные	50	5,5	12,0	0,2	130,5	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	65,5	8,0	0,9	0,0	3,5	120502	120501
2	Изделия макаронные отварные	100	5,6	5,5	32,8	202,8	0,1	0,0	9,0	0,5	14,0	31,0	5,8	0,6	0,0	30,8	130401	130402
3	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	160106
3	Огурцы свежие	30	0,2	0,0	0,8	4,2	0,0	3,0	0,0	0,0	6,9	12,6	4,2	0,2	0,0	0,9	100519	100519
4	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
Итого:			16,6	21,6	70,4	543,9	0,1	4,7	35,0	1,5	70,9	203,4	27,1	2,3	0,1	35,2		
Обед																		
1	Винегрет	60	1,0	4,9	5,4	70,0	0,0	5,0	0,0	2,2	23,1	28,6	12,7	0,5	0,0	5,1	100501	100501
2	Суп с фасолью на мясном бульоне	200	5,6	2,8	23,9	143,2	0,1	4,7	0,0	2,2	67,8	102,2	25,1	1,3	0,1	11,6	110309	110310
3	Пилов мясной	150	18,0	11,3	27,3	282,5	0,1	3,1	0,0	3,6	18,9	200,6	39,9	2,5	0,1	24,1	120550	120551
4	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	17,9	73,2	0,0	2,7	0,0	0,1	7,1	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204	160231
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
Итого:			28,8	20,4	104,9	720,0	0,3	15,5	0,0	8,9	176,3	420,4	92,6	5,6	0,2	43,2		
Полдник																		
1	Кекс "Столичный"	50	3,6	10,5	25,7	211,3	0,0	0,0	42,0	0,6	14,0	44,3	5,5	0,7	0,1	4,6	170601	170602
2	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,0	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2	0,3	18,0	230105	230105
Итого:			9,6	16,9	35,1	331,3	0,1	1,2	72,0	0,6	256,0	226,3	33,5	0,9	0,3	22,6		
Итого за день			55,0	58,9	210,4	1595,1	0,5	21,3	107,0	11,0	503,2	850,1	153,3	8,8	0,7	101,0		
День 2(вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая на молоке	150	3,8	7,9	21,0	170,1	0,0	0,5	20,3	0,2	136,1	119,1	27,2	0,4	0,1	14,2	120203	120204
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	22,6	147,8	0,0	0,8	21,0	0,0	248,9	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108
3	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	90	0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106	210106
4	Ветчина	20	4,5	4,2	0,0	55,7	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4	0,0	7,0	0,5	0,0	1,4	100101	100101
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
Итого:			16,2	17,9	70,9	512,6	0,2	35,5	41,3	1,0	428,3	301,2	68,9	1,7	0,3	28,2		
Обед																		
1	Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов	60	0,7	4,9	2,3	56,6	0,0	10,1	0,0	2,3	34,3	22,2	11,7	0,4	0,0	6,3	100549	100549

2	Уха Ростовская	200	7,4	2,8	7,0	82,8	0,1	12,3	2,5	2,2	104,6	173,8	26,8	0,9	0,1	46,5	110316	110317
3	Котлеты рубленые из птицы	100	13,4	9,8	16,3	207,0	0,1	1,2	48,3	1,2	16,8	130,9	15,1	1,4	0,1	8,6	120613	120614
4	Картофель запеченный	150	3,2	9,7	22,5	189,9	0,2	15,8	0,0	2,1	29,1	92,6	36,6	1,5	0,1	30,4	130106	1301041
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	27,8	114,4	0,0	0,0	0,1	0,1	14,9	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		29,2	28,6	106,4	801,9	0,5	39,4	50,9	8,8	259,2	526,4	107,9	5,9	0,4	93,8		

Подлинник

1	Ватрушка с творогом	50	5,4	5,9	24,0	170,7	0,1	0,1	9,0	1,0	56,4	128,1	9,6	0,5	0,1	4,7	190304 190305	190306
2	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	16,8	67,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160232
	Итого:		5,4	5,9	40,8	238,1	0,1	0,1	9,0	1,0	56,9	128,1	9,6	0,6	0,1	4,7		
	Итого за день		50,8	52,5	218,1	1552,7	0,7	75,0	101,1	10,8	744,4	955,6	186,4	8,1	0,8	126,7		

День 3 (среда)

Завтрак

1	Омлет с сыром запеченный	100	11,4	3,3	7,0	103,3	0,1	0,2	34,0	0,5	99,1	195,9	14,4	1,9	0,4	20,4	120302	120323
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,0	3,7	39,8	211,5	2,4	0,6	16,2	0,0	209,9	122,1	31,1	1,8	0,1	17,7	160103	160103
3	Масло (пюризм)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112 140110
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		18,5	16,3	67,4	494,4	2,5	0,8	80,2	1,3	319,6	353,5	50,7	4,2	0,5	39,0		

Обед

1	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	4,9	2,2	56,0	0,0	10,0	0,0	2,3	11,8	20,7	9,7	0,4	0,0	4,1	100505	100505
2	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200	2,5	2,5	6,0	55,2	0,0	15,6	6,0	1,0	123,7	37,1	16,8	0,6	0,0	12,2	110105	110106
3	Бефстроганов из говядины с соусом сметанным	80	10,2	3,3	5,5	92,6	0,0	0,4	10,6	1,0	93,8	127,5	17,3	1,5	0,1	12,4	120505	120506
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,1	11,3	49,0	334,2	0,3	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	4,0	0,1	10,3	130309	130310
5	Напиток яблочный	200	0,1	0,0	25,6	99,9	0,0	0,1	0,0	0,0	3,7	2,2	1,7	0,3	0,0	0,0	160230	160217
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		26,7	23,3	118,7	789,0	0,4	26,1	32,8	5,8	306,6	451,0	175,7	8,0	0,3	41,0		

Подлинник

1	Кекс с шоколадом	50	3,5	11,0	24,0	208,8	0,0	0,0	39,0	0,6	17,5	70,5	25,3	1,6	0,1	4,3	170604	170605
2	Фигучай	200	0,0	0,0	20,0	79,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	160107	160107
	Итого:		3,5	11,0	44,0	288,6	0,0	0,0	39,0	0,6	18,1	70,5	25,3	1,7	0,1	4,3		
	Итого за день		48,6	50,6	230,1	1572,0	3,0	27,0	152,0	7,6	644,2	875,0	251,8	13,9	0,9	84,3		

День 4 (четверг)

Завтрак

1	Сырники из творога с соусом шоколадным	100	6,3	13,9	29,5	268,4	0,1	0,4	38,9	0,4	173,2	511,2	24,7	0,9	0,2	4,7	120313	120314
2	Какао на молоке	200	6,1	6,0	28,4	193,4	0,0	1,0	25,5	0,0	303,2	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	160101
3	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
Итого:			16,2	23,5	68,2	550,5	0,2	1,4	90,4	0,8	503,1	762,9	71,6	2,3	0,5	20,0		
Обед																		
1	Салат из белокочанной капусты	60	1,1	5,5	4,0	70,1	0,0	18,0	0,0	2,4	113,5	18,8	9,6	0,4	0,0	4,5	100201	100201
2	Суп гороховый на курином бульоне	200	8,1	2,3	27,3	162,1	0,2	4,7	0,0	2,3	34,8	100,9	31,3	1,8	0,1	11,2	110307	110308
4	Паста Альфредо с курицей	230	16,3	15,3	51,8	410,3	0,2	8,0	116,5	3,2	295,0	321,9	45,4	2,4	0,3	133,0	120702-1	120703-1
5	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,4	83,2	0,0	1,8	0,0	0,1	2,3	1,3	1,8	0,1	0,0	0,0	160206	160206
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
Итого:			28,2	23,9	123,7	824,5	0,4	32,5	116,5	8,5	500,3	509,8	95,7	5,5	0,4	150,7		
Подлинк																		
1	Пирожок с яблочным джемом	50	3,7	1,5	27,5	138,1	0,0	0,1	10,4	0,5	8,8	25,0	5,1	0,5	0,0	3,8	190204	190206
2	Кисломолоочный напиток (см. приложение)	200	10,0	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230104	230104
Итого:			13,7	7,5	43,1	296,1	0,2	2,1	66,4	0,6	408,8	365,0	43,1	0,7	0,6	21,8		
Итого за день			58,0	54,9	235,0	1671,1	0,8	36,0	273,3	10,0	1412,2	1637,8	210,4	8,6	1,4	192,6		
День 5 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша гречневая на молоке	150	5,0	9,3	21,6	190,3	0,1	0,6	27,5	0,2	194,8	153,0	51,2	1,3	0,2	17,7	120207	120208
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	22,6	147,8	0,0	0,8	21,0	0,0	248,9	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108
3	Ветчина	10	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3	0,0	0,7	100101	100101
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
Итого:			16,0	17,6	75,0	523,2	0,2	1,5	48,5	1,2	459,1	336,5	82,1	2,5	0,4	31,0		
Обед																		
1	Салат из свежих огурцов	60	0,4	7,2	1,3	72,1	0,0	5,3	0,0	3,2	12,8	22,5	7,4	0,3	0,0	4,3	100205	100205
2	Суп-пюре куриный	200	7,4	6,9	24,1	188,3	0,1	1,0	15,3	2,2	46,6	81,6	12,8	0,8	0,1	11,2	110407-1	110408-1
3	Пельмени отварные	150	14,3	22,9	30,5	318,9	0,2	0,0	22,5	0,8	26,8	96,2	15,9	1,1	0,1	23,2	120529	120529
4	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	16,8	67,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160232
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
Итого:			26,2	38,5	103,2	798,0	0,4	6,3	37,8	7,1	146,1	283,8	46,3	3,4	0,2	40,7		
Подлинк																		
1	Кекс "Стопчанный"	50	3,6	10,5	25,7	211,3	0,0	0,0	42,0	0,6	14,0	44,3	5,5	0,7	0,1	4,6	170601	170602

2	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,0	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2	0,3	18,0	230105	230105
	Итого:		9,6	16,9	35,1	331,3	0,1	1,2	72,0	0,6	256,0	226,3	33,5	0,9	0,3	22,6		
	Итого за день		51,8	73,0	213,2	1652,5	0,6	8,9	158,3	8,9	861,3	846,7	161,9	6,8	0,9	94,3		

День 6 (суббота)

Завтрак																		
1	Каша манная молочная	150	4,2	8,5	21,3	178,1	0,0	0,6	23,6	0,3	176,6	106,0	17,2	0,3	0,1	15,8	120205	120206
2	Кофейный напиток эликсирный на молоке	200	4,0	3,7	39,8	211,5	2,4	0,6	16,2	0,0	209,9	122,1	31,1	1,8	0,1	17,7	160103	160103
3	Колбаса полукопченая	10	1,7	3,9	0,0	42,0	0,0	0,0	0,0	0,1	3,0	21,4	2,2	0,3	0,0	0,7	100100	100100
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
1	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
	Итого:		15,9	19,7	106,9	672,1	2,6	1,2	41,8	2,1	409,4	317,9	62,3	3,6	0,3	34,2		

Обед

1	Салат из свежих с сыром	60	1,9	7,5	4,4	92,6	0,0	5,1	12,5	2,7	29,8	47,8	12,8	0,8	0,0	6,2	100408-1	100408-1
2	Суп с фрикадельками	200	7,0	3,7	15,8	124,0	0,1	8,6	0,0	1,0	21,0	103,4	26,1	1,5	0,1	16,2	110311	110312
3	Тертые рыбные с соусом томатным	100	11,0	4,8	6,7	114,0	0,1	2,2	6,8	1,2	221,1	321,3	23,6	0,7	0,1	83,3	120403	120404
4	Пюре картофельное	150	2,8	11,2	19,0	187,6	0,2	13,0	16,9	0,2	64,7	96,8	33,0	1,2	0,1	31,3	130101	130102
5	Напиток смородиновый	200	0,1	0,0	27,5	108,1	0,0	9,6	0,0	0,1	5,6	3,8	3,4	0,2	0,0	0,0	160229	160207
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		26,9	28,5	103,9	777,5	0,4	38,5	36,2	6,0	401,6	656,8	109,1	5,5	0,4	139,1		

Полдник

1	Гематоген обогащенный очищенным гемоглобином	20	1,2	0,6	15,1	70,8	0,0	0,0	20,0	0,0	2,0	6,6	0,4	0,1	0,0	0,0		
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	11,4	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	230103
	Итого:		12,6	6,6	30,7	228,8	0,1	2,0	76,0	0,1	402,0	346,6	38,4	0,3	0,6	18,0		
	Итого за день		55,4	54,8	241,5	1678,4	3,1	41,7	154,0	8,2	1213,0	1321,2	209,8	9,4	1,3	191,3		
	Итого за 6 дней		53,3	57,4	224,7	1620,3	1,5	35,0	157,6	9,4	896,4	1081,1	195,6	9,3	1,0	131,7		

День 7 (понедельник)

Завтрак																		
1	Омлет с сыром запеченный	100	11,4	3,3	7,0	103,3	0,1	0,2	34,0	0,5	99,1	195,9	14,4	1,9	0,4	20,4	120302	120323
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,5	38,6	212,3	0,0	0,8	21,0	0,0	245,9	127,4	19,6	0,2	0,2	12,6	160104	160104
3	Масло (порошковое)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		20,5	17,7	76,5	547,6	0,2	1,0	85,0	1,6	360,3	375,6	41,8	2,8	0,6	33,9		

Обед

1	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,6	9,1	6,1	109,4	0,0	9,7	0,0	4,0	54,4	13,4	7,9	0,5	0,0	4,1	100504	100504
2	Суп куриный	200	7,4	3,4	7,8	91,4	0,1	5,2	9,5	1,1	18,4	58,7	17,4	0,8	0,1	12,3	110303	110304
3	Котлеты из говядины	100	12,2	9,6	11,3	180,4	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,0	18,8	2,2	0,1	12,4	120523	120524

4	Рис отварной	150	4,9	6,9	52,9	293,4	0,0	0,0	13,5	0,3	15,8	81,9	26,9	0,6	0,0	46,1	130301	130302
5	Напиток ягодный	200	0,1	0,0	25,6	99,9	0,0	0,1	0,0	0,0	3,7	2,2	1,7	0,3	0,0	0,0	160230	160217
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
Итого:			27,8	29,8	123,9	873,3	0,2	15,1	23,0	7,9	160,9	376,0	80,2	5,3	0,2	77,0		
Подлинк																		
1	Ватрушка с творогом	50	5,4	5,9	24,0	170,7	0,1	0,1	9,0	1,0	56,4	128,1	9,6	0,5	0,1	4,7	190304	190306
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223
Итого:			7,4	6,1	44,2	262,7	0,1	4,1	9,0	1,2	70,4	142,1	17,6	3,3	0,1	4,7		
Итого за день			55,7	53,6	244,6	1683,6	0,5	20,2	117,0	10,7	591,6	893,7	139,6	11,5	0,9	115,5		

День 8 (вторник)

Завтрак																		
1	Каша пшениная	150	4,3	7,8	20,2	167,7	0,1	0,3	17,6	0,1	108,0	105,2	26,8	0,7	0,1	13,2	120201	120202
2	Какао на молоке	200	6,1	6,0	28,4	193,4	0,0	1,0	25,5	0,0	303,2	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	160101
3	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	210110
3	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
Итого:			16,3	18,5	82,8	568,0	0,2	15,4	69,1	1,1	465,0	389,1	88,9	5,5	0,4	31,3		

Обед

1	Салат Летний	60	0,7	3,7	4,2	53,7	0,0	8,5	0,0	1,8	12,0	25,1	10,6	0,5	0,0	6,4	100550	100550
2	Суп с фасолью на мясном бульоне	200	3,8	2,2	10,2	75,8	0,1	5,2	0,0	1,9	67,8	86,9	23,8	1,1	0,1	12,9	110309	110310
3	Говядина тушенная с черносливом	80	10,9	4,1	6,2	102,7	0,0	2,1	0,0	1,8	17,6	100,1	22,2	1,7	0,1	15,4	120513	120514
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	9,4	40,8	278,5	0,2	0,0	13,5	0,4	11,9	150,0	100,0	3,4	0,1	8,6	130309	130310
5	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,4	83,2	0,0	1,8	0,0	0,1	2,3	1,3	1,8	0,1	0,0	0,0	160206	160206
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
Итого:			28,3	21,0	122,1	791,5	0,5	17,6	13,5	7,1	221,0	496,9	173,6	8,4	0,3	47,2		
Подлинк																		
1	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0		
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	7,8	5,0	8,4	108,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230102	230102
Итого:			10,8	8,9	38,2	274,8	0,2	2,0	60,0	1,5	411,6	376,0	46,0	1,0	0,6	18,0		
Итого за день			55,4	48,4	243,1	1634,3	0,9	35,0	142,6	9,7	1097,6	1262,0	308,4	14,9	1,2	96,5		

День 9 (среда)

Завтрак																		
1	Сосиски отварные	50	5,5	12,0	0,2	130,5	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	65,5	8,0	0,9	0,0	3,5	120502	120501
1	Изделия макаронные отварные	100	5,6	5,5	32,8	202,8	0,1	0,0	9,0	0,5	14,0	31,0	5,8	0,6	0,0	30,8	130401	130402

1	Кекс "Столичный"	50	3,6	10,5	25,7	211,3	0,0	0,0	42,0	0,6	14,0	44,3	5,5	0,7	0,1	4,6	170601	170602
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	22,6	147,8	0,0	0,8	21,0	0,0	248,9	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108
	Итого:		7,8	15,0	48,2	359,1	0,1	0,8	63,0	0,6	263,0	177,5	25,1	0,8	0,3	17,2		
	Итого за день		48,6	67,8	292,9	1918,0	3,1	40,1	153,3	11,3	933,1	876,7	169,5	12,7	0,9	83,3		

День 11 (пятница)

1	Сырники из творога с соусом яблочным	100	5,8	12,8	31,1	262,6	0,1	0,3	38,4	0,4	165,8	498,9	18,4	0,6	0,2	4,5	120313	120314
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,5	38,6	212,3	0,0	0,8	21,0	0,0	245,9	127,4	19,6	0,2	0,2	12,6	160104	160104
3	Ветчина	10	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3	0,0	0,7	100101	100101
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		15,5	20,5	90,2	607,6	0,2	1,2	59,4	1,1	422,3	659,9	46,7	1,6	0,4	17,8		

Обед

1	Салат из бескислотной капусты, помидоров и огурцов	60	0,7	4,9	2,3	56,6	0,0	10,1	0,0	2,3	34,3	22,2	11,7	0,4	0,0	6,3	100549	100549
2	Уха Ростовская	200	7,4	2,8	7,0	82,8	0,1	12,3	2,5	2,2	104,6	173,8	26,8	0,9	0,1	46,5	110316	110317
3	Пшеница рубленый куриный	100	11,9	9,0	11,5	174,6	0,1	1,4	51,9	1,3	59,7	157,1	19,2	1,4	0,1	10,9	120615	120616
4	Рис отварной	150	4,9	6,9	52,9	293,4	0,0	0,0	13,5	0,3	15,8	81,9	26,9	0,6	0,0	46,1	130301	130302
5	Напиток яблочный	200	0,1	0,0	25,6	99,9	0,0	0,1	0,0	0,0	3,7	2,2	1,7	0,3	0,0	0,0	160230	160217
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		27,6	24,4	119,5	806,0	0,3	23,9	67,9	6,6	272,8	503,9	93,9	4,6	0,3	111,8		

Подлник

1	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	11,4	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	230103
	Итого:		12,9	8,0	30,5	241,4	0,1	2,0	58,0	0,8	405,8	358,0	42,0	0,6	0,6	18,0		
	Итого за день		56,0	52,9	240,2	1655,0	0,6	27,0	185,3	8,4	1101,0	1521,8	182,6	6,8	1,2	147,5		

День 12 (суббота)

Завтрак

1	Каша овсяная на молоке	150	5,6	8,6	13,6	154,3	0,1	0,3	22,1	0,4	112,2	117,0	33,2	0,8	0,1	13,5	120209	120210
2	Какао на молоке	200	6,1	6,0	28,4	193,4	0,0	1,0	25,5	0,0	303,2	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	160101
3	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	0,4	18,0	128,4	13,2	1,8	0,1	4,2	100100	200102
	Итого:		16,3	24,6	72,9	579,6	0,2	1,4	77,6	0,8	434,6	428,2	87,2	3,7	0,4	33,9		

Обед

1	Салат из свежих огурцов	60	0,4	7,2	1,3	72,1	0,0	5,3	0,0	3,2	12,8	22,5	7,4	0,3	0,0	4,3	100205	100205
2	Суп с рисом и говядиной	200	2,8	1,0	8,0	52,2	0,0	6,5	0,0	2,0	17,7	68,7	19,6	0,9	0,1	11,8	110301	110302

3	Печень, тушеная (говяжья) с соусом сметанным	100	13,7	7,4	6,9	148,9	0,4	44,9	7900,9	1,7	338,6	484,2	25,8	9,4	3,0	23,1	120515	120516
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	9,4	40,8	278,5	0,2	0,0	13,5	0,4	11,9	150,0	100,0	3,4	0,1	8,6	130309	130310
5	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,4	83,2	0,0	1,8	0,0	0,1	2,3	1,3	1,8	0,1	0,0	0,0	160206	160206
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		28,7	26,4	107,9	786,1	0,8	58,5	7914,4	8,4	442,6	810,3	164,8	15,3	3,2	49,8		
1	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
2	Фриточай	200	0,0	0,0	20,0	79,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	160107	160107
	Итого:		1,5	2,0	34,9	163,2	0,0	0,0	2,0	0,7	6,4	18,0	4,0	0,5	0,0	0,0		
	Итого за день		46,5	53,0	215,7	1528,9	1,0	59,9	7994,0	9,9	883,7	1256,5	256,1	19,5	3,6	83,7		
	Итого за 6 дней		51,5	57,1	244,2	1686,1	1,1	39,0	1450,4	10,1	899,0	1140,2	205,0	12,7	1,4	122,4		
	Итого за 12 дней		52,4	57,3	234,5	1653,2	1,3	37,0	804,0	9,8	897,7	1110,6	200,3	11,0	1,2	127,1		



Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в
 общеобразовательных учреждениях, в части организации питания детей 5-11 классов
 1 комплект

Меню 5-11 классы. Комплекс 1

№ п/п	Наименование	Выход		Белки	Жиры	Углевод м	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)	
		г	г					г	г	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, тож.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	B2, мг			I, мкг
День 1(понедельник)																					
Завтрак																					
1	Сосиски отварные	50	5,5	12,0	0,2	130,5	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	65,5	8,0	0,9	0,0	3,5	120502	120501			
2	Изделия макаронные отварные	150	8,3	8,2	49,2	304,1	0,1	0,0	13,5	0,8	21,1	46,6	8,7	0,9	0,0	46,2	130401	130402			
3	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	160106			
4	Огурцы свежие	30	0,2	0,0	0,8	4,2	0,0	3,0	0,0	0,0	6,9	12,6	4,2	0,2	0,0	0,9	100519	100519			
5	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102			
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102			
Итого:			19,4	24,3	86,8	645,2	0,2	4,7	39,5	1,8	77,9	218,9	30,0	2,6	0,1	50,6					
Обед																					
1	Винегрет	100	1,6	8,2	9,0	116,6	0,1	8,3	0,0	3,7	38,4	47,6	21,2	0,9	0,0	8,5	100501	100501			
2	Суп с фасолью на мясном бульоне	250	7,4	3,7	33,3	195,8	0,2	5,7	0,0	2,8	84,7	131,6	31,7	1,7	0,1	14,1	110309	110310			
3	Пилов мясной	200	24,0	15,0	36,4	376,6	0,1	4,2	0,0	4,7	25,2	267,4	53,2	3,4	0,2	32,2	120550	120551			
4	Напиток витаминный	200	0,1	0,0	17,9	73,2	0,0	2,7	0,0	0,1	7,1	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204	160231			
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102			
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103			
Итого:			35,8	27,7	116,8	861,0	0,4	20,9	0,0	11,8	210,2	518,9	118,4	7,0	0,3	57,2					
Полдник																					
1	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0					
2	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,0	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2	0,3	18,0	230105	230105			
Итого:			9,0	10,3	39,2	286,8	0,1	1,2	34,0	1,4	253,6	218,0	36,0	1,0	0,3	18,0					
Итого за день			64,2	62,3	242,7	1793,0	0,6	26,7	73,5	15,0	541,8	955,8	184,5	10,7	0,7	125,8					
День 2(вторник)																					
Завтрак																					
1	Каша рисовая на молоке	200	5,0	10,5	28,0	226,8	0,1	0,6	27,0	0,2	181,4	158,8	36,3	0,6	0,2	19,0	120203	120204			
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	22,6	147,8	0,0	0,8	21,0	0,0	248,9	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108			
3	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	90	0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106	210106			
4	Ветчина	20	4,5	4,2	0,0	55,7	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4	0,0	7,0	0,5	0,0	1,4	100101	100101			
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102			
Итого:			19,0	21,1	88,2	621,7	0,2	35,6	48,0	1,4	478,4	357,7	80,6	2,1	0,4	33,0					
Обед																					
1	Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов	100	1,1	8,1	3,9	94,3	0,0	16,9	0,0	3,8	57,2	37,0	19,5	0,7	0,0	10,5	100549	100549			

2	Уха Ростовская	250	9,3	3,5	8,8	103,5	0,1	15,3	3,1	2,8	130,8	217,3	33,5	1,2	0,1	58,1	110316	110317
3	Котлеты рубленые из птицы	100	13,4	9,8	16,3	207,0	0,1	1,2	48,3	1,2	16,8	130,9	15,1	1,4	0,1	8,6	120613	120614
4	Картофель запеченный	180	3,8	11,6	27,0	227,9	0,2	18,9	0,0	2,6	35,0	111,1	43,9	1,8	0,2	36,5	130106	1301041
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	27,8	114,4	0,0	0,0	0,1	0,1	14,9	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	Итого:		33,2	34,7	124,1	944,7	0,6	52,3	51,5	11,5	364,0	653,1	134,7	7,3	0,4	117,6		
Подник																		
1	Ватрушка с творогом	50	5,4	5,9	24,0	170,7	0,1	0,1	9,0	1,0	56,4	128,1	9,6	0,5	0,1	4,7	190304	190306
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	10,0	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230104	230104
	Итого:		15,4	11,9	39,6	328,7	0,2	2,1	65,0	1,1	456,4	468,1	47,6	0,7	0,6	22,7		
	Итого за день		67,6	67,7	251,9	1895,2	1,0	90,1	164,5	14,0	1298,8	1478,9	262,9	10,1	1,4	173,3		
День 3 (среда)																		
Завтрак																		
1	Омлет с сыром запеченный	150	17,1	4,9	10,5	155,0	0,1	0,3	51,0	0,7	148,6	293,8	21,6	2,8	0,5	30,5	120302	120323
2	Кофейный напиток заварочный на молоке	200	4,0	3,7	39,8	211,5	2,4	0,6	16,2	0,0	209,9	122,1	31,1	1,8	0,1	17,7	160103	160103
3	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112 140110
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		25,7	18,6	81,2	598,4	2,6	0,9	97,2	1,9	373,8	468,3	60,5	5,3	0,7	49,2		
Обед																		
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	8,1	3,7	93,3	0,0	16,7	0,0	3,9	19,6	34,5	16,2	0,7	0,0	6,9	100505	100505
2	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	3,1	3,1	7,5	68,9	0,1	19,6	7,5	1,3	154,6	46,3	21,0	0,7	0,1	15,3	110105	110106
3	Бефстроганов из говядины с соусом сметанным	100	12,8	4,1	6,9	115,7	0,1	0,5	13,2	1,2	117,2	159,4	21,6	1,9	0,1	15,5	120505	120506
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,1	11,3	49,0	334,2	0,3	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	4,0	0,1	10,3	130309	130310
5	Напиток яблочный	200	0,1	0,0	25,6	99,9	0,0	0,1	0,0	0,0	3,7	2,2	1,7	0,3	0,0	0,0	160217	160230
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		30,2	28,0	123,1	863,2	0,5	36,8	36,9	7,8	368,8	506,0	190,8	8,9	0,4	50,0		
Полдник																		
1	Кекс "Столичный"	50	3,6	10,5	25,7	211,3	0,0	0,0	42,0	0,6	14,0	44,3	5,5	0,7	0,1	4,6	170601	170602
2	Финтчай	200	0,0	0,0	20,0	79,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	160107	160107
	Итого:		3,6	10,5	45,6	291,1	0,0	0,0	42,0	0,6	14,6	44,3	5,5	0,7	0,1	4,6		
	Итого за день		59,5	57,1	249,9	1752,7	3,1	37,8	176,2	10,3	757,2	1018,6	256,8	14,9	1,2	103,7		

День 4 (четверг)																			
Завтрак																			
1	Сырники из творога с соусом шоколадным	110	6,7	14,5	30,7	279,4	0,1	0,4	39,1	0,4	177,0	517,4	27,9	1,0	0,2	4,9	120313	120314	
2	Кавказ на молоке	200	6,1	6,0	28,4	193,4	0,0	1,0	25,5	0,0	303,2	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	160101	
3	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
Итого:			18,0	24,6	79,6	613,9	0,2	1,5	90,6	1,2	511,7	785,9	77,4	2,7	0,5	20,2			
Обед																			
1	Салат из белокачанной капусты	100	1,8	9,1	6,7	116,9	0,0	30,0	0,0	4,1	189,2	31,4	16,1	0,6	0,0	7,5	100201	100201	
2	Суп гороховый на курином бульоне	250	10,5	3,0	37,5	218,9	0,3	5,7	0,0	2,9	44,5	130,0	39,3	2,3	0,1	13,7	110307	110308	
3	Паста Альфредо с курицей	300	22,0	20,5	62,9	524,2	0,2	12,0	170,8	4,6	436,2	468,9	65,4	3,3	0,4	185,7	120702-1	120703-1	
4	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,4	83,2	0,0	1,8	0,0	0,1	2,3	1,3	1,8	0,1	0,0	0,0	160206	160206	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102	
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103	
Итого:			37,0	33,5	147,6	1041,9	0,6	49,6	170,8	12,2	726,8	698,4	130,1	7,1	0,6	208,9			
Полдник																			
1	Пирожок с яблочным джемом	50	3,7	1,5	27,5	138,1	0,0	0,1	10,4	0,5	8,8	25,0	5,1	0,5	0,0	3,8	190204	190206	
2	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,0	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2	0,3	18,0	230105	230105	
Итого:			9,7	7,9	36,9	258,1	0,1	1,3	40,4	0,5	250,8	207,0	33,1	0,7	0,3	21,8			
Итого за день			64,6	66,0	264,1	1914,0	0,9	52,3	301,7	13,8	1489,2	1691,4	240,6	10,6	1,3	250,9			
День 5 (пятница)																			
Завтрак																			
1	Каша гречневая на молоке	200	6,7	12,4	28,8	253,8	0,1	0,9	36,6	0,2	259,8	204,0	68,3	1,8	0,2	23,6	120207	120208	
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	22,6	147,8	0,0	0,8	21,0	0,0	248,9	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108	
3	Ветчина	20	4,5	4,2	0,0	55,7	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4	0,0	7,0	0,5	0,0	1,4	100101	100101	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102	
Итого:			20,0	22,8	82,2	614,5	0,2	1,7	57,6	1,3	525,2	387,5	102,7	3,2	0,4	37,6			
Обед																			
1	Салат из свежих огурцов	100	0,7	12,1	2,2	120,2	0,0	8,8	0,0	5,4	21,3	37,4	12,4	0,5	0,0	7,1	100205	100205	
2	Суп-пюре куриный	250	9,6	8,7	33,5	251,0	0,1	1,2	18,7	2,8	58,9	106,4	16,6	1,1	0,1	13,7	110407-1	110408-1	
3	Пельмени отварные	200	19,1	30,5	40,7	425,2	0,3	0,0	30,0	1,1	35,8	128,2	21,2	1,5	0,1	30,9	120529	120529	
4	Напиток клюквинный	200	0,0	0,0	16,8	67,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160232	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103	
Итого:			33,5	52,7	123,7	1015,0	0,5	10,0	48,7	10,1	175,8	355,7	60,5	4,3	0,3	53,7			
Полдник																			

1	Кекс с шоколадом	50	3,5	11,0	24,0	208,8	0,0	0,0	39,0	0,6	17,5	70,5	25,3	1,6	0,1	4,3	170604	170605
2	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	27,8	114,4	0,0	0,0	0,1	0,1	14,9	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
	Итого:		3,9	11,1	51,8	323,2	0,1	0,0	39,1	0,7	32,3	93,7	32,9	2,2	0,1	4,3		
	Итого за день		57,3	86,6	257,7	1952,8	0,7	11,7	145,4	12,1	733,4	836,9	196,0	9,7	0,8	95,7		

День 6 (суббота)																		
Завтрак																		
1	Капша мянная молочная	200	5,6	11,3	28,4	237,4	0,1	0,8	31,5	0,4	235,5	141,3	22,9	0,4	0,2	21,1	120205	120206
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,0	3,7	39,8	211,5	2,4	0,6	16,2	0,0	209,9	122,1	31,1	1,8	0,1	17,7	160103	160103
3	Колбаса полукопченая	20	3,4	7,8	0,0	84,0	0,0	0,0	0,0	0,1	6,0	42,8	4,4	0,6	0,0	1,4	100100	100100
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
5	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
	Итого:		19,1	26,4	114,0	773,5	2,6	1,4	49,7	2,3	471,3	374,6	70,3	4,0	0,4	40,2		
Обед																		
1	Салат из свежих с сыром	100	3,1	12,4	7,4	154,3	0,0	8,4	20,8	4,5	49,7	79,7	21,3	1,3	0,1	10,4	100408-1	100408-1
2	Суп с фрикадельками	250	7,6	3,9	19,5	143,7	0,1	11,2	0,0	1,2	25,8	117,7	32,1	1,8	0,1	19,7	110311	110312
3	Тертлин рыбные с соусом томатным	100	11,0	4,8	6,7	114,0	0,1	2,2	6,8	1,2	221,1	321,3	23,6	0,7	0,1	83,3	120403	120404
4	Шоше картофельное	180	3,3	13,4	22,8	225,2	0,2	15,6	20,3	0,2	77,6	116,2	39,6	1,5	0,2	37,6	130101	130102
5	Напиток смородиновый	200	0,1	0,0	27,5	108,1	0,0	9,6	0,0	0,1	5,6	3,8	3,4	0,2	0,0	0,0	160207	160229
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	Итого:		30,5	36,2	124,2	942,7	0,5	47,0	47,9	8,3	489,3	772,3	135,1	7,1	0,4	154,9		

Подлпник																		
1	Гематоген обогащенный очищенным гемоглобином	20	1,2	0,6	15,1	70,8	0,0	0,0	20,0	0,0	2,0	6,6	0,4	0,1	0,0	0,0		
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	7,8	5,0	8,4	108,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230102	230102
	Итого:		9,0	5,6	23,5	178,8	0,1	2,0	76,0	0,1	402,0	346,6	38,4	0,3	0,6	18,0		
	Итого за день		58,5	68,2	261,7	1895,0	3,2	50,4	173,6	10,7	1362,6	1493,5	243,8	11,4	1,4	213,1		
	Итого за 6 дней		62,0	68,0	254,7	1867,1	1,6	44,8	172,5	12,6	1030,5	1245,8	230,8	11,2	1,2	160,4		
День 7 (воскресенье)																		
Завтрак																		
1	Омлет с сыром запеченный	150	17,1	4,9	10,5	155,0	0,1	0,3	51,0	0,7	148,6	293,8	21,6	2,8	0,5	30,5	120302	120323
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,5	38,6	212,3	0,0	0,8	21,0	0,0	245,9	127,4	19,6	0,2	0,2	12,6	160104	160104
3	Масло (порцизам)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		26,2	19,4	80,0	599,3	0,2	1,1	102,0	1,9	409,8	473,5	49,0	3,8	0,8	44,0		
Обед																		
1	Салат витаминный с растительным маслом	100	1,0	15,1	10,2	182,4	0,0	16,2	0,0	6,7	90,7	22,4	13,2	0,9	0,0	6,8	100504	100504

2	Суп куриный	250	9,3	4,3	9,8	114,3	0,1	6,5	11,9	1,3	23,0	73,4	21,7	1,0	0,1	15,4	110303	110304
3	Котлеты из говядины	100	12,2	9,6	11,3	180,4	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,0	18,8	2,2	0,1	12,4	120523	120524
4	Рис отварной	180	5,9	8,3	63,5	352,0	0,1	0,0	16,2	0,3	18,9	98,2	32,3	0,7	0,0	55,4	130301	130302
5	Напиток яблочный	200	0,1	0,0	25,6	99,9	0,0	0,1	0,0	0,0	3,7	2,2	1,7	0,3	0,0	0,0	160217	160230
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
Итого:			31,1	38,1	140,5	1027,8	0,3	22,9	28,1	10,9	204,9	416,0	95,2	6,0	0,3	92,0		

1	Ватрушка с творогом	50	5,4	5,9	24,0	170,7	0,1	0,1	9,0	1,0	56,4	128,1	9,6	0,5	0,1	4,7	190304	190306
2	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	17,9	73,2	0,0	2,7	0,0	0,1	7,1	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204	190305
Итого:			5,5	5,9	41,9	243,9	0,1	2,8	9,0	1,0	63,5	133,5	14,2	0,7	0,1	5,0		
Итого за день			62,8	63,4	262,4	1870,9	0,5	26,8	139,1	13,8	678,2	1023,0	158,5	10,4	1,1	141,1		

День 8 (вторник)

1	Каша пшениная	200	5,8	10,3	26,9	223,6	0,1	0,5	23,4	0,1	143,9	140,3	35,7	0,9	0,1	17,6	120201	120202
2	Какао на молоке	200	6,1	6,0	28,4	193,4	0,0	1,0	25,5	0,0	303,2	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	160101
3	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	210110
4	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
Итого:			19,2	21,6	99,8	676,3	0,3	15,5	74,9	1,5	505,7	441,0	100,4	5,9	0,4	35,7		

Обед

1	Салат Летний	100	1,2	6,2	6,9	89,5	0,1	14,1	0,0	2,9	19,9	41,8	17,7	0,8	0,0	10,6	100550	100550
2	Суп с фасолью на мясном бульоне	250	4,8	2,8	12,8	94,8	0,1	6,5	0,0	2,4	84,8	108,6	29,7	1,4	0,1	16,1	110309	110310
3	Говядина тушеная с черносливом	100	13,6	5,1	7,7	128,4	0,0	2,6	0,0	2,3	22,0	125,1	27,7	2,1	0,1	19,3	120513	120514
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,1	11,3	49,0	334,2	0,3	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	4,0	0,1	10,3	130309	130310
5	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,4	83,2	0,0	1,8	0,0	0,1	2,3	1,3	1,8	0,1	0,0	0,0	160206	160206
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
Итого:			31,4	26,2	117,0	828,8	0,5	25,0	16,2	8,7	198,1	523,6	204,5	9,2	0,4	58,2		

Подлинк

1	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0		
2	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,0	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2	0,3	18,0	230105	230105
Итого:			9,0	10,3	39,2	286,8	0,1	1,2	34,0	1,4	253,6	218,0	36,0	1,0	0,3	18,0		
Итого за день			59,6	58,1	255,9	1791,9	0,9	41,8	125,1	11,6	957,3	1182,5	340,9	16,2	1,1	111,9		

День 9 (среда)																		
Завтрак																		
1	Сосиски отварные	50	5,5	12,0	0,2	130,5	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	65,5	8,0	0,9	0,0	3,5	120502	120501
2	Изделия макаронные отварные	150	8,3	8,2	49,2	304,1	0,1	0,0	13,5	0,8	21,1	46,6	8,7	0,9	0,0	46,2	130401	130402
3	Помидоры свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,0	7,5	0,0	0,2	4,2	7,8	6,0	0,3	0,0	0,6	100520	100520
4	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	160106
5	Масло (сливочное)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
Итого:			18,8	30,2	97,6	739,0	0,2	9,1	43,5	2,3	59,1	178,8	30,9	2,9	0,1	51,2		
Обед																		
1	Салат из белокачанной капусты	100	1,8	9,1	6,7	116,9	0,0	30,0	0,0	4,1	189,2	31,4	16,1	0,6	0,0	7,5	100201	100201
2	Борщ "Сибирский" с говядиной	250	6,2	5,4	7,7	91,5	0,1	13,9	7,5	2,1	154,3	128,1	34,8	2,1	0,1	19,3	110103	110104
3	Котлеты рыбные	100	13,1	5,6	6,2	127,6	0,1	0,8	9,1	2,8	291,1	421,8	27,2	0,7	0,1	112,7	120401	120402
4	Пюре картофельное	180	3,3	13,4	22,8	225,2	0,2	15,6	20,3	0,2	77,6	116,2	39,6	1,5	0,2	37,6	130101	130102
5	Напиток из плодов сухих (язюм)	200	0,4	0,1	27,8	114,4	0,0	0,0	0,1	0,1	14,9	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
Итого:			30,0	35,2	111,6	873,2	0,5	60,2	36,9	10,3	836,5	854,3	140,4	7,2	0,4	181,1		
Полдник																		
1	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0		
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	11,4	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	230103
Итого:			14,4	9,9	45,4	324,8	0,2	2,0	60,0	1,5	411,6	376,0	46,0	1,0	0,6	18,0		
Итого за день			63,2	75,4	254,5	1937,0	0,9	71,3	140,4	14,1	1307,2	1409,1	217,3	11,1	1,1	250,3		
День 10 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Омлет	180	10,8	11,1	72,0	431,0	0,2	0,3	21,7	5,6	93,4	149,3	24,9	1,5	0,1	0,0	100	100
2	Молоко стученное с сахаром	40	2,9	3,4	22,2	131,2	0,0	0,4	16,8	0,1	122,8	87,6	13,6	0,1	0,2	3,6	140201	140201
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,0	3,7	39,8	211,5	2,4	0,6	16,2	0,0	209,9	122,1	31,1	1,8	0,1	17,7	160103	160103
4	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	180	0,7	0,5	18,5	84,6	0,0	9,0	0,0	0,7	34,2	28,8	21,6	4,1	0,1	1,8	210104	210104
Итого:			18,5	18,7	152,6	858,3	2,7	10,4	54,7	6,4	460,3	387,8	91,2	7,5	0,5	23,1		
Обед																		
1	Салат из свежих с сыром	100	3,1	12,4	7,4	154,3	0,0	8,4	20,8	4,5	49,7	79,7	21,3	1,3	0,1	10,4	100408-1	100408-1
2	Солянка	250	4,3	6,2	3,0	83,4	0,1	7,4	7,5	1,3	70,1	80,3	14,5	1,1	0,1	11,3	110205	110206
3	Пельмени отварные	200	19,1	30,5	40,7	425,2	0,3	0,0	30,0	1,1	35,8	128,2	21,2	1,5	0,1	30,9	120529	120529
4	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,3	0,1	32,4	132,6	0,0	18,0	0,0	0,1	11,1	6,9	3,9	0,2	0,0	0,6	160212	160212

5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
Итого:			32,0	50,7	123,8	993,1	0,4	33,9	58,3	8,0	276,1	428,7	76,2	5,8	0,3	57,2		
Печенье		40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0		
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	22,6	147,8	0,0	0,8	21,0	0,0	248,9	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108
Итого:			7,2	8,4	52,3	314,6	0,1	0,8	25,0	1,4	260,5	169,2	27,6	1,0	0,2	12,6		
Итого за день			57,6	77,8	328,7	2166,0	3,2	45,1	138,0	15,8	996,9	985,6	194,9	14,4	1,0	92,9		

День 11 (питание)

1	Сырники из творога с соусом яблочным	110	5,8	12,8	33,1	270,8	0,1	0,3	38,4	0,4	166,0	498,9	18,4	0,6	0,2	4,464	120313	120314
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,5	38,6	212,3	0,0	0,8	21,0	0,0	245,9	127,4	19,6	0,2	0,2	12,6	160104	160104
3	Ветчина	20	4,5	4,2	0,0	55,7	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4	0,0	7,0	0,5	0,0	1,4	100101	100101
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
Итого:			19,4	23,2	102,5	695,9	0,2	1,2	59,4	1,4	428,4	676,7	52,8	2,1	0,4	18,5		

Обед

1	Салат из белокачанной капусты, помидоров и огурцов	100	1,1	8,1	3,9	94,3	0,0	16,9	0,0	3,8	57,2	37,0	19,5	0,7	0,0	10,5	100549	100549
2	Уха Ростовская	250	9,3	3,5	8,8	103,5	0,1	13,3	3,1	2,8	130,8	217,3	33,5	1,2	0,1	58,1	110316	110317
3	Пшеница рублинный куриный	100	11,9	9,0	11,5	174,6	0,1	1,4	51,9	1,3	59,7	157,1	19,2	1,4	0,1	10,9	120615	120616
4	Рис отварной	180	5,9	8,3	63,5	352,0	0,1	0,0	16,2	0,3	18,9	98,2	32,3	0,7	0,0	55,4	130301	130302
5	Напиток яблочный	200	0,1	0,0	25,6	99,9	0,0	0,1	0,0	0,0	3,7	2,2	1,7	0,3	0,0	0,0	160230	160230
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
Итого:			30,9	29,7	133,4	923,1	0,4	33,7	71,2	8,7	325,0	578,6	113,8	5,2	0,3	136,8		

Подпик

1	Ватрушка с творогом	50	5,4	5,9	24,0	170,7	0,1	0,1	9,0	1,0	56,4	128,1	9,6	0,5	0,1	4,7	190304	190306
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	7,8	5,0	8,4	108,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230102	230102
Итого:			13,2	10,9	32,4	278,7	0,2	2,1	65,0	1,1	456,4	468,1	47,6	0,7	0,6	22,7		
Итого за день			63,5	63,8	268,3	1897,8	0,8	37,0	195,6	11,2	1209,8	1723,3	214,1	8,0	1,4	177,9		

День 12 (суббота)

1	Каша овсяная на молоке	200	7,5	11,5	18,1	205,7	0,1	0,5	29,5	0,5	149,6	156,0	44,3	1,1	0,1	17,9	120209	120210
2	Какао на молоке	200	6,1	6,0	28,4	193,4	0,0	1,0	25,5	0,0	303,2	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	160101
3	Колбаса полукопченая	10	1,7	3,9	0,0	42,0	0,0	0,0	0,0	0,1	3,0	21,4	2,2	0,3	0,0	0,7	100100	100100
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
Итого:			19,8	23,2	77,4	598,3	0,3	1,5	55,0	1,6	469,9	408,7	95,1	3,2	0,4	33,9		

Обед

1	Салат из свежих огурцов	100	0,7	12,1	2,2	120,2	0,0	8,8	0,0	5,4	21,3	37,4	12,4	0,5	0,0	7,1	100205	100205
2	Суп с рисом и говядиной	250	3,5	1,3	10,0	65,3	0,1	8,2	0,0	2,5	22,1	85,9	24,6	1,1	0,1	14,8	110301	110302
3	Печень тушеная (говяжья) с соусом сметанным	100	13,7	7,4	6,9	148,9	0,4	44,9	7900,9	1,7	338,6	484,2	25,8	9,4	3,0	23,1	120515	120516
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,1	11,3	49,0	334,2	0,3	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	4,0	0,1	10,3	130309	130310
5	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,4	83,2	0,0	1,8	0,0	0,1	2,3	1,3	1,8	0,1	0,0	0,0	160206	160206
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		31,2	33,4	119,0	902,9	0,8	63,7	7917,1	11,1	458,0	872,5	194,7	16,4	3,2	57,3		
1	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223
	Итого:		3,5	2,2	35,1	175,4	0,0	4,0	2,0	0,9	19,8	32,0	12,0	3,2	0,0	0,0		
	Итого за день,		54,5	58,7	231,4	1676,6	1,1	69,2	7974,1	13,6	947,7	1313,2	301,8	22,8	3,7	91,3		
	Итого за 6 дней		60,2	66,2	266,9	1890,0	1,2	48,5	1452,1	13,3	1016,2	1272,8	237,9	13,8	1,5	144,2		
	Итого за 12 дней		61,1	67,1	260,8	1878,6	1,4	46,7	812,3	13,0	1023,3	1259,3	234,3	12,5	1,3	152,3		



Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в
общеобразовательных учреждениях, в части организации питания детей 5-11 классов
2 комплексе

Меню 5-11 классы. Комплекс II

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углев ы г	Энергетическа я ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, токт.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг		
		День (понедельник)																
Завтрак																		
1	Сосиски отварные	50	5,5	12,0	0,2	130,5	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	65,5	8,0	0,9	0,0	3,5	120502	120501
2	Изделия макаронные отварные	150	8,3	8,2	49,2	304,1	0,1	0,0	13,5	0,8	21,1	46,6	8,7	0,9	0,0	46,2	130401	130402
3	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	160106
3	Огурцы свежие	30	0,2	0,0	0,8	4,2	0,0	3,0	0,0	0,0	6,9	12,6	4,2	0,2	0,0	0,9	100519	100519
4	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
Итого:			19,4	24,3	86,8	645,2	0,2	4,7	39,5	1,8	77,9	218,9	30,0	2,6	0,1	50,6		
Обед																		
1	Салат витаминный с растительным маслом	100	1,0	15,1	10,2	182,4	0,0	16,2	0,0	6,7	90,7	22,4	13,2	0,9	0,0	6,8	100504	100504
2	Солянка	250	4,3	6,2	3,0	83,4	0,1	7,4	7,5	1,3	70,1	80,3	14,5	1,1	0,1	11,3	110205	110206
3	Зразы мясные с фаршем из яйца и ветчины	80	11,4	4,2	10,5	125,8	0,1	0,0	0,0	1,9	16,3	123,6	14,7	1,8	0,1	13,0	120527	120528
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,1	11,3	49,0	334,2	0,3	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	4,0	0,1	10,3	130309	130310
5	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	17,9	73,2	0,0	2,7	0,0	0,1	7,1	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204	160231
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
Итого:			30,1	38,2	121,0	950,2	0,5	26,3	23,7	11,5	257,8	495,2	177,2	9,1	0,4	43,8		
Полдник																		
1	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0		
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	10,0	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230104	230104
Итого:			13,0	9,9	45,4	324,8	0,2	2,0	60,0	1,5	411,6	376,0	46,0	1,0	0,6	18,0		
Итого за день			62,6	72,5	253,1	1920,3	0,8	33,0	123,2	14,7	747,4	1090,1	253,2	12,8	1,1	112,4		
День 2(вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая на молоке	200	5,0	10,5	28,0	226,8	0,1	0,6	27,0	0,2	181,4	158,8	36,3	0,6	0,2	19,0	120203	120204
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	22,6	147,8	0,0	0,8	21,0	0,0	248,9	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108
3	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	90	0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106	210106
4	Ветчина	20	4,5	4,2	0,0	55,7	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4	0,0	7,0	0,5	0,0	1,4	100101	100101
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
Итого:			19,0	21,1	88,2	621,7	0,2	35,6	48,0	1,4	478,4	357,7	80,6	2,1	0,4	33,0		
Обед																		
1	Салат из свежих с сыром	100	3,1	12,4	7,4	154,3	0,0	8,4	20,8	4,5	49,7	79,7	21,3	1,3	0,1	10,4	100408-1	100408-1

2	Суп овощной на мясном бульоне	250	3,3	5,4	9,8	100,8	0,1	20,3	12,5	2,4	171,6	74,7	29,7	1,1	0,1	17,8	110305	110306
3	Гуляш из говядины с соусом томатным	100	14,4	1,6	3,3	85,2	0,1	1,4	9,0	0,4	13,8	133,3	18,5	1,9	0,1	20,3	120507	120508
4	Рис отварной	200	6,5	9,2	70,6	391,2	0,1	0,0	18,0	0,3	21,0	109,1	35,9	0,8	0,0	61,5	130301	130302
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	27,8	114,4	0,0	0,0	0,1	0,1	14,9	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		30,4	29,6	139,1	944,6	0,3	30,2	60,4	8,3	325,7	486,8	120,6	6,6	0,3	112,0		
Подпись																		
1	Кекс "Столичный"	50	3,6	10,5	25,7	211,3	0,0	0,0	42,0	0,6	14,0	44,3	5,5	0,7	0,1	4,6	170601	170602
2	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,0	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2	0,3	18,0	230105	230105
	Итого:		9,6	16,9	35,1	331,3	0,1	1,2	72,0	0,6	256,0	226,3	33,5	0,9	0,3	22,6		
	Итого за день		58,9	67,6	262,3	1897,6	0,6	67,0	180,4	10,3	1060,1	1070,9	234,7	9,5	1,0	167,5		

День 3 (среда)

Завтрак

1	Омлет с сыром запеченный	150	17,1	4,9	10,5	155,0	0,1	0,3	51,0	0,7	148,6	293,8	21,6	2,8	0,5	30,5	120302	120323
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,0	3,7	39,8	211,5	2,4	0,6	16,2	0,0	209,9	122,1	31,1	1,8	0,1	17,7	160103	160103
3	Колбаса полукопченая	20	3,4	7,8	0,0	84,0	0,0	0,0	0,0	0,1	6,0	42,8	4,4	0,6	0,0	1,4	100100	100100
3	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		29,1	19,5	85,8	638,6	2,6	0,9	69,2	2,2	379,7	510,4	66,3	6,1	0,7	49,7		
Обед																		

1	Салат из свежих овощей	100	0,7	12,1	2,2	120,2	0,0	8,8	0,0	5,4	21,3	37,4	12,4	0,5	0,0	7,1	100205	100205
2	Суп-поре куриный	250	9,6	8,7	33,5	251,0	0,1	1,2	18,7	2,8	58,9	106,4	16,6	1,1	0,1	13,7	110407-1	110408-1
3	Шницель рубленый куриный	100	11,9	9,0	11,5	174,6	0,1	1,4	51,9	1,3	59,7	157,1	19,2	1,4	0,1	10,9	120615	120616
4	Картофель отварной	180	3,6	10,3	25,3	207,8	0,2	18,2	27,0	0,3	37,0	108,9	42,3	1,7	0,2	45,0	130103	130104
5	Напиток яблочный	200	0,1	0,0	25,6	99,9	0,0	0,1	0,0	0,0	3,7	2,2	1,7	0,3	0,0	0,0	160230	160217
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		28,5	40,9	118,2	952,3	0,5	29,7	97,6	10,3	225,3	478,8	99,9	6,0	0,4	78,7		
Подпись																		

1	Ватрушка с творогом	50	5,4	5,9	24,0	170,7	0,1	0,1	9,0	1,0	56,4	128,1	9,6	0,5	0,1	4,7	190304	190306
2	Фитоней	200	0,0	0,0	20,0	79,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	160107	160107
	Итого:		5,4	5,9	44,0	250,5	0,1	0,1	9,0	1,0	57,0	128,1	9,6	0,6	0,1	4,7		
	Итого за день		62,9	66,3	248,0	1841,4	3,1	30,8	175,8	13,5	671,9	1117,2	175,8	12,7	1,3	133,1		

День 4 (четверг)

Завтрак

1	Сырники из творога с соусом шоколадным	110	6,7	14,5	30,7	279,4	0,1	0,4	39,1	0,4	177,0	517,4	27,9	1,0	0,2	4,9	120313	120314
2	Какао на молоке	200	6,1	6,0	28,4	193,4	0,0	1,0	25,5	0,0	303,2	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	160101
3	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
Итого:			18,0	24,6	79,6	613,9	0,2	1,5	90,6	1,2	511,7	785,9	77,4	2,7	0,5	20,2		

Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов		100	1,1	8,1	3,9	94,3	0,0	16,9	0,0	3,8	57,2	37,0	19,5	0,7	0,0	10,5	100549	100549
2	Уха Ростовская	250	9,3	3,5	8,8	103,5	0,1	15,3	3,1	2,8	130,8	217,3	33,5	1,2	0,1	58,1	110316	110317
3	Котлеты куриные с ветчиной	100	11,4	7,5	13,2	165,9	0,1	1,0	40,6	2,6	16,9	114,7	15,2	1,3	0,1	11,3	120617	120618
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,1	11,3	49,0	334,2	0,3	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	4,0	0,1	10,3	130309	130310
5	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,3	0,1	32,4	132,6	0,0	18,0	0,0	0,1	11,1	6,9	3,9	0,2	0,0	0,6	160212	160212
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
Итого:			33,8	31,3	127,4	929,3	0,6	51,2	59,9	10,3	284,9	622,7	199,6	8,3	0,4	92,8		

1	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0		
2	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,0	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2	0,3	18,0	230105	230105
Итого:			9,0	10,3	39,2	286,8	0,1	1,2	34,0	1,4	253,6	218,0	36,0	1,0	0,3	18,0		
Итого за день			60,9	66,2	246,2	1830,0	0,8	53,9	184,5	12,8	1050,2	1626,6	313,0	12,1	1,1	130,9		

День 5 (пятница)

Завтрак																		
1	Каша гречневая на молоке	200	6,7	12,4	28,8	253,8	0,1	0,9	36,6	0,2	259,8	204,0	68,3	1,8	0,2	23,6	120207	120208
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	22,6	147,8	0,0	0,8	21,0	0,0	248,9	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108
3	Ветчина	20	4,5	4,2	0,0	55,7	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4	0,0	7,0	0,5	0,0	1,4	100101	100101
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
Итого:			20,0	22,8	82,2	614,5	0,2	1,7	57,6	1,3	525,2	387,5	102,7	3,2	0,4	37,6		
Салат Летний		Обед																
1		100	1,2	6,2	6,9	89,5	0,1	14,1	0,0	2,9	19,9	41,8	17,7	0,8	0,0	10,6	100550	100550
2	Борщ "Сибирский" с говядиной	250	6,2	5,4	7,7	91,5	0,1	13,9	7,5	2,1	154,3	128,1	34,8	2,1	0,1	19,3	110103	110104
3	Котлеты рыбные	100	13,1	5,6	6,2	127,6	0,1	0,8	9,1	2,8	291,1	421,8	27,2	0,7	0,1	112,7	120401	120402
5	Рис отварной	180	5,9	8,3	63,5	352,0	0,1	0,0	16,2	0,3	18,9	98,2	32,3	0,7	0,0	55,4	130301	130302
6	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	16,8	67,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160232
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102

1	Салат из свежих огурцов	100	0,7	12,1	2,2	120,2	0,0	8,8	0,0	5,4	21,3	37,4	12,4	0,5	0,0	7,1	100205	100205
2	Рассольник домашний на мясном бульоне	250	3,3	4,5	11,5	94,6	0,1	15,8	7,5	1,3	108,7	69,6	28,5	1,1	0,1	13,6	110203	110204
3	Бефстроганов из говядины с соусом сметанным	100	12,8	4,1	6,9	115,7	0,1	0,5	13,2	1,2	117,2	159,4	21,6	1,9	0,1	15,5	120505	120506
4	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,2	12,6	54,4	371,3	0,3	0,0	18,0	0,6	15,9	200,0	133,3	4,5	0,1	11,4	130309	130310
5	Напиток ягодный	200	0,1	0,0	25,6	99,9	0,0	0,1	0,0	0,0	3,7	2,2	1,7	0,3	0,0	0,0	160230	160217
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		29,7	34,0	120,8	900,5	0,5	25,2	38,7	9,0	321,5	535,4	205,1	9,2	0,4	49,7		
Подпинок																		
1	Кекс с цукатами	50	3,3	8,8	27,2	200,6	0,0	0,0	42,0	0,6	14,9	44,2	6,3	0,6	0,1	4,6	170607	170603
2	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	17,9	73,2	0,0	2,7	0,0	0,1	7,1	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204	160204
	Итого:		3,4	8,8	45,1	273,8	0,0	2,7	42,0	0,7	22,0	49,6	11,0	0,8	0,1	5,0		
	Итого за день:		59,3	62,2	245,8	1773,5	0,8	29,0	182,7	11,6	753,3	1058,5	265,1	13,7	1,3	98,7		

Лист 8 (сводный)

День 8 (вторник)

Завтрак

1	Каша пшенная	200	5,8	10,3	26,9	223,6	0,1	0,5	23,4	0,1	143,9	140,3	35,7	0,9	0,1	17,6	120201	120202
2	Какао на молоке	200	6,1	6,0	28,4	193,4	0,0	1,0	25,5	0,0	303,2	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	160101
3	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	210110
3	Ветчина	20	4,5	4,2	0,0	55,7	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4	0,0	7,0	0,5	0,0	1,4	100101	100101
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
Итого:		18,4	21,7	79,2	590,8	0,2	15,5	48,9	0,8	476,7	353,4	98,7	5,9	0,4	37,1			

Обед

1	Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов	100	1,1	8,1	3,9	94,3	0,0	16,9	0,0	3,8	57,2	37,0	19,5	0,7	0,0	10,5	100549	100549
2	Суп картофельный с рыбой	250	4,8	3,3	13,5	102,3	0,1	9,4	8,0	1,8	121,6	151,0	47,4	1,3	0,1	16,1	110314	110315
3	Пельмени отварные	200	19,1	30,5	40,7	425,2	0,3	0,0	30,0	1,1	35,8	128,2	21,2	1,5	0,1	30,9	120529	120529
4	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,4	83,2	0,0	1,8	0,0	0,1	2,3	1,3	1,8	0,1	0,0	0,0	160206	160206
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
Итого:			30,3	43,5	118,9	902,5	0,5	28,0	38,0	7,8	326,2	451,2	105,1	5,3	0,3	61,5		

Подпинок

1	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0	
2	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,0	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2	0,3	18,0	230105
	Итого:		9,0	10,3	39,2	286,8	0,1	1,2	34,0	1,4	253,6	218,0	36,0	1,0	0,3	18,0	230105
	Итого за день:		57,7	75,5	237,3	1780,1	0,8	44,7	120,9	10,0	1056,5	1022,5	239,7	12,2	1,0	116,5	

День 9 (среда)

Завтрак																		
1	Сосиски отварные	50	5,5	12,0	0,2	130,5	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	65,5	8,0	0,9	0,0	3,5	120502	120501
2	Изделия макаронные отварные	150	8,3	8,2	49,2	304,1	0,1	0,0	13,5	0,8	21,1	46,6	8,7	0,9	0,0	46,2	130401	130402
3	Помидоры свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,0	7,5	0,0	0,2	4,2	7,8	6,0	0,3	0,0	0,6	100520	100520
4	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	160106
5	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
Итого:			18,0	23,8	76,9	595,8	0,2	9,2	39,5	1,6	70,5	197,3	29,2	2,5	0,1	50,3		
Обед																		
1	Винегрет	100	1,6	8,2	9,0	116,6	0,1	8,3	0,0	3,7	38,4	47,6	21,2	0,9	0,0	8,5	100501	100501
2	Суп гороховый на курином бульоне	250	10,5	3,0	37,5	218,9	0,3	5,7	0,0	2,9	44,5	130,0	39,3	2,3	0,1	13,7	110307	110308
3	Гуляш из мяса птицы	100	12,4	4,0	3,4	99,2	0,0	2,1	35,0	0,5	12,0	89,5	11,7	0,9	0,1	10,7	120601	120602
4	Рис отварной	180	5,9	8,3	63,5	352,0	0,1	0,0	16,2	0,3	18,9	98,2	32,3	0,7	0,0	55,4	130301	130302
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	27,8	114,4	0,0	0,0	0,1	0,1	14,9	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
Итого:			33,4	24,4	161,4	1000,0	0,5	16,1	51,3	8,0	183,4	455,4	119,6	6,3	0,3	90,3		
Полдник																		
1	Ватрушка с творогом	50	5,4	5,9	24,0	170,7	0,1	0,1	9,0	1,0	56,4	128,1	9,6	0,5	0,1	4,7	190304	190306
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	11,4	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	230103
Итого:			16,8	11,9	39,6	328,7	0,2	2,1	65,0	1,1	456,4	468,1	47,6	0,7	0,6	22,7		
Итого за день			68,2	60,0	277,9	1924,5	0,8	27,4	155,8	10,7	710,3	1120,8	196,4	9,5	1,0	163,2		
День 10 (субверг)																		
Завтрак																		
1	Омлет	180	10,8	11,1	72,0	431,0	0,2	0,3	21,7	5,6	93,4	149,3	24,9	1,5	0,1	0,0	100	10
2	Молоко стуженное с сахаром	40	2,9	3,4	22,2	131,2	0,0	0,4	16,8	0,1	122,8	87,6	13,6	0,1	0,2	3,6	140201	140201
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,0	3,7	39,8	211,5	2,4	0,6	16,2	0,0	209,9	122,1	31,1	1,8	0,1	17,7	160103	160103
4	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	180	0,7	0,5	18,5	84,6	0,0	9,0	0,0	0,7	34,2	28,8	21,6	4,1	0,1	1,8	210104	210104
Итого:			18,5	18,7	152,6	858,3	2,7	10,4	54,7	6,4	460,3	387,8	91,2	7,5	0,5	23,1		
Обед																		
1	Салат витаминный с растительным маслом	100	1,0	15,1	10,2	182,4	0,0	16,2	0,0	6,7	90,7	22,4	13,2	0,9	0,0	6,8	100504	100504
2	Суп куриный	250	9,3	4,3	9,8	114,3	0,1	6,5	11,9	1,3	23,0	73,4	21,7	1,0	0,1	15,4	110303	110304
3	Котлеты из говядины	100	12,2	9,6	11,3	180,4	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,0	18,8	2,2	0,1	12,4	120523	120524
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,1	11,3	49,0	334,2	0,3	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	4,0	0,1	10,3	130309	130310
5	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	17,9	73,2	0,0	2,7	0,0	0,1	7,1	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204	160231

6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
Итого:			34,4	41,1	118,3	983,2	0,5	25,4	28,1	11,2	203,8	501,0	185,9	9,1	0,4	47,3		
Печенье		40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0		
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	22,6	147,8	0,0	0,8	21,0	0,0	248,9	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108
Итого:			7,2	8,4	52,3	314,6	0,1	0,8	25,0	1,4	260,5	169,2	27,6	1,0	0,2	12,6		
Итого за день			60,1	68,2	323,2	2156,1	3,2	36,6	107,8	19,0	924,6	1058,0	304,7	17,7	1,0	83,0		

День 11 (пятница)

Завтрак																		
1	Сырники из творога с соусом ягодным	110	5,8	12,8	33,1	270,8	0,1	0,3	38,4	0,4	166,0	498,9	18,4	0,6	0,2	4,5	120313	120314
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,5	38,6	212,3	0,0	0,8	21,0	0,0	245,9	127,4	19,6	0,2	0,2	12,6	160104	160104
3	Ветчина	20	4,5	4,2	0,0	55,7	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4	0,0	7,0	0,5	0,0	1,4	100101	100101
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
Итого:			19,4	23,2	102,5	695,9	0,2	1,2	59,4	1,4	428,4	676,7	52,8	2,1	0,4	18,5		

Обед

Салат Летний		100	1,2	6,2	6,9	89,5	0,1	14,1	0,0	2,9	19,9	41,8	17,7	0,8	0,0	10,6	100550	100550
2	Суп с фрикадельками	250	7,6	3,9	19,5	143,7	0,1	11,2	0,0	1,2	25,8	117,7	32,1	1,8	0,1	19,7	110311	110312
3	Тефтели рыбные с соусом томатным	150	16,6	7,2	10,1	171,0	0,1	3,3	10,3	1,8	331,7	481,9	35,4	1,0	0,1	124,9	120403	120404
4	Картофель отварной	180	3,6	10,3	25,3	207,8	0,2	18,2	27,0	0,3	37,0	108,9	42,3	1,7	0,2	45,0	130103	130104
5	Напиток из цитрусовых (апельсин)	200	0,1	0,0	22,7	93,1	0,0	6,8	0,0	0,0	5,9	3,1	1,7	0,1	0,0	0,1	160234	160234
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
Итого:			33,2	29,0	114,9	856,2	0,6	53,6	37,3	7,2	479,7	837,1	139,4	6,5	0,4	202,3		

Полдник

1	Кекс с шоколадом	60	4,1	13,2	28,8	250,6	0,1	0,0	46,8	0,7	21,0	84,6	30,4	2,0	0,1	5,1	170604	170605
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	7,8	5,0	8,4	108,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230102	230102
Итого:			11,9	18,2	37,2	358,6	0,2	2,0	102,8	0,8	421,0	424,6	68,4	2,2	0,6	23,1		
Итого за день			64,5	70,4	254,6	1910,7	1,0	56,7	199,5	9,4	1329,1	1938,3	260,6	10,8	1,5	243,9		

День 12 (суббота)

Завтрак																		
1	Каша овсяная на молоке	200	7,5	11,5	18,1	205,7	0,1	0,5	29,5	0,5	149,6	156,0	44,3	1,1	0,1	17,9	120209	120210
2	Какао на молоке	200	6,1	6,0	28,4	193,4	0,0	1,0	25,5	0,0	303,2	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	160101
3	Колбаса полукопченая	20	3,4	7,8	0,0	84,0	0,0	0,0	0,0	0,1	6,0	42,8	4,4	0,6	0,0	1,4	100100	100100
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
Итого:			21,5	27,1	77,4	640,3	0,3	1,5	55,0	1,6	472,9	430,1	97,3	3,5	0,4	34,6		

Обед																		
1	Салат из белокочанной капусты	100	1,8	9,1	6,7	116,9	0,0	30,0	0,0	4,1	189,2	31,4	16,1	0,6	0,0	7,5	100201	100201
2	Суп с фасолью на мясном бульоне	250	7,4	3,7	33,3	195,8	0,2	5,7	0,0	2,8	84,7	131,6	31,7	1,7	0,1	14,1	110309	110310
3	Пилов мясной	200	24,0	15,0	36,4	376,6	0,1	4,2	0,0	4,7	25,2	267,4	53,2	3,4	0,2	32,2	120550	120551
4	Напиток смородиновый	200	0,1	0,0	27,5	108,1	0,0	9,6	0,0	0,1	5,6	3,8	3,4	0,2	0,0	0,0	160207	160229
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		36,0	28,6	124,0	896,1	0,4	49,5	0,0	12,2	359,4	501,1	112,0	6,7	0,3	55,8		
1	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223
	Итого:		3,5	2,2	35,1	175,4	0,0	4,0	2,0	0,9	19,8	32,0	12,0	3,2	0,0	0,0		
	Итого за день		61,0	57,8	236,5	1711,8	0,7	55,0	57,0	14,8	852,2	963,2	221,3	13,4	0,8	90,5		
	Итого за 6 дней		61,8	65,7	262,6	1876,1	1,2	41,6	137,3	12,6	937,7	1193,5	248,0	12,9	1,1	132,6		
	Итого за 12 дней		61,3	66,2	259,2	1872,2	1,4	47,0	805,6	12,4	984,0	1230,4	242,1	12,7	1,3	144,9		

Пояснительная записка к примерному 12-ти дневному меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях.

В меню внесены изменения с учетом пожелания родителей и детей, при этом сохранив рациональное питание и учитывая требования «Методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений», СанПиН 2.4.5.2409-08, СанПиН 2.3.2.1940-05 «Организация детского питания».

В меню входят такие блюда, как «Брушкетта» - хлебобулочное изделие с начинкой, в составе: мука пшеничная, лук репчатый, морковь, яйцо куриное, масло подсолнечное, сахар, соль, дрожжи, ветчина; «Солянка» - суп с мясом, в составе: картофель, огурец соленый, колбаски (сосиски), говядина, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, томатная паста, соль, петрушка, укроп; и др.

При составлении рационов использовались рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, разработанные с использованием: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - М: Хлебпродинформ, 2004 г.; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания: Учебно – методическое пособие / Сост. А.В. Румянцев -3 - е изд, перераб. И доп.- М.: Издательство Дело и Сервис, 2002; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2012; Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М. ДеЛи принт , 2011; Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации / под ред. А.Я. Перевалова, Пермь 2013; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / под редакцией С.В. Маслова, Москва 2015; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016. Технологические карты предусматривают технологию изготовления кулинарной продукции в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

В каждой технологической карте предусмотрено описание технологического процесса приготовления питания, как в базовых организациях (комбинатах школьного питания, школьно-базовых столовых и т.п.), так и в доготовочных организациях общественного питания, в столовых образовательных учреждений, в буфет – раздаточных, а именно:

- Вариант 1 «Для школьно-базовых столовых, имеющих специализированное технологическое оборудование (пароконвектоматы, духовые (жарочные) шкафы и др.) и для буфет - раздаточных, не имеющих специализированного технологического оборудования (пароконвектоматов, духовых (жарочных) шкафов и др.)»

- Упаковку с продукцией аккуратно вскрывают на пищеблоках школьно-базовых столовых. Перекладывают содержимое в гостроемкость. Помещают в прогретое оборудование. Разогревают до температуры 85°С в центре продукта. Готовые кулинарные изделия (блюда) помещают в изотермическую тару, доставляют в буфет-раздаточный пищеблок. Гостроемкость с готовыми изделиями ставят на мармит или на подогреваемую линию раздачи или в тепловой шкаф или оставляют в изотермической таре, поддерживая температуру подачи.

- Вариант 2 «Для столовых сырьевых, доготовочных, буфет - раздаточных, имеющих специализированное технологическое оборудование (пароконвектоматы, духовые (жарочные) шкафы и др.)

○ Упаковку с продукцией аккуратно вскрывают на пищеблоках столовых сырьевых, доготовочных, буфет - раздаточных. Перекладывают содержимое в гостроемкость. Помещают в прогретое оборудование. Разогревают до температуры 85°C в центре продукта. Порционируют непосредственно перед раздачей. Не подвергают повторному разогреву.

• Вариант 3 Собственное производство «Для столовых сырьевых и доготовочных. Для школьно-базовых столовых, имеющих специализированное технологическое оборудование (пароконвектоматы, духовые (жарочные) шкафы и др.) и для буфет - раздаточных, не имеющих специализированного технологического оборудования (пароконвектоматов, духовых (жарочных) шкафов и др.)»

○ В школьно-базовых сырьевых и доготовочных столовых, приготовление блюд складывается из двух последовательных этапов – холодной (первичной и вторичной) и тепловой обработки.

-первичную подготовку сырья осуществляют в специально предназначенных сырьевых цехах, оснащенных разделочными столами, ваннами, подносами, лотками, разделочными досками, а также другим необходимым оборудованием и инвентарем. Затем производят тепловую обработку.

-тепловую обработку осуществляют в горячих цехах оснащенных производственными столами, электрическими плитами (сковородами), духовыми (жарочными) шкафами (пароконвектоматами) и др.

-готовые блюда, на пищеблоках школьно-базовых столовых раскладывают в изотермическую тару и доставляют на пищеблок, работающий по типу буфет-раздаточной, где порционируют непосредственно перед раздачей. На пищеблоке, работающем по типу буфет-раздаточной осуществляют только поддержание температуры подачи, без повторного разогрева.

Сырье, используемое для приготовления изделий должно быть разрешено к применению в пищевой промышленности, в том числе для приготовления блюд для детей, и соответствовать требованиям действующей нормативной документации: сырье должно сопровождаться документацией, удостоверяющей его качество и безопасность, и соответствовать по показателям безопасности нормам Единых санитарно - эпидемиологических и гигиенических требований к товарам, подлежащим санитарно - эпидемиологическому надзору (контролю) Глава II, Раздел 1), в т.ч. в части требований к продуктам, предназначенным для питания дошкольников и школьников» для всех наименований пищевых продуктов, или СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов» или СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». Сырье животного происхождения должно пройти ветеринарно-санитарную экспертизу в соответствии с ветеринарными правилами и нормами, сопровождаться ветеринарными документами, утвержденными Государственной Ветеринарной Службой. Не должно использоваться сырье, содержащее ГМО. Готовые блюда (кулинарные изделия) изготавливаются по техническим условиям, соответствующим требованиям Технических регламентов Таможенного союза. Предназначены для организации питания в дошкольных и школьных учреждениях и для общественного питания.

Рационы составлены с учетом организации приготовления питания обучающимся, как в базовых организациях школьного питания (комбинатах школьного питания, школьно-базовые столовых и т.п.), так и в доготовочных организациях общественного питания, в столовых образовательных учреждений, в буфетах – раздаточных.

При составлении рационов учитывались требования «Методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений», Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации Методические рекомендации МР 2.3.1.2432 -08, СанПиН 2.4.5.2409-08, СанПиН 2.3.2.1940-05 «Организация детского питания», приведены рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий – разработанные с использованием: Требований к оказанию единой комплексной услуги по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях системы Департамента образования города Москвы в 2012 году, Письма Минэкономразвития и торговли РФ № 139-14/412 от 21.10.04 «О действующей нормативной, технологической документации в общественном питании», ГОСТ 31987-2012, ГОСТ 30390-2013, ГОСТ 32691-2014.

Расчет пищевой и энергетической ценности блюда был рассчитан на основании таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания И.М.Скурихин, В.А. Тутельян., 2008. В примерном меню соблюдены требования настоящих санитарных правил пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах, дополнительно витаминизация блюд не проводится.

Основные требования к производственному процессу и хранению

При изготовлении кулинарной продукции для питания детей и подростков первостепенное значение имеет поточность производственных процессов на предприятиях школьного питания.

Процесс приготовления пищи складывается из двух последовательных этапов – холодной (первичной) и тепловой (вторичной) обработки.

При холодной обработке продукты подготавливают для дальнейшей тепловой обработки (мясо, рыба, птица, овощи, фрукты, крупы, бобовые, яйца и др.), либо для употребления в сыром виде (овощи, фрукты).

Для обработки сырых и готовых продуктов должно быть выделено отдельное технологическое оборудование, которое маркируется в соответствии с назначением.

Доски и ножи закрепляют за соответствующими рабочими местами и хранят непосредственно на этих местах или установленными на ребро в специальных кассетах.

Хранение продуктов должно осуществляться с соблюдением сроков годности и условий хранения пищевых продуктов, установленных изготовителями, и правил товарного соседства. Запрещается совместное хранение сырых и готовых (термообработанных) продуктов, а также полуфабрикатов и готовых продуктов (блюд).

Для хранения овощей должны быть выделены овощные кладовые или овощехранилища. Овощи и фрукты необходимо хранить в сухих, хорошо проветриваемых помещениях в ларях или на стеллажах, отстоящих от пола на 15 см, при температуре, указанной изготовителем.

Следует строго следить за качеством поступающих пищевых продуктов, особенно овощей и фруктов, реализуемых без термической обработки. Завозить плодоовощную продукцию целесообразно небольшими партиями, чтобы избежать порчи при длительном хранении. Для приготовления блюд из сырых овощей и фруктов разрешается использовать только стандартные доброкачественные овощи и фрукты.

Сырье продовольственное (мясо, птица, рыба), а также овощи и фрукты, поступающие в замороженном виде, должны храниться в низкотемпературных холодильниках, в соответствии с указаниями изготовителя, как правило, при температуре не выше -18°C . Не допускается замораживание сырья два и более раз (замораживание после дефростации).

I. Подготовка к использованию сырья продовольственного, продуктов пищевых

Подготовку сырья осуществляют в специально предназначенных сырьевых цехах, оснащенных разделочными столами, ваннами, подносами, лотками, разделочными досками, а также другим необходимым оборудованием и инвентарем.

Основным требованием при подготовке сырья является недопустимость его соприкосновения с готовой продукцией.

1. Подготовка сырья мясного

При приемке сырья его осматривают, подвергают дополнительной зачистке и влажному туалету.

Замороженное мясо бескостное (говядина, телятина, свинина мясная) в виде блоков, а также субпродукты мясные обработанные (язык, сердце, печень говяжьей), в том числе в блоках, размораживают на воздухе на специальных подносах, лотках или в специальных ваннах, в условиях свободного стока отделяемой при дефростации жидкости, после чего тщательно промывают проточной водой и немедленно начинают его дальнейшую переработку.

Мясо бескостное размороженное зачищают от грубых сухожилий, поверхностных пленок с оставлением межмышечной и соединительной ткани. При необходимости у свинины удаляют излишки шпика. Подготовленное мясо нарезают на куски массой 1-1,5 кг, толщиной не более 8 см, которые направляют на варку для приготовления бульона мясного или для приготовления вторых блюд. Для приготовления фарша выделяют котлетное мясо (говяжье, свиное).

Субпродукты мясные, обработанные в охлажденном или размороженном состоянии зачищают, повторно промывают и направляют на приготовление горячих вторых блюд.

2. Подготовка птицы

Для обработки сырой птицы выделяют отдельные столы, разделочный и производственный инвентарь. У потрошенных тушек птицы удаляют легкие и почки, проверяют тщательность удаления внутренних органов. После этого тушки птицы (или полуфабрикаты) моют проточной теплой, а затем холодной водой до полного удаления загрязнений и остатков крови.

Тушки птицы направляют на термообработку в целом виде, если масса тушки не более 1,5 кг, или разрезают на две полутушки.

Перед термообработкой тушки птицы формуют.

3. Подготовка рыбы

Рыбу размораживают на производственных столах или в воде при температуре не выше +12°C, с добавлением соли из расчета 7 - 10 г на 1 л. Не рекомендуется дефростировать в воде рыбу осетровых пород и филе.

Филе рыбное мороженое без костей (с кожей или без нее) промышленного производства размораживают на воздухе при комнатной температуре, промывают в холодной проточной воде и обсушивают при комнатной температуре.

Хранение филе рыбного размороженного и рыбы размороженной не допускается.

4. Подготовка яиц куриных и продуктов яичных

Обработку яиц проводят в отдельном помещении либо в специально отведенном месте мясо-рыбного цеха. Для этих целей используются промаркированные ванны и (или) емкости; возможно использование перфорированных емкостей.

Обработка яиц проводится при условии полного их погружения в раствор в следующем порядке:

- I - обработка в 1-2% теплом растворе кальцинированной соды;

- II - обработка в 0,5% растворе хлорамина или других разрешенных в установленном порядке дезинфицирующих средств;

- III - ополаскивание проточной водой в течение не менее 5 минут с последующим выкладыванием в чистую промаркированную посуду.

Обработанные яйца куриные выкладывают на лотки или в другую чистую промаркированную тару.

Заносить или хранить в производственных помещениях необработанные яйца куриные категорически запрещается.

Замороженный меланж, упакованный в банки или полиэтиленовые пакеты, предварительно размораживают: банки погружают в ванну с водой, температура которой должна быть не более 40°C; полиэтиленовые пакеты с меланжем укладывают в емкости и выдерживают при комнатной температуре до полного размягчения.

При использовании продуктов яичных жидких пастеризованных, расфасованных в ПЭТ, не допускается контакт горловины тары с емкостями, используемыми для приготовления блюд. После вскрытия упаковки остатки продукта допускается хранить при закрытой крышке при температуре $4\pm 2^\circ\text{C}$ не более 5 суток. При этом общий срок хранения продукта до вскрытия и после вскрытия упаковки не должен превышать общий срок хранения продукта, исчисляемый с даты изготовления.

5. Подготовка овощей, фруктов

Подготовку овощей проводят в соответствии с технологическими инструкциями, утвержденными в установленном порядке.

Сырье овощное должно быть нормальной технической зрелости, свежее, не пораженное сельскохозяйственными и амбарными вредителями, грибковыми заболеваниями и другими видами порчи.

Овощи промывают и очищают (при необходимости) в цехе первичной обработки овощей («коренном»), затем проводят повторную обработку в цехе вторичной обработки овощей («овощном»), после чего их хранят на лотках или в другой посуде со специальной маркировкой.

Холодная обработка овощей, идущих на приготовление сырых салатов, требует особой тщательности, так как испорченные и плохо промытые овощи могут стать причиной кишечных инфекций и глистных инвазий.

Первичная обработка овощей включает сортировку, мытье и очистку. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток. При обработке белокочанной капусты необходимо обязательно удалить 3-4 наружных листа.

Для обеспечения сохранности витаминов в блюдах, овощи, подлежащие отвариванию в очищенном виде, чистят непосредственно перед варкой и варят в подсоленной воде (кроме свеклы). Не допускается предварительная заготовка очищенного картофеля и других овощей с длительным замачиванием их в холодной воде более 2 часов. Отваренные для салатов овощи хранят в холодильнике не более 6 часов при температуре плюс $4\pm 2^\circ\text{C}$.

Очищенные картофель, корнеплоды и другие овощи во избежание их потемнения и высушивания рекомендуется хранить в холодной воде не более 2 часов.

Сырые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, рекомендуется выдерживать в 3%-ном растворе уксусной кислоты или в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой.

Фрукты, включая citrusовые, промывают в условиях цеха первичной обработки овощей (овощного цеха), а затем вторично в условиях холодного цеха в моечных ваннах.

Ягоды укладывают в дуршлаг и промывают сначала теплой, затем холодной проточной водой.

Сухофрукты тщательно перебирают, затем промывают теплой проточной водой.

При поступлении плодоовощной продукции низкого качества использование ее без предварительной термической обработки категорически запрещено.

Овощи и фрукты, быстрозамороженные должны храниться в холодильнике при температуре, указанной изготовителем (обычно от минус 10 до минус 18°C). Их направляют на переработку без предварительного размораживания.

6. Подготовка круп, бобовых, муки пшеничной, сахара-песка и др.

Крупы рисовую, пшено, перловую, гречневую и др. тщательно перебирают и промывают.

Крупу манную, а также измельченные крупы просеивают.

Хлопья овсяные перебирают.

Изделия макаронные перебирают. Макароны при необходимости разламывают.

Горох, фасоль и другие бобовые перебирают, промывают холодной водой, затем замачивают в воде при соотношении гороха (фасоли) и воды 1:2.

Муку пшеничную, сахар-песок, соль или соль поваренную йодированную и др. перед употреблением просеивают через сито с магнитоулавливателем (или без него).

7. Подготовка консервированных продуктов

Индивидуальную упаковку консервированных продуктов промывают проточной водой и протирают ветошью.

II. Требования к условиям приготовления и реализации пищевых продуктов и кулинарных изделий.

При приготовлении кулинарного изделия, представляющего собой пищевой продукт или сочетание продуктов, доведенного до кулинарной готовности, должны соблюдаться следующие требования:

- при изготовлении вторых блюд из вареного мяса, птицы, рыбы или отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам, порционированное мясо обязательно подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут;
- порционированное для первых блюд мясо может до раздачи храниться в бульоне на горячей плите или мармите (не более 1 часа);
- при перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд, необходимо пользоваться кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками;
- при изготовлении картофельного (овощного) пюре следует использовать механическое оборудование;
- масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно предварительно подвергаться термической обработке (растопливаться и доводиться до кипения);
- яйцо варят в течение 10 минут после закипания воды;
- яйцо рекомендуется использовать для приготовления блюд из яиц, а также в качестве компонента в составе блюд;
- омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят в жарочном шкафу, омлеты - в течение 8-10 минут при температуре 180 - 200°C, слоем не более 2,5-3 см; запеканки - 20-30 минут при температуре 220 - 280°C, слоем не более 3 - 4 см; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре не выше °C;
- вареные колбасы, сардельки и сосиски варят не менее 5 минут после закипания;

- гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки;
- салаты заправляют непосредственно перед раздачей.

Готовность изделий определяется:

- из мяса и птицы выделением бесцветного сока в месте прокола и серым цветом на разрезе продукта, а также температурой в толще продукта. Указанная температура выдерживается в течение 5 мин.
- натуральных рубленых изделий температурой в толще продукта - не ниже 85°C, для изделий из котлетной массы - не ниже 90°C. Указанная температура выдерживается в течение 5 мин.
- из рыбного фарша и рыбы определяется образованием поджаристой корочки и легким отделением мяса от кости в порционных кусках.

Готовые первые и вторые блюда могут находиться на мармите или горячей плите не более 2 часов с момента изготовления, либо в изотермической таре (термосах) - в течение времени, обеспечивающем поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более 2 часов. Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.

Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75°C, вторые блюда и гарниры - не ниже 65°C, холодные супы, напитки - не выше 14°C.

Свежую зелень закладывают в блюда во время раздачи.

Изготовление салатов и их заправка осуществляется непосредственно перед раздачей. Не заправленные салаты допускается хранить не более 3 часов при температуре плюс 4±2°C. Хранение заправленных салатов не допускается. Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается. Уксус в рецептурах блюд подлежит замене на лимонную кислоту.

III. Требования к качеству кулинарной продукции

Качество кулинарной продукции, ее безопасность контролируют по органолептическим, физико-химическим и микробиологическим показателям.

Органолептическую оценку качества полуфабрикатов проводят по внешнему виду, цвету и запаху; кулинарных изделий – по внешнему виду, цвету, запаху и консистенции; блюд – по внешнему виду, цвету и запаху.

По органолептическим показателям кулинарная продукция, предназначенная для питания детей и подростков школьного возраста, должна соответствовать требованиям, приведенным в таблице 1.

Таблица 1

Органолептические показатели кулинарной продукции

Наименование кулинарной продукции	Внешний вид, цвет, запах
Бутерброды открытые	Бутерброды открытые представляют собой ломтик хлеба толщиной 1,0-1,5 см, смазанный маслом сливочным (или без него), на который уложены сыр

Наименование кулинарной продукции	Внешний вид, цвет, запах
	или мясные гастрономические продукты, или рыба, нарезанные тонкими ломтиками, или ломтики хлеба равномерно смазаны джемом, вареньем, паштетом и др. Бутерброды имеют свежий вид, не заветренные, не имеют посторонних привкуса и запаха.
Холодные блюда (салаты, винегреты)	Холодные блюда (салаты, винегреты) представляют собой массу, состоящую из овощей свежих или отварных, фруктов, мяса, рыбы, морепродуктов и др., которые нарезаны соломкой или ломтиками, или дольками, или другой формы, заправлены соусом или маслом растительным и др. Компоненты блюда не деформированы, имеют свойственные определенному виду продуктов цвет и запах. Блюдо не заветренное, не имеет посторонних привкуса и запаха.
Первые блюда (супы заправочные: щи, борщи, рассольники, супы с картофелем, крупами, бобовыми, изделиями макаронными и др.)	Первые блюда (супы заправочные: щи, борщи, рассольники, супы с картофелем, крупами, бобовыми, изделиями макаронными и др.), приготовленные по традиционным технологиям, имеют свойственные одноименным блюдам внешний вид, вкус, запах и цвет. Форма нарезки овощей соответствует требованиям, приведенным в технологических картах на каждое первое блюдо. Овощи могут быть шинкованными, нарезанными соломкой, кубиками, дольками, шашками и другой формы. Зерна круп набухшие, непереваренные, сохранившие форму, хорошо отделяемые друг от друга. Консистенция корнеплодов плотная, но не жесткая, свойственная вареным овощам. Капуста, фасоль, горох должны быть мягкими, но не разваренными. Изделия макаронные должны иметь свойственную им форму, не должны быть разваренными, слипшимися. Подаваемые к супам гарниры должны иметь свойственные им внешний вид, вкус, запах (мясо отварное, фрикадельки, кнели, крокеты, мясо птицы отварное, рыба отварная и др.). Супы заправочные должны иметь консистенцию средней густоты, не должны иметь посторонних привкуса и запаха.
Первые блюда (супы-пюре)	Первые блюда (супы-пюре) имеют пюреобразную консистенцию средней густоты, состоят из протертых овощей, круп, бобовых, из мяса, птицы и др. Супы-пюре могут быть приготовлены как на бульоне, воде, отваре овощном, так и на молоке. Супы-пюре, сваренные по традиционным технологиям, имеют свойственные одноименным блюдам вкус, запах, цвет, не должны иметь посторонних привкуса и запаха. Могут отпускатся с гарнирами или без них.
Первые блюда (супы прозрачные)	Первые блюда (супы прозрачные) состоят из прозрачных бульонов (из мяса, кур, индеек и др.). К бульонам отдельно подают гарниры: овощи, изделия из мяса, птицы, рыбы, яиц, круп, а также гренки, сухарики, пирожки и др. Некоторые виды гарниров (гренки, фрикадельки, кнели, крокеты и др.) отпускают вместе с бульоном. Супы прозрачные и гарниры к ним не должны иметь посторонних привкуса и запаха.
Вторые блюда (горячие) из мяса, субпродуктов (язык, печень), рыбы, птицы	Вторые блюда (горячие) могут быть представлены блюдами из мяса, субпродуктов (язык, печень), рыбы, птицы, которые могут быть отварными, запеченными, тушеными и др. Вторые блюда могут быть приготовлены из порционных (крупных), а также мелких кусочков мяса, рыбы, птицы, из фарша (формованные рубленые изделия, запеканки, пудинги, суфле и др.). Блюда вторые могут быть приготовлены с овощами, в том числе овощи, фаршированные мясом и рисом, с изделиями макаронными отварными (макаронник), с крупами отварными. Изделия, формованные из мяса, птицы, рыбы, могут быть

Наименование кулинарной продукции	Внешний вид, цвет, запах
	панированными или без панировки. Вторые блюда из мяса, птицы, рыбы могут быть с соусом или без него. Горячие вторые блюда, приготовленные по традиционным технологиям, имеют свойственные одноименным блюдам вкус, цвет, запах, консистенцию, внешний вид; кусковые и формованные изделия должны быть недеформированными. Готовые вторые блюда из мяса, птицы, рыбы не должны иметь посторонних привкуса и запаха.
Вторые горячие блюда (гарниры) из картофеля, овощей, круп, бобовых, изделий макаронных, яиц, творога и др.	Вторые горячие блюда (гарниры) могут быть представлены блюдами из картофеля, овощей, круп, бобовых, изделий макаронных, яиц, творога и др., которые могут быть отварными, припущенными, тушеными, запеченными, с соусом или без него. Вторые блюда (гарниры), приготовленные по традиционным технологиям, должны иметь свойственные одноименным блюдам внешний вид, вкус, цвет, запах, консистенцию, не должны иметь посторонних привкуса и запаха.
Третьи блюда (компоты, кисели), желе, муссы и другие сладкие блюда	Третьи блюда (компоты, кисели), желе, муссы и другие сладкие блюда, приготовленные по традиционным технологиям, имеют свойственные одноименным блюдам внешний вид, цвет, запах, вкус и консистенцию. Компоты состоят из жидкости (сиропа) и отварных фруктов, ягод и др., которые имеют свойственные для данных плодов или ягод цвет, вкус и запах в отварном виде. Сиропы – в меру сладкие, с приятным запахом и вкусом, с различными цветовыми оттенками. Кисели имеют жидкую или густую желеобразную консистенцию, приготовлены, могут быть из фруктов, ягод или молока. Желе имеют прочную желеобразную консистенцию. Готовые третьи блюда и другие сладкие блюда не должны иметь посторонних привкуса и запаха.
Мучные блюда (блины, вареники, оладьи, пирожки с начинками печеные, ватрушки), изделия булочные	Мучные блюда (блины, вареники, пирожки с начинками печеные, ватрушки), изделия булочные, приготовленные по традиционным технологиям, должны иметь свойственные одноименным блюдам и мучным изделиям внешний вид, цвет, запах, вкус, консистенцию. Готовые мучные блюда должны быть недеформированными, не пригоревшими. Начинка в пирожках, блинчиках и др. не должна выступать. Изделия из дрожжевого теста при слабом надавливании на них должны легко восстанавливать первоначальную форму, не должны быть черствыми, заветренными. Мучные блюда и булочные изделия не должны иметь посторонних привкуса и запаха.
Готовые изделия промышленного производства, предназначенные для дошкольного и школьного питания	Готовые изделия промышленного производства, предназначенные для дошкольного и школьного питания, должны соответствовать требованиям технических условий на них. В случае наличия индивидуальной упаковки – она не должна иметь повреждений, загрязнений и др. Готовые изделия промышленного производства не должны иметь посторонних привкуса и запаха, иметь признаки несвежести и другие, несвойственные им, органолептические показатели.

Приложения к примерному 12-ти дневному меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях города Москвы

Приложение №1

Распределение фруктов по дням циклического меню

Распределение плодов и ягод по дням циклического меню 1-4 классы I комплекс, меню для 5-11 классов комплекс I и комплекс II

Наименование плода	Выход, гр.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Яблоко*	140								X				
Груша*	180										X		
Мандарин*	90		X										
Апельсин*	180												
Киви*	90												
Банан*	220												

*Возможна замена на фрукт или десерт фруктовый (пюре) в ассортименте

Приложение №2

Распределение соков фруктовых по дням циклического меню

Распределение соков фруктовых по дням циклического меню 1-4 классы I комплекс, меню для 5-11 классов комплекс I и комплекс II

Наименование плода	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Сок яблочный*							X					
Сок апельсиновый*												
Сок яблочно-персиковый*												
Сок яблочно-вишневый*												X

*Возможна замена на нектар или сок в ассортименте. Не допускается использовать один и тот же продукт два раза подряд.

Распределение кисломолочных напитков по дням циклического меню

Распределение кисломолочных напитков по дням циклического меню к рациону питания для детей 1-4 класса

Наименование плода	Выход, гр.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Кефир*	200						X					X	
Йогурт или биоЙогурт фруктовый питьевой*	200				X								
Ряженка*	200								X				

*Возможна замена на кисломолочный напиток в ассортименте. Не допускается использовать один и тот же продукт два раза подряд.

Распределение кисломолочных напитков по дням циклического меню к рациону питания для детей 5-11 класса 1 комплекс

Наименование плода	Выход, гр.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Кефир*	200									X			
Йогурт или биоЙогурт фруктовый питьевой*	200		X										
Ряженка*	200					X						X	

*Возможна замена на кисломолочный напиток в ассортименте. Не допускается использовать один и тот же продукт два раза подряд.

Распределение кисломолочных напитков по дням циклического меню к рациону питания для детей 5-11 класса 2 комплекс

Наименование плода	Выход, гр.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Кефир*	200									X			
Йогурт или биоЙогурт фруктовый питьевой*	200	X											
Ряженка*	200											X	

*Возможна замена на кисломолочный напиток в ассортименте. Не допускается использовать один и тот же продукт два раза подряд.

Замены блюд при организации питания в общеобразовательных учреждениях

День	Прием пищи	№ Комплекса	Заменяемое блюдо	Вариант замены
1	Завтрак	I и II	Чай с лимоном	Фруктовый (ягодный) напиток
1	Завтрак	I и II	Сыр Хлеб из муки пшеничной	Печенье
2	Завтрак	I и II	Чай с молоком с сахаром	Фруктовый (ягодный) напиток
2	Завтрак	I и II	Ветчина Хлеб из муки пшеничной	Выпечка в ассортименте
2	Обед	I	Котлеты рубленые из птицы	Котлеты куриные с сыром
2	Обед	I	Картофель запеченный	Пюре картофельное
3	Завтрак	I и II	Кофейный напиток злаковый на молоке	Фруктовый (ягодный) напиток
3	Завтрак	I и II	Масло сливочное Хлеб из муки пшеничной	Печенье
3	Завтрак	I и II	Омлет с сыром запеченный	Фритатта с сыром

3	Обед	I	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	Суп Минестроне на мясном бульоне
4	Завтрак	I и II	Какао на молоке	Фруктовый (ягодный) напиток
4	Завтрак	I и II	Сыр Хлеб из муки пшеничной	Зефир
4	Завтрак	I и II	Сырники из творога с соусом шоколадным	Сырники из творога с соусом абрикосовым
4	Завтрак	I и II	Сырники из творога с соусом шоколадным	Запеканка из творога с соусом шоколадным
4	Обед	II	Уха ростовская	Солянка рыбная
4	Полдник	I	Пирожок с яблоком	Выпечка в ассортименте
5	Завтрак	I и II	Чай с молоком с сахаром	Фруктовый (ягодный) напиток
5	Завтрак	I и II	Ветчина Хлеб из муки пшеничной	Выпечка в ассортименте
5	Обед	I	Пельмени отварные	Плов мясной
7	Завтрак	I и II	Кофейный напиток из цикория с молоком	Фруктовый (ягодный) напиток

7	Завтрак	I и II	Масло сливочное Хлеб из муки пшеничной	Печенье
7	Завтрак	I и II	Омлет с сыром запеченный	Фритатта с овощами
7	Обед	I	Суп куриный	Суп из птицы по-домашнему
8	Завтрак	I и II	Какао на молоке	Фруктовый (ягодный) напиток
8	Завтрак	I и II	Сыр Хлеб из муки пшеничной	Выпечка в ассортименте
8	Обед	I	Говядина, тушенная с черносливом	Говядина по-мексикански
8	Обед	II	Пельмени отварные	Плов мясной
9	Завтрак	I и II	Чай с лимоном	Фруктовый (ягодный) напиток
9	Завтрак	I и II	Масло сливочное Хлеб из муки пшеничной	Печенье
10	Завтрак	I и II	Кофейный напиток злаковый на молоке	Фруктовый (ягодный) напиток
10	Обед	I	Пельмени отварные	Плов мясной

11	Завтрак	I и II	Кофейный напиток из цикория с молоком	Фруктовый (ягодный) напиток
11	Завтрак	I и II	Ветчина Хлеб из муки пшеничной	Печенье
11	Обед	I	Уха ростовская	Солянка рыбная
11	Завтрак	I и II	Сырники из творога с соусом ягодным	Сырники из творога с соусом абрикосовым
11	Завтрак	I и II	Сырники из творога с соусом ягодным	Запеканка из творога с соусом ягодным
12	Обед	I	Суп с рисом и говядиной	Суп харчо

Приложение №5

Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года в период после 1 марта.

День	Прием пищи	№ комплекса	Заменяемый салат	Сезонный салат
1	Обед	II	Салат витаминный с растительным маслом	Салат картофельный с ветчиной
2	Обед	I	Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов	Салат овощной с фасолью
4	Обед	I	Салат из белокочанной капусты	Салат из овощей с кукурузой

День	Прием пищи	№ комплекса	Заменяемый салат	Сезонный салат
4	Обед	II	Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов	Салат овощной с фасолью
6	Обед	II	Салат из белокочанной капусты	Салат из овощей с кукурузой
7	Обед	I	Салат витаминный с растительным маслом	Салат картофельный с ветчиной
8	Обед	I	Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов	Салат овощной с фасолью
9	Обед	I	Салат из белокочанной капусты	Салат из овощей с кукурузой
10	Обед	II	Салат витаминный с растительным маслом	Салат картофельный с ветчиной
11	Обед	I	Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов	Салат овощной с фасолью
12	Обед	II	Салат из белокочанной капусты	Салат из овощей с кукурузой



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

ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ГОРОДЕ МОСКВЕ»

Графский переулок, 4, к. 2,3,4, Москва, Россия, 129626
телефон: (495) 687 36 19, E-mail: fguz@mossanepid.ru, <http://www.mossanexpert.ru>

ОРГАН ИНСПЕКЦИИ

Аттестат аккредитации № RA.RU.710045

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**о соответствии проектной и иной документации
санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам**

77.01.05.Т.004105.08.20

28.08.2020

Основание производства экспертизы: заявление № 20/02.05.001196-3 от 30.06.2020

Дата (период) проведения экспертизы: с 02.07.2020 по 28.08.2020

Место проведения экспертизы: 129626, г. Москва, Графский переулок, дом 4, к.2, 3, 4

Цель проведения экспертизы: Подтверждение соответствия требованиям санитарного законодательства

Экспертиза проведена: заведующим отделом гигиены детей и подростков, врачом по гигиене детей и подростков А.О.Петренко, образование высшее по специальности медико-профилактическое дело, кандидат медицинских наук, сертификат специалиста № 0177040009695 от 21.06.2016 г., диплом о профессиональной переподготовке № 770400002407 от 2016 г.

Заказчик: Некоммерческое партнерство саморегулируемая организация "Ассоциация предприятий социального питания в сфере образования и здравоохранения" (ИНН:7720490947, ОГРН:1137799006784)

Юридический адрес: 129090, г. Москва, ЦАО, Каланчевская улица, дом 16 стр.1

Объект экспертизы: Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях г. Москвы. Трех разовый прием пищи (завтрак, обед, полдник) для обучающихся 1-4 классов

Фактический адрес: 129090, г. Москва, ул. Каланчевская, д.16, стр.1

Разработчик документации: НП СРО "АПСПОЗ",

Юридический адрес разработчика: 129090, г. Москва, ул. Каланчевская, д.16, стр.1

Перечень представленной документации: Рацион для обучающихся 1 - 4 классов; Накопительная ведомость; Таблица сезонных замен блюд; Технологические карты.

Установлено:

Общие сведения.

Представленный примерный типовой рацион питания разработан на 12-дневный период, содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности,

008415

включая содержание белков, жиров, углеводов, витаминов (С, В1, В2, А) и минеральных веществ (фосфор (Р), кальций (Са), железо(Fe), магний (Mg), указания номеров технологических карт.

Установлено:

1) Среднесуточная пищевая и энергетическая ценность рациона питания для учащихся 1 – 4 классов составляет:

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал*	Калорийность по рациону, ккал
I неделя	53,27	57,44	224,73	1628,97	1620,30
II неделя	51,54	57,08	244,19	1696,64	1686,12
Итого:	52,40	57,26	234,46	1662,80	1653,21

В представленном рационе содержание белков составляет 68,05 %, жиров – 72,48 %, углеводов – 69,99 %, общая калорийность – 70,76 % от суточной потребности.

2) При исключении из рациона полдника среднесуточная пищевая и энергетическая ценность рациона питания для учащихся 1 – 4 классов составляет:

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал*	Калорийность по рациону, ккал
I неделя	44,23	46,64	186,60	1343,07	1334,59
II неделя	44,24	48,60	204,21	1431,13	1421,15
Итого:	44,23	47,62	195,40	1387,10	1377,87

При этом содержание белков составляет 57,45 %, жиров – 60,27 %, углеводов – 58,33 %. общая калорийность – 59,03 % от суточной потребности.

Соотношение основных веществ (белков, жиров и углеводов) близко к оптимальному значению.

* Энергетическая ценность определялась по формуле:

Энергетическая ценность (ккал) = белки (г)*4 + жиры (г)*9 + углеводы (г)* 4.

Формирование рациона.

Представленный примерный 12-дневный рацион питания для учащихся 1 – 4 классов предусматривает трехразовое питание (завтрак, обед, полдник). Соотношение калорийности по приемам пищи для учащихся 1 – 4 классов:

	I неделя		II неделя		Итого:	
	Фактич.	Норма	Фактич.	Норма	Фактич.	Норма
Завтрак	23	20 - 25	26	20 - 25	25	20 - 25
Обед	34	30 - 35	35	30 - 35	34	30 - 35
Полдник	12	15	11	15	12	15

Распределение энергетической ценности (калорийности) в рационе примерно соответствует рекомендуемым значениям, предусмотренным СанПиН 2.4.5.2409-08 +/- 5%.

Рацион питания составлен с использованием всех видов продуктов из рекомендуемого среднесуточного набора пищевых продуктов, в том числе используемых для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений.

В рационе питания используются все основные группы продуктов, предусмотренные рекомендуемым суточным продуктовым набором, в том числе мясные, молочные продукты, рыба, овощи, фрукты.

Ежедневно в меню использованы мясо, молоко (молочные продукты), сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный.

Завтрак, как правило, состоит из закуски, горячего блюда и горячего напитка; обед – из закуски, первого, второго блюда и напитка; полдник – из напитка с булочным (или кондитерским) изделием.

Пищевая ценность используемых в меню блюд рассчитана согласно пояснительной записке и представленных технологических карт на основании:

1. Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2005;
2. Таблиц химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. – Москва, 2007. Составители: Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Объемы порций приготавливаемых блюд в основном соответствуют рекомендуемым нормам СанПиН 2.4.5.2409-08. Имеющиеся отступления не являются значимыми учитывая, что в целом рационы обеспечивают физиологическую потребность организма в основных пищевых веществах и энергии (с учетом количества приемов пищи).

Продукты, блюда и кулинарные изделия, запрещенные или не рекомендованные для использования в питании детей и подростков, в рационе отсутствуют. Повторение в рационе одних и тех же блюд в один и тот же день и в два последующих дня не отмечено. Повторение блюд на третий день: Ветчина (2, 5, 11, 2); Каша гречневая рассыпчатая (12, 3); Кекс "Столичный" (10, 1); Кофейный напиток злаковый на молоке (3, 6); Напиток клубничный (2, 5); Пюре картофельное (6, 9); Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов (11, 2); Уха Ростовская (11, 2); Фиточай (9, 12, 3); Чай с молоком с сахаром (2, 5).

Профилактика витаминной и микроэлементной недостаточности.

Профилактика витаминной и микроэлементной недостаточности обеспечена за счет разнообразия пищевых продуктов, с естественным содержанием необходимых витаминов и минеральных веществ (с учетом потерь при тепловой обработке), а также использования в меню свежих плодов и ягод. Для профилактики йододефицитных состояний используется йодированная соль.

1) Среднесуточное содержание микронутриентов в рационе питания для учащихся 1 – 4 классов составляет:

	Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мкг рет.экв
I неделя	35,00	1,47	1,01	157,63
II неделя	39,04	1,12	1,41	1450,38
Итого:	37,02	1,30	1,21	804,00

	Кальций	Фосфор	Железо, мг	Магний, мг
I неделя	896,39	1081,08	9,26	195,59
II неделя	899,02	1140,20	12,66	204,98
Итого:	897,70	1110,64	10,96	200,29

В представленном рационе содержание витамина В1, витамина А, полностью удовлетворяет суточную потребность и не превышает верхних уровней потребления по МР 2.3.1.2432-08; содержание витамина С - 61,70 %, содержание витамина В2 - 86,61 %, содержание кальция – 81,61 %, фосфора – 67,31 %, железа – 91,35 %, магния – 80,12 % от суточной потребности. Соотношение кальция к фосфору близко к оптимальному значению.

2) При исключении из рациона полдника среднесуточная пищевая ценность по микронутриентам рациона питания для учащихся 1 – 4 классов составляет:

	Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мкг рет.экв
I неделя	33,90	1,38	0,68	101,88
II неделя	37,55	1,04	1,15	1411,87
Итого:	35,72	1,21	0,92	756,88

	Кальций	Фосфор	Железо, мг	Магний, мг
I неделя	663,42	853,93	8,42	165,04
II неделя	703,15	949,86	11,33	178,32
Итого:	683,29	901,89	9,87	171,68

В представленном рационе содержание витамина В1, витамина А полностью удовлетворяет суточную потребность и не превышает верхних уровней потребления по МР 2.3.1.2432-08; содержание витамина С - 59,54 %, содержание витамина В1 - 100,54 %, содержание витамина В2 - 65,58 %, содержание кальция – 62,12 %, фосфора – 54,66 %, железа – 82,29 %, магния – 68,67 % от суточной потребности.

Технология изготовления кулинарной продукции.

При составлении рационов использовались рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, разработанные с использованием: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - М: Хлебпродинформ, 2004 г.; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания: Учебно – методическое пособие / Сост. А.В. Румянцев -3 - е изд, перераб. И доп.- М.: Издательство Дело и Сервис, 2002; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2012; Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М. ДеЛи принт , 2011; Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации / под ред. А.Я. Перевалова, Пермь 2013; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / под редакцией С.В. Маслова, Москва 2015; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016. Технологические карты предусматривают технологию изготовления кулинарной продукции в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». С целью обеспечения требований СанПиН 2.4.5.2409-08 в период после 1 марта предусмотрена сезонная замена блюд в соответствии с таблицей замены блюд, изготавливаемых по технологическим картам, предусматривающим термическую обработку овощей.

Рекомендовано в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08:

- Администрации образовательного учреждения – информировать родителей обучающихся о проводимых в учреждении мероприятиях по профилактике витаминной и микроэлементной недостаточности.
- Медицинскому работнику учреждения – обеспечить ведение "Ведомости контроля за питанием" для контроля за качественным и количественным составом рациона питания, ассортиментом используемых пищевых продуктов и продовольственного сырья. В конце каждой

недели или один раз в 10 дней осуществляться подсчет и сравнение со среднесуточными нормами питания (в расчете на один день на одного человека, в среднем за неделю или за 10 дней).

- При использовании рациона осуществлять медицинской контроль индивидуальной непереносимости отдельных видов продуктов с целью профилактики пищевых аллергий.
- При проведении замен блюд исключить повторение блюд в тот же день и последующие (предыдущие) 2-3 дня.

Заключение:

Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях г. Москвы. Трех разовый прием пищи (завтрак, обед, полдник) для обучающихся 1-4 классов по адресу: 129090, г.Москва, ул.Каланчевская, д.16. стр.1 соответствует требованиям:

СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"; МР 2.3.1 2432-08 "Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения"

В соответствии со ст.42 Федерального закона от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» ответственность за качество и объективность санитарно-эпидемиологической экспертизы несет специалист, проводивший санитарно-эпидемиологическую экспертизу.

Заведующий отделом гигиены
детей и подростков

Заместитель главного врача,
Руководитель (заместитель)
органа инспекции

Петренко А. О.



Мизгайлов А.В.





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

ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ГОРОДЕ МОСКВЕ»

Графский переулок, 4, к. 2,3,4, Москва, Россия, 129626
телефон: (495) 687 36 19, E-mail: fguz@mossanepid.ru, http://www.mossanexpert.ru

ОРГАН ИНСПЕКЦИИ

Аттестат аккредитации № RA.RU.710045

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

о соответствии проектной и иной документации
санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам

77.01.05.Т.004107.08.20

28.08.2020

Основание производства экспертизы: заявление № 20/02.05.001197-3 от 30.06.2020

Дата (период) проведения экспертизы: с 02.07.2020 по 28.08.2020

Место проведения экспертизы: 129626, г. Москва, Графский переулок, дом 4. к.2. 3. 4

Цель проведения экспертизы: Подтверждение соответствия требованиям санитарного законодательства

Экспертиза проведена: заведующим отделом гигиены детей и подростков, врачом по гигиене детей и подростков А.О.Петренко, образование высшее по специальности медико-профилактическое дело, кандидат медицинских наук, сертификат специалиста № 0177040009695 от 21.06.2016 г., диплом о профессиональной переподготовке № 770400002407 от 2016 г.

Заказчик: Некоммерческое партнерство саморегулируемая организация "Ассоциация предприятий социального питания в сфере образования и здравоохранения" (ИНН:7720490947, ОГРН:1137799006784)

Юридический адрес: 129090, г. Москва, ЦАО, Каланчевская улица, дом 16 стр.1

Объект экспертизы: Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях города Москвы. Трех разовый прием пищи (завтрак, обед, полдник) для обучающихся 5-11 классов 1 комплекс

Фактический адрес: 129090, г. Москва, ул. Каланчевская, д.16, стр.1

Разработчик документации: НП СРО "АПСПОЗ",

Юридический адрес разработчика: 129090, г. Москва, ул. Каланчевская, д.16, стр.1

Перечень представленной документации: Рацион для обучающихся 5 - 11 классов 1 комплекс; Накопительная ведомость; Таблица сезонных замен блюд; Технологические карты.

Установлено:

Общие сведения.

Представленный примерный типовой рацион питания разработан на 12-дневный период, содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание белков, жиров, углеводов, витаминов (С, В1, В2, А) и минеральных веществ (фосфор (Р), кальций (Са), железо(Fe), магний (Mg), указания номеров технологических карт.

008416

1) Среднесуточная пищевая и энергетическая ценность рациона питания для учащихся 5 – 11 классов составляет:

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал*	Калорийность по рациону, ккал
I неделя	61,95	67,99	254,69	1878,45	1867,12
II неделя	60,20	66,20	266,87	1904,11	1890,03
Итого:	61,08	67,09	260,78	1891,28	1878,58

В представленном рационе содержание белков составляет 67,86 %, жиров – 72,93 %, углеводов – 68,09 %, общая калорийность – 69,71 % от суточной потребности.

Соотношение основных веществ (белков, жиров и углеводов) близко к оптимальному значению.

2) При исключении из рациона полдника среднесуточная пищевая и энергетическая ценность рациона питания для учащихся 5 – 11 классов составляет:

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал*	Калорийность по рациону, ккал
I неделя	53,54	58,44	215,24	1601,07	1589,34
II неделя	51,40	58,26	225,84	1633,28	1619,32
Итого:	52,47	58,35	220,54	1617,18	1604,33

При этом содержание белков составляет 58,30 %, жиров – 63,42 %, углеводов – 57,58 %, общая калорийность – 59,61 % от суточной потребности.

*Энергетическая ценность определялась по формуле:

Энергетическая ценность (ккал) = белки (г)*4 + жиры (г)*9 + углеводы (г)* 4.

Формирование рациона.

Представленный примерный 12-дневный рацион питания для учащихся 5 – 11 классов предусматривает трехразовое питание (завтрак, обед, полдник). Соотношение калорийности по приемам пищи для учащихся 5 – 11 классов:

	I неделя		II неделя		Итого:	
	Фактич.	Норма	Фактич.	Норма	Фактич.	Норма
Завтрак	24	20 - 25	26	20 - 25	25	20 - 25
Обед	35	30 - 35	35	30 - 35	35	30 - 35
Полдник	10	15	10	15	10	15

Распределение энергетической ценности (калорийности) в рационе примерно соответствует рекомендуемым значениям, предусмотренным СанПиН 2.4.5.2409-08 +/- 5%.

Рацион питания составлен с использованием всех видов продуктов из рекомендуемого среднесуточного набора пищевых продуктов, в том числе используемых для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений.

В рационе питания используются все основные группы продуктов, предусмотренные рекомендуемым суточным продуктовым набором, в том числе мясные, молочные продукты, рыба, овощи, фрукты.

Ежедневно в меню использованы мясо, молоко (молочные продукты), сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный.

Завтрак, как правило, состоит из закуска, горячего блюда и горячего напитка; обед – из закуска, первого, второго блюда и напитка; полдник – из напитка с булочным (или кондитерским) изделием.

Пищевая ценность используемых в меню блюд рассчитана согласно пояснительной записке и представленных технологических карт на основании:

1. Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2005;
2. Таблиц химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. – Москва, 2007. Составители: Скурихин И.М., Тютельян В.А.

Объемы порций приготавливаемых блюд в основном соответствуют рекомендуемым нормам СанПиН 2.4.5.2409-08. Имеющиеся отступления не являются значимыми учитывая, что в целом рационы обеспечивают физиологическую потребность организма в основных пищевых веществах и энергии (с учетом количества приемов пищи).

Продукты, блюда и кулинарные изделия, запрещенные или не рекомендованные для использования в питании детей и подростков, в рационе отсутствуют. Повторение в рационе одних и тех же блюд в один и тот же день и в два последующих дня не отмечено. Повторение блюд на третий день: Ватрушка с творогом (11, 2); Ветчина (2, 5, 11, 2); Каша гречневая рассыпчатая (12, 3); Кофейный напиток злаковый на молоке (3, 6); Напиток из плодов сухих (изюм) (2, 5); Пюре картофельное (6, 9); Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов (11, 2); Уха Ростовская (11, 2); Чай с молоком с сахаром (2, 5).

Профилактика витаминной и микроэлементной недостаточности.

Профилактика витаминной и микроэлементной недостаточности обеспечена за счет разнообразия пищевых продуктов, с естественным содержанием необходимых витаминов и минеральных веществ (с учетом потерь при тепловой обработке), а также использования в меню свежих плодов и ягод. Для профилактики йододефицитных состояний используется йодированная соль.

1) Среднесуточное содержание микронутриентов в рационе питания для учащихся 5 – 11 классов составляет:

	Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мкг рет. экв
I неделя	44,83	1,60	1,15	172,49
II неделя	48,52	1,23	1,54	1452,07
Итого:	46,68	1,41	1,35	812,28

	Кальций	Фосфор	Железо, мг	Магний, мг
I неделя	1030,49	1245,85	11,23	230,77
II неделя	1016,19	1272,80	13,83	237,93
Итого:	1023,34	1259,33	12,53	234,35

В представленном рационе содержание витамина В1, витамина А полностью удовлетворяет суточную потребность и не превышает верхних уровней потребления по МР 2.3.1.2432-08; содержание витамина С - 66,68 %, содержание витамина В2 - 84,25 %, содержание кальция – 85,28 %, фосфора – 69,96 %, железа – 73,71 %, магния – 78,12 % от суточной потребности.

Соотношение кальция к фосфору близко к оптимальному значению.

2) При исключении из рациона полдника среднесуточная пищевая ценность по микронутриентам рациона питания для учащихся 5 – 11 классов составляет:

	Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мкг рет. экв
I неделя	43,73	1,50	0,83	123,06
II неделя	46,36	1,13	1,25	1419,57
Итого:	45,04	1,31	1,04	771,32

	Кальций	Фосфор	Железо, мг	Магний, мг
I неделя	795,53	1016,22	10,27	198,54
II неделя	771,95	1040,01	12,55	207,36
Итого:	783,74	1028,12	11,41	202,95

В представленном рационе содержание витамина С - 64,34 %, содержание витамина В1 - 93,90 %, содержание витамина В2 - 64,85 %, содержание витамина А - 96,41 %, содержание кальция – 65,31 %, фосфора – 57,12 %, железа – 67,11 %, магния – 67,65 % от суточной потребности.

Технология изготовления кулинарной продукции.

При составлении рационов использовались рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, разработанные с использованием: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - М: Хлебпродинформ, 2004 г.; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания: Учебно – методическое пособие / Сост. А.В. Румянцев -3 - е изд, перераб. И доп. - М.: Издательство Дело и Сервис, 2002; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2012; Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М. ДеЛи принт , 2011; Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации / под ред. А.Я. Перевалова, Пермь 2013; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / под редакцией С.В. Маслова, Москва 2015; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016. Технологические карты предусматривают технологию изготовления кулинарной продукции в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». С целью обеспечения требований СанПиН 2.4.5.2409-08 в период после 1 марта предусмотрена сезонная замена блюд в соответствии с таблицей замены блюд, изготавливаемых по технологическим картам, предусматривающим термическую обработку овощей.

Рекомендовано в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08:

- Администрации образовательного учреждения – информировать родителей обучающихся о проводимых в учреждении мероприятиях по профилактике витаминной и микроэлементной недостаточности.
- Медицинскому работнику учреждения – обеспечить ведение "Ведомости контроля за питанием" для контроля за качественным и количественным составом рациона питания, ассортиментом используемых пищевых продуктов и продовольственного сырья. В конце каждой недели или один раз в 10 дней осуществляться подсчет и сравнение со среднесуточными нормами питания (в расчете на один день на одного человека, в среднем за неделю или за 10 дней).
- При использовании рациона осуществлять медицинской контроль индивидуальной непереносимости отдельных видов продуктов с целью профилактики пищевых аллергий.
- При проведении замен блюд исключить повторение блюд в тот же день и последующие (предыдущие) 2-3 дня.

Заключение:

Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях города Москвы. Трех разовый прием пищи (завтрак, обед, полдник) для обучающихся 5-11 классов 1 комплекс по адресу: 129090, г.Москва, ул.Каланчевская, д.16, стр.1 **соответствует** требованиям:

СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"; МР 2.3.1 2432-08 "Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения"

В соответствии со ст.42 Федерального закона от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» ответственность за качество и объективность санитарно-эпидемиологической экспертизы несет специалист, проводивший санитарно-эпидемиологическую экспертизу.

Заведующий отделом гигиены
детей и подростков

Заместитель главного врача,
Руководитель (заместитель)
органа инспекции



Петренко А. О.



Мизгайлов А.В.





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

ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ ГОРОДА МОСКВЫ»

Графский переулок, 4, к. 2,3,4, Москва, Россия, 129626
телефон: (495) 687 36 19, E-mail: fguz@mossanepid.ru, http://www.mossanexpert.ru

ОРГАН ИНСПЕКЦИИ

Аттестат аккредитации № RA.RU.710045

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

о соответствии проектной и иной документации
санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам
77.01.05.Т.004108.08.20 28.08.2020

Основание производства экспертизы: заявление № 20/02.05.001198-3 от 30.06.2020

Дата (период) проведения экспертизы: с 02.07.2020 по 28.08.2020

Место проведения экспертизы: 129626, г. Москва, Графский переулок, дом 4, к.2, 3, 4

Цель проведения экспертизы: Подтверждение соответствия требованиям санитарного законодательства

Экспертиза проведена: заведующим отделом гигиены детей и подростков, врачом по гигиене детей и подростков А.О.Петренко, образование высшее по специальности медико-профилактическое дело, кандидат медицинских наук, сертификат специалиста № 0177040009695 от 21.06.2016 г., диплом о профессиональной переподготовке № 770400002407 от 2016 г.

Заказчик: Некоммерческое партнерство саморегулируемая организация "Ассоциация предприятий социального питания в сфере образования и здравоохранения" (ИНН:7720490947, ОГРН:1137799006784)

Юридический адрес: 129090, г. Москва, ЦАО, Каланчевская улица, дом 16 стр.1

Объект экспертизы: Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях города Москвы. Трех разовый прием пищи (завтрак, обед, полдник) для обучающихся 5-11 классов 2 комплексов

Фактический адрес: 129090, г. Москва, ул. Каланчевская, д.16, стр.1

Разработчик документации: НПО СРО "АПСПОЗ",

Юридический адрес разработчика: 129090, г. Москва, ул. Каланчевская, д.16, стр.1

Перечень представленной документации: Рацион для обучающихся 5 - 11 классов 2 комплексов; Накопительная ведомость; Таблица сезонных замен блюд; Технологические карты.

Установлено:

Общие сведения.

Представленный примерный типовой рацион питания разработан на 12-дневный период, содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание белков, жиров, углеводов, витаминов (С, В1, В2, А) и минеральных веществ (фосфор (Р), кальций (Са), железо(Fe), магний (Mg), указания номеров технологических карт.

1) Среднесуточная пищевая и энергетическая ценность рациона питания для учащихся 5 – 11 классов составляет:

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал*	Калорийность по рациону, ккал
I неделя	60,81	66,71	255,86	1867,06	1868,24
II неделя	61,78	65,68	262,56	1888,48	1876,14
Итого:	61,30	66,19	259,21	1877,77	1872,19

В представленном рационе содержание белков составляет 68,11 %, жиров – 71,95 %, углеводов – 67,68 %, общая калорийность – 69,21 % от суточной потребности.

Соотношение основных веществ (белков, жиров и углеводов) близко к оптимальному значению.

2) При исключении из рациона полдника среднесуточная пищевая и энергетическая ценность рациона питания для учащихся 5 – 11 классов составляет:

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал*	Калорийность по рациону, ккал
I неделя	51,98	56,60	216,82	1584,58	1585,76
II неделя	53,14	55,72	221,15	1598,63	1586,49
Итого:	52,56	56,16	218,98	1591,61	1586,13

При этом содержание белков составляет 58,40 %, жиров – 61,04 %, углеводов – 57,18 %, общая калорийность – 58,67 % от суточной потребности.

*Энергетическая ценность определялась по формуле:

Энергетическая ценность (ккал) = белки (г)*4 + жиры (г)*9 + углеводы (г)* 4.

Формирование рациона.

Представленный примерный 12-дневный рацион питания для учащихся 5 – 11 классов предусматривает трехразовое питание (завтрак, обед, полдник). Соотношение калорийности по приемам пищи для учащихся 5 – 11 классов:

	I неделя		II неделя		Итого:	
	Фактич.	Норма	Фактич.	Норма	Фактич.	Норма
Завтрак	24	20 - 25	24	20 - 25	24	20 - 25
Обед	34	30 - 35	35	30 - 35	35	30 - 35
Полдник	10	15	11	15	11	15

Распределение энергетической ценности (калорийности) в рационе примерно соответствует рекомендуемым значениям, предусмотренным СанПиН 2.4.5.2409-08 +/- 5%.

Рацион составлен в соответствии с принципами щадящего питания и состоит из блюд термически обработанных. Скоропортящиеся блюда, не подвергаемые тепловой обработке, в меню отсутствуют. Данный принцип составления рациона рассчитан на питание детей в период санитарно – эпидемиологически неблагополучный и позволяет обеспечить питающихся всеми необходимыми пищевыми веществами и выполнить нормы физиологических потребностей энергии в данный период.

Рацион питания составлен с использованием всех видов продуктов из рекомендуемого среднесуточного набора пищевых продуктов, в том числе используемых для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений.

В рационе питания используются все основные группы продуктов, предусмотренные рекомендуемым суточным продуктовым набором, в том числе мясные, молочные продукты, рыба, овощи, фрукты.

Ежедневно в меню использованы мясо, молоко (молочные продукты), сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный.

Завтрак, как правило, состоит из закуски, горячего блюда и горячего напитка; обед – из закуски, первого, второго блюда и напитка; полдник – из напитка с булочным (или кондитерским) изделием.

Пищевая ценность используемых в меню блюд рассчитана согласно пояснительной записке и представленных технологических карт на основании:

1. Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2005;
2. Таблиц химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. – Москва, 2007. Составители: Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Объемы порций приготавливаемых блюд в основном соответствуют рекомендуемым нормам СанПиН 2.4.5.2409-08. Имеющиеся отступления не являются значимыми учитывая, что в целом рационы обеспечивают физиологическую потребность организма в основных пищевых веществах и энергии (с учетом количества приемов пищи).

Продукты, блюда и кулинарные изделия, запрещенные или не рекомендованные для использования в питании детей и подростков, в рационе отсутствуют. Повторение в рационе одних и тех же блюд в один и тот же день и в два последующих дня не отмечено. Повторение блюд на третий день: Ветчина (2, 5, 8, 11, 2); Изделия макаронные отварные (6, 9); Каша гречневая рассыпчатая (1, 4, 7, 10, 1); Колбаса полукопченая (3, 6, 12, 3); Кофейный напиток злаковый на молоке (3, 6); Напиток вишневый (7, 10, 1); Рис отварной (2, 5); Салат витаминный с растительным маслом (10, 1); Чай с молоком с сахаром (2, 5).

Профилактика витаминной и микроэлементной недостаточности.

Профилактика витаминной и микроэлементной недостаточности обеспечена за счет разнообразия пищевых продуктов, с естественным содержанием необходимых витаминов и минеральных веществ (с учетом потерь при тепловой обработке), а также использования в меню свежих плодов и ягод. Для профилактики йододефицитных состояний используется йодированная соль.

1) Среднесуточное содержание микронутриентов в рационе питания для учащихся 5 – 11 классов составляет:

	Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мкг рет.экв
I неделя	52,48	1,57	1,57	1473,94
II неделя	41,57	1,22	1,09	137,29
Итого:	47,03	1,39	1,33	805,62

	Кальций	Фосфор	Железо, мг	Магний, мг
I неделя	1030,31	1267,21	12,56	236,13
II неделя	937,66	1193,54	12,88	247,97
Итого:	983,98	1230,37	12,72	242,05

В представленном рационе содержание витамина С - 67,18 %, содержание витамина В1 - 99,46 %, содержание витамина В2 - 83,05 %, содержание витамина А - 100,70 %, содержание кальция – 82,00 %, фосфора – 68,35 %, железа – 74,83 %, магния – 80,68 % от суточной потребности.

Соотношение кальция к фосфору близко к оптимальному значению.

2) При исключении из рациона полдника среднесуточная пищевая ценность по микронутриентам рациона питания для учащихся 5 – 11 классов составляет:

	Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мкг рет. экв
I неделя	51,39	1,48	1,25	1425,60
II неделя	39,42	1,12	0,78	92,15
Итого:	45,41	1,30	1,01	758,88

	Кальций	Фосфор	Железо, мг	Магний, мг
I неделя	796,71	1038,66	11,64	204,67
II неделя	698,77	966,64	11,39	214,22
Итого:	747,74	1002,65	11,52	209,44

В представленном рационе содержание витамина С - 64,87 %, содержание витамина В1 - 92,73 %, содержание витамина В2 - 63,42 %, содержание витамина А - 94,86 %, содержание кальция - 62,31 %, фосфора - 55,70 %, железа - 67,74 %, магния - 69,81 % от суточной потребности.

Технология изготовления кулинарной продукции.

При составлении рационов использовались рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, разработанные с использованием: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - М: Хлебпродинформ, 2004 г.; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания: Учебно – методическое пособие / Сост. А.В. Румянцев -3 - е изд, перераб. И доп.- М.: Издательство Дело и Сервис, 2002; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2012; Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М. ДеЛи принт , 2011; Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации / под ред. А.Я. Перевалова, Пермь 2013; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / под редакцией С.В. Маслова, Москва 2015; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016. Технологические карты предусматривают технологию изготовления кулинарной продукции в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». С целью обеспечения требований СанПиН 2.4.5.2409-08 в период после 1 марта предусмотрена сезонная замена блюд в соответствии с таблицей замены блюд, изготавливаемых по технологическим картам, предусматривающим термическую обработку овощей.

Рекомендовано в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08:

- Администрации образовательного учреждения – информировать родителей обучающихся о проводимых в учреждении мероприятиях по профилактике витаминной и микроэлементной недостаточности.
- Медицинскому работнику учреждения – обеспечить ведение "Ведомости контроля за питанием" для контроля за качественным и количественным составом рациона питания, ассортиментом используемых пищевых продуктов и продовольственного сырья. В конце каждой недели или один раз в 10 дней осуществляться подсчет и сравнение со среднесуточными нормами питания (в расчете на один день на одного человека, в среднем за неделю или за 10 дней).
- При использовании рациона осуществлять медицинской контроль индивидуальной непереносимости отдельных видов продуктов с целью профилактики пищевых аллергий.
- При проведении замен блюд исключить повторение блюд в тот же день и последующие (предыдущие) 2-3 дня.

Заключение:

Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях города Москвы. Трех разовый прием пищи (завтрак, обед, полдник) для обучающихся 5-11 классов 2 комплекс по адресу: 129090, г.Москва, ул.Каланчевская, д.16, стр.1 **соответствует** требованиям:

В соответствии со ст.42 Федерального закона от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» ответственность за качество и объективность санитарно-эпидемиологической экспертизы несет специалист, проводивший санитарно-эпидемиологическую экспертизу.

Заведующий отделом гигиены
детей и подростков

Заместитель главного врача,
Руководитель (заместитель)
органа инспекции



Петренко А. О.



Мизгайлов А.В.





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

**Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по городу Москве**

Графский переулок, д.4, корп.2,3,4, Москва, Россия, 129626,

телефон: (495) 687 40 35, факс: (495) 616 65 69, E-mail: uprav@77.rosпотребнадzor.ru, <http://77.rosпотребнадzor.ru>
ОКПО 76583145, ОГРН 1057746466535, ИНН/КПП 7717528710/771701001

28 АВГ 2020 № 01-00639-05
На В. № 01-27770-2 от 28.08.2020г.

О рассмотрении примерного меню

Директору НП «Ассоциация
предприятий социального
питания в сфере
образования и
здравоохранения»
А.Н.Мягкову

Управлением Роспотребнадзора по городу Москве (далее – Управление) рассмотрены предоставленные НП «Ассоциация предприятий социального питания в сфере образования и здравоохранения» (юридический адрес: 129090, г.Москва, ул. Каланчевская, д.16, стр.1) документы:

- типовые рационы питания: ««Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях города Москвы»: 1)рацион для обучающихся 1-4 классов, 2)рацион для обучающихся 5-11 классов 1 комплекс, 3)рацион для обучающихся 5-11 классов 2 комплекс

- экспертные заключения №№ 77.01.05.Т.004105.08.20, 77.01.05.Т.004107.08.20, 77.01.05.Т.004108.08.20 от 28.08.2020г. о соответствии рационов питания требованиям санитарных норм и правил (с приложениями, содержащими рекомендации по организации питания) (ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в г.Москве», 129626 Г. Москва, Графский пер., д.4, к.2,3,4, аттестат аккредитации № RA.RU.710045 от 12.05.2015г.);

- технологические карты;

- пояснительная записка;

Рационы разработаны на 12-ти дневный период, предусмотрено 3-х разовое питание: завтрак, обед, полдник, для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях города Москвы.

Форма составления примерного меню содержит информацию о приеме пищи, наименовании блюд, выходе блюд, пищевой и энергетической ценности, содержании витаминов и микроэлементов, ссылки на рецептуры сборника рецептур.

Рационы питания отвечают требованиям 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) по набору блюд, по

приемам и кратности приемов пищи, по набору основных продуктов питания, отсутствию повторов блюд один и тот же день или последующие два дня, отсутствию запрещенных блюд и продуктов.

Согласно экспертным заключениям ФБУЗ « Центр гигиены и эпидемиологии в г.Москве » «Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях города Москвы» 1) рацион для обучающихся 1-4 классов, 2)рацион для обучающихся 5-11 классов 1 комплекс, 3)рацион для обучающихся 5-11 классов 2 комплекс, рационы обеспечивают физиологическую потребность организма в основных пищевых веществах и энергии (с учетом количества приемов пищи), распределение энергетической ценности соответствует значениям, предусмотренным СанПиН 2.4.5.2409-08.

Одновременное использование в образовательных организациях двух комплексов рационов для обучающихся 5-11 классов допускается только в зданиях образовательных организаций, пищеблоки которых имеют производственные мощности для приготовления и (или) реализации двух вариантов меню.

При одновременном использовании двух комплексов рационов не допускается их «разбивать», заменять блюда из одного комплекса другими из второго комплекса.

В целях обеспечения сбалансированного питания обучающихся использование одного из вариантов комплексов должно осуществляться в течение всего срока, на который рассчитан комплекс. Замена одного комплекса другим для обучающихся возможна 1 раз в 2 недели (после истечения срока использования одного из комплексов).

На основании изложенного Управление Роспотребнадзора по городу Москве согласовывает представленные типовые рационы питания в образовательных организациях города Москвы «Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях города Москвы».

В случае несоблюдения требований санитарного законодательства Российской Федерации при использовании вышеуказанного рациона, Управление Роспотребнадзора по городу Москве оставляет за собой право на отзыв данного документа.

Руководитель



Е.Е. Андреева