

"Утверждаю"
ОАО "Объединенный комбинат
школьного питания" СВАО
Исполнительный директор
Н.И. Фатеев
« 18 » августа 2014г.

Примерное 24-х дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в
общеобразовательных учреждениях в период 2013-2015 гг. города Москвы

Разработано ИГУТУ им. К.Г. Разумовского,
директор Шестипутова, А.А.
Техническим персоналом
Шенюк 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, 4/9, Москва, Россия, 129626,

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

20 ИЮН 2014 № 05-08-01-05/21/01-00594-05
На № 01-11488-2 от 05.06.2014г.

О рассмотрении внесенных изменений
в примерное меню

Исполнительному
директору Обществу с
ограниченной
ответственностью
«Комбинат питания
«КОНКОРД»

199034 г. Санкт-Петербург,
наб. Лейтенанта Шмидта,
д.7, корп. литер Б
Д.А. Тихонову

Управление Роспотребнадзора по городу Москве, рассмотрев материалы, предоставленные Обществом с ограниченной ответственностью «Комбинат питания «КОНКОРД» (юридический адрес: 199034 г. Санкт-Петербург, наб. Лейтенанта Шмидта, д.7, корп. литер Б; ИНН 7801499923, ОГРН 1097847216720) по вопросу согласования меню: «Примерного 24-дневного меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях города Москвы в период 2013-2015гг. Изменение №2» (состоящее из рациона питания (завтрак, обед, полдник) для обучающихся 1-4 классов; рациона питания (завтрак, обед, полдник) для обучающихся 5-11 классов комплекс №1; рациона питания (завтрак, обед, полдник) для обучающихся 5-11 классов комплекс №2), разработанное ФГБОУ ВПО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского» и «Примерного 24-дневного меню для организации питания детей обучающихся в учреждениях начального и среднего профессионального образования города Москвы в период 2013-2015 гг.. Изменение №2» (состоящее из рациона питания (обед) для обучающихся в учреждениях начального и среднего профессионального образования, комплекс №1 и рациона питания (обед) для обучающихся в учреждениях начального и среднего профессионального образования, комплекс №2), разработанные ФГБОУ ВПО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского» (юридический адрес: г. Москва, ул. Земляной Вал, д.73), а именно:

- письмо исполнительного директора Д.А. Тихонова № 52 от 04.06.2014г. с приложениями о направлении для согласования изменений к примерным меню для

организации питания детей, обучающихся в общеобразовательных учреждениях города Москвы в период 2013-2015гг. и в учреждениях начального и среднего профессионального образования г. Москвы в период 2013-2015гг. с учетом пожелания родителей и детей в части: исключения гарниров с отварными овощами (рис отварной с кукурузой; рис отварной с горошком, кукурузой и морковью; рис отварной с зеленым горошком) и блюд с фруктовыми наполнителями (каша манная молочная с яблоком; каша пшеничная молочная с курагой, запеканка из творога с курагой, запеканка из творога с яблоком, запеканка из творога с какао);

-«Примерное 24-дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях города Москвы в период 2013-2015гг. Изменение №2» на 70 листах в 1 экземпляре (пояснительная записка на 19 листах, рацион для обучающихся 1-4 классов на 12 листах, рацион для обучающихся 5-11 классов комплекс №1 на 14 листах, рацион для обучающихся 5-11 классов комплекс №2 на 13 листах, приложение к меню на 12 листах), заверенное главным технологом ООО «Комбинат питания «КОНКОРД» Минеевой Ю.О.;

-«Примерное 24-дневное меню для организации питания детей обучающихся в учреждениях начального и среднего профессионального образования города Москвы в период 2013-2015 гг.. Изменение №2» на 42 листах в 1 экземпляре (пояснительная записка на 18 листах, рацион для обучающихся в учреждениях начального и среднего профессионального образования комплекс №1 на 7 листах, рацион для обучающихся в учреждениях начального и среднего профессионального образования комплекс №2 на 8 листах, приложение к меню на 9 листах), заверенное главным технологом ООО «Комбинат питания «КОНКОРД» Минеевой Ю.О.;

-технологические карты к вышеуказанным меню на 355 листах в 1 экземпляре (разработанные для столовых сырьевых, доготовочных, буфет-раздаточных, имеющих специализированное технологическое оборудование (стр.1-102); для школьно-базовых столовых, имеющих специализированное технологическое оборудование и для буфет-раздаточных, не имеющих специализированное технологическое оборудование (стр.103-201); для собственного производства (стр.202-355)), заверенное главным технологом ООО «Комбинат питания «КОНКОРД» Минеевой Ю.О.;

-копии экспертного заключения ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в городе Москве» (129626 Г. Москва, Графский пер., д.4/9, свидетельство об аккредитации №31-АК от 26.02.2010г.) о соответствии проектной, предпроектной, нормативно-технической документации действующим техническим регламентам, государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам №77.01.05.Т.001556.04.14 от 11.04.2014г. с актом санитарно-эпидемиологической экспертизы №0105-00876/ПР от 11.04.2014г., выданное на основании заявления №14/02.05.000686-3 от 06.03.2014г.: о соответствии «Примерного 24-дневного меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях города Москвы в период 2013-2015гг. Изменение №2» (рацион питания для обучающихся 1-4 классов), разработанного ФГБОУ ВПО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского» (для ООО «Комбинат питания «КОНКОРД») 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 РФ. Методические рекомендации» (утв. Роспотребнадзором 18.12.2008г);

-копии экспертного заключения ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в городе Москве» (129626 Г. Москва, Графский пер., д.4/9, свидетельство об аккредитации №31-АК от 26.02.2010г.) о соответствии проектной, предпроектной, нормативно-технической документации действующим техническим регламентам, государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам №77.01.05.Т.001557.04.14 от 11.04.2014г. с актом санитарно-эпидемиологической экспертизы №0105-00877/ПР от 11.04.2014г., выданное на основании заявления №14/02.05.000685-3 от 06.03.2014г.: о соответствии «Примерного 24-дневного меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях города Москвы в период 2013-2015гг. Изменение №2» (рацион питания для обучающихся 5-11 классов 1 комплекс), разработанного ФГБОУ ВПО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского» (для ООО «Комбинат питания «КОНКОРД») 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 РФ. Методические рекомендации» (утв. Роспотребнадзором 18.12.2008г);

-копии экспертного заключения ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в городе Москве» (129626 Г. Москва, Графский пер., д.4/9, свидетельство об аккредитации №31-АК от 26.02.2010г.) о соответствии проектной, предпроектной, нормативно-технической документации действующим техническим регламентам, государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам №77.01.05.Т.001559.04.14 от 11.04.2014г. с актом санитарно-эпидемиологической экспертизы №0105-00879/ПР от 11.04.2014г., выданное на основании заявления №14/02.05.000684-3 от 06.03.2014г.: о соответствии «Примерного 24-дневного меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях города Москвы в период 2013-2015гг. Изменение №2» (рацион питания для обучающихся 5-11 классов 2 комплекс), разработанного ФГБОУ ВПО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского» (для ООО «Комбинат питания «КОНКОРД») 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 РФ. Методические рекомендации» (утв. Роспотребнадзором 18.12.2008г);

-копии экспертного заключения ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в городе Москве» (129626 Г. Москва, Графский пер., д.4/9, свидетельство об аккредитации №31-АК от 26.02.2010г.) о соответствии проектной, предпроектной, нормативно-

технической документации действующим техническим регламентам, государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам №77.01.05.Т.001566.04.14 от 11.04.2014г. с актом санитарно-эпидемиологической экспертизы №0105-00882/ПР от 11.04.2014г., выданное на основании заявления №14/02.05.000687-3 от 06.03.2014г.: о соответствии «Примерного 24-дневного меню для организации питания детей обучающихся в учреждениях начального и среднего профессионального образования города Москвы в период 2013-2015 гг.. Изменение №2» (рацион питания для обучающихся 1 комплекс (обед)) разработанного ФГБОУ ВПО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского» (для ООО «Комбинат питания «КОНКОРД») 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 РФ. Методические рекомендации» (утв. Роспотребнадзором 18.12.2008г);

-копии экспертного заключения ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в городе Москве» (129626 Г. Москва, Графский пер., д.4/9, свидетельство об аккредитации №31-АК от 26.02.2010г.) о соответствии проектной, предпроектной, нормативно-технической документации действующим техническим регламентам, государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам №77.01.05.Т.001554.04.14 от 11.04.2014г. с актом санитарно-эпидемиологической экспертизы №0105-00875/ПР от 11.04.2014г., выданное на основании заявления №14/02.05.000683-3 от 06.03.2014г.: о соответствии «Примерного 24-дневного меню для организации питания детей обучающихся в учреждениях начального и среднего профессионального образования города Москвы в период 2013-2015 гг.. Изменение №2» (рацион питания для обучающихся 2 комплекс (обед)) разработанного ФГБОУ ВПО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского» (для ООО «Комбинат питания «КОНКОРД») 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 РФ. Методические рекомендации» (утв. Роспотребнадзором 18.12.2008г);

Считает, что:

-«Примерное 24-дневного меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях города Москвы в период 2013-2015гг. Изменение №2» (состоящее из рациона питания (завтрак, обед, полдник) для обучающихся 1-4 классов; рациона питания (завтрак, обед, полдник) для обучающихся 5-11 классов, комплекс №1; рациона питания (завтрак, обед, полдник) для обучающихся 5-11 классов, комплекс №2), разработанное ФГБОУ ВПО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского»;

-«Примерное 24-дневного меню для организации питания детей обучающихся в учреждениях начального и среднего профессионального образования города Москвы в период 2013-2015 гг.. Изменение №2» (состоящее из рациона питания

(обед) для обучающихся комплекс №1 и рациона питания (обед) для обучающихся комплекс №2), разработанные ФГБОУ ВПО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского» по пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах отвечают требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания, обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Дополнительно, предлагаем Вам в технологических картах кулинарных изделий (блюд) указывать наименование сборника рецептов на основании которых они разработаны.

Обращаем особое внимание, что при одновременном использовании двух вариантов меню в одном образовательном учреждении необходимо соблюдение следующих требований санитарного законодательства Российской Федерации:

- наличие достаточного технологического и холодильного оборудования, позволяющего обеспечить одновременное приготовление и реализацию блюд по двум рационам;
- обеспечение ежедневного контроля за фактическим питанием обучающихся, то есть за получением питания только по одному из вариантов меню определенной группой учащихся в течение утвержденного периода (24 дня).

В случае несоблюдения требований законодательства Российской Федерации в части обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия при использовании вышеуказанного меню, Управление Роспотребнадзора по городу Москве оставляет за собой право на отзыв данного документа.

Главный государственный
санитарный врач по городу Москве



Е.Е. Андреева

Рябенко
Никонова
8 (495) 687-40-57
8 (495) 616-67-94

1608 14



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ГОРОДЕ МОСКВЕ»

129626, г. Москва, Графский пер., д. 4/9, тел. (495)-687-40-35, факс (495)-616-65-69
Свидетельство об аккредитации №31-АК от 26.02.2010
Испытательный лабораторный центр: ГСЭН.RU.ЦОА.021, РОСС RU.0001.510895, DAkKS D-PL-14246-01-00

Акт
санитарно-эпидемиологической экспертизы
проектной, предпроектной, нормативно-технической документации.

Регистрационный № *0705-00876/124* Дата *11.09.2014*

на основании заявления от 06.03.2014г. Регистрационный № 14/02.05.000686-3

Заявитель: ООО Комбинат питания «КОНКОРД»

Наименование проектной документации: Примерное 24-х дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях в период 2013-2015 гг. города Москвы. Изменение №2 (рацион питания для обучающихся 1-4 классов)

Юридический адрес: 119034, г. Санкт-Петербург, наб. Лейтенанта Шмидта, д. 7, лит. Б
Фактический адрес: 117105, Москва г., Варшавское шоссе, дом № 26, офис № 204

Разработчик проектной документации: ФГБОУ ВПО «МГУТУ имени К.Г.Разумовского» (для ООО Комбинат питания «КОНКОРД») юридический адрес: 109004, Москва, ул. Земляной вал, д. 73.

Перечень проектной документации, представленной для экспертизы:

- Титульный лист «Примерное 24-х дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях в период 2013-2015 гг. города Москвы. Изменение №2»;
- Рацион питания для обучающихся 1-4 классов;
- Приложение № 1 "Распределение плодов и ягод по дням циклического меню"
- Приложение № 2 "Развёрнутое пояснение по блюдам"
- Приложение № 3 "Замены блюд при организации питания в общеобразовательных учреждениях"
- Приложение № 4 "Распределение соков фруктовых по дням циклического меню"
- Приложение № 5 "Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года в период после 1 марта"
- Пояснительная записка

- Расчеты среднесуточного потребления продуктов
- Технологические карты

Нормативная документация: 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 Российской Федерации. Методические рекомендации" (утв. Роспотребнадзором 18.12.2008).

Общие сведения:

Представленный рацион примерного меню разработан на 24-дневный период (4 недели) с учетом пожеланий родителей и детей (исключены гарниры с отварными овощами, творожные блюда с фруктовыми наполнителями, при этом сохранив сбалансированное питание). В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08 содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание белков, жиров, углеводов, витаминов (С, В₁, В₂, А, Е) и минеральных веществ (фосфор (Р), кальций (Са), железо (Fe), магний (Mg), йод (I), указания номеров технологических карт.

Рацион разработан для пищеблоков, предназначенных для работы на сырье, полуфабрикатах (столовые - доготовочные) и для раздачи готовых блюд (буфет-раздаточные) для обучающихся 1-4 классов (7-11 лет) и предусматривает трехкратный прием пищи (завтрак, обед, полдник).

Формирование рациона:

При составлении рациона использованы продукты, входящие в рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов для обучающихся общеобразовательных учреждений.

Как правило, в рационе ежедневно 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.

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

Распределение пищевой и энергетической ценности рациона по неделям равномерное. Соотношение основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов), фосфора и кальция соответствуют оптимальным.

Фактическое содержание макро и микронутриентов в меню (таб.1), обеспечивает физиологическую потребность детей в возрасте 7-11 лет: по белку на 61%, жирам – на 70%, углеводам – на 60%, энергии - на 63%, витамине В₁ – на 62%, витамине С- на 99%, витамине А - на 97%, витамине Е – на 88%, кальции – на 63%, фосфоре - на 62%, магнию - на 76%, железу – на 87%, витамине В₂- на 74%, йоде – на 79%, что удовлетворяет физиологические потребности детей 7-

11 лет при организации 3-х кратного питания.

Таблица 1

Макро и микронутриенты	Среднее значение по рациону
Белки, г	46,6
Жиры, г	55,1
Углеводы, г	200,5
Энергетическая ценность, ккал	1483,8
Витамин В1, мг	0,7
Витамин С, мг	59,7
Витамин А, мкг рет.экв.	678,4
Витамин Е, мг, ток. экв	8,8
Кальций (Са), мг	687,8
Фосфор (Р), мг	1025,7
Магний (Mg), мг	189,8
Железо (Fe), мг	10,4
Витамин В2, мг	1,0
Йод (I), мкг	79,3

Повтор одних и тех же основных блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2 дня, а также наличие запрещенных продуктов и блюд не отмечены.

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

Технология изготовления кулинарной продукции.

Для приготовления готовых блюд, кулинарных изделия и промышленной продукции (согласно представленной пояснительной записке) используются продукты соответствующие требованиям Гл. II Р.1 единых санитарно-эпидемиологических и гигиенических требований к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю), в т.ч. в части требований к продуктам, предназначенным для питания дошкольников и школьников» для всех наименований пищевых продуктов, относящихся к группам:

- Продукты на мясной основе (включая: консервы мясные (в т.ч. из мяса птицы), колбасные изделия, мясные полуфабрикаты, паштеты и кулинарные изделия);
- Хлебобулочные, мучные кондитерские и мукомольно-крупяные изделия;
- Продукты из рыбы и нерыбных объектов промысла (включая: Полуфабрикаты из рыбы и нерыбных объектов промысла, кулинарные изделия из рыбы и нерыбных объектов промысла);
- Молоко и молочные продукты (включая: молоко питьевое; сливки питьевые; кисломолочные продукты, в т.ч. йогурт; напитки на молочной основе (сухие и жидкие), молоко и сливки (термически обработанные), творог, творожные продукты (в т.ч. с фруктовыми или овощными компонентами), сыры (твердые, полутвердые, мягкие, рассольные, плавленые);
- Фруктовые и овощные консервы (соки, нектары, напитки, морсы, пюре, фруктово-молочные и фруктово-зерновые пюре, комбинированные продукты).

При составлении типового рациона (согласно представленной пояснительной записке) приведены рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий – разработанные ООО Комбинат питания «Конкорд» 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, Технологической инструкцией по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К ГОСТ 30390-95 / ГОСТ 50763-95) и технологические карты для продукции промышленного изготовления по утвержденным техническим условиям, инструкциям.

С целью обеспечения требований СанПиН 2.4.5.2409-08 в период после 1 марта предусмотрена сезонная замена блюд в соответствии с Приложением № 3 «Сезонные замены салатов (после 1 марта)», изготавливаемых по технологическим картам, предусматривающим термическую обработку овощей.

В целях реализации представленного рациона, с учетом типа столовой (буфет раздаточные) в технологические карты внесен раздел «Для буфет раздаточных», конкретизирующий допустимые технологические операции выполняемые персоналом пищеблоков (буфет-раздаточных) при приготовлении кулинарной продукции.

Выборочно представленные технологические карты предусматривают технологию изготовления кулинарной продукции в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08.

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.

Содержание витаминов (С, В1, В2, А, Е) и минеральных веществ (фосфор (Р), кальций (Са), железо (Fe), магний (Mg), йод (I)) обеспечивает физиологические потребности детей 12-18 лет и не превышает уровни потребления в соответствии с МР 2.3.1.2432-08. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации" (утв. Роспотребнадзором 18.12.2008).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Установлено:

Экспертиза проведена в соответствии с действующими техническими регламентами, государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами, государственными стандартами, с использованием методов и методик, утвержденных в установленном порядке.

Проектная документация: Примерное 24-х дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях в период 2013-2015 гг. города Москвы. Изменение №2 (рацион питания для обучающихся 1-4 классов) разработанная ФГБОУ ВПО «МГУТУ имени К.Г.Разумовского» (для ООО Комбинат питания «КОНКОРД»), соответствует требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». Содержание макроэлементов, микроэлементов и энергетическая цен-

ность рациона обеспечивает физиологические потребности детей 7-11 лет указанные в МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации» (утв. Роспотребнадзором 18.12.2008).

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 дня.

Настоящий акт санитарно-эпидемиологической экспертизы выдан для оформления экспертного заключения

эксперт

Заведующий отделом гигиены детей и подростков



Молдованов В.В.

Молдованов В.В.



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ГОРОДЕ МОСКВЕ»**

129626, Москва, Графский пер. д. 4/9 тел. (495) 687 4035, факс (495) 687 4067

Свидетельство об аккредитации № 31-АК от 26.02.2010

Испытательный лабораторный центр: GCEN.RU.ЦОА.021, РОСС RU.0001.510895, DAkkS D-PL-14246-01-00

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

о соответствии проектной, предпроектной, нормативно-технической
документации действующим техническим регламентам,
государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам

№ 77.01.05.Т.001556.04.14

Дата 11.04.2014

На основании заявления № 14/02.05.000686-3

от 06.03.2014

Заявитель: ООО "Комбинат питания "Конкорд"

Юридический адрес: г. Санкт-Петербург, Лейтенанта Шмидта д.7, к.лит.Б

Наименование документации: Примерное 24-х дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях в период 2013-2015 гг. города Москвы. Изменение №2 (рацион питания для обучающихся 1-4 классов)

Фактический адрес: 117105, г. Москва, ЦАО, Варшавское шоссе, дом 26, оф. 204

Разработчик документации: ФБГОУ ВПО "МГУТУ имени К.Г. Разумовского"

Юридический адрес разработчика: г. Москва, ЦАО, улица Земляной Вал, дом 73

Акт санитарно-эпидемиологической экспертизы № 0105-00876/ПР

от 11.04.2014

Экспертиза проведена в соответствии с действующими техническими регламентами, государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами, с использованием методов и методик, утвержденных в установленном порядке.

Указанная документация **соответствует**

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 Российской Федерации. Методические рекомендации". Без приложения недействительно. Приложение на 1 листе.

Главный врач
(заместитель главного врача)

М. П.



Иваненко А.В.
ф.и.о.



№ 015305



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ГОРОДЕ МОСКВЕ»

129626, Москва, Графский пер., д. 4/9 тел. (495) 687 4035, факс (495) 687 4067
Свидетельство об аккредитации № 31-АК от 26.02.2010
Испытательный лабораторный центр ГСЭН-РУ: ЦОА.021, РОСС RU 0001 510895, DAKKS D-PL-14246-01-00

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЭКСПЕРТНОМУ ЗАКЛЮЧЕНИЮ

№ 77.01.05.T.001556.04.14

Дата 11.04.2014

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 дня.



Главный врач
(заместитель главного врача)

М. П.



Иваненко А.В.

Израилова В.



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ГОРОДЕ МОСКВЕ»**

129626, г. Москва, Графский пер., д. 4/9, тел. (495)-687-40-35, факс (495)-616-65-69
Свидетельство об аккредитации №31-АК от 26.02.2010
Испытательный лабораторный центр: ФСЭН.RU.ЦОА.021, РОСС RU.0001.510895, DAkKS D-PL-14246-01-00

**Акт
санитарно-эпидемиологической экспертизы
проектной, предпроектной, нормативно-технической документации.**

Регистрационный № *8105-00 877/09*

Дата *11.04.2014*

на основании заявления от 06.03.2014г. Регистрационный № 14/02.05.000685-3

Заявитель: ООО Комбинат питания «КОНКОРД»

Наименование проектной документации: Примерное 24-х дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях в период 2013-2015 гг. города Москвы. Изменение №2 (рацион питания для обучающихся 5-11 классов, I комплекс)

Юридический адрес: 119034, г. Санкт-Петербург, наб. Лейтенанта Шмидта, д. 7, лит. Б
Фактический адрес: 117105, Москва г., Варшавское шоссе, дом № 26, офис № 204

Разработчик проектной документации: ФГБОУ ВПО «МГУТУ имени К.Г.Разумовского» (для ООО Комбинат питания «КОНКОРД») юридический адрес: 109004, Москва, ул. Земляной вал, д. 73.

Перечень проектной документации, представленной для экспертизы:

- Титульный лист «Примерное 24-х дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях в период 2013-2015 гг. города Москвы. Изменение №2»;
- Рацион питания для обучающихся 5-11 классов, I комплекс;
- Приложение № 1 "Распределение плодов и ягод по дням цикличного меню"
- Приложение № 2 "Развёрнутое пояснение по блюдам"
- Приложение № 3 "Замены блюд при организации питания в общеобразовательных учреждениях"
- Приложение № 4 "Распределение соков фруктовых по дням цикличного меню"
- Приложение № 5 "Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года в период после 1 марта"
- Пояснительная записка

- Расчеты среднесуточного потребления продуктов
- Технологические карты

Нормативная документация: 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 Российской Федерации. Методические рекомендации" (утв. Роспотребнадзором 18.12.2008).

Общие сведения:

Представленный рацион примерного меню разработан на 24-дневный период (4 недели) с учетом пожеланий родителей и детей (исключены гарниры с отварными овощами, творожные блюда с фруктовыми наполнителями, при этом сохранив сбалансированное питание). В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08 содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание белков, жиров, углеводов, витаминов (С, В1, В2, А, Е) и минеральных веществ (фосфор (Р), кальций (Са), железо (Fe), магний (Mg), йод (I), указания номеров технологических карт.

Рацион разработан для пищеблоков, предназначенных для работы на сырье, полуфабрикатах (столовые - доготовочные) и для раздачи готовых блюд (буфет-раздаточные) для обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) и предусматривает трех-кратный прием пищи (завтрак, обед, полдник).

Формирование рациона:

При составлении рациона использованы продукты, входящие в рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов для обучающихся общеобразовательных учреждений.

Как правило в рационе ежедневно 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.

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

Распределение пищевой и энергетической ценности рациона по неделям равномерное. Соотношение основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов), фосфора и кальция соответствуют оптимальным.

Фактическое содержание макро и микронутриентов в меню (таб.1), обеспечивает физиологическую потребность детей в возрасте 12-18 лет: по белку на 61%, жирам – на 73%, углеводам – на 60%, энергии - на 64%, витамине В₁ – на 63%, витамине С- на 102%, витамине А - на 84%, витамине Е – на 99%, кальции – на 65%, фосфоре - на 66%, магнию - на 75%, железу – на 72%, витамине В₂- на 73%, йоде – на 82%, что удовлетворяет физиологические потребности детей 12-

18 лет при организации 3-х кратного питания.

Таблица 1

Макро и микронутриенты	Среднее значение по рациону
Белки, г	54,9
Жиры, г	67,4
Углеводы, г	227,1
Энергетическая ценность, ккал	1728,9
Витамин В1, мг	0,9
Витамин С, мг	71,6
Витамин А, мкг рет.экв.	756,9
Витамин Е, мг, ток. экв.	11,8
Кальций (Са), мг	784,4
Фосфор (Р), мг	1184,0
Магний (Mg), мг	226,3
Железо (Fe), мг	12,3
Витамин В2, мг	1,2
Йод (I), мкг	98,9

Повтор одних и тех же основных блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2 дня, а также наличие запрещенных продуктов и блюд не отмечены.

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

Технология изготовления кулинарной продукции.

Для приготовления готовых блюд, кулинарных изделия и промышленной продукции (согласно представленной пояснительной записке) используются продукты соответствующие требованиям Гл. II Р.1 единых санитарно-эпидемиологических и гигиенических требований к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю); в т.ч. в части требований к продуктам, предназначенным для питания дошкольников и школьников» для всех наименований пищевых продуктов, относящихся к группам:

- Продукты на мясной основе (включая: консервы мясные (в т.ч. из мяса птицы), колбасные изделия, мясные полуфабрикаты, паштеты и кулинарные изделия);
- Хлебобулочные, мучные кондитерские и мукомольно-крупяные изделия;
- Продукты из рыбы и нерыбных объектов промысла (включая: Полуфабрикаты из рыбы и нерыбных объектов промысла, кулинарные изделия из рыбы и нерыбных объектов промысла);
- Молоко и молочные продукты (включая: молоко питьевое; сливки питьевые; кисломолочные продукты, в т.ч. йогурт; напитки на молочной основе (сухие и жидкие), молоко и сливки (термически обработанные), творог, творожные продукты (в т.ч. с фруктовыми или овощными компонентами), сыры (твердые, полутвердые, мягкие, рассольные, плавленые);

- Фруктовые и овощные консервы (соки, нектары, напитки, морсы, пюре, фруктово-молочные и фруктово-зерновые пюре, комбинированные продукты).

При составлении типового рациона (согласно представленной пояснительной записке) приведены рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий – разработанные ООО Комбинат питания «Конкорд» 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, Технологической инструкцией по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К ГОСТ 30390-95 / ГОСТ 50763-95) и технологические карты для продукции промышленного изготовления по утвержденным техническим условиям, инструкциям.

С целью обеспечения требований СанПиН 2.4.5.2409-08 в период после 1 марта предусмотрена сезонная замена блюд в соответствии с Приложением № 3 «Сезонные замены салатов (после 1 марта)», изготавливаемых по технологическим картам, предусматривающим термическую обработку овощей.

В целях реализации представленного рациона, с учетом типа столовой (буфет раздаточные) в технологические карты внесен раздел «Для буфет раздаточных», конкретизирующий допустимые технологические операции выполняемые персоналом пищеблоков (буфет-раздаточных) при приготовлении кулинарной продукции.

Выборочно представленные технологические карты предусматривают технологию изготовления кулинарной продукции в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08.

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.

Содержание витаминов (С, В1, В2, А, Е) и минеральных веществ (фосфор (Р), кальций (Са), железо (Fe), магний (Mg), йод (I)) обеспечивает физиологические потребности детей 12-18 лет и не превышает уровни потребления в соответствии с МР 2.3.1.2432-08. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации"(утв. Роспотребнадзором 18.12.2008).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Установлено:

Экспертиза проведена в соответствии с действующими техническими регламентами, государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами, государственными стандартами, с использованием методов и методик, утвержденных в установленном порядке.

Проектная документация: Примерное 24-х дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях в период 2013-2015 гг. города Москвы. Изменение №2 (рацион питания для обучающихся 5-11 классов, I комплекс), разработанная ФГБОУ ВПО «МГУТУ имени К.Г.Разумовского» (для ООО Комбинат питания «КОНКОРД»), соответствует требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания


обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». Содержание макронутриентов, микронутриентов и энергетическая ценность рациона обеспечивает физиологические потребности детей 12-18 лет указанные в МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации» (утв. Роспотребнадзором 18.12.2008).

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 дня.
- При одновременном использовании двух вариантов рациона в одной образовательной организации необходимо обеспечить:
 - наличие технологического, в т.ч. холодильного оборудования, достаточного для единовременного приготовления и реализации блюд по обоим вариантам.
 - надежный контроль за индивидуальным питанием обучающихся, включая: выбор только одного варианта рациона и недопущение смены варианта рациона на протяжении всего утвержденного периода (цикла) – 24 дня.

Настоящий акт санитарно-эпидемиологической экспертизы выдан для оформления экспертного заключения

эксперт

 Молдованов В.В.

Заведующий отделом гигиены детей и подростков

 Молдованов В.В.



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ГОРОДЕ МОСКВЕ»**

129626, Москва, Графский пер. д. 4/9 тел. (495) 687 4035, факс (495) 687 4067
Свидетельство об аккредитации № 31-АК от 26.02.2010
Испытательный лабораторный центр: ФСЭН.RU.ПОА.021, РОСС RU.0001.510895, DAKKS D-PL-14246-01-00

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

о соответствии проектной, предпроектной, нормативно-технической
документации действующим техническим регламентам,
государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам

№ 77.01.05.Т.001557.04.14

Дата 11.04.2014

На основании заявления № 14/02.05.000685-3

от 06.03.2014

Заявитель: ООО "Комбинат питания "Конкорд"

Юридический адрес: г. Санкт-Петербург, Лейтенанта Шмидта, д.7, к.лит.Б

Наименование документации: Примерное 24-х дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях в период 2013-2015 гг. города Москвы. Изменение №2 (рацион питания для обучающихся 5-11 классов, 1-комплекс)

Фактический адрес: 117105, г. Москва, ЮАО, Варшавское шоссе, дом 26, оф. 204

Разработчик документации: ФБГОУ ВПО "МГУТУ имени К.Г. Разумовского"

Юридический адрес разработчика: г. Москва, ЦАО, улица Земляной Вилл, дом 73

Акт санитарно-эпидемиологической экспертизы № 0105-00877/ПР

от 11.04.2014

Экспертиза проведена в соответствии с действующими техническими регламентами, государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами, с использованием методов и методик, утвержденных в установленном порядке.

Указанная документация **соответствует**

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 Российской Федерации. Методические рекомендации". Без приложения недействительно. Приложение на 1 листе.

Главный врач
(заместитель главного врача)

М. П.



Иваненко А.В.
ИЗГАЙЛОВА А.В.



№ 015306



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ГОРОДЕ МОСКВЕ»

129626, Москва, Графский пер. д. 4/9 тел. (495) 687 4035, факс (495) 687 4067
Свидетельство об аккредитации № 31-АК от 26.02.2010
Испытательный лабораторный центр: ГСЭН. RU. ЦОА. 021. РОСС RU.0001.510895. DA/KS D-PL-14246-01-00

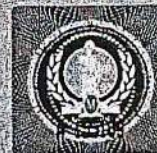
ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЭКСПЕРТНОМУ ЗАКЛЮЧЕНИЮ

№ 77.01.05.Т.001557.04.14

Дата 11.04.2014

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 медицинский 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 дня.
- При одновременном использовании двух вариантов рациона в одной образовательной организации необходимо обеспечить:
 - наличие технологического, в т.ч. холодильного оборудования, достаточного для одновременного приготовления и реализации блюд по обоим вариантам.
 - надежный контроль за индивидуальным питанием обучающихся, включая: выбор только одного варианта рациона и недопущение смены варианта рациона на протяжении всего утвержденного периода (цикла) - 24 дня.



Главный врач
(заместитель главного врача)

М. П.



Иваненко А.В.

Иваненко 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»**

129626, г. Москва, Графский пер., д. 4/9, тел. (495)-687-40-35, факс (495)-616-65-69
Свидетельство об аккредитации №31-АК от 26.02.2010
Испытательный лабораторный центр: ГСЭН.RU.ЦОА.021, РОСС RU.0001.510895, DAkkS D-PL-14246-01-00

Акт
санитарно-эпидемиологической экспертизы
проектной, предпроектной, нормативно-технической документации.

Регистрационный № *0105-00879/177* Дата *11.01.2014*

на основании заявления от 06.03.2014г. Регистрационный № 14/02.05.000684-3

Заявитель: ООО Комбинат питания «КОНКОРД»

Наименование проектной документации: Примерное 24-х дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях в период 2013-2015 гг. города Москвы. Изменение №2 (рацион питания для обучающихся 5-11 классов, II комплекс)

Юридический адрес: 119034, г. Санкт-Петербург, наб. Лейтенанта Шмидта, д. 7, лит. Б
Фактический адрес: 117105, Москва г., Варшавское шоссе, дом № 26, офис № 204

Разработчик проектной документации: ФГБОУ ВПО «МГУТУ имени К.Г.Разумовского» (для ООО Комбинат питания «КОНКОРД») юридический адрес: 109004, Москва, ул. Земляной вал, д. 73.

Перечень проектной документации, представленной для экспертизы:

- Титульный лист «Примерное 24-х дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях в период 2013-2015 гг. города Москвы. Изменение №2»;
- Рацион питания для обучающихся 5-11 классов, II комплекс;
- Приложение № 1 "Распределение плодов и ягод по дням циклического меню"
- Приложение № 2 "Развёрнутое пояснение по блюдам"
- Приложение № 3 "Замены блюд при организации питания в общеобразовательных учреждениях"
- Приложение № 4 "Распределение соков фруктовых по дням циклического меню"
- Приложение № 5 "Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года в период после 1 марта"
- Пояснительная записка

- Расчеты среднесуточного потребления продуктов
- Технологические карты

Нормативная документация: 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 Российской Федерации. Методические рекомендации" (утв. Роспотребнадзором 18.12.2008).

Общие сведения:

Представленный рацион примерного меню разработан на 24-дневный период (4 недели) с учетом пожеланий родителей и детей (исключены гарниры с отварными овощами, творожные блюда с фруктовыми наполнителями, при этом сохранив сбалансированное питание). В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08 содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание белков, жиров, углеводов, витаминов (С, В1, В2, А, Е) и минеральных веществ (фосфор (Р), кальций (Са), железо (Fe), магний (Mg), йод (I), указания номеров технологических карт.

Рацион разработан для пищеблоков, предназначенных для работы на сырье, полуфабрикатах (столовые - доготовочные) и для раздачи готовых блюд (буфет-раздаточные) для обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) и предусматривает трех-кратный прием пищи (завтрак, обед, полдник).

Формирование рациона:

При составлении рациона использованы продукты, входящие в рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов для обучающихся общеобразовательных учреждений.

Как правило ежедневно 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.

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

Распределение пищевой и энергетической ценности рациона по неделям равномерное. Соотношение основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов), фосфора и кальция соответствуют оптимальным.

Фактическое содержание макро и микронутриентов в меню (таб.1), обеспечивает физиологическую потребность детей в возрасте 12-18 лет: по белку на 60%, жирам – на 70%, углеводам – на 61%, энергии - на 64%, витамине В₁ – на 62%, витамине С- на 103%, витамине А - на 60%, витамине Е – на 100%, кальция – на 64%, фосфоре - на 64%, магнию - на 77%, железу – на 72%, витамине В₂- на 67%, йоде – на 80%, что удовлетворяет физиологические потребности де-

тей 12-18 лет при организации 3-х кратного питания.

Таблица 1

Макро и микронутриенты	Среднее значение по рациону
Белки, г	53,4
Жиры, г	64,8
Углеводы, г	235,2
Энергетическая ценность, ккал	1730,5
Витамин В1, мг	0,9
Витамин С, мг	71,9
Витамин А, мкг рет.экв.	536,2
Витамин Е, мг, ток. экв	12,0
Кальций (Са), мг	766,4
Фосфор (Р), мг	1158,8
Магний (Mg), мг	230,1
Железо (Fe), мг	12,2
Витамин В2, мг	1,1
Йод (I), мкг	95,8

Повтор одних и тех же основных блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2 дня, а также наличие запрещенных продуктов и блюд не отмечены.

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

Технология изготовления кулинарной продукции.

Для приготовления готовых блюд, кулинарных изделий и промышленной продукции (согласно представленной пояснительной записке) используются продукты соответствующие требованиям Гл. II Р.1 единых санитарно-эпидемиологических и гигиенических требований к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю), в т.ч. в части требований к продуктам, предназначенным для питания дошкольников и школьников» для всех наименований пищевых продуктов, относящихся к группам:

- Продукты на мясной основе (включая: консервы мясные (в т.ч. из мяса птицы), колбасные изделия, мясные полуфабрикаты, паштеты и кулинарные изделия);
- Хлебобулочные, мучные кондитерские и мукомольно-крупяные изделия;
- Продукты из рыбы и нерыбных объектов промысла (включая: Полуфабрикаты из рыбы и нерыбных объектов промысла, кулинарные изделия из рыбы и нерыбных объектов промысла);
- Молоко и молочные продукты (включая: молоко питьевое; сливки питьевые; кисломолочные продукты, в т.ч. йогурт; напитки на молочной основе (сухие и жидкие), молоко и сливки (термически обработанные), творог, творожные продукты (в т.ч. с фруктовыми или овощными компонентами); сыры (твердые, полутвердые, мягкие, рассольные, плавленые);

- Фруктовые и овощные консервы (соки, нектары, напитки, морсы, пюре, фруктово-молочные и фруктово-зерновые пюре, комбинированные продукты).

При составлении типового рациона (согласно представленной пояснительной записке) приведены рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий – разработанные ООО Комбинат питания «Конкорд» 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, Технологической инструкцией по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К ГОСТ 30390-95 / ГОСТ 50763-95) и технологические карты для продукции промышленного изготовления по утвержденным техническим условиям, инструкциям.

С целью обеспечения требований СанПиН 2.4.5.2409-08 в период после 1 марта предусмотрена сезонная замена блюд в соответствии с Приложением № 3 «Сезонные замены салатов (после 1 марта)», изготавливаемых по технологическим картам, предусматривающим термическую обработку овощей.

В целях реализации представленного рациона, с учетом типа столовой (буфет раздаточные) в технологические карты внесен раздел «Для буфет раздаточных», конкретизирующий допустимые технологические операции выполняемые персоналом пищеблоков (буфет-раздаточных) при приготовлении кулинарной продукции.

Выборочно представленные технологические карты предусматривают технологию изготовления кулинарной продукции в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08.

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.

Содержание витаминов (С, В1, В2, А, Е) и минеральных веществ (фосфор (Р), кальций (Са), железо (Fe), магний (Mg), йод (I)) обеспечивает физиологические потребности детей 12-18 лет и не превышает уровни потребления в соответствии с МР 2.3.1.2432-08. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации"(утв. Роспотребнадзором 18.12.2008).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Установлено:

Экспертиза проведена в соответствии с действующими техническими регламентами, государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами, государственными стандартами, с использованием методов и методик, утвержденных в установленном порядке.

Проектная документация: Примерное 24-х дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях в период 2013-2015 гг. города Москвы. Изменение №2 (рацион питания для обучающихся 5-11 классов, II комплекс), разработанная ФГБОУ ВПО «МГУТУ имени К.Г.Разумовского» (для ООО Комбинат питания «КОНКОРД»), соответствует требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания

обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». Содержание макронутриентов, микронутриентов и энергетическая ценность рациона обеспечивает физиологические потребности детей 12-18 лет указанные в МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации» (утв. Роспотребнадзором 18.12.2008).

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 дня.
- При одновременном использовании двух вариантов рациона в одной образовательной организации необходимо обеспечить:
 - наличие технологического, в т.ч. холодильного оборудования, достаточного для одновременного приготовления и реализации блюд по обоим вариантам.
 - надежный контроль за индивидуальным питанием обучающихся, включая: выбор только одного варианта рациона и недопущение смены варианта рациона на протяжении всего утвержденного периода (цикла) – 24 дня.

Настоящий акт санитарно-эпидемиологической экспертизы выдан для оформления экспертного заключения

эксперт

Заведующий отделом гигиены детей и подростков



Молдованов В.В.



Молдованов В.В.



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ГОРОДЕ МОСКВЕ»**

129626, Москва, Графский пер. д. 4/9 тел. (495) 687 4035, факс (495) 687 4067
Свидетельство об аккредитации № 31-АК от 26.02.2010
Испытательный лабораторный центр: ГСЭН.RU.ЦОА.021, РОСС RU.0001.510895, DAKKS D-PL-14246-01-00

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

о соответствии проектной, предпроектной, нормативно-технической
документации действующим техническим регламентам,
государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам

№ 77.01.05.Т.001559.04.14

Дата 11.04.2014

На основании заявления № 14/02.05.000684-3

от 06.03.2014

Заявитель: ООО "Комбинат питания "Конкорд"

Юридический адрес: г. Санкт-Петербург, Лейтенанта Шмидта, д.7, клит.Б

Наименование документации: Примерное 24-х дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях в период 2013-2015 гг. города Москвы. Изменение №2 (рацион питания для обучающихся 5-11 классов, II комплекс)

Фактический адрес: 117105, г. Москва, ЮАО, Варшавское шоссе, дом 26, оф. 204

Разработчик документации: ФБГОУ ВПО "МГУТУ имени К.Г. Разумовского"

Юридический адрес разработчика: г. Москва, ЦАО, улица Земляной Вал, дом 73

Акт санитарно-эпидемиологической экспертизы № 0105-00879/ПР

от 11.04.2014

Экспертиза проведена в соответствии с действующими техническими регламентами, государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами, с использованием методов и методик, утвержденных в установленном порядке.

Указанная документация соответствует

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 Российской Федерации. Методические рекомендации". Без приложения недействительно. Приложение на 1 листе.

Главный врач
(заместитель главного врача)

М. П.



№ 015307

Иваненко А.В.

Ф.И.О.

МИЗГАНОВА В.



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ГОРОДЕ МОСКВЕ»

129626, Москва, Графский пер.-д. 4/9, тел. (495) 687-4035, факс (495) 687-4067
Свидетельство об аккредитации № 31-АК от 26.02.2010
Испытательный лабораторный центр: FSCN.RU/COA.021/ROCC.RU/0001/510895/DAKKS D-PL-14246-01-00

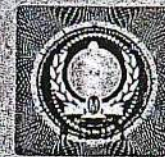
ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЭКСПЕРТНОМУ ЗАКЛЮЧЕНИЮ

№ 77.01.05.Г.001559.04.14

Дата 11.04.2014

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 дня.
- При одновременном использовании двух вариантов рациона в одной образовательной организации необходимо обеспечить:
 - наличие технологического, в т.ч. холодильного оборудования, достаточного для одновременного приготовления и реализации блюд по обоим вариантам.
 - надежный контроль за индивидуальным питанием обучающихся, включая: выбор только одного варианта рациона и недопущение смены варианта рациона на протяжении всего утвержденного периода (цикла) - 24 дня.



Главный врач
(заместитель главного врача)

М. П.



Иванченко А.В.

ИВАНЧЕНКО А.В.

**Пояснительная записка к рациону питания детей обучающихся в 1-4 классах и 5-11 классах в общеобразовательных учреждениях в период 2013-2015 гг. города Москвы
(Изменение №2)**

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». Исключены гарниры с отварными овощами, творожные и крупяные блюда с наполнителем, в том числе с фруктовыми:

- Рис отварной с кукурузой
- Рис отварной с горошком, кукурузой и морковью
- Рис отварной с зеленым горошком
- Запеканка из творога с какао
- Запеканка из творога с курагой
- Запеканка из творога с яблоком
- Каша манная молочная с яблоком
- Каша пшеничная молочная с курагой

Также, 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; «Юшка с кабачками и помидорами» - суп с овощами, в составе: картофель, цуккини, лук репчатый, морковь, помидоры, масло подсолнечное, соль, петрушка; и др.

При составлении рационов использовались 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; технологической инструкции по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах и технологические карты для продукции (кулинарных изделий, готовых блюд) промышленного производства по утвержденным техническим условиям.

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 гастроемкость. 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) соответствует Единым санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю), прошедшие государственную регистрацию, внесены в Реестр свидетельств о государственной регистрации и разрешена для производства, реализации и использования для питания детей дошкольного и школьного возраста.

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, Технологической инструкцией по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К ГОСТ 30390-95 / ГОСТ 50763-95), Письма Минэкономразвития и торговли РФ № 139-14/412 от 21.10.04 «О действующей нормативной, технологической документации в общественном питании», ГОСТа Р 53996-2010, ГОСТа Р 50763-2007, ГОСТа Р 53105-2008, Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - М: Хлебпродинформ, 2004 г., Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания I, II часть- М: Хлебпродинформ, 1996, 1997 г.; Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва Экономика 1983 г. и технологические карты для продукции (кулинарных изделий, готовых блюд) промышленного изготовления по утвержденным техническим условиям, инструкциям. 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»

Основные требования к производственному процессу и хранению

При изготовлении кулинарной продукции для питания детей и подростков первостепенное значение имеет точность 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 каскетах.

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 формируют.

3. Подготовка рыбы

Рыбу размораживают на производственных столах или в воде при температуре не выше $+12^{\circ}\text{C}$, 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°С; 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±2°С 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.

Крупы 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 °С;
- 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 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 молочные)	Первые блюда (супы молочные), приготовленные по традиционным технологиям, имеют свойственные одноименным блюдам вкус, запах, цвет, внешний вид. Супы, приготовленные на молоке, могут содержать изделия макаронные, крупы, овощи. Изделия макаронные, крупы должны иметь свойственную им форму, легко отделяться друг от друга. Зерна круп набухшие, непереваренные, не слипшиеся. Овощи нарезаны кубиками, соломкой, дольками, шинкованные или другой формы. Изделия макаронные не слипшиеся, непереваренные. Супы должны иметь консистенцию средней густоты, не должны иметь посторонних привкуса и запаха.
Первые блюда	Первые блюда (супы-пюре) имеют пюреобразную консистенцию средней

Наименование кулинарной продукции	Внешний вид, цвет, запах
(супы-пюре)	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 отпускаться 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.
Первые блюда (супы сладкие)	Первые блюда (супы сладкие) представляют собой отвар фруктовый, в котором находятся фрукты, ягоды (свежие или сушеные) вареные в целом виде или нарезанные кусочками, дольками. Супы сладкие имеют жидкую желеобразную консистенцию, не имеют посторонних привкуса и запаха. К супам сладким подают отдельно гарниры: крупу рисовую отварную, изделия макаронные отварные, хлопья пшеничные или кукурузные, клецки, вареники, пудинг рисовый или манный и др.
Вторые блюда (горячие) из мяса, субпродуктов (язык, печень), рыбы, птицы	<p>Вторые блюда (горячие) могут быть представлены блюдами из мяса, субпродуктов (язык, печень), рыбы, птицы, которые могут быть отварными, запеченными, тушеными и др.</p> <p>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 панированными или без панировки. Вторые блюда из мяса, птицы, рыбы могут быть с соусом или без него.</p> <p>Горячие вторые блюда, приготовленные по традиционным технологиям, имеют свойственные одноименным блюдам вкус, цвет, запах, консистенцию, внешний вид; кусковые и формованные изделия должны быть недеформированными.</p> <p>Готовые вторые блюда из мяса, птицы, рыбы не должны иметь посторонних привкуса и запаха.</p>
Вторые горячие блюда (гарниры) из картофеля, овощей, круп, бобовых, изделий макаронных, яиц, творога и др.	<p>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.</p> <p>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.</p>
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

Наименование кулинарной продукции	Внешний вид, цвет, запах
	<p>запах в отварном виде. Сиропы – в меру сладкие, с приятным запахом и вкусом, с различными цветовыми оттенками.</p> <p>Кисели имеют жидкую или густую желеобразную консистенцию, приготовлены, могут быть из фруктов, ягод или молока.</p> <p>Желе имеют прочную желеобразную консистенцию.</p> <p>Готовые третьи блюда и другие сладкие блюда не должны иметь посторонних привкуса и запаха.</p>
<p>Мучные блюда (блины, вареники, оладьи, пирожки с начинками печеные, ватрушки), изделия булочные</p>	<p>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.</p> <p>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.</p>
<p>Готовые изделия промышленного производства, предназначенные для дошкольного и школьного питания</p>	<p>Готовые изделия промышленного производства, предназначенные для дошкольного и школьного питания, должны соответствовать требованиям технических условий на них.</p> <p>В случае наличия индивидуальной упаковки – она не должна иметь повреждений, загрязнений и др.</p> <p>Готовые изделия промышленного производства не должны иметь посторонних привкуса и запаха, иметь признаки несвежести и другие, несвойственные им, органолептические показатели.</p>

Дополнение к Пояснительным запискам к рационам питания детей обучающихся в 1-4 классах и 5-11 классах в общеобразовательных учреждениях, в учреждениях начального и среднего профессионального образования в период 2013-2015 гг. города Москвы (Изменение №2)

В меню внесены изменения с учетом пожелания родителей и детей. Исключены гарниры с отварными овощами, творожные и крупяные блюда с наполнителем, в том числе с фруктовыми:

- Рис отварной с кукурузой
- Рис отварной с горошком, кукурузой и морковью
- Рис отварной с зеленым горошком
- Запеканка из творога с какао
- Запеканка из творога с курагой
- Запеканка из творога с яблоком
- Каша манная молочная с яблоком
- Каша пшеничная молочная с курагой

Также, 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; «Юшка с кабачками и помидорами» - суп с овощами, в составе: картофель, цуккини, лук репчатый, морковь, помидоры, масло подсолнечное, соль, петрушка; и др.

При составлении рационов использовались 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; технологической инструкции по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах и технологические карты для продукции (кулинарных изделий, готовых блюд) промышленного производства по утвержденным техническим условиям.

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 гастроемкость. 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. Гастроемкость 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 гастроемкость.

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.

Среднесуточное потребление продуктов по меню для обучающихся 1-4 и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях в период 2013-2015 гг. г. Москвы. Изменение №2.

Наименование	1-4 класс	5-11 классы I комплекс	5-11 классы II комплекс
Дрожжи сушеные	0,18	0,19	0,17
Какао	2,01	2,38	2,38
Картофель	62,04	86,49	88,93
Кисломолочные продукты	60,00	62,50	62,50
Колбасные изделия	10,24	10,82	12,04
Кондитерские изделия	15,50	15,50	15,50
Крупы, бобовые	36,07	44,67	41,74
Макаронные изделия	8,33	10,61	6,66
Масло растительное	10,16	15,37	15,64
Масло сливочное	13,57	17,11	15,47
Молоко	134,46	158,74	141,35
Мука пшеничная	26,33	28,56	28,41
Мясо	52,97	70,59	57,65
Овощи свежие, зелень	104,31	156,55	166,26
Птица	17,46	19,57	24,59
Рыба	12,33	21,20	17,01
Сахар	41,75	45,30	43,61
Сметана	5,96	7,33	5,36
Сок фруктовый в ассортименте	50,00	50,00	50,00
Соль	2,14	2,79	2,83
Сыр	5,60	6,43	6,43
Творог	26,13	29,13	29,13
Фрукты (плоды) свежие	90,63	93,03	91,29
Фрукты (плоды) сухие	5,27	5,27	5,77
Хлеб из пшеничной	52,94	68,34	68,50
Хлеб ржано-пшеничный	20,83	20,83	19,17
Чай	0,77	0,80	0,76
Яйцо диетическое	23,20	26,33	27,53

1-4 класс

Меню 1-4 классы. Комплекс I

Наименование	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества				№ ТК (Вариант 2)	№ ТК (Вариант 1)	
	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг			I, мкг
Завтрак																					
1	150	5,62	8,57	12,9	151,05	0,14	0,52	22,19	0,46	121,19	168,58	47,09	1,09	0,14	9,72	120209	120210	160104	160104		
2	200	3,90	3,84	19,7	128,47	0,02	0,72	18,00	0,00	145,56	109,20	16,80	0,16	0,16	10,80	160104	160104	160104	160104		
3	20	4,64	5,90	0,0	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	0,00	100102	100102	100102	100102		
4	20	1,50	0,58	10,3	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102	200102	200102		
5	10	0,08	8,25	0,1	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140113	140112	140112	140112		
Итого:		15,74	27,14	42,9	479,52	0,19	1,38	122,19	1,00	316,65	404,48	73,49	1,71	0,38	21,42						
Обед																					
1	60	0,81	4,85	4,6	65,35	0,01	5,40	0,00	2,17	20,25	23,47	12,06	0,75	0,02	3,75	100403	100403	110106	110106		
2	200	2,46	2,45	6,0	55,15	0,05	15,64	6,00	1,02	122,93	36,91	16,79	0,58	0,14	3,24	120507	120508	120508	120508		
3	80	11,52	1,28	2,6	68,16	0,04	1,18	7,20	0,32	11,05	106,66	14,81	1,56	0,14	4,21	130401	130402	130402	130402		
4	120	6,55	8,48	38,5	256,58	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,14	0,92	160211	160211	200102	200102		
5	200	0,71	0,14	36,0	148,90	0,03	0,40	0,07	0,43	24,60	30,54	18,24	0,85	0,03	0,00	200103	200103	200103	200103		
6	40	3,00	1,16	20,6	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	14,13	14,13	14,13	14,13		
7	20	1,12	0,22	9,9	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	190301	190302	230104	230104		
Итого:		26,17	18,58	118,2	745,34	0,26	22,62	24,07	5,44	250,67	317,52	78,76	5,52	0,50	14,13						
Полдник																					
1	50	3,55	2,45	29,8	155,25	0,04	0,06	1,50	0,86	19,21	34,40	5,46	0,36	0,14	1,75	190301	190302	230104	230104		
2	180	7,38	2,70	10,6	102,60	0,05	1,08	18,00	0,00	223,20	171,00	27,00	0,18	0,27	16,20	17,95	17,95	17,95	17,95		
Итого:		10,93	5,15	40,4	257,85	0,10	1,14	19,50	0,86	242,41	205,40	32,46	0,54	0,41	17,95						
Итого за день		52,84	50,87	201,5	1482,71	0,55	25,14	165,76	7,30	809,72	927,40	184,71	7,77	1,28	53,49						
Завтрак																					
1	100	7,00	16,00	34,0	308,00	0,16	0,42	48,00	0,51	174,71	510,73	22,94	0,69	0,14	1,08	120314	120314	140202	140202		
2	20	0,70	1,10	2,3	21,98	0,01	0,00	0,00	1,38	34,80	39,60	11,80	0,26	0,14	0,00	160107	160107	160107	160107		
3	200	0,00	0,00	10,0	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	210110	210110	210110	210110		
Итого:		140	0,56	0,56	65,80	0,04	14,00	0,00	0,28	22,40	15,40	12,60	3,08	0,03	2,80						
4	20	1,12	0,22	9,9	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103	200103	200103		

Итого:		9,38	17,88	69,9	482,08	0,24	14,42	48,00	2,35	282,21	615,73	52,34	4,68	0,32	5,88
Обед															
1	Сельдь с растительным маслом	60	3,86	4,69	83,93	0,05	4,01	3,60	1,56	33,01	127,71	16,42	0,56	0,06	9,20
2	Солянка	200	3,47	4,83	65,89	0,04	2,74	6,00	1,06	51,38	62,14	10,54	0,85	0,14	3,03
3	Котлеты рубленые из птицы	100	13,40	9,80	207,00	0,07	1,08	42,00	2,63	18,79	120,78	14,25	1,29	0,14	3,60
5	Пюре картофельное	120	2,15	13,68	189,44	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94	0,14	7,14
6	Кисель из ягод быстрозамороженных (черная смородина)	200	0,21	0,08	116,77	0,01	20,00	0,00	0,14	14,73	13,53	6,20	0,32	0,01	0,20
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
Итого:			25,71	33,87	761,83	0,34	37,92	62,04	6,03	216,18	469,29	81,07	4,82	0,50	25,18
Полдник															
1	Булочка	50	2,93	3,80	161,90	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,14	2,69
2	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	2,00	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00
Итого:			4,93	4,00	253,90	0,08	4,08	9,38	0,75	38,63	60,18	15,02	3,30	0,16	2,69
Итого за день			40,01	55,75	1497,81	0,65	56,42	119,42	9,12	537,02	1145,20	148,43	12,79	0,99	33,75

День 3 (среда)

Завтрак

1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	150	5,55	4,65	186,60	0,17	0,89	48,00	0,60	211,20	394,20	16,80	0,79	0,25	70,80
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00
3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	62,80	0,03	0,00	0,04	0,24	29,36	78,30	5,24	1,06	0,18	8,00
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00
5	Пирожок с клубничкой или Пирожок с клубничным джемом	50	3,50	1,20	134,80	0,05	0,07	4,01	0,47	22,01	36,99	6,02	0,37	0,14	1,72
Итого:			15,63	11,03	476,50	0,27	0,96	52,05	1,65	271,04	532,06	30,66	2,49	0,57	80,52

Обед

1	Икра из уваренных кабачков	60	0,75	3,29	54,08	0,03	15,08	0,00	1,35	17,41	17,80	10,23	0,48	0,03	0,31
2	Борщ сибирский с говядиной	200	4,93	3,88	77,55	0,07	11,08	6,00	1,65	122,70	102,14	27,79	1,69	0,14	6,45
3	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	150	14,30	22,87	318,90	0,20	0,00	22,50	0,80	24,06	95,59	15,77	1,12	0,10	0,68
4	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,12	0,09	93,90	0,01	1,50	0,00	0,12	6,30	4,80	3,60	0,75	0,01	0,30
5	Гемотоген обогащенный очищенным гемоглобином	20	1,20	0,60	70,80	0,01	0,00	20,00	0,00	2,00	6,60	0,40	0,12	0,04	0,00
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
Итого:			23,92	31,52	714,03	0,37	27,66	48,50	4,44	227,17	293,73	65,38	5,01	0,34	9,73

Полдник

1	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90

3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	20	4,64	5,90	0,0	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	0,00	100102	100102	
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,3	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102	
	Итого:		6,22	14,73	20,4	239,90	0,03	0,14	82,00	0,54	50,20	126,70	9,60	0,49	0,08	0,90			
	Итого за день		45,77	57,28	199,0	1430,43	0,67	28,76	182,55	6,63	548,41	952,49	105,65	8,00	0,99	91,14			
День 4 (четверг)																			
Завтрак																			
1	Каша пшеничная молочная	150	4,34	7,76	20,2	167,68	0,16	0,34	17,55	0,14	80,44	135,73	37,63	1,05	0,14	7,00	120201	120201	
2	Чай с лимонном	200	0,04	0,00	10,1	41,26	0,00	1,60	0,00	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0,00	0,00	160106	160106	
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,3	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102	
4	Флоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	220	3,30	1,10	46,2	211,20	0,09	22,00	0,00	0,88	17,60	61,60	92,40	1,32	0,11	0,00	210103	210103	
	Итого:		9,17	9,44	86,7	472,54	0,27	23,94	17,55	1,36	108,11	220,78	133,11	2,66	0,26	7,00			
Обед																			
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,42	7,25	1,3	72,12	0,02	5,28	0,00	3,22	12,70	22,43	7,43	0,32	0,02	1,58	100507	100507	
2	Суп картофельный с рыбой	200	3,70	2,50	11,0	80,50	0,09	7,48	6,40	1,42	95,80	120,50	37,80	0,99	0,14	3,89	110314	110314	
3	Бефстроганов	80	10,24	3,25	5,5	92,27	0,05	0,37	15,60	0,31	83,83	129,25	17,53	1,52	0,14	6,68	120505	120506	
4	Изделия макаронные отварные	120	6,55	8,48	38,5	256,58	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,14	0,92	130401	130402	
5	Кисель из ягод быстрозамороженных (клюква)	200	0,08	0,03	27,9	111,89	0,00	2,10	0,00	0,14	9,49	8,47	2,10	0,14	0,00	0,00	160202	160202	
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,3	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102	
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103	
	Итого:		23,61	22,31	104,4	712,16	0,27	15,23	32,80	6,25	268,95	383,80	79,12	4,52	0,47	15,08			
Полдник																			
1	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	19,7	128,47	0,02	0,72	18,00	0,00	145,56	109,20	16,80	0,16	0,16	10,80	160104	160104	
2	Булочка с цукатами или Булочка с изюмом	50	5,75	3,35	28,6	167,55	0,06	0,11	8,65	0,53	33,31	53,65	9,00	0,58	0,14	3,06	190104	190106	
	Итого:		9,65	7,19	48,3	296,02	0,08	0,83	26,65	0,53	178,87	162,85	25,80	0,74	0,30	13,86			
	Итого за день		42,43	38,94	239,4	1480,72	0,63	40,00	77,00	8,14	555,92	767,42	238,03	7,92	1,02	35,94			
День 5 (пятница)																			
Завтрак																			
1	Запеканка из творога	100	6,30	23,00	25,8	335,40	0,15	0,46	56,00	0,38	198,14	539,24	23,10	0,57	0,14	1,33	120305	120306	
2	Молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности	30	2,16	2,55	16,7	98,40	0,02	0,30	12,60	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06	0,11	2,70	140201	140201	
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,0	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105	160105	
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,3	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,14	0,00	200102	200102	
	Итого:		9,96	26,13	62,7	526,10	0,19	0,76	68,60	0,78	298,71	627,51	35,90	0,90	0,40	4,03			
Обед																			
1	Салат из помидоров с растительным маслом	60	0,57	9,09	2,0	93,22	0,03	12,99	0,00	4,33	9,32	13,71	10,32	0,47	0,02	1,00	100506	100506	
2	Рассольник Ленинградский	200	1,89	4,54	10,7	90,68	0,09	7,42	6,00	1,05	56,56	61,20	21,27	0,79	0,14	4,30	110201	110202	
3	Тефтели с рисом	80	8,08	3,30	13,0	114,14	0,04	0,00	0,00	0,24	7,64	108,72	16,70	1,43	0,14	3,53	120521	120522	
4	Капуста тушеная	120	3,00	5,16	13,2	111,24	0,05	38,64	0,00	2,32	233,44	51,32	26,37	0,95	0,14	4,49	130201	130202	

5	Компот из плодов сухих (курага)	200	0,83	0,05	28,1	116,92	0,02	0,64	0,00	0,88	26,20	23,36	16,80	0,57	0,03	0,00	160210
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,6	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		18,49	23,52	97,5	677,41	0,29	59,69	6,00	9,68	392,56	341,91	101,66	5,32	0,50	15,31	
Полдник																	
1	Какао-напиток на молоке	200	3,67	3,48	14,6	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101
2	Пирожок с вишней или Пирожок с вишневым джемом	50	3,90	1,95	28,0	145,15	0,05	1,79	3,75	0,49	23,58	36,97	8,58	0,41	0,14	1,68	190213 190214
	Итого:		7,57	5,43	42,6	250,61	0,07	2,33	17,25	0,50	137,90	145,07	38,18	1,41	0,27	9,78	
	Итого за день		36,03	55,08	202,8	1454,12	0,55	62,78	91,85	10,97	829,17	1114,49	175,74	7,63	1,17	29,12	
День 6 (суббота)																	
Завтрак																	
1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	150	5,55	4,65	30,5	186,60	0,17	0,89	48,00	0,60	211,20	394,20	16,80	0,79	0,25	70,80	120215
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,0	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
5	Кекс столичный	50	3,55	10,50	25,7	211,30	0,05	0,00	30,05	0,57	15,87	44,37	7,12	0,72	0,14	2,97	170601
4	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	90	0,72	0,36	7,3	42,30	0,02	1,62	0,00	0,27	36,00	30,60	22,50	0,72	0,04	1,80	210105
	Итого:		9,82	15,51	73,5	480,10	0,24	1,62,89	78,05	1,44	266,84	474,94	46,42	2,26	0,43	75,57	
Обед																	
1	Салат из капусты белокочанной со сладким перцем с маслом растительным	60	0,91	4,26	2,5	62,95	0,02	25,32	0,00	1,95	78,08	20,05	8,96	0,37	0,03	1,84	100202
2	Бульон куриный	180	1,62	3,96	2,3	51,48	0,04	3,60	0,00	0,04	5,40	20,88	8,28	0,32	0,14	1,80	110501
3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20	2,54	2,30	0,1	31,40	0,01	0,00	0,02	0,12	14,68	39,15	2,62	0,53	0,09	4,00	120304
4	Шницель рубленый из говядины	100	12,00	10,40	6,0	165,60	0,08	0,00	0,00	2,95	14,92	171,88	20,96	2,47	0,14	5,60	120526
5	Соус томатный	30	0,48	0,00	2,1	16,77	0,01	3,56	3,15	0,11	2,77	7,49	4,53	0,21	0,14	0,20	140101
6	Картофель отварной	120	2,33	5,41	18,6	132,43	0,14	12,00	7,20	0,14	20,50	70,51	27,73	1,10	0,14	6,22	130104
7	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	2,00	0,20	20,2	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00	
8	Зефир	20	0,16	0,02	16,0	65,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,40	1,20	0,28	0,00	0,00	
8	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,3	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
9	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		24,66	27,34	88,1	716,63	0,38	48,48	10,37	6,02	210,04	413,15	89,89	8,94	0,72	21,66	
Полдник																	
1	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,1	41,26	0,00	1,60	0,00	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0,00	0,00	160106
2	Бутерброд с колбасой полукопченной	40	5,33	9,82	8,3	142,72	0,06	0,00	0,00	0,42	10,96	64,80	7,36	0,91	0,04	1,68	100103
3	Биойогурт фруктовый	100	4,10	1,50	5,9	57,00	0,03	0,60	10,00	0,00	124,00	95,00	15,00	0,10	0,15	9,00	
	Итого:		9,46	11,33	24,3	240,98	0,09	2,20	10,00	0,42	140,33	166,45	22,84	1,07	0,19	10,68	
	Итого за день		43,94	54,18	185,9	1437,71	0,70	213,56	98,42	7,88	617,20	1054,54	159,15	12,27	1,34	107,91	
	Итого за 6 дней		43,50	52,02	206,0	1463,91	0,63	71,11	122,50	8,34	649,57	993,59	168,62	9,40	1,13	58,56	
День 7 (понедельник)																	
Завтрак																	
1	Каша манная молочная	150	4,19	8,47	21,3	178,37	0,05	0,61	24,30	0,38	129,92	113,31	18,52	0,36	0,14	9,45	120206
2	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	10,0	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	160107

3	Булочка "Любимая" или Булочка с шоколадом	50	5,65	4,00	27,1	167,00	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,14	3,06	190107 190108	
4	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	180	0,72	0,54	18,5	84,60	0,04	9,00	0,00	0,72	34,20	28,80	21,60	4,14	0,05	1,80	210104	
	Итого:		10,56	13,01	76,9	469,87	0,15	9,71	31,21	1,68	193,93	194,82	48,17	5,08	0,34	14,31		
Обед																		
1	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	60	0,71	4,25	5,6	64,05	0,03	2,73	0,00	2,07	14,80	30,11	20,75	0,39	0,04	2,73	100302	
2	Суп из овощей	200	2,90	5,70	7,9	93,42	0,12	15,74	10,00	4,58	133,61	68,90	25,97	0,88	0,14	4,94	110306	
3	Биточки рубленые куриные	100	12,40	6,90	10,2	152,50	0,08	1,29	48,50	1,31	42,32	146,87	17,86	1,37	0,14	5,70	120612	
4	Рис отварной	120	3,88	5,50	42,3	235,44	0,03	0,00	10,80	0,20	4,90	63,91	21,07	0,44	0,14	0,91	130302	
5	Компот из ягод быстрозамороженных (клубника)	200	0,01	0,08	21,5	86,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	160205	
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,3	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	
	Итого:		22,52	23,23	107,7	730,61	0,31	19,76	69,30	8,67	250,91	376,59	93,24	4,00	0,48	16,28		
Полдник																		
1	Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,4	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105	
2	Кекс с пукатами	50	1,30	8,75	27,2	200,55	0,04	0,09	30,01	0,58	18,50	43,85	9,52	0,62	0,14	2,97	170603	
	Итого:		7,30	15,15	36,6	320,55	0,08	1,29	60,01	0,58	260,50	225,85	37,52	0,82	0,40	20,97		
	Итого за день		40,38	51,39	221,3	1521,03	0,54	30,76	160,52	10,94	705,34	797,26	178,93	9,90	1,22	51,56		
День 8 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Омлет натуральный, запеченный	150	15,02	8,04	10,7	175,37	0,09	0,27	15,86	0,71	118,07	257,80	19,88	2,87	0,14	26,82	120322	
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	19,7	128,47	0,02	0,72	18,00	0,00	145,56	109,20	16,80	0,16	0,16	10,80	160104	
3	Изделие деликатесное из мяса (ветчина)	30	6,78	6,27	0,0	83,55	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,00	10,50	0,78	0,00	2,10	100101	
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,1	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140112	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,3	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	
	Итого:		27,28	26,98	40,8	514,59	0,13	0,99	63,86	1,15	273,13	385,70	49,78	4,07	0,32	40,62		
Обед																		
1	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с маслом растительным	60	0,95	6,06	4,9	77,76	0,02	5,70	0,00	2,70	28,78	25,88	12,51	0,76	0,02	3,87	100402	
2	Суп крестьянский с крупой	200	2,71	3,59	8,3	75,52	0,05	12,52	6,00	1,97	111,55	59,28	17,57	0,64	0,14	2,92	110322	
3	Гуляш из мяса птицы	80	9,88	3,20	2,7	79,20	0,03	1,68	30,40	0,05	9,40	70,24	9,09	0,73	0,14	2,62	120602	
4	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,08	6,52	32,6	213,39	0,23	0,00	10,80	0,47	12,34	161,83	108,07	3,63	0,14	3,07	130310	
5	Компот из ягод быстрозамороженных (смородина)	200	0,18	0,07	23,3	95,70	0,01	18,00	0,00	0,13	7,14	5,94	5,58	0,30	0,01	0,18	160207	
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,3	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	
8	Мармелад	36	0,04	0,00	28,6	115,56	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,36	0,72	0,14	0,00	0,00		
	Итого:		22,45	20,24	120,5	755,93	0,38	37,90	47,20	5,84	225,35	390,33	161,13	7,06	0,47	14,66		
Полдник																		

1	Брушкетта	50	5,85	3,10	18,3	124,30	0,06	2,85	33,77	0,71	40,67	102,21	12,14	0,77	0,14	2,27	190218	190216	
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,0	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105	160105	
	Итого:		5,85	3,10	28,2	164,20	0,06	2,85	33,77	0,71	44,43	107,98	12,14	0,80	0,14	2,27			
	Итого за день		55,59	50,33	189,5	1434,72	0,58	41,74	144,83	7,69	542,90	884,01	223,06	11,94	0,93	57,55			
День 9 (среда)																			
Завтрак																			
1	Каша овсяная молочная	150	5,62	8,57	12,9	151,05	0,14	0,52	22,19	0,46	121,19	168,58	47,09	1,09	0,14	9,72	120209	120210	
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,0	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105	160105	
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,3	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102	
4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	20	4,64	5,90	0,0	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	0,00	100102	100102	
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20	0,16	16,50	0,2	149,60	0,00	0,00	60,00	0,20	2,40	3,80	0,00	0,04	0,02	1,80	140113	140112	
	Итого:		11,92	31,55	33,3	465,75	0,17	0,66	134,19	1,10	176,05	302,95	56,69	1,60	0,23	11,52			
Обед																			
1	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,54	8,46	1,2	83,18	0,02	6,12	0,00	3,86	22,28	20,76	12,02	0,32	0,03	2,47	100205	100205	
2	Суп куриный	200	7,30	3,30	7,8	90,10	0,06	5,23	9,43	1,06	19,97	58,85	17,46	0,79	0,14	3,33	110303	110304	
3	Рыба (филе) припущенная	120	23,42	0,88	0,0	101,02	0,13	1,46	14,64	1,32	514,61	747,09	44,05	0,75	0,10	197,64	120405	120405	
5	Пюре картофельное	120	2,15	13,68	14,5	189,44	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94	0,14	7,14	130101	130102	
6	Компот из ягод быстрозамороженных (вишня)	200	0,18	0,04	22,3	91,24	0,01	3,30	0,00	0,07	8,74	6,60	5,72	0,17	0,01	0,44	160204	160204	
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,6	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102	
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103	
	Итого:		37,71	27,74	76,2	706,18	0,41	26,20	34,51	7,29	668,57	995,23	115,52	4,07	0,44	213,02			
Полдник																			
1	Пирожок с яблоком или Пирожок с яблочным джемом	50	3,65	1,50	27,5	138,10	0,05	1,65	4,01	0,50	23,34	37,58	7,45	0,72	0,14	2,03	190204	190206	
2	Какао-напиток на молоке	200	3,67	3,48	14,6	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101	160102	
	Итого:		7,32	4,98	42,1	243,56	0,07	2,19	17,51	0,51	137,66	145,68	37,05	1,72	0,27	10,13			
	Итого за день		56,95	64,27	151,7	1415,49	0,65	29,05	186,20	8,90	982,28	1443,85	209,25	7,38	0,94	234,67			
День 10 (четверг)																			
Завтрак																			
1	Сырники	100	7,00	16,00	34,0	308,00	0,16	0,42	48,00	0,51	174,71	510,73	22,94	0,69	0,14	1,08	120314	120314	
2	Соус ягодный	20	0,16	0,00	3,9	16,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,03	0,14	0,00	140203	140204	
3	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	10,0	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	160107	160107	
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,3	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102	
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,1	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140113	140112	
	Итого:		8,74	24,83	58,3	491,34	0,18	0,42	78,00	0,95	181,24	529,43	25,54	1,02	0,30	1,98			
Обед																			
1	Салат из помидоров с растительным маслом	60	0,57	9,09	2,0	93,22	0,03	12,99	0,00	4,33	9,32	13,71	10,32	0,47	0,02	1,00	100506	100506	
2	Щи из шпината	180	2,90	3,40	4,6	60,07	0,09	28,63	12,60	1,25	393,75	67,42	48,78	1,96	0,15	2,73	110107	110108	

3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20	2,54	2,30	0,1	31,40	0,01	0,00	0,02	0,12	14,68	39,15	2,62	0,53	0,09	4,00	120304	120304	
4	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	150	14,30	22,87	30,5	318,9	0,204	0	22,5	0,795	24,06	95,5875	15,765	1,1168	0,1035	0,675	120529	120529	
5	Гемоглобин обогатенный очищенным гемоглобином	20	1,20	0,60	15,14	70,80	0,01	0,00	20,00	0,00	2,00	6,60	0,40	0,12	0,04	0,00			
6	Компот из ягод быстрозамороженных (клюквы)	200	0,08	0,03	22,6	92,26	0,00	2,40	0,00	0,16	2,90	1,76	2,40	0,16	0,00	0,00	160206	160206	
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,3	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102	
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103	
	Итого:		24,21	39,09	95,1	765,45	0,39	44,02	55,12	7,17	501,41	291,03	87,88	5,22	0,42	10,40			
Полдник																			
1	Кекс столичный	50	3,55	10,50	25,7	211,30	0,05	0,00	30,05	0,57	15,87	44,37	7,12	0,72	0,14	2,97	170601	170601	
2	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	2,00	0,20	20,2	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00			
	Итого:		5,55	10,70	45,9	303,30	0,07	4,00	30,05	0,77	29,87	58,37	15,12	3,52	0,16	2,97			
	Итого за день		38,50	74,62	199,2	1560,09	0,65	48,44	163,17	8,89	712,53	878,83	128,54	9,75	0,88	15,35			
День 11 (пятница)																			
Завтрак																			
1	Каша пшеничная молочная	150	4,34	7,76	20,2	167,68	0,16	0,34	17,55	0,14	80,44	135,73	37,63	1,05	0,14	7,00	120201	120201	
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,0	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105	160105	
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,3	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102	
4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	20	4,64	5,90	0,0	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	0,00	100102	100102	
5	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	220	3,30	1,10	46,2	211,20	0,09	22,00	0,00	0,88	17,60	61,60	92,40	1,32	0,11	0,00	210103	210103	
	Итого:		13,78	15,34	86,6	543,98	0,28	22,48	69,55	1,46	150,51	327,90	139,63	2,84	0,32	7,00			
Обед																			
1	Сельдь с растительным маслом	60	3,86	4,69	6,5	83,93	0,05	4,01	3,60	1,56	33,01	127,71	16,42	0,56	0,06	9,20	100602	100602	
2	Суп картофельный с горохом	190	6,18	1,52	13,3	91,58	0,18	4,94	0,00	1,86	29,27	81,05	29,06	1,50	0,14	3,27	110307	110308	
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,07	0,41	7,4	37,47	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601	180601	
4	Плов мясной	150	9,30	9,60	15,5	189,90	0,09	3,40	20,70	0,59	19,61	202,09	40,20	2,57	0,14	6,76	120550	120551	
5	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,71	0,14	36,0	148,90	0,03	0,40	0,07	0,43	24,60	30,54	18,24	0,85	0,03	0,00	160211	160211	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,6	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103	
	Итого:		25,24	17,74	109,1	702,98	0,42	12,75	24,37	5,55	169,25	537,01	115,97	6,75	0,39	21,23			
Полдник																			
1	Кефир	200	5,80	5,00	8,0	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103	230103	
2	Булочка	50	2,93	3,80	29,0	161,90	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,14	2,69	190102	190103	
	Итого:		8,73	8,80	37,0	267,90	0,14	1,48	49,38	0,55	264,63	226,18	35,02	0,70	0,48	20,69			
	Итого за день		47,74	41,88	232,7	1514,86	0,84	36,70	143,30	7,56	584,38	1091,08	290,62	10,29	1,19	48,93			
День 12 (суббота)																			
Завтрак																			

1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	150	5,55	4,65	30,5	186,60	0,17	0,89	48,00	0,60	211,20	394,20	16,80	0,79	0,25	70,80	120215	
2	Кекс с цукатами	50	1,30	8,75	27,2	200,55	0,04	0,09	30,01	0,58	18,50	43,85	9,52	0,62	0,14	2,97	170603	
3	Какао-напиток на молоке	200	3,67	3,48	14,6	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160102	
	Итого:		10,52	16,88	72,4	492,61	0,24	1,52	91,51	1,19	344,02	546,15	55,92	2,41	0,51	81,87		
Обед																		
1	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	0,98	6,05	5,8	82,11	0,02	15,40	0,00	2,71	96,90	19,14	10,37	0,36	0,02	1,81	100201	
2	Солянка	200	3,47	4,83	2,3	65,89	0,04	2,74	6,00	1,06	51,38	62,14	10,54	0,85	0,14	3,03	110205	
3	Печень тушеная (говядья)	80	13,36	6,24	6,0	133,60	0,34	37,49	5455,68	1,03	230,26	398,38	20,62	7,86	0,14	14,97	120516	
4	Соус сметанный	20	0,32	1,12	1,0	15,28	0,01	0,05	15,00	0,08	78,66	9,27	1,41	0,05	0,14	0,96	140107	
5	Каша гречневая рассычатая	120	6,08	6,52	32,6	213,39	0,23	0,00	10,80	0,47	12,34	161,83	108,07	3,63	0,14	3,07	130310	
6	Компот из плодов сухих (курага)	200	0,83	0,05	28,1	116,92	0,02	0,64	0,00	0,88	26,20	23,36	16,80	0,57	0,03	0,00	160210	
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,3	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	
	Итого:		27,66	25,61	96,0	725,99	0,70	56,32	5487,48	6,75	550,44	740,92	175,41	14,19	0,64	25,84		
Полдник																		
1	Ватрушка с джемом	50	3,55	2,45	29,8	155,25	0,04	0,06	1,50	0,86	19,21	34,40	5,46	0,36	0,14	1,75	190301	
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,0	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	190302	
	Итого:		3,55	2,45	39,7	195,15	0,04	0,06	1,50	0,86	22,97	40,16	5,46	0,39	0,14	1,75	160105	
	Итого за день		41,73	44,94	208,1	1413,75	0,98	57,90	5580,49	8,80	917,43	1327,23	236,80	16,99	1,30	109,46		
	Итого за 6 дней		46,82	54,57	200,4	1476,66	0,71	40,77	1063,09	8,80	740,81	1070,38	211,20	11,04	1,08	86,25		
День 13 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша манная молочная	150	4,19	8,47	21,3	178,37	0,05	0,61	24,30	0,38	129,92	113,31	18,52	0,36	0,14	9,45	120205	
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	19,7	128,47	0,02	0,72	18,00	0,00	145,56	109,20	16,80	0,16	0,16	10,80	160104	
3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,3	62,80	0,03	0,00	0,04	0,24	29,36	78,30	5,24	1,06	0,18	8,00	120304	
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,3	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,1	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140112	
	Итого:		14,75	25,74	51,6	496,83	0,13	1,33	72,34	1,06	310,74	319,51	43,16	1,84	0,49	29,15		
Обед																		
1	Салат витаминный с маслом растительным	60	0,63	9,08	6,2	109,66	0,02	10,08	0,00	4,05	55,49	13,74	8,10	0,56	0,02	1,39	100504	
2	Суп из овощей	200	2,90	5,70	7,9	93,42	0,12	15,74	10,00	4,58	133,61	68,90	25,97	0,88	0,14	4,94	110306	
3	Котлеты рубленые из мяса (говядина)	100	12,16	9,60	11,3	180,12	0,07	0,00	0,00	2,91	14,97	153,27	18,82	2,21	0,14	4,90	120524	
4	Изделия макаронные отварные	120	6,55	8,48	38,5	256,58	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,14	0,92	130402	
5	Мармелад	36	0,04	0,00	28,58	115,56	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,36	0,72	0,14	0,00	0,00		
6	Компот из ягод быстрозамороженных (вишня)	200	0,18	0,04	22,3	91,24	0,01	3,30	0,00	0,07	8,74	6,60	5,72	0,17	0,01	0,44	160204	
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,3	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	

Итого:	25,07	33,71	134,9	945,38	0,33	29,12	20,80	12,76	281,39	346,02	73,58	5,51	0,47	14,60	
Полдник															
1	50	4,25	3,45	20,8	131,05	0,05	0,07	5,40	21,34	44,96	8,37	0,45	0,14	2,06	190209
2	200	0,11	0,07	28,5	114,41	0,00	2,10	0,00	11,03	9,17	0,98	0,12	0,00	0,00	160201
Итого:		4,36	3,52	49,3	245,46	0,05	2,17	5,40	32,37	54,13	9,35	0,56	0,15	2,06	
Итого за день		44,18	62,97	235,8	1687,67	0,51	32,62	98,54	624,50	719,66	126,09	7,91	1,10	45,81	
День 14 (вторник)															
Завтрак															
1	100	6,30	23,00	25,8	335,40	0,15	0,46	56,00	198,14	539,24	23,10	0,57	0,14	1,33	120305
2	30	2,16	2,55	16,7	98,40	0,02	0,30	12,60	92,10	65,70	10,20	0,06	0,11	2,70	140201
3	200	0,00	0,00	10,0	39,90	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
4	20	1,50	0,58	10,3	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
5	20	4,64	5,90	0,0	72,80	0,01	0,14	52,00	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	0,00	100102
Итого:		14,60	32,03	62,7	598,90	0,20	0,90	120,60	342,71	735,51	42,90	1,10	0,32	4,03	
Обед															
1	60	0,47	9,06	1,5	90,15	0,02	8,25	0,00	4,14	10,39	18,35	8,43	0,37	0,02	100505
2	200	6,94	3,65	15,7	123,53	0,11	8,64	0,01	1,01	22,24	120,23	27,67	1,78	0,29	110312
3	120	23,42	0,88	0,0	101,02	0,13	1,46	14,64	1,32	514,61	747,09	44,05	0,75	0,10	120405
4	120	2,15	13,68	14,5	189,44	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94	0,14	130102
5	200	2,00	0,20	20,2	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	
6	20	1,50	0,58	10,3	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	200102
7	20	1,12	0,22	9,9	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	200103
Итого:		37,60	28,27	72,1	694,94	0,45	32,45	25,09	7,31	659,51	1044,81	121,82	7,50	0,58	215,36
Полдник															
1	60	5,30	12,72	12,4	186,17	0,03	0,10	66,28	0,57	39,23	101,63	8,29	0,45	0,06	100104
2	200	0,00	0,00	10,0	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03	0,00	160107
Итого:		5,30	12,72	22,4	226,07	0,03	0,10	66,28	0,57	39,53	101,63	8,29	0,48	0,06	0,84
Итого за день		57,50	73,03	157,2	1519,92	0,69	33,45	211,96	8,77	1041,7	1881,94	173,00	9,09	0,97	220,23
День 15 (среда)															
Завтрак															
1	150	27,85	18,18	15,3	335,94	0,08	0,23	14,72	0,62	103,44	222,18	24,91	3,08	0,14	120324
2	200	3,90	3,84	19,7	128,47	0,02	0,72	18,00	0,00	145,56	109,20	16,80	0,16	0,16	160104
3	20	1,50	0,58	10,3	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	200102
Итого:		33,25	22,60	45,2	516,81	0,12	0,95	32,72	0,96	253,70	348,18	44,31	3,47	0,31	35,52
Обед															

1	Салат из свеклы с отурами консервированными с растительным маслом	60	0,81	4,85	4,6	65,35	0,01	5,40	0,00	2,17	20,25	23,47	12,06	0,75	0,02	3,75	100403	100403	
2	Юшка с кабачками и помидорами	200	2,55	2,00	10,8	71,08	0,09	14,02	22,00	0,31	46,13	48,42	21,47	0,85	0,14	4,26	110324	110325	
3	Гуляш из мяса птицы	80	9,88	3,20	2,7	79,20	0,03	1,68	30,40	0,05	9,40	70,24	9,09	0,73	0,14	2,62	120601	120602	
4	Рис отварной	120	3,88	5,50	42,3	235,44	0,03	0,00	10,80	0,20	4,90	63,91	21,07	0,44	0,14	0,91	130301	130302	
5	Компот из ягод быстрозамороженных (клюбника)	200	0,01	0,08	21,5	86,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	160205	160205	
	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	140	0,56	0,56	13,7	65,80	0,04	14,00	0,00	0,28	22,40	15,40	12,60	3,08	0,03	2,80	210110	210110	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,6	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102	
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103	
	Итого:		21,81	17,57	126,1	754,47	0,27	35,10	63,20	3,87	163,08	305,04	86,48	7,00	0,50	16,34			
Полдник																			
1	Брушкетта	50	5,85	3,10	18,3	124,30	0,06	2,85	33,77	0,71	40,67	102,21	12,14	0,77	0,14	2,27	190218	190216	
2	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	10,0	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	160107	160107	
	Итого:		5,85	3,10	28,2	164,20	0,06	2,85	33,77	0,71	40,97	102,21	12,14	0,80	0,14	2,27			
	Итого за день		60,91	43,27	199,6	1435,48	0,46	38,89	129,69	5,53	457,74	755,42	142,93	11,27	0,95	54,13			
День 16 (четверг)																			
Завтрак																			
1	Каша манная молочная	150	4,19	8,47	21,3	178,37	0,05	0,61	24,30	0,38	129,92	113,31	18,52	0,36	0,14	9,45	120205	120206	
2	Какао-напиток на молоке	200	3,67	3,48	14,6	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101	160102	
3	Пирожок с капустой и яйцом	50	4,25	2,45	21,5	124,85	0,06	4,56	3,76	0,95	49,29	46,68	8,68	0,55	0,14	2,81	190210	190212	
4	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	180	0,72	0,54	18,5	84,60	0,04	9,00	0,00	0,72	34,20	28,80	21,60	4,14	0,05	1,80	210104	210104	
	Итого:		12,83	14,94	75,9	493,28	0,17	14,71	41,56	2,06	327,72	296,88	78,40	6,06	0,47	22,16			
Обед																			
1	Салат из капусты краснокочанной с маслом растительным	60	0,48	6,11	4,3	74,33	0,03	36,00	0,00	2,70	32,50	19,46	9,64	0,37	0,03	0,00	100203	100203	
2	Суп-пюре курдюный	190	5,51	6,46	9,9	119,70	0,03	1,03	27,55	0,15	31,11	58,84	9,05	0,47	0,14	3,58	110407	110408	
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,07	0,41	7,4	37,47	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601	180601	
4	Азу из говядины	80	11,36	0,96	4,5	72,00	0,05	3,05	0,00	2,08	14,68	113,71	16,60	1,68	0,14	4,43	120503	120504	
5	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,08	6,52	32,6	213,39	0,23	0,00	10,80	0,47	12,34	161,83	108,07	3,63	0,14	3,07	130309	130310	
6	Мармелад	36	0,04	0,00	28,58	115,56	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,36	0,72	0,14	0,00	0,00			
7	Компот из ягод быстрозамороженных (клюквы)	200	0,08	0,03	22,6	92,26	0,00	2,40	0,00	0,16	2,90	1,76	2,40	0,16	0,00	0,00	160206	160206	
8	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,3	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102	
9	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103	
	Итого:		27,24	21,30	129,9	823,51	0,41	42,47	38,35	6,32	153,03	434,77	155,94	7,49	0,48	13,09			
Полдник																			
1	Биойогурт фруктовый питьевой	180	7,38	2,70	10,6	102,60	0,05	1,08	18,00	0,00	223,20	171,00	27,00	0,18	0,27	16,20	230104	230104	
2	Булочка	50	2,93	3,80	29,0	161,90	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,14	2,69	190102	190103	
	Итого:		10,31	6,50	39,6	264,50	0,11	1,16	27,38	0,55	247,83	217,18	34,02	0,68	0,41	18,89			
	Итого за день		50,38	42,74	245,4	1581,28	0,68	58,34	107,29	8,92	728,58	948,84	268,36	14,22	1,36	54,14			
День 17 (пятница)																			

Завтрак																		
1	Каша пшеничная молочная	150	4,34	7,76	20,2	167,68	0,16	0,34	17,55	0,14	80,44	135,73	37,63	1,05	0,14	7,00	120201	120202
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,0	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105	160105
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,3	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	20	4,64	5,90	0,0	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	0,00	100102	100102
5	Зефир	20	0,16	0,02	16,0	65,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,40	1,20	0,28	0,00	0,00		
6	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,1	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140113	140112
	Итого:		10,72	22,51	56,5	472,78	0,19	0,48	99,55	0,68	139,11	270,60	48,43	1,82	0,22	7,90		
Обед																		
1	Икра из уваренных кабачков	60	0,75	3,29	5,2	54,08	0,03	15,08	0,00	1,35	17,41	17,80	10,23	0,48	0,03	0,31	100518	100502
2	Борщ с капустой и картофелем	200	2,17	3,90	8,1	75,40	0,04	11,90	6,00	1,03	89,97	42,67	19,27	0,89	0,14	4,58	110101	110102
3	Печень тушеная (говядя)	80	13,36	6,24	6,0	133,60	0,34	37,49	5455,68	1,03	230,26	398,38	20,62	7,86	0,14	14,97	120516	120516
4	Соус сметанный	30	0,48	1,68	1,5	22,92	0,01	0,07	22,50	0,11	118,00	13,90	2,12	0,08	0,14	1,44	140106	140107
5	Изделия макаронные отварные	120	6,55	8,48	38,5	256,58	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,14	0,92	130401	130402
6	Кисель из ягод быстрозамороженных (черная смородина)	200	0,21	0,08	28,8	116,77	0,01	20,00	0,00	0,14	14,73	13,53	6,20	0,32	0,01	0,20	160203	160203
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,3	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		26,13	24,47	108,3	758,14	0,55	84,54	5494,98	4,83	537,51	589,43	72,69	11,17	0,62	24,42		
Полдник																		
1	Пирожок с клубничкой или Пирожок с клубничным джемом	50	3,50	1,20	27,5	134,80	0,05	0,07	4,01	0,47	22,01	36,99	6,02	0,37	0,14	1,72	190201	190202
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,4	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102	230102
	Итого:		11,30	6,20	35,9	242,80	0,05	0,67	44,01	0,47	270,01	220,99	34,02	0,57	0,40	1,72		
	Итого за день		48,15	53,17	200,7	1473,72	0,79	85,69	5638,54	5,98	946,63	1081,02	155,15	13,56	1,25	34,04		
День 18 (Суббота)																		
Завтрак																		
1	Запеканка из творога	100	6,30	23,00	25,8	335,40	0,15	0,46	56,00	0,38	198,14	539,24	23,10	0,57	0,14	1,33	120305	120306
2	Соус ягодный	20	0,16	0,00	3,9	16,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,03	0,14	0,00	140203	140204
3	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	19,7	128,47	0,02	0,72	18,00	0,00	145,56	109,20	16,80	0,16	0,16	10,80	160104	160104
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,3	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
	Итого:		11,86	27,42	59,6	532,51	0,20	1,18	74,00	0,72	348,73	665,24	42,50	1,00	0,45	12,13		
Обед																		
1	Винегрет овощной	60	1,25	6,13	7,3	89,70	0,04	6,82	0,00	2,74	29,36	35,79	16,97	0,81	0,04	4,32	100501	100501
2	Рассольник Домашний	200	2,65	3,59	8,4	75,75	0,09	12,62	6,00	1,03	86,36	55,56	22,79	0,85	0,14	4,90	110203	110204
3	Тфтели рыбные	80	9,28	4,16	11,8	121,92	0,07	1,40	9,00	0,80	213,77	312,27	21,16	0,56	0,14	77,06	120403	120404
4	Пюре картофельное	120	2,15	13,68	14,5	189,44	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94	0,14	7,14	130101	130102
5	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	0,09	22,00	0,00	0,88	17,60	61,60	92,40	1,32	0,11	0,00	210103	210103
6	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	2,00	0,20	20,2	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00		
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,6	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103

Итого:	24,75	30,24	138,8	931,21	0,50	56,93	25,44	6,64	464,07	641,15	197,58	8,38	0,62	95,42
Подлник														
1 Чай с сахаром	200	0,00	0,00	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00
2 Кекс с шоколадом	50	3,45	11,00	208,80	0,05	0,00	30,01	0,56	17,22	70,87	25,62	1,65	0,14	3,20
Итого:		3,45	11,00	248,70	0,05	0,00	30,01	0,56	20,99	76,64	25,62	1,68	0,14	3,20
Итого за день		40,06	68,67	232,5	1712,41	0,75	58,11	129,46	833,79	1383,03	265,69	11,06	1,21	110,74
Итого за 6 дней		50,20	57,31	211,9	1568,42	0,64	51,18	1052,58	772,16	1128,32	188,54	11,19	1,14	86,51

День 19 (Понедельник)

Завтрак

1 Изделия колбасные вареные (сардельки) для школьного питания отварные	98	11,17	17,84	1,3	210,70	0,04	0,00	0,00	0,39	25,48	128,38	15,68	1,76	0,09	6,86
2 Капуста тушеная	100	2,50	4,30	11,0	92,70	0,04	32,20	0,00	1,94	194,53	42,77	21,98	0,79	0,14	3,74
3 Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,0	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00
4 Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,3	52,40	0,02	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	0,00
5 Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	90	0,72	0,36	7,3	42,30	0,02	162,00	0,00	0,27	36,00	30,60	22,50	0,72	0,04	1,80
Итого:		15,89	23,08	39,8	438,00	0,12	194,20	0,00	2,94	264,48	224,32	62,76	3,54	0,27	12,40

Обед

1 Салат из капусты белокочанной и свеклы	60	1,00	4,25	3,4	56,25	0,02	14,20	0,00	1,91	85,55	20,13	10,28	0,48	0,02	2,38
2 Суп-пюре овощной	190	3,23	3,42	10,1	83,98	0,05	7,90	8,55	0,17	61,46	47,47	15,51	0,48	0,14	4,14
3 Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,07	0,41	7,4	37,47	0,02	0,00	0,24	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00
4 Говядина отварная	80	16,88	1,84	1,4	89,84	0,07	0,00	0,50	0,50	12,63	233,42	27,37	3,36	0,14	8,68
5 Соус томатный	30	0,48	0,00	2,1	16,77	0,01	3,56	3,15	0,11	2,77	7,49	4,53	0,21	0,14	0,20
6 Каша гречневая рассыпчатая	120	6,08	6,52	32,6	213,39	0,23	0,00	10,80	0,47	12,34	161,83	108,07	3,63	0,14	3,07
7 Компот из плодов свежих (груши)	200	0,12	0,09	23,1	93,90	0,01	1,50	0,00	0,12	6,30	4,80	3,60	0,75	0,01	0,30
8 Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,6	104,80	0,04	0,00	0,68	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00
9 Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	46,40	0,02	0,00	0,18	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
Итого:		32,98	17,92	110,5	742,80	0,47	27,16	22,50	4,37	243,81	570,75	181,42	10,18	0,63	20,78

Подлник

1 Пирожок с вишней или Пирожок с вишневым джемом	50	3,90	1,95	28,0	145,15	0,05	1,79	3,75	0,49	23,58	36,97	8,58	0,41	0,14	1,68
2 Какао-напиток на молоке	200	3,67	3,48	14,6	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10
Итого:		7,57	5,43	42,6	250,61	0,07	2,33	17,25	0,50	137,90	145,07	38,18	1,41	0,27	9,78
Итого за день		56,44	46,43	192,9	1431,41	0,67	223,69	39,75	7,81	646,19	940,13	282,35	15,13	1,17	42,96

День 20 (Вторник)

Завтрак

1 Сырники	100	7,00	16,00	34,0	308,00	0,16	0,42	48,00	0,51	174,71	510,73	22,94	0,69	0,14	1,08
2 Соус шоколадный	20	0,70	1,10	2,3	21,98	0,01	0,00	0,00	1,38	34,80	39,60	11,80	0,26	0,14	0,00
3 Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	10,0	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
4 Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,3	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00
5 Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,1	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90
Итого:		9,28	25,93	56,7	497,08	0,19	0,42	78,00	2,33	215,71	569,03	37,34	1,24	0,30	1,98

1	Салат отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	60	1,07	4,39	7,2	72,86	0,06	6,60	0,00	1,98	17,47	31,16	15,33	0,49	0,05	3,24	100536
2	Суп картофельный с фасолью	200	3,70	2,10	10,1	74,10	0,14	5,20	0,00	1,94	99,52	119,06	29,89	1,43	0,14	4,58	110310
3	Шницель рубленый куриный	100	11,90	9,00	11,5	174,60	0,07	1,71	65,26	2,26	40,26	186,90	19,63	1,72	0,14	10,35	120616
4	Рагу из овощей	120	2,28	2,76	13,1	86,28	0,08	10,07	0,00	2,79	21,07	47,29	22,78	0,76	0,14	3,45	130204
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,9	93,90	0,01	3,00	0,00	0,06	5,40	3,30	2,70	0,72	0,01	0,60	160209
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,3	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,8	92,80	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	200103
8	Зефир	20	0,16	0,02	16,0	65,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,40	1,20	0,28	0,00	0,00	
	Итого:		22,97	19,41	110,9	712,14	0,42	26,58	65,26	9,74	293,42	506,91	104,14	6,89	0,50	26,21	
Поддник																	
1	Булочка "Любимая" или Булочка с шоколадом	50	5,65	4,00	27,1	167,00	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,14	3,06	190107
2	Бюйогурт фруктовый питьевой	180	7,38	2,70	10,6	102,60	0,05	1,08	18,00	0,00	223,20	171,00	27,00	0,18	0,27	16,20	230104
	Итого:		13,03	6,70	37,7	269,60	0,12	1,18	24,91	0,59	252,71	223,72	35,05	0,72	0,41	19,26	
	Итого за день		45,28	52,04	205,3	1478,82	0,73	28,17	168,17	12,65	761,84	1299,65	176,52	8,85	1,22	47,45	
День 21 (Среда)																	
Завтрак																	
1	Каша овсяная молочная	150	5,62	8,57	12,9	151,05	0,14	0,52	22,19	0,46	121,19	168,58	47,09	1,09	0,14	9,72	120210
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,0	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,6	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102
4	Кекс столичный	50	3,55	10,50	25,7	211,30	0,05	0,00	30,05	0,57	15,87	44,37	7,12	0,72	0,14	2,97	170602
	Итого:		12,17	20,23	69,1	507,05	0,23	0,52	52,23	1,71	150,22	252,32	59,41	2,32	0,30	12,69	
Обед																	
1	Салат из морской капусты	60	0,51	3,11	0,0	30,05	0,02	1,14	2280,00	1,32	22,80	31,41	96,90	9,12	0,03	285,00	100206
2	Борщ сибирский с говядиной	200	4,93	3,88	5,9	77,55	0,07	11,08	6,00	1,65	122,70	102,14	27,79	1,69	0,14	6,45	110104
3	Голубцы ленивые	150	12,00	15,00	11,0	226,80	0,07	33,09	3,00	2,64	233,80	126,29	32,95	1,87	0,14	6,24	120543
5	Компот из ягод быстрозамороженных (клубника)	200	0,01	0,08	21,5	86,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	160205
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,3	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
8	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	220	3,30	1,10	46,2	211,20	0,09	22,00	0,00	0,88	17,60	61,60	92,40	1,32	0,11	0,00	210103
	Итого:		23,38	23,97	104,7	730,80	0,30	67,31	2289,00	7,01	452,20	388,24	257,64	14,92	0,44	299,69	
Поддник																	
1	Печенье	20	1,50	1,96	14,9	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
2	Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,4	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105
	Итого:		7,50	8,36	24,3	203,40	0,06	1,20	32,00	0,70	247,80	200,00	32,00	0,62	0,27	18,00	
	Итого за день		43,04	52,55	198,1	1441,25	0,58	69,03	2373,24	9,42	850,22	840,56	349,05	17,86	1,01	330,38	
День 22 (Четверг)																	
Завтрак																	
1	Омлет, смешанный с ветчиной для школьного питания, запеченный	150	27,85	18,18	15,3	335,94	0,08	0,23	14,72	0,62	103,44	222,18	24,91	3,08	0,14	24,72	120324
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,1	41,26	0,00	1,60	0,00	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0,00	0,00	160106

3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,1	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140113	140112	
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,3	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102	
	Итого:		29,47	27,01	35,7	504,40	0,10	1,83	44,72	1,06	114,71	247,52	27,99	3,39	0,16	25,62			
Обед																			
1	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительным	60	0,47	9,06	1,5	90,15	0,02	8,25	0,00	4,14	10,39	18,35	8,43	0,37	0,02	1,32	100505	100505	
2	Суп-пюре из цветной капусты	190	2,85	2,47	13,2	86,45	0,07	21,23	13,30	0,22	67,25	46,08	16,06	0,79	0,14	2,76	110403	110404	
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,07	0,41	7,4	37,47	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601	180601	
4	Биточки рубленые куриные	100	12,40	6,90	10,2	152,50	0,08	1,29	48,50	1,31	42,32	146,87	17,86	1,37	0,14	5,70	120612	120612	
5	Изделия макаронные отварные	120	6,55	8,48	38,5	256,58	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,14	0,92	130401	130402	
6	Компот из плодов сухих (курага)	200	0,83	0,05	28,1	116,92	0,02	0,64	0,00	0,88	26,20	23,36	16,80	0,57	0,03	0,00	160210	160210	
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,3	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102	
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103	
	Итого:		26,79	28,18	119,1	838,86	0,32	31,41	72,60	7,95	216,66	349,82	75,27	4,82	0,50	12,70			
Полдник																			
1	Булочка	50	2,93	3,80	29,0	161,90	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,14	2,69	190102	190103	
2	Кефир	200	5,80	5,00	8,0	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103	230103	
	Итого:		8,73	8,80	37,0	267,90	0,14	1,48	49,38	0,55	264,63	226,18	35,02	0,70	0,48	20,69			
	Итого за день		64,98	63,99	191,9	1611,16	0,55	34,71	166,70	9,56	595,99	823,52	138,27	8,91	1,14	59,01			
День 23 (Пятница)																			
Завтрак																			
1	Запеканка из творога	100	6,30	23,00	25,8	335,40	0,15	0,46	56,00	0,38	198,14	539,24	23,10	0,57	0,14	1,33	120305	120306	
2	Молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности	30	2,16	2,55	16,7	98,40	0,02	0,30	12,60	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06	0,11	2,70	140201	140201	
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	21,5	134,84	2,42	0,60	15,00	0,00	141,36	114,84	30,00	1,74	0,13	17,00	160103	160103	
	Итого:		12,25	28,95	63,9	568,64	2,59	1,36	83,60	0,44	431,60	719,78	63,30	2,37	0,39	21,03			
Обед																			
1	Салат витаминный с маслом растительным	60	0,63	9,08	6,2	109,66	0,02	10,08	0,00	4,05	55,49	13,74	8,10	0,56	0,02	1,39	100504	100504	
2	Уха ростовская	200	7,40	2,64	7,0	81,36	0,11	12,25	2,50	2,21	103,87	173,68	26,79	0,94	0,14	37,45	110316	110317	
3	Гуляш из мяса птицы	80	9,88	3,20	2,7	79,20	0,03	1,68	30,40	0,05	9,40	70,24	9,09	0,73	0,14	2,62	120601	120602	
4	Картофель отварной	120	2,33	5,41	18,6	132,43	0,14	12,00	7,20	0,14	20,50	70,51	27,73	1,10	0,14	6,22	130104	130104	
5	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,12	0,09	23,1	93,90	0,01	1,50	0,00	0,12	6,30	4,80	3,60	0,75	0,01	0,30	160208	160208	
6	Флоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	180	1,62	0,36	14,6	77,40	0,07	108,00	0,00	0,36	61,20	41,40	23,40	0,54	0,05	3,60	210102	210102	
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,6	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102	
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103	
	Итого:		26,10	22,16	102,6	725,15	0,45	145,51	40,10	7,79	316,17	457,97	108,91	5,71	0,53	53,57			
Полдник																			
1	Кекс с цуккатами	50	1,30	8,75	27,2	200,55	0,04	0,09	30,01	0,58	18,50	43,85	9,52	0,62	0,14	2,97	170607	170603	
2	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	10,0	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	160107	160107	
	Итого:		1,30	8,75	37,2	240,45	0,04	0,09	30,01	0,58	18,80	43,85	9,52	0,65	0,14	2,97			
	Итого за день		39,65	59,86	203,7	1534,24	3,08	146,96	153,71	8,81	766,56	1221,59	181,72	8,73	1,06	77,57			
День 24 (Суббота)																			

Завтрак																	
1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	150	5,55	4,65	30,5	186,60	0,17	0,89	48,00	0,60	211,20	394,20	16,80	0,79	0,25	70,80	120215
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,0	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,3	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,1	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140112
5	Зефир	20	0,16	0,02	16,0	65,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,40	1,20	0,28	0,00	0,00	
Итого:			7,29	13,50	66,9	418,90	0,20	0,89	78,00	1,04	225,87	421,07	20,60	1,36	0,27	71,70	
Обед																	
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,42	7,25	1,3	72,12	0,02	5,28	0,00	3,22	12,70	22,43	7,43	0,32	0,02	1,58	100507
2	Суп картофельный с фасолью	190	3,52	2,00	9,6	70,40	0,13	4,94	0,00	1,85	94,55	113,11	28,40	1,36	0,14	4,35	110309
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,07	0,41	7,4	37,47	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601
4	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	150	14,30	22,87	30,5	318,90	0,20	0,00	22,50	0,80	24,06	95,59	15,77	1,12	0,10	0,68	120529
5	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	2,00	0,20	20,2	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,6	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,14	2,00	200103
Итого:			25,43	34,10	99,4	742,08	0,45	14,22	22,50	7,17	208,06	340,74	71,65	6,87	0,45	8,61	
Полдник																	
1	Ватрушка с творогом	50	5,40	5,90	24,0	170,70	0,07	0,14	9,01	1,13	50,47	126,13	9,44	0,49	0,14	2,08	190304
2	Кефир	200	5,80	5,00	8,0	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,34	18,00	190305
Итого:			11,20	10,90	32,0	276,70	0,15	1,54	49,01	1,13	290,47	306,13	37,44	0,69	0,48	20,08	230103
Итого за день			43,92	58,50	198,4	1437,68	0,80	16,64	149,51	9,34	724,40	1067,94	129,68	8,92	1,20	100,39	
Итого за 6 дней			48,89	55,56	198,4	1489,09	1,07	86,53	508,51	9,60	724,20	1032,23	209,60	11,40	1,13	109,63	
Итого за 24 дня			47,35	54,86	204,2	1499,52	0,76	62,40	686,67	8,83	721,69	1056,13	194,49	10,76	1,12	85,24	

5-11 класс I комплекс

Меню 5-11 классы. Комплекс I

№ п/п	Наименование	Выход,		Белки	Жиры	Углеводы		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)
		г	г			г	г		В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг			
																			ккал		
День 1 (понедельник)																					
Завтрак																					
1	Каша овсяная молочная	180	6,74	10,28	15,46	181,26	0,17	0,63	26,62	0,55	145,42	202,30	56,51	1,31	0,17	11,66	120209	120210			
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	19,66	128,47	0,02	0,72	18,00	0,00	145,56	109,20	16,80	0,16	0,16	10,80	160104	160104			
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	0,00	100102	100102			
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102			
5	Масло коровье спадкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140113	140112			
	Итого:		16,86	28,85	45,48	509,73	0,22	1,49	126,62	1,09	340,88	438,20	82,91	1,92	0,40	23,36					
Обед																					
1	Салат из свеклы с огурцами консервированными с растительным маслом	100	1,36	8,09	7,65	108,92	0,02	9,00	0,00	3,62	33,75	39,11	20,10	1,25	0,04	6,25	100403	100403			
2	Щи из свежей капусты	250	3,08	3,06	7,46	68,94	0,06	19,56	7,50	1,28	153,67	46,14	20,99	0,73	0,17	4,05	110105	110106			
3	Гуляш	100	14,40	1,60	3,30	85,20	0,05	1,47	9,00	0,40	13,81	133,32	18,52	1,94	0,17	5,27	120507	120508			
4	Изделия макаронные отварные	150	8,18	10,61	48,15	320,72	0,08	0,00	13,50	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85	0,17	1,15	130401	130402			
5	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,71	0,14	36,03	148,90	0,03	0,40	0,07	0,43	24,60	30,54	18,24	0,85	0,03	0,00	160211	160211			
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102			
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103			
	Итого:		31,85	24,87	133,04	883,88	0,31	30,43	30,07	7,38	300,78	378,14	96,36	6,72	0,60	18,72					
Полдник																					
1	Ватрушка с джемом	50	3,55	2,45	29,75	155,25	0,04	0,06	1,50	0,86	19,21	34,40	5,46	0,36	0,17	1,75	190301	190303			
2	Бойогурт фруктовый питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104	230104			
	Итого:		11,75	5,45	41,55	269,25	0,10	1,26	21,50	0,86	267,21	224,40	35,46	0,56	0,47	19,75					
	Итого за день		60,46	59,18	220,07	1662,86	0,63	33,17	178,20	9,33	908,87	1040,74	214,74	9,21	1,47	61,83					
День 2 (вторник)																					
Завтрак																					
1	Сырники	100	7,00	16,00	34,00	308,00	0,16	0,42	48,00	0,51	174,71	510,73	22,94	0,69	0,17	1,08	120313	120314			
2	Соус шоколадный	30	1,05	1,65	3,48	32,97	0,02	0,00	0,00	2,07	52,20	59,40	17,70	0,39	0,17	0,00	140202	140202			
3	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	160107	160107			
4	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	0,00	0,28	22,40	15,40	12,60	3,08	0,03	2,80	210110	210110			
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103			
	Итого:		9,73	18,43	71,07	493,07	0,24	14,42	48,00	3,04	299,61	635,53	58,24	4,81	0,38	5,88					
Обед																					
1	Сельдь с растительным маслом	100	6,50	5,83	11,41	124,37	0,09	7,00	6,00	1,72	55,50	214,66	28,10	0,96	0,10	15,50	100602	100602			
2	Солянка	250	4,33	6,03	2,88	82,36	0,05	3,43	7,50	1,32	64,22	77,68	13,18	1,06	0,17	3,79	110205	110206			
3	Котлеты рубленые из птицы	100	13,40	9,80	16,30	207,00	0,07	1,08	42,00	2,63	18,79	120,78	14,25	1,29	0,17	3,60	120613	120614			
4	Пюре картофельное	150	2,69	17,10	18,08	236,81	0,15	12,61	13,05	0,15	54,47	97,91	32,58	1,18	0,17	8,93	130101	130102			
5	Кисель из ягод быстрозамороженных (черная смородина)	200	0,21	0,08	28,82	116,77	0,01	20,00	0,00	0,14	14,73	13,53	6,20	0,32	0,01	0,20	160203	160203			

6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103	
	Итого:		31,25	40,22	107,92	918,50	0,44	44,12	68,55	6,82	267,10	608,16	104,51	5,90	0,64	34,02			
Подлник																			
1	Булочка	50	2,93	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,17	2,69	190102	190103	
2	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00			
	Итого:		4,93	4,00	49,20	253,90	0,08	4,08	9,38	0,75	38,63	60,18	15,02	3,30	0,19	2,69			
	Итого за день		45,90	62,65	228,19	1665,47	0,76	62,62	125,93	10,61	605,34	1303,87	177,76	14,01	1,21	42,59			
День 3 (среда)																			
Завтрак																			
1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	200	7,40	6,20	40,72	248,80	0,23	1,18	64,00	0,80	281,60	525,60	22,40	1,06	0,33	94,40	120215	120215	
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105	160105	
3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	0,04	0,24	29,36	78,30	5,24	1,06	0,18	8,00	120304	120304	
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102	
5	Пирожок с клубничкой или Пирожок с клубничным джемом	50	3,50	1,20	27,50	134,80	0,05	0,07	4,01	0,47	22,01	36,99	6,02	0,37	0,17	1,72	190201	190202	
	Итого:		17,48	12,58	88,77	538,70	0,33	1,25	68,05	1,85	341,44	663,46	36,26	2,76	0,68	104,12			
Обед																			
1	Икра из уваренных кабачков	100	1,25	5,48	8,70	90,13	0,06	25,13	0,00	2,26	29,02	29,66	17,05	0,79	0,05	0,51	100518	100502	
2	Борщ сибирский с говядиной	250	6,16	4,84	7,37	96,94	0,09	13,86	7,51	2,06	153,38	127,68	34,74	2,11	0,17	8,06	110103	110104	
3	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	250	23,84	38,11	50,90	531,50	0,34	0,00	37,50	1,33	40,10	159,31	26,28	1,86	0,17	1,13	120529	120529	
4	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,12	0,09	23,07	93,90	0,01	1,50	0,00	0,12	6,30	4,80	3,60	0,75	0,01	0,30	160208	160208	
5	Гемоген обогащенный очищенным гемоглобином	20	1,20	0,60	15,14	70,80	0,01	0,00	20,00	0,00	2,00	6,60	0,40	0,12	0,04	0,00			
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103	
	Итого:		36,69	50,50	135,62	1034,47	0,57	40,49	65,01	6,63	290,20	411,65	92,26	6,74	0,46	11,99			
Подлник																			
1	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	160107	160107	
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140113	140112	
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	0,00	100102	100102	
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102	
	Итого:		6,22	14,73	20,35	239,90	0,03	0,14	82,00	0,54	50,20	126,70	9,60	0,49	0,08	0,90			
	Итого за день		60,39	77,81	244,74	1813,07	0,93	41,88	215,05	9,02	681,83	1201,81	138,12	9,99	1,22	117,01			
День 4 (четверг)																			
Завтрак																			
1	Каша пшеничная молочная	180	5,20	9,31	24,18	201,21	0,19	0,41	21,06	0,16	96,53	162,87	45,16	1,26	0,17	8,40	120202	120202	
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,11	41,26	0,00	1,60	0,00	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0,00	0,00	160106	160106	
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102	
4	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	0,09	22,00	0,00	0,88	17,60	61,60	92,40	1,32	0,11	0,00	210103	210103	
	Итого:		10,04	10,99	90,77	506,07	0,30	24,01	21,06	1,39	124,19	247,92	140,64	2,87	0,29	8,40			
Обед																			

1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,70	12,08	2,20	120,20	0,03	8,80	0,00	5,37	21,16	37,39	12,38	0,54	0,04	2,64	100507	100507
2	Суп картофельный с рыбой	250	4,63	3,13	13,75	100,63	0,12	9,35	8,00	1,78	119,75	150,63	47,26	1,24	0,17	4,87	110314	110315
3	Бефстроганов	100	12,80	4,06	6,90	115,34	0,06	0,47	19,50	0,39	104,78	161,56	21,92	1,90	0,17	8,36	120505	120506
4	Изделия макаронные отварные	150	8,18	10,61	48,15	320,72	0,08	0,00	13,50	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85	0,17	1,15	130401	130402
5	Кисель из ягод быстрозамороженных (клюква)	200	0,08	0,03	27,88	111,89	0,00	2,10	0,00	0,14	9,49	8,47	2,10	0,14	0,00	0,00	160202	160202
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		30,51	31,27	129,32	919,98	0,35	20,72	41,00	9,33	330,13	487,08	102,17	5,77	0,57	19,02		
Полдник																		
1	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	19,66	128,47	0,02	0,72	18,00	0,00	145,56	109,20	16,80	0,16	0,16	10,80	160104	160104
2	Булочка с пухатами или Булочка с изюмом	50	5,75	3,35	28,60	167,55	0,06	0,11	8,65	0,53	33,31	53,65	9,00	0,58	0,17	3,06	190104	190106
	Итого:		9,65	7,19	48,26	296,02	0,08	0,83	26,65	0,53	178,87	162,85	25,80	0,74	0,33	13,86		
	Итого за день		50,20	49,46	268,35	1722,07	0,74	45,55	88,71	11,25	633,19	897,85	268,61	9,38	1,19	41,28		
День 5 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Запеканка из творога	120	7,56	27,60	30,96	402,48	0,18	0,55	67,20	0,46	237,77	647,09	27,71	0,69	0,17	1,60	120305	120306
2	Молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,30	12,60	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06	0,11	2,70	140201	140201
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105	160105
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,17	0,00	200102	200102
	Итого:		11,22	30,73	67,88	593,18	0,22	0,85	79,80	0,86	338,33	735,35	40,51	1,02	0,46	4,30		
Обед																		
1	Салат из помидоров с растительным маслом	100	0,95	15,15	3,25	155,37	0,05	21,65	0,00	7,21	15,54	22,85	17,20	0,78	0,04	1,66	100506	100506
2	Рассольник Ленинградский	250	2,36	5,68	13,40	113,35	0,11	9,28	7,50	1,32	70,70	76,50	26,59	0,99	0,17	5,38	110201	110202
3	Тефтели с рисом	120	12,12	4,94	19,56	171,22	0,06	0,00	0,00	0,36	11,45	163,08	25,05	2,15	0,17	5,29	120521	120522
4	Капуста тушеная	150	3,75	6,45	16,50	139,05	0,06	48,30	0,00	2,90	291,80	64,15	32,96	1,19	0,17	5,61	130201	130202
5	Компот из плодов сухих (курага)	200	0,83	0,05	28,14	116,92	0,02	0,64	0,00	0,88	26,20	23,36	16,80	0,57	0,03	0,00	160210	160210
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		24,14	33,65	111,29	847,11	0,36	79,87	7,50	13,53	475,09	433,54	128,80	6,78	0,60	19,94		
Полдник																		
1	Какао-напиток на молоке	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101	160102
2	Пирожок с вишней или Пирожок с вишневым джемом	50	3,90	1,95	28,00	145,15	0,05	1,79	3,75	0,49	23,58	36,97	8,58	0,41	0,17	1,68	190213	190215
	Итого:		7,57	5,43	42,63	250,61	0,07	2,33	17,25	0,50	137,90	145,07	38,18	1,41	0,30	9,78		
	Итого за день		42,93	69,81	221,80	1690,90	0,66	83,04	104,56	14,89	951,33	1313,97	207,49	9,21	1,36	34,01		
День 6 (суббота)																		
Завтрак																		
1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	200	7,40	6,20	40,72	248,80	0,23	1,18	64,00	0,80	281,60	525,60	22,40	1,06	0,33	94,40	120215	120215
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105	160105
3	Кекс столичный	50	3,55	10,50	25,65	211,30	0,05	0,00	30,05	0,57	15,87	44,37	7,12	0,72	0,17	2,97	170601	170602
4	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	90	0,72	0,36	7,29	42,30	0,02	162,00	0,00	0,27	36,00	30,60	22,50	0,72	0,04	1,80	210105	210105
	Итого:		11,67	17,06	83,65	542,30	0,30	163,18	94,05	1,64	337,24	606,34	52,02	2,52	0,54	99,17		

1	Салат из капусты белокочанной со сладким перцем с маслом растительным	100	1,52	7,10	4,22	104,91	0,04	42,20	0,00	3,24	130,13	33,42	14,94	0,61	0,05	3,06	100202	100202
2	Бульон куриный	230	2,07	5,06	2,99	65,78	0,06	4,60	0,00	0,05	6,90	26,68	10,58	0,41	0,17	2,30	110501	110502
3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20	2,54	2,30	0,14	31,40	0,01	0,00	0,02	0,12	14,68	39,15	2,62	0,53	0,09	4,00	120304	120304
4	Шницель рубленый из говядины	100	12,00	10,40	6,00	165,60	0,08	0,00	0,00	2,95	14,92	171,88	20,96	2,47	0,17	5,60	120525	120526
5	Соус томатный	30	0,48	0,00	2,10	16,77	0,01	3,56	3,15	0,11	2,77	7,49	4,53	0,21	0,17	0,20	140101	140102
6	Картофель отварной	150	2,91	6,76	23,29	165,54	0,18	15,00	9,00	0,18	25,62	88,13	34,67	1,38	0,17	7,77	130103	130104
7	Сок фруктовый ДПП (см. приложение №4)	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00		
8	Зефир	20	0,16	0,02	16,02	65,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,40	1,20	0,28	0,00	0,00		
9	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
10	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		27,80	33,21	105,40	858,40	0,46	69,36	12,17	7,70	273,41	466,74	107,69	9,79	0,86	24,93		
Поддник																		
1	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,11	41,26	0,00	1,60	0,00	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0,00	0,00	160106	160106
2	Бутерброд с колбасой полукопченной	40	5,33	9,82	8,27	142,72	0,06	0,00	0,00	0,42	10,96	64,80	7,36	0,91	0,04	1,68	100103	100103
3	Бюйогурт фруктовый	100	4,10	1,50	5,90	57,00	0,03	0,60	10,00	0,00	124,00	95,00	15,00	0,10	0,15	9,00		
	Итого:		9,46	11,33	24,28	240,98	0,09	2,20	10,00	0,42	140,33	166,45	22,84	1,07	0,19	10,68		
	Итого за день		48,93	61,60	213,33	1641,68	0,85	234,74	116,22	9,76	750,98	1239,53	182,55	13,38	1,59	134,78		
	Итого за 6 дней		51,47	63,42	232,75	1699,34	0,76	83,50	138,11	10,81	755,26	1166,29	198,21	10,86	1,34	71,92		
День 7 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша манная молочная	180	5,03	10,16	25,55	214,04	0,06	0,73	29,16	0,45	155,90	135,97	22,22	0,44	0,17	11,34	120205	120206
2	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	160107	160107
3	Булочка "Любимая" или Булочка с шоколадом	50	5,65	4,00	27,10	167,00	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,17	3,06	190107	190108
4	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	180	0,72	0,54	18,54	84,60	0,04	9,00	0,00	0,72	34,20	28,80	21,60	4,14	0,05	1,80	210104	210104
	Итого:		11,40	14,70	81,18	505,54	0,16	9,83	36,07	1,76	219,91	217,49	51,88	5,15	0,40	16,20		
Обед																		
1	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	100	1,18	7,08	9,28	106,75	0,05	4,55	0,00	3,44	24,66	50,19	34,58	0,65	0,06	4,55	100302	100302
2	Суп из овощей	250	3,63	7,13	9,93	116,78	0,15	19,68	12,50	5,72	167,01	86,13	32,46	1,10	0,17	6,18	110305	110306
3	Биточки рубленые куриные	100	12,40	6,90	10,20	152,50	0,08	1,29	48,50	1,31	42,32	146,87	17,86	1,37	0,17	5,70	120611	120612
4	Рис отварной	150	4,85	6,87	52,93	294,30	0,04	0,00	13,50	0,26	6,12	79,89	26,33	0,54	0,17	1,14	130301	130302
5	Компот из ягод быстрозамороженных (клюбника)	200	0,01	0,08	21,52	86,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	160205	160205
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		26,19	29,44	134,29	907,93	0,39	25,52	74,50	11,59	300,10	446,67	121,43	4,83	0,60	19,57		
Поддник																		
1	Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105	230105
2	Кекс с цукатами	50	1,30	8,75	27,20	200,55	0,04	0,09	30,01	0,58	18,50	43,85	9,52	0,62	0,17	2,97	170607	170603
	Итого:		7,30	15,15	36,60	320,55	0,08	1,29	60,01	0,58	260,50	225,85	37,52	0,82	0,43	20,97		
	Итого за день		44,89	59,29	252,07	1734,02	0,64	36,64	170,58	13,92	780,51	890,00	210,83	10,80	1,43	56,73		
День 8 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Омлет натуральный, запеченный	180	18,03	9,65	12,90	210,45	0,11	0,32	19,04	0,85	141,68	309,36	23,86	3,45	0,17	32,18	120321	120322
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	19,66	128,47	0,02	0,72	18,00	0,00	145,56	109,20	16,80	0,16	0,16	10,80	160104	160104
3	Издалие деликатесное из мяса (ветчина)	30	6,78	6,27	0,00	83,55	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,00	10,50	0,78	0,00	2,10	100101	100101

4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140113	140112
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
	Итого:		30,29	28,59	42,92	549,67	0,15	1,04	67,04	1,29	296,74	437,26	53,76	4,65	0,34	45,98			
Обед																			
1	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с маслом растительным	100	1,59	10,10	8,13	129,60	0,03	9,50	0,00	4,51	47,97	43,14	20,86	1,27	0,04	6,45	100402	100402	
2	Суп крестьянский с крупой	250	3,38	4,49	10,31	94,40	0,06	15,66	7,50	2,46	139,43	74,10	21,96	0,80	0,17	3,65	110322	110323	
3	Гуляш из мяса птицы	100	12,35	4,00	3,40	99,00	0,04	2,10	38,00	0,06	11,75	87,80	11,36	0,91	0,17	3,27	120601	120602	
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	8,15	40,76	266,74	0,29	0,00	13,50	0,59	15,42	202,29	135,08	4,54	0,17	3,84	130309	130310	
5	Компот из ягод быстрозамороженных (смородина)	200	0,18	0,07	23,29	95,70	0,01	18,00	0,00	0,13	7,14	5,94	5,58	0,30	0,01	0,18	160207	160207	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103	
8	Мармелад	36	0,04	0,00	28,58	115,56	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,36	0,72	0,14	0,00	0,00			
	Итого:		29,25	28,19	144,92	952,20	0,49	45,26	59,00	8,60	282,56	497,23	205,75	9,06	0,58	19,39			
Полдник																			
1	Брушкетта	50	5,85	3,10	18,25	124,30	0,06	2,85	33,77	0,71	40,67	102,21	12,14	0,77	0,17	2,27	190218	190216	
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105	160105	
	Итого:		5,85	3,10	28,24	164,20	0,06	2,85	33,77	0,71	44,43	107,98	12,14	0,80	0,17	2,27			
	Итого за день		65,39	59,88	216,07	1666,07	0,71	49,15	159,81	10,60	623,73	1042,46	271,65	14,51	1,09	67,64			
День 9 (средн)																			
Завтрак																			
1	Каша овсяная молочная	180	6,74	10,28	15,46	181,26	0,17	0,63	26,62	0,55	145,42	202,30	56,51	1,31	0,17	11,66	120209	120210	
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105	160105	
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102	
4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	0,00	100102	100102	
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20	0,16	16,50	0,16	149,60	0,00	0,00	60,00	0,20	2,40	3,80	0,00	0,04	0,02	1,80	140113	140112	
	Итого:		13,04	33,26	35,89	495,96	0,20	0,77	138,62	1,19	200,29	336,67	66,11	1,82	0,26	13,46			
Обед																			
1	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	100	0,91	14,10	2,03	138,64	0,03	10,20	0,00	6,43	37,13	34,61	20,04	0,53	0,05	4,11	100205	100205	
2	Суп куриный	250	9,13	4,13	9,75	112,63	0,08	6,53	11,79	1,33	24,96	73,56	21,82	0,99	0,17	4,16	110303	110304	
3	Рыба (филе) припущенная	120	23,42	0,88	0,00	101,02	0,13	1,46	14,64	1,32	514,61	747,09	44,05	0,75	0,10	197,64	120405	120405	
4	Пюре картофельное	150	2,69	17,10	18,08	236,81	0,15	12,61	13,05	0,15	54,47	97,91	32,58	1,18	0,17	8,93	130101	130102	
5	Компот из ягод быстрозамороженных (вишня)	200	0,18	0,04	22,31	91,24	0,01	3,30	0,00	0,07	8,74	6,60	5,72	0,17	0,01	0,44	160204	160204	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103	
	Итого:		40,44	37,63	82,60	831,53	0,47	34,11	39,48	10,15	699,30	1043,37	134,41	4,71	0,52	217,28			
Полдник																			
1	Пирожок с яблоком или Пирожок с яблочным джемом	50	3,65	1,50	27,50	138,10	0,05	1,65	4,01	0,50	23,34	37,58	7,45	0,72	0,17	2,03	190204	190205	
2	Какао-напиток на молоке	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101	160102	
	Итого:		7,32	4,98	42,13	243,56	0,07	2,19	17,51	0,51	137,66	145,68	37,05	1,72	0,30	10,13			
	Итого за день		60,80	75,87	160,62	1571,04	0,74	37,06	195,61	11,86	1037,25	1525,71	237,57	8,24	1,07	240,87			
День 10 (четверг)																			

Завтрак																		
		100	7,00	16,00	34,00	308,00	0,16	0,42	48,00	0,51	174,71	510,73	22,94	0,69	0,17	1,08	120313	120314
1	Сырники	100	7,00	16,00	34,00	308,00	0,16	0,42	48,00	0,51	174,71	510,73	22,94	0,69	0,17	1,08	120313	120314
2	Соус ягодный	20	0,16	0,00	3,90	16,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,03	0,17	0,00	140203	140204
3	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	160107	160107
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140113	140112
	Итого:		8,74	24,83	58,25	491,34	0,18	0,42	78,00	0,95	181,24	529,43	25,54	1,02	0,36	1,98		
Обед																		
1	Салат из помидоров с растительным маслом	100	0,95	15,15	3,25	155,37	0,05	21,65	0,00	7,21	15,54	22,85	17,20	0,78	0,04	1,66	100506	100506
2	Щи из шпината	230	3,70	4,35	5,88	76,75	0,11	36,58	16,10	1,60	503,13	86,15	62,33	2,51	0,17	3,49	110107	110108
3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20	2,54	2,30	0,14	31,40	0,01	0,00	0,02	0,12	14,68	39,15	2,62	0,53	0,09	4,00	120304	120304
4	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	250	23,84	38,11	50,90	531,5	0,34	0	37,5	1,325	40,1	159,313	26,275	1,86125	0,1725	1,125	120529	120529
5	Гемоген обогащенный очищенным гемоглобином	20	1,20	0,60	15,14	70,80	0,01	0,00	20,00	0,00	2,00	6,60	0,40	0,12	0,04	0,00		
6	Компот из ягод быстрозамороженных (клюквы)	200	0,08	0,03	22,57	92,26	0,00	2,40	0,00	0,16	2,90	1,76	2,40	0,16	0,00	0,00	160206	160206
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		36,44	61,93	128,32	1109,28	0,60	60,63	73,62	11,27	637,75	399,42	121,42	7,06	0,53	12,27		
Полдник																		
1	Кекс столовый	50	3,55	10,50	25,65	211,30	0,05	0,00	30,05	0,57	15,87	44,37	7,12	0,72	0,17	2,97	170601	170602
2	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00		
	Итого:		5,55	10,70	45,85	303,30	0,07	4,00	30,05	0,77	29,87	58,37	15,12	3,52	0,19	2,97		
	Итого за день		50,73	97,46	232,42	1903,92	0,85	65,05	181,67	12,99	848,86	987,22	162,07	11,60	1,08	17,22		
День 11 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша пшеничная молочная	180	5,20	9,31	24,18	201,21	0,19	0,41	21,06	0,16	96,53	162,87	45,16	1,26	0,17	8,40	120201	120202
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105	160105
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	0,00	100102	100102
5	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	0,09	22,00	0,00	0,88	17,60	61,60	92,40	1,32	0,11	0,00	210103	210103
	Итого:		14,64	16,89	90,65	577,51	0,31	22,55	73,06	1,48	166,59	355,04	147,16	3,05	0,35	8,40		
Обед																		
1	Сельдь с растительным маслом	100	6,50	5,83	11,41	124,37	0,09	7,00	6,00	1,72	55,50	214,66	28,10	0,96	0,10	15,50	100602	100602
2	Суп картофельный с горохом	240	7,80	1,92	16,80	115,68	0,22	6,24	0,00	2,35	36,97	102,38	36,70	1,90	0,17	4,13	110307	110308
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,07	0,41	7,35	37,47	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601	180601
4	Плов мясной	250	15,50	16,00	25,75	316,50	0,15	5,66	34,50	0,99	32,68	336,82	66,99	4,28	0,17	11,27	120550	120551
5	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,71	0,14	36,03	148,90	0,03	0,40	0,07	0,43	24,60	30,54	18,24	0,85	0,03	0,00	160211	160211
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		35,71	25,68	127,78	894,12	0,57	19,30	40,57	6,60	212,51	780,02	162,09	9,26	0,49	32,90		
Полдник																		
1	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103	230103

2	Булочка	50	2,93	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,17	2,69	190,102	190,103
	Итого:		8,73	8,80	37,00	267,90	1,14	1,48	49,38	0,55	264,63	226,18	35,02	0,70	0,51	20,69		
	Итого за день		59,07	51,37	255,44	1739,53	1,01	43,33	163,01	8,63	643,73	1361,24	344,27	13,01	1,35	61,99		

День 12 (суббота)

Завтрак																			
1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	200	7,40	6,20	40,72	248,80	0,23	1,18	64,00	0,80	281,60	525,60	22,40	1,06	0,33	94,40	120215	120215	
2	Кекс с цукатами	50	1,30	8,75	27,20	200,55	0,04	0,09	30,01	0,58	18,50	43,85	9,52	0,62	0,17	2,97	170607	170603	
3	Какао-напиток на молоке	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101	160102	
	Итого:		12,37	18,43	82,55	554,81	0,30	1,81	107,51	1,39	414,42	677,55	61,52	2,68	0,62	105,47			

Обед

1	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	1,64	10,08	9,63	136,84	0,03	25,67	0,00	4,52	161,50	31,90	17,28	0,60	0,04	3,02	100201	100201
2	Солянка	250	4,33	6,03	2,88	82,36	0,05	3,43	7,50	1,32	64,22	77,68	13,18	1,06	0,17	3,79	110205	110206
3	Печень тушеная (говяжья)	80	13,36	6,24	6,00	133,60	0,34	37,49	5455,68	1,03	230,26	398,38	20,62	7,86	0,17	14,97	120515	120516
4	Соус сметанный	30	0,48	1,68	1,47	22,92	0,01	0,07	22,50	0,11	118,00	13,90	2,12	0,08	0,17	1,44	140106	140107
5	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	8,15	40,76	266,74	0,29	0,00	13,50	0,59	15,42	202,29	135,08	4,54	0,17	3,84	130309	130310
6	Компот из плодов сухих (курага)	200	0,83	0,05	28,14	116,92	0,02	0,64	0,00	0,88	26,20	23,36	16,80	0,57	0,03	0,00	160210	160210
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		32,36	33,62	119,32	910,58	0,81	67,30	5499,18	9,32	675,00	831,11	215,28	15,81	0,78	29,06		

Подлник

1	Ватрушка с джемом	50	3,55	2,45	29,75	155,25	0,04	0,06	1,50	0,86	19,21	34,40	5,46	0,36	0,17	1,75	190301	190303
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105	160105
	Итого:		3,55	2,45	39,74	195,15	0,04	0,06	1,50	0,86	22,97	40,16	5,46	0,39	0,17	1,75		
	Итого за день		48,29	54,50	241,60	1660,54	1,15	69,17	5608,19	11,57	1112,39	1548,82	282,27	18,88	1,57	136,28		
	Итого за 6 дней		54,86	66,39	226,37	1712,52	0,85	50,07	1079,81	11,60	841,08	1225,91	251,44	12,84	1,27	96,79		

День 13 (понедельник)

Завтрак																			
1	Каша манная молочная	180	5,03	10,16	25,55	214,04	0,06	0,73	29,16	0,45	155,90	135,97	22,22	0,44	0,17	11,34	120205	120206	
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	19,66	128,47	0,02	0,72	18,00	0,00	145,56	109,20	16,80	0,16	0,16	10,80	160104	160104	
3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	0,04	0,24	29,36	78,30	5,24	1,06	0,18	8,00	120304	120304	
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102	
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140113	140112	
	Итого:		15,59	27,43	55,85	532,51	0,14	1,45	77,20	1,13	336,72	342,17	46,86	1,91	0,52	31,04			

Обед

1	Салат витаминный с маслом растительным	100	1,05	15,14	10,27	182,77	0,03	16,80	0,00	6,75	92,49	22,90	13,51	0,93	0,03	2,32	100504	100504
2	Суп из овощей	250	3,63	7,13	9,93	116,78	0,15	19,68	12,50	5,72	167,01	86,13	32,46	1,10	0,17	6,18	110305	110306
3	Котлеты рубленые из мяса (говядина)	100	12,16	9,60	11,27	180,12	0,07	0,00	0,00	2,91	14,97	153,27	18,82	2,21	0,17	4,90	120523	120524
4	Изделия макаронные отварные	150	8,18	10,61	48,15	320,72	0,08	0,00	13,50	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85	0,17	1,15	130401	130402
5	Мармелад	36	0,04	0,00	28,58	115,56	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,36	0,72	0,14	0,00	0,00		
6	Компот из ягод быстрозамороженных (вишня)	200	0,18	0,04	22,31	91,24	0,01	3,30	0,00	0,07	8,74	6,60	5,72	0,17	0,01	0,44	160204	160204
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		29,35	43,90	160,95	1158,39	0,41	39,78	26,00	17,10	359,60	398,29	89,74	6,51	0,57	16,99		

Полдник																		
1	Пирожок с рисом и яйцом	50	4,25	3,45	20,75	131,05	0,05	0,07	5,40	0,50	21,34	44,96	8,37	0,45	0,17	2,06	190207 190208	190209
2	Кисель из ягод быстрозамороженных (брусника)	200	0,11	0,07	28,51	114,41	0,00	2,10	0,00	0,14	11,03	9,17	0,98	0,12	0,00	0,00	160201	160201
	Итого:		4,36	3,52	49,26	245,46	0,05	2,17	5,40	0,64	32,37	54,13	9,35	0,56	0,17	2,06		
	Итого за день		49,30	74,85	266,06	1936,35	0,60	43,40	108,60	18,87	728,69	794,59	145,95	8,98	1,27	50,09		
День 14 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Запеканка из творога	120	7,56	27,60	30,96	402,48	0,18	0,55	67,20	0,46	237,77	647,09	27,71	0,69	0,17	1,60	120305	120306
2	Молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,30	12,60	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06	0,11	2,70	140201	140201
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105	160105
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
5	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	0,00	100102	100102
	Итого:		15,86	36,63	67,88	665,98	0,23	0,99	131,80	0,96	382,33	843,35	47,51	1,22	0,35	4,30		
Обед																		
1	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительным	100	0,79	15,11	2,58	150,25	0,04	13,75	0,00	6,90	17,32	30,59	14,06	0,62	0,03	2,20	100505	100505
2	Суп картофельный с фрикадельками	250	7,59	3,90	19,40	143,08	0,14	11,17	0,01	1,27	26,68	134,48	33,58	2,00	0,34	8,42	110311	110312
3	Рыба (филе) припущенная	120	23,42	0,88	0,00	101,02	0,13	1,46	14,64	1,32	514,61	747,09	44,05	0,75	0,10	197,64	120405	120405
4	Шпоре картофельное	150	2,69	17,10	18,08	236,81	0,15	12,61	13,05	0,15	54,47	97,91	32,58	1,18	0,17	8,93	130101	130102
5	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00		
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		40,60	38,57	90,70	874,36	0,55	42,99	27,70	10,70	686,48	1107,67	142,46	8,44	0,69	219,19		
Полдник																		
1	Бутерброд горячий с колбасой п/к и сыром	60	7,36	17,40	12,43	236,57	0,05	0,10	66,28	0,65	42,83	127,31	10,93	0,81	0,08	1,68	100104	100104
2	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	160107	160107
	Итого:		7,36	17,40	22,42	276,47	0,05	0,10	66,28	0,65	43,13	127,31	10,93	0,84	0,08	1,68		
	Итого за день		63,82	92,60	181,00	1816,81	0,83	44,09	225,78	12,30	1111,94	2078,34	200,90	10,51	1,12	225,16		
День 15 (среда)																		
Завтрак																		
1	Омлет, смешанный с ветчиной для школьного питания, запеченный	180	33,42	21,81	18,31	403,13	0,09	0,27	17,67	0,74	124,13	266,61	29,89	3,69	0,17	29,66	120324	120324
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	19,66	128,47	0,02	0,72	18,00	0,00	145,56	109,20	16,80	0,16	0,16	10,80	160104	160104
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
	Итого:		38,82	26,24	48,25	584,00	0,14	0,99	35,67	1,08	274,39	392,61	49,29	4,09	0,33	40,46		
Обед																		
1	Салат из свеклы с огурцами консервированными с растительным маслом	100	1,36	8,09	7,65	108,92	0,02	9,00	0,00	3,62	33,75	39,11	20,10	1,25	0,04	6,25	100403	100403
2	Юшка с кабачками и помидорами	250	3,19	2,50	13,48	88,85	0,11	17,52	27,50	0,39	57,66	60,53	26,83	1,06	0,17	5,33	110324	110325
3	Гуляш из мяса птицы	100	12,35	4,00	3,40	99,00	0,04	2,10	38,00	0,06	11,75	87,80	11,36	0,91	0,17	3,27	120601	120602
4	Рис отварной	150	4,85	6,87	52,93	294,30	0,04	0,00	13,50	0,26	6,12	79,89	26,33	0,54	0,17	1,14	130301	130302
5	Компот из ягод быстрозамороженных (слубника)	200	0,01	0,08	21,52	86,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	160205	160205
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102

7	Флоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	0,00	0,28	22,40	15,40	12,60	3,08	0,03	2,80	210110	210110	
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103	
	Итого:		26,43	23,48	143,14	894,47	0,32	42,62	79,00	5,46	191,68	366,32	107,42	8,00	0,60	20,78			
Полдник																			
1	Брушкетта	50	5,85	3,10	18,25	124,30	0,06	2,85	33,77	0,71	40,67	102,21	12,14	0,77	0,17	2,27	190218	190216	
2	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	160107	160107	
	Итого:		5,85	3,10	28,24	164,20	0,06	2,85	33,77	0,71	40,97	102,21	12,14	0,80	0,17	2,27			
	Итого за день		71,10	52,82	219,64	1642,67	0,52	46,46	148,44	7,24	507,04	861,14	168,85	12,89	1,10	63,52			
День 16 (четверг)																			
Завтрак																			
1	Каша манная молочная	180	5,03	10,16	25,55	214,04	0,06	0,73	29,16	0,45	155,90	135,97	22,22	0,44	0,17	11,34	120205	120206	
2	Какао-напиток на молоке	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101	160102	
3	Пирожок с капустой и яйцом	50	4,25	2,45	21,45	124,85	0,06	4,56	3,76	0,95	49,29	46,68	8,68	0,55	0,17	2,81	190210	190212	
4	Флоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	180	0,72	0,54	18,54	84,60	0,04	9,00	0,00	0,72	34,20	28,80	21,60	4,14	0,05	1,80	210104	210104	
	Итого:		13,67	16,63	80,17	528,95	0,18	14,83	46,42	2,13	353,71	319,55	82,10	6,13	0,52	24,05			
Обед																			
1	Салат из капусты краснокочанной с маслом растительным	100	0,80	10,19	7,10	123,88	0,05	60,00	0,00	4,50	54,16	32,43	16,07	0,61	0,05	0,00	100203	100203	
2	Суп-пюре курный	240	6,96	8,16	12,48	151,20	0,04	1,30	34,80	0,18	39,30	74,33	11,43	0,59	0,17	4,52	110407	110408	
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,07	0,41	7,35	37,47	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601	180601	
4	Азу из говядины	100	14,20	1,20	5,60	90,00	0,06	3,81	0,00	2,60	18,35	142,14	20,76	2,10	0,17	5,54	120503	120504	
5	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	8,15	40,76	266,74	0,29	0,00	13,50	0,59	15,42	202,29	135,08	4,54	0,17	3,84	130309	130310	
6	Мармелад	36	0,04	0,00	28,58	115,56	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,36	0,72	0,14	0,00	0,00			
7	Компот из ягод быстрозамороженных (клюква)	200	0,08	0,03	22,57	92,26	0,00	2,40	0,00	0,16	2,90	1,76	2,40	0,16	0,00	0,00	160206	160206	
8	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102	
9	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103	
	Итого:		34,87	29,53	154,88	1028,31	0,53	67,51	48,30	9,13	194,34	548,91	198,52	9,43	0,59	15,91			
Полдник																			
1	Бюйогурт фруктовый питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104	230104	
2	Булочка	50	2,93	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,17	2,69	190102	190103	
	Итого:		11,13	6,80	40,80	275,90	0,12	1,28	29,38	0,55	272,63	236,18	37,02	0,70	0,47	20,69			
	Итого за день		59,66	52,96	275,85	1833,16	0,82	83,62	124,10	11,81	820,67	1104,64	317,64	16,25	1,58	60,65			
День 17 (пятница)																			
Завтрак																			
1	Каша пшеничная молочная	180	5,20	9,31	24,18	201,21	0,19	0,41	21,06	0,16	96,53	162,87	45,16	1,26	0,17	8,40	120201	120202	
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105	160105	
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102	
4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	0,00	100102	100102	
5	Зефир	20	0,16	0,02	16,02	65,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,40	1,20	0,28	0,00	0,00			
6	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140113	140112	
	Итого:		11,58	24,06	60,55	506,31	0,22	0,55	103,06	0,70	155,19	297,74	55,96	2,03	0,25	9,30			
Обед																			
1	Икра из уваренных кабачков	100	1,25	5,48	8,70	90,13	0,06	25,13	0,00	2,26	29,02	29,66	17,05	0,79	0,05	0,51	100502	100502	
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,71	4,88	10,08	94,25	0,06	14,88	7,50	1,29	112,47	53,34	24,09	1,12	0,17	5,73	110101	110102	

3	Печень тушенная (говяжья)	80	13,36	6,24	6,00	133,60	0,34	37,49	5455,68	1,03	230,26	398,38	20,62	7,86	0,17	14,97	120515	120516
4	Соус сметанный	30	0,48	1,68	1,47	22,92	0,01	0,07	22,50	0,11	118,00	13,90	2,12	0,08	0,17	1,44	140106	140107
5	Изделия макаронные отварные	150	8,18	10,61	48,15	320,72	0,08	0,00	13,50	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85	0,17	1,15	130401	130402
6	Кисель из ягод быстрозамороженных (черная смородина)	200	0,21	0,08	28,82	116,77	0,01	20,00	0,00	0,14	14,73	13,53	6,20	0,32	0,01	0,20	160203	160203
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		30,31	30,34	133,66	929,59	0,62	97,57	5499,18	6,49	579,42	637,85	88,59	12,12	0,77	26,00		
Поддник																		
1	Пирожок с клубничкой или Пирожок с клубничным джемом	50	3,50	1,20	27,50	134,80	0,05	0,07	4,01	0,47	22,01	36,99	6,02	0,37	0,17	1,72	190201	190201
2	Раженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102	230102
	Итого:		11,30	6,20	35,90	242,80	0,05	0,67	44,01	0,47	270,01	220,99	34,02	0,57	0,43	1,72		
	Итого за день		53,19	60,59	230,12	1678,70	0,89	98,79	5646,25	7,66	1004,63	1156,58	178,57	14,72	1,45	37,02		
День 18 (Суббота)																		
Завтрак																		
1	Запеканка из творога	120	7,56	27,60	30,96	402,48	0,18	0,55	67,20	0,46	237,77	647,09	27,71	0,69	0,17	1,60	120305	120306
2	Соус ягодный	20	0,16	0,00	3,90	16,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,03	0,17	0,00	140203	140204
3	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	19,66	128,47	0,02	0,72	18,00	0,00	145,56	109,20	16,80	0,16	0,16	10,80	160104	160104
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
	Итого:		13,12	32,02	64,80	599,59	0,23	1,27	85,20	0,80	388,36	773,09	47,11	1,12	0,51	12,40		
Обед																		
1	Винегрет овощной	100	1,60	10,19	9,10	134,87	0,06	8,32	0,00	4,54	38,19	47,33	20,74	0,89	0,05	4,77	100501	100501
2	Рассольник Домашний	250	3,31	4,49	10,46	94,68	0,11	15,78	7,50	1,29	107,95	69,45	28,49	1,06	0,17	6,13	110203	110204
3	Тефтели рыбные	120	13,92	6,24	17,76	182,88	0,11	2,10	13,50	1,21	320,66	468,40	31,73	0,85	0,17	115,59	120403	120404
4	Пюре картофельное	150	2,69	17,10	18,08	236,81	0,15	12,61	13,05	0,15	54,47	97,91	32,58	1,18	0,17	8,93	130101	130102
5	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	0,09	22,00	0,00	0,88	17,60	61,60	92,40	1,32	0,11	0,00	210103	210103
6	Сок фруктовый ДПП (см. приложение №4)	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00		
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		30,93	40,69	152,23	1103,64	0,61	64,82	34,05	9,14	612,27	842,30	224,14	9,19	0,71	137,41		
Поддник																		
1	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105	160105
2	Желе с шоколадом	50	3,45	11,00	24,00	208,80	0,05	0,00	30,01	0,56	17,22	70,87	25,62	1,65	0,17	3,20	170604	170605
	Итого:		3,45	11,00	33,99	248,70	0,05	0,00	30,01	0,56	20,99	76,64	25,62	1,68	0,17	3,20		
	Итого за день		47,51	83,72	251,02	1951,93	0,89	66,09	149,27	10,50	1021,61	1692,02	296,87	11,99	1,39	153,00		
	Итого за 6 дней		57,43	69,59	237,28	1809,94	0,76	63,74	1067,07	11,40	865,76	1281,22	218,13	12,56	1,32	98,24		
День 19 (Понедельник)																		
Завтрак																		
1	Изделия колбасные вареные (сардельки) для школьного питания отварные	98	11,17	17,84	1,27	210,70	0,04	0,00	0,00	0,39	25,48	128,38	15,68	1,76	0,09	6,86	120502	120502
2	Капуста тушенная	150	3,75	6,45	16,50	139,05	0,06	48,30	0,00	2,90	291,80	64,15	32,96	1,19	0,17	5,61	130201	130202
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105	160105
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
5	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	90	0,72	0,36	7,29	42,30	0,02	162,00	0,00	0,27	36,00	30,60	22,50	0,72	0,04	1,80	210105	210105
	Итого:		17,14	25,23	45,33	484,35	0,14	210,30	0,00	3,91	361,74	245,70	73,74	3,94	0,30	14,27		
Обед																		
1	Салат из капусты белокачанной и свеклы	100	1,66	7,09	5,64	93,74	0,03	23,67	0,00	3,18	142,58	33,55	17,14	0,80	0,04	3,97	100207	100207

2	Суп-пюре овощной	240	4,08	4,32	12,72	106,08	0,06	9,98	10,80	0,22	77,64	59,96	19,59	0,60	0,17	5,23	110405	110406
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,07	0,41	7,35	37,47	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601	180601
4	Говядина отварная	100	21,10	2,30	1,80	112,30	0,09	0,00	0,00	0,62	15,79	291,78	34,21	4,20	0,17	10,85	120509	120510
5	Соус томатный	30	0,48	0,00	2,10	16,77	0,01	3,56	3,15	0,11	2,77	7,49	4,53	0,21	0,17	0,20	140101	140102
6	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	8,15	40,76	266,74	0,29	0,00	13,50	0,59	15,42	202,29	135,08	4,54	0,17	3,84	130309	130310
7	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,12	0,09	23,07	93,90	0,01	1,50	0,00	0,12	6,30	4,80	3,60	0,75	0,01	0,30	160208	160208
8	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
9	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
Итого:			40,23	23,75	123,88	878,20	0,57	38,71	27,45	5,93	323,26	695,47	226,21	12,37	0,76	26,40		

Полдник

1	Пирожок с вишней или Пирожок с вишневым джемом	50	3,90	1,95	28,00	145,15	0,05	1,79	3,75	0,49	23,58	36,97	8,58	0,41	0,17	1,68	190213	190214
2	Какао-напиток на молоке	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101	160102
Итого:			7,57	5,43	42,63	250,61	0,07	2,33	17,25	0,50	137,90	145,07	38,18	1,41	0,30	9,78		
Итого за день			64,95	54,40	211,84	1613,16	0,79	251,33	44,70	10,33	822,90	1086,24	338,14	17,72	1,36	50,45		

День 20 (Вторник)

Завтрак

1	Сырники	100	7,00	16,00	34,00	308,00	0,16	0,42	48,00	0,51	174,71	510,73	22,94	0,69	0,17	1,08	120313	120314
2	Соус шоколадный	30	1,05	1,65	3,48	32,97	0,02	0,00	0,00	2,07	52,20	59,40	17,70	0,39	0,17	0,00	140202	140202
3	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	160107	160107
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140113	140112
Итого:			9,63	26,48	57,83	508,07	0,20	0,42	78,00	3,02	233,11	588,83	43,24	1,37	0,36	1,98		

Обед

1	Салат отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	100	1,78	7,32	12,06	121,43	0,09	11,00	0,00	3,30	29,12	51,93	25,56	0,82	0,08	5,40	100536	100536
2	Суп картофельный с фасолью	250	4,63	2,63	12,63	92,63	0,17	6,50	0,00	2,43	124,40	148,83	37,37	1,79	0,17	5,72	110309	110310
3	Шницель рубленый куриный	100	11,90	9,00	11,50	174,60	0,07	1,71	65,26	2,26	40,26	186,90	19,63	1,72	0,17	10,35	120615	120616
4	Рагу из овощей	150	2,85	3,45	16,35	107,85	0,10	12,59	0,00	3,49	26,33	59,11	28,47	0,95	0,17	4,31	130203	130204
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,90	0,01	3,00	0,00	0,06	5,40	3,30	2,70	0,72	0,01	0,60	160209	160209
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
8	Зефир	20	0,16	0,02	16,02	65,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,40	1,20	0,28	0,00	0,00		
Итого:			25,56	23,92	121,92	806,81	0,51	34,80	65,26	12,40	289,91	536,06	125,13	7,38	0,62	28,38		

Полдник

1	Булочка "Любимая" или Булочка с шоколадом	50	5,65	4,00	27,10	167,00	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,17	3,06	190107	190109
2	Блиногугурт фруктовый питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104	230104
Итого:			13,85	7,00	38,90	281,00	0,12	1,30	26,91	0,59	277,51	242,72	38,05	0,74	0,47	21,06		
Итого за день			49,04	57,40	218,65	1595,88	0,83	36,51	170,17	16,01	800,54	1367,61	206,41	9,50	1,45	51,42		

День 21 (Среда)

Завтрак

1	Каша овсяная молочная	180	6,74	10,28	15,46	181,26	0,17	0,63	26,62	0,55	145,42	202,30	56,51	1,31	0,17	11,66	120209	120210
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105	160105
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
4	Кекс столичный	50	3,55	10,50	25,65	211,30	0,05	0,00	30,05	0,57	15,87	44,37	7,12	0,72	0,17	2,97	170601	170602
Итого:			13,29	21,94	71,66	537,26	0,26	0,63	56,67	1,81	174,46	286,04	68,83	2,54	0,36	14,63		
Обед																		
1	Салат из морской капусты	100	0,86	5,19	0,00	50,08	0,04	1,90	3800,0	2,20	38,00	52,35	161,50	15,20	0,06	475,00	100206	100206
2	Борщ сибирский с говядиной	250	6,16	4,84	7,37	96,94	0,09	13,86	7,51	2,06	153,38	127,68	34,74	2,11	0,17	8,06	110103	110104

Примерное 24-х дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов общеобразовательных учреждений в период 2013-2015 гг. города Москвы. Изменение №2

3	Голубцы ленивые	250	20,00	25,00	18,25	378,00	0,11	55,15	5,00	4,40	389,67	210,48	54,91	3,12	0,17	10,41	120542	120543
4	Компот из ягод быстрозамороженных (клубника)	200	0,01	0,08	21,52	86,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	160205	160205
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
7	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	0,09	22,00	0,00	0,88	17,60	61,60	92,40	1,32	0,11	0,00	210103	210103
	Итого:		34,45	37,59	123,78	973,82	0,40	92,90	3812,51	10,40	658,64	535,71	353,75	22,92	0,53	495,46		
Полдник																		
1	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00		
2	Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105	230105
	Итого:		7,50	8,36	24,28	203,40	0,06	1,20	32,00	0,70	247,80	200,00	32,00	0,62	0,27	18,00		
	Итого за день		55,24	67,89	219,72	1714,48	0,71	94,73	3901,17	12,91	1080,90	1021,74	454,58	26,07	1,15	528,10		
День 22 (Четверг)																		
Завтрак																		
1	Омлет, смешанный с ветчиной для школьного питания, запеченный	180	33,42	21,81	18,31	403,13	0,09	0,27	17,67	0,74	124,13	266,61	29,89	3,69	0,17	29,66	120324	120324
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,11	41,26	0,00	1,60	0,00	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0,00	0,00	160106	160106
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140112	140112
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
	Итого:		35,03	30,65	38,78	571,59	0,11	1,87	47,67	1,19	135,39	291,96	32,97	4,01	0,19	30,56		
Обед																		
1	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительным	100	0,79	15,11	2,58	150,25	0,04	13,75	0,00	6,90	17,32	30,59	14,06	0,62	0,03	2,20	100505	100505
2	Суп-пюре из цветной капусты	240	3,60	3,12	16,68	109,20	0,09	26,82	16,80	0,28	84,95	58,20	20,28	1,00	0,17	3,48	110403	110404
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,07	0,41	7,35	37,47	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601	180601
4	Быточки рубленые куриные	100	12,40	6,90	10,20	152,50	0,08	1,29	48,50	1,31	42,32	146,87	17,86	1,37	0,17	5,70	120612	120612
5	Индия макаронные отварные	150	8,18	10,61	48,15	320,72	0,08	0,00	13,50	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85	0,17	1,15	130401	130402
6	Компот из плодов сухих (курага)	200	0,83	0,05	28,14	116,92	0,02	0,64	0,00	0,88	26,20	23,36	16,80	0,57	0,03	0,00	160210	160210
7	Кекс с шоколадом	50	3,45	11,00	24,00	208,80	0,05	0,00	30,01	0,56	17,22	70,87	25,62	1,65	0,17	3,20	170604	170605
8	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
9	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		34,44	48,57	167,54	1247,06	0,44	42,50	108,81	11,82	266,32	470,94	115,00	7,34	0,78	17,74		
Полдник																		
1	Булочка	50	2,93	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,17	2,69	190102	190103
2	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103	230103
	Итого:		8,73	8,80	37,00	267,90	0,14	1,48	49,38	0,55	264,63	226,18	35,02	0,70	0,51	20,69		
	Итого за день		78,20	88,02	243,33	2086,55	0,69	45,85	205,86	13,56	666,34	989,08	182,99	12,04	1,48	68,99		
День 23 (Пятница)																		
Завтрак																		
1	Запеканка из творога	120	7,56	27,60	30,96	402,48	0,18	0,55	67,20	0,46	237,77	647,09	27,71	0,69	0,17	1,60	120305	120306
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,30	12,60	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06	0,11	2,70	140201	140201
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	21,47	134,84	2,42	0,60	15,00	0,00	141,36	114,84	30,00	1,74	0,13	17,00	160103	160103
	Итого:		13,51	33,55	69,08	635,72	2,62	1,45	94,80	0,52	471,23	827,63	67,91	2,48	0,42	21,30		
Обед																		
1	Салат витаминный с маслом растительным	100	1,05	15,14	10,27	182,77	0,03	16,80	0,00	6,75	92,49	22,90	13,51	0,93	0,03	2,32	100504	100504
2	Уха ростовская	250	9,25	3,30	8,75	101,70	0,14	15,31	3,13	2,76	129,84	217,10	33,49	1,17	0,17	46,81	110316	110317
3	Гуляш из мяса птицы	100	12,35	4,00	3,40	99,00	0,04	2,10	38,00	0,06	11,75	87,80	11,36	0,91	0,17	3,27	120601	120602

4	Картофель отварной	150	2,91	6,76	23,29	165,54	0,18	15,00	9,00	0,18	25,62	88,13	34,67	1,38	0,17	7,77	130103	130104
5	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,12	0,09	23,07	93,90	0,01	1,50	0,00	0,12	6,30	4,80	3,60	0,75	0,01	0,30	160208	160208
6	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00	0,00	0,36	61,20	41,40	23,40	0,54	0,05	3,60	210102	210102
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
Итого:			31,42	31,03	113,79	871,51	0,53	158,71	50,13	11,09	386,60	545,73	130,21	6,77	0,63	66,07		
Полдник																		
1	Кекс с цукатами	50	1,30	8,75	27,20	200,55	0,04	0,09	30,01	0,58	18,50	43,85	9,52	0,62	0,17	2,97	170607	170603
2	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	160107	160107
Итого:			1,30	8,75	37,19	240,45	0,04	0,09	30,01	0,58	18,80	43,85	9,52	0,65	0,17	2,97		
Итого за день			46,23	73,33	220,07	1747,68	3,20	160,25	174,94	12,19	876,63	1417,21	207,65	9,91	1,22	90,34		

День 24 (Суббота)

Завтрак

1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	200	7,40	6,20	40,72	248,80	0,23	1,18	64,00	0,80	281,60	525,60	22,40	1,06	0,33	94,40	120215	120215
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105	160105
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140113	140112
5	Зефир	20	0,16	0,02	16,02	65,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,40	1,20	0,28	0,00	0,00		
Итого:			9,14	15,05	77,09	481,10	0,25	1,18	94,00	1,24	296,27	552,47	26,20	1,63	0,35	95,30		

Обед

1	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	0,70	12,08	2,20	120,20	0,03	8,80	0,00	5,37	21,16	37,39	12,38	0,54	0,04	2,64	100507	100507
2	Суп картофельный с фасолью	240	4,44	2,52	12,12	88,92	0,16	6,24	0,00	2,33	119,43	142,87	35,87	1,72	0,17	5,49	110509	110510
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,07	0,41	7,35	37,47	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601	180601
4	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	250	23,84	38,11	50,90	531,50	0,34	0,00	37,50	1,33	40,10	159,31	26,28	1,86	0,17	1,13	120529	120529
5	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00		
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,17	2,00	200103	200103
Итого:			36,18	54,70	123,21	1021,29	0,63	19,04	37,50	10,33	257,45	449,18	94,58	8,19	0,59	11,26		

Полдник

1	Ватрушка с творогом	50	5,40	5,90	24,00	170,70	0,07	0,14	9,01	1,13	50,47	126,13	9,44	0,49	0,17	2,08	190304	190306
2	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,34	18,00	190305	230103
Итого:			11,20	10,90	32,00	276,70	0,15	1,54	49,01	1,13	290,47	306,13	37,44	0,69	0,51	20,08		
Итого за день			56,52	80,65	232,30	1779,09	1,04	21,76	180,51	12,70	844,19	1307,79	158,22	10,50	1,45	12,64		
Итого за 6 дней			58,36	70,28	224,32	1756,14	1,21	101,74	779,56	12,95	848,58	1198,28	258,00	14,29	1,35	152,65		
Итого за 24 дня			55,53	67,42	230,18	1744,48	0,89	74,76	766,14	11,69	827,67	1217,93	231,45	12,64	1,32	104,90		

5-11 класс II комплекс

Меню 5-11 классы. Комплекс 2

№ п/п	Наименование	Выход,		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 2)
		г	г					С, мг	А, мкг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	№ ТК (Вариант 1)		
																		г	
День 1 (понедельник)																			
Завтрак																			
1	Каша овсяная молочная	180	6,74	10,28	15,46	181,26	0,17	0,63	26,62	0,55	145,42	202,30	56,51	1,31	0,17	11,66	120210		
2	Кофейный напиток из цикория с сахаром	200	3,90	3,84	19,66	128,47	0,02	0,72	18,00	0,00	145,56	109,20	16,80	0,16	0,16	10,80	160104		
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	0,00	100102		
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102		
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140112		
	Итого:		16,86	28,85	45,48	509,73	0,22	1,49	126,62	1,09	340,88	438,20	82,91	1,92	0,40	23,36			
Обед																			
1	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	100	1,15	10,17	2,70	108,30	0,04	18,50	0,00	5,03	38,72	26,99	26,06	0,70	0,05	4,20	100204		
2	Суп картофельный с горохом	240	7,80	1,92	16,80	115,68	0,22	6,24	0,00	2,35	36,97	102,38	36,70	1,90	0,23	4,13	110307		
3	Сушарки из хлеба пшеничного	10	1,07	0,41	7,35	37,47	0,02	0,00	0,24	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601		
4	Рыба (филе) припущенная	120	23,42	0,88	0,00	101,02	0,13	1,46	14,64	1,32	514,61	747,09	44,05	0,75	0,10	197,54	120405		
5	Рис отварной	150	4,85	6,87	52,93	294,30	0,04	0,00	13,50	0,26	6,12	79,89	26,33	0,54	0,14	1,14	130301		
6	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,71	0,14	36,03	148,90	0,03	0,40	0,07	0,43	24,60	30,54	18,24	0,85	0,03	0,00	160211		
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102		
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103		
	Итого:		43,13	21,77	146,25	956,87	0,55	26,60	28,21	10,49	683,78	1082,50	163,44	6,01	0,58	209,11			
Полдник																			
1	Ватрушка с джемом	50	3,55	2,45	29,75	155,25	0,04	0,06	1,50	0,86	19,21	34,40	5,46	0,36	0,05	1,75	190301		
2	Бойогурт фруктовый питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	190302		
	Итого:		11,75	5,45	41,55	269,25	0,10	1,26	21,50	0,86	267,21	224,40	35,46	0,56	0,35	19,75	230104		
	Итого за день		71,74	56,08	233,28	1735,84	0,87	29,35	176,34	12,45	1291,87	1745,09	281,82	8,50	1,33	252,22			
День 2 (вторник)																			
Завтрак																			
1	Сырники	100	7,00	16,00	34,00	308,00	0,16	0,42	48,00	0,51	174,71	510,73	22,94	0,69	0,10	1,08	120314		
2	Соус шоколадный	30	1,05	1,65	3,48	32,97	0,02	0,00	0,00	2,07	52,20	59,40	17,70	0,39	0,03	0,00	140202		
3	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	160107		
4	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	0,00	0,28	22,40	15,40	12,60	3,08	0,03	2,80	210110		
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102		
	Итого:		11,61	19,37	81,75	551,47	0,26	14,42	48,00	3,54	259,01	619,13	58,44	4,67	0,16	3,88			
Обед																			
1	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	1,64	10,08	9,63	136,84	0,03	25,67	0,00	4,52	161,50	31,90	17,28	0,60	0,04	3,02	100201		
2	Суп-пюре куриный	240	6,96	8,16	12,48	151,20	0,04	1,30	34,80	0,18	39,30	74,33	11,43	0,59	0,23	4,52	110408		
3	Сушарки из хлеба пшеничного	10	1,07	0,41	7,35	37,47	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601		

4	Печень тушенная (говяжья)	80	13,36	6,24	6,00	133,60	0,34	37,49	5455,68	1,03	230,26	398,38	20,62	7,86	0,08	14,97	120515	120516
5	Соус сметанный	20	0,32	1,12	0,98	15,28	0,01	0,05	15,00	0,08	78,66	9,27	1,41	0,05	0,02	0,96	140106	140107
6	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	8,15	40,76	266,74	0,29	0,00	13,50	0,59	15,42	202,29	135,08	4,54	0,14	3,84	130309	130310
7	Кисель из ягод быстрозамороженных (черная смородина)	200	0,21	0,08	28,82	116,77	0,01	20,00	0,00	0,14	14,73	13,53	6,20	0,32	0,01	0,20	160203	160203
8	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
9	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		35,28	35,63	136,46	1009,10	0,80	84,50	5518,98	7,64	602,64	825,30	204,09	15,23	0,54	29,51		
Подлник																		
1	Булочка	50	2,93	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102	190103
2	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00		
	Итого:		4,93	4,00	49,20	253,90	0,08	4,08	9,38	0,75	38,63	60,18	15,02	3,30	0,07	2,69		
	Итого за день		51,81	59,00	267,41	1814,47	1,13	103,00	5576,36	11,93	900,28	1504,61	277,55	23,20	0,77	36,08		
День 3 (среда)																		
Завтрак																		
1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	200	7,40	6,20	40,72	248,80	0,23	1,18	64,00	0,80	281,60	525,60	22,40	1,06	0,33	94,40	120215	120215
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105	160105
3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	0,04	0,24	29,36	78,30	5,24	1,06	0,18	8,00	120304	120304
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
5	Пирожок с клубничкой или Пирожок с клубничным джемом	50	3,50	1,20	27,50	134,80	0,05	0,07	4,01	0,47	22,01	36,99	6,02	0,37	0,05	1,72	190201	190203
	Итого:		17,48	12,58	88,77	538,70	0,33	1,25	68,05	1,85	341,44	663,46	36,26	2,76	0,56	104,12		
Обед																		
1	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительным	100	0,79	15,11	2,58	150,25	0,04	13,75	0,00	6,90	17,32	30,59	14,06	0,62	0,03	2,20	100505	100505
2	Сул-пюре из цветной капусты	240	3,60	3,12	16,68	109,20	0,09	26,82	16,80	0,28	84,95	58,20	20,28	1,00	0,23	3,48	110403	110404
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,07	0,41	7,35	37,47	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601	180601
4	Рагу из мяса птицы	250	11,50	4,13	32,00	211,13	0,24	16,95	52,50	2,66	52,70	227,67	55,60	2,82	0,24	12,14	120609	120610
5	Гемоген обогащенный очищенным гемоглином	20	1,20	0,60	15,14	70,80	0,01	0,00	20,00	0,00	2,00	6,60	0,40	0,12	0,04	0,00		
6	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,12	0,09	23,07	93,90	0,01	1,50	0,00	0,12	6,30	4,80	3,60	0,75	0,01	0,30	160208	160208
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		22,40	24,83	127,26	823,94	0,47	59,02	89,30	11,06	226,03	423,47	106,00	6,58	0,57	20,12		
Подлник																		
1	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	160107	160107
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140113	140112
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	0,00	100102	100102
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
	Итого:		6,22	14,73	20,35	239,90	0,03	0,14	82,00	0,54	50,20	126,70	9,60	0,49	0,08	0,90		
	Итого за день		46,10	52,14	236,38	1602,54	0,83	60,42	239,35	13,45	617,67	1213,63	151,86	9,83	1,21	125,14		
День 4 (четверг)																		

Завтрак																		
		180	5,20	9,31	24,18	201,21	0,19	0,41	21,06	0,16	96,53	162,87	45,16	1,26	0,17	8,40	120201	120202
1	Каша пшеничная молочная	180	5,20	9,31	24,18	201,21	0,19	0,41	21,06	0,16	96,53	162,87	45,16	1,26	0,17	8,40	120201	120202
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,11	41,26	0,00	1,60	0,00	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0,00	0,00	160106	160106
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
4	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	0,09	22,00	0,00	0,88	17,60	61,60	92,40	1,32	0,11	0,00	210103	210103
	Итого:		10,04	10,99	90,77	506,07	0,30	24,01	21,06	1,39	124,19	247,92	140,64	2,87	0,29	8,40		
Обед																		
1	Винегрет овощной	100	1,60	10,19	9,10	134,87	0,06	8,32	0,00	4,54	38,19	47,33	20,74	0,89	0,05	4,77	100501	100501
2	Щи из шпината	230	3,70	4,35	5,88	76,75	0,11	36,58	16,10	1,60	503,13	86,15	62,33	2,51	0,22	3,49	110107	110108
3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20	2,54	2,30	0,14	31,40	0,01	0,00	0,02	0,12	14,68	39,15	2,62	0,53	0,09	4,00	120304	120304
4	Котлеты рубленые из фарша рыбного	100	9,60	9,28	17,50	191,92	0,09	0,82	9,10	1,83	284,57	418,56	26,50	0,63	0,10	105,50	120401	120402
5	Рис отварной	150	4,85	6,87	52,93	294,30	0,04	0,00	13,50	0,26	6,12	79,89	26,33	0,54	0,14	1,14	130301	130302
6	Кисель из ягод быстрозамороженных (клюква)	200	0,08	0,03	27,88	111,89	0,00	2,10	0,00	0,14	9,49	8,47	2,10	0,14	0,00	0,00	160202	160202
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		26,49	34,39	143,86	992,34	0,39	47,82	38,72	9,35	915,57	763,14	150,82	6,35	0,62	120,89		
Полдник																		
1	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	19,66	128,47	0,02	0,72	18,00	0,00	145,56	109,20	16,80	0,16	0,16	10,80	160104	160104
2	Булочка с цукатами или Булочка с изюмом	50	5,75	3,35	28,60	167,55	0,06	0,11	8,65	0,53	33,31	53,65	9,00	0,58	0,05	3,06	190104	190106
	Итого:		9,65	7,19	48,26	296,02	0,08	0,83	26,65	0,53	178,87	162,85	25,80	0,74	0,20	13,86		
	Итого за день		46,18	52,58	282,90	1794,43	0,78	72,66	86,43	11,27	1218,63	1173,91	317,26	9,96	1,11	143,16		
День 5 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Запеканка из творога	120	7,56	27,60	30,96	402,48	0,18	0,55	67,20	0,46	237,77	647,09	27,71	0,69	0,11	1,60	120305	120306
2	Молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,30	12,60	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06	0,11	2,70	140201	140201
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105	160105
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,02	0,00	200102	200102
	Итого:		11,22	30,73	67,88	593,18	0,22	0,85	79,80	0,86	338,33	735,35	40,51	1,02	0,25	4,30		
Обед																		
1	Салат отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	100	1,78	7,32	12,06	121,43	0,09	11,00	0,00	3,30	29,12	51,93	25,56	0,82	0,08	5,40	100536	100536
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,71	4,88	10,08	94,25	0,06	14,88	7,50	1,29	112,47	53,34	24,09	1,12	0,24	5,73	110102	110102
3	Шницель рубленый куриный	100	11,90	9,00	11,50	174,60	0,07	1,71	65,26	2,26	40,26	186,90	19,63	1,72	0,10	10,35	120615	120616
4	Соус томатный	30	0,48	0,00	2,10	16,77	0,01	3,56	3,15	0,11	2,77	7,49	4,53	0,21	0,03	0,20	140101	140102
5	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	8,15	40,76	266,74	0,29	0,00	13,50	0,59	15,42	202,29	135,08	4,54	0,14	3,84	130309	130310
6	Компот из плодов сухих (курага)	200	0,83	0,05	28,14	116,92	0,02	0,64	0,00	0,88	26,20	23,36	16,80	0,57	0,03	0,00	160210	160210
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		29,42	30,78	135,07	941,91	0,61	31,79	89,41	9,28	285,63	608,90	235,89	10,08	0,63	27,52		
Полдник																		
1	Какао-напиток на молоке	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101	160102
2	Пирожок с вишней или Пирожок с вишневым джемом	50	3,90	1,95	28,00	145,15	0,05	1,79	3,75	0,49	23,58	36,97	8,58	0,41	0,05	1,68	190213	190215

Итого:	7,57	5,43	42,63	250,61	0,07	2,33	17,25	0,50	137,90	145,07	38,18	1,41	0,17	9,78
Итого за день	48,21	66,94	245,58	1785,70	0,90	34,96	186,47	10,64	761,87	1489,33	314,58	12,50	1,05	41,60

День 6 (суббота)

Завтрак																	
1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	200	7,40	6,20	40,72	248,80	0,23	1,18	64,00	0,80	281,60	525,60	22,40	1,06	0,33	94,40	120215
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
3	Желе столничный	50	3,55	10,50	25,65	211,30	0,05	0,00	30,05	0,57	15,87	44,37	7,12	0,72	0,05	2,97	170602
4	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	90	0,72	0,36	7,29	42,30	0,02	162,00	0,00	0,27	36,00	30,60	22,50	0,72	0,04	1,80	210105
Итого:			11,67	17,06	83,65	542,30	0,30	163,18	94,05	1,64	337,24	606,34	52,02	2,52	0,41	99,17	

Обед

1	Икра из уваренных кабачков	100	1,25	5,48	8,70	90,13	0,06	25,13	0,00	2,26	29,02	29,66	17,05	0,79	0,05	0,51	100518
2	Суп картофельный с фрикадельками	250	7,59	3,90	19,40	143,08	0,14	11,17	0,01	1,27	26,68	134,48	33,58	2,00	0,34	8,42	110312
3	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	250	23,84	38,11	50,90	531,50	0,34	0,00	37,50	1,33	40,10	159,31	26,28	1,86	0,17	1,13	120529
4	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00	
5	Зефир	20	0,16	0,02	16,02	65,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,40	1,20	0,28	0,00	0,00	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
Итого:			38,96	49,09	145,67	1073,11	0,62	40,30	37,51	5,91	174,20	423,45	96,30	8,83	0,51	12,06	

Полдник

1	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,11	41,26	0,00	1,60	0,00	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0,00	0,00	160106
2	Бутерброд с колбасой полукопченой	40	5,33	9,82	8,27	142,72	0,06	0,00	0,00	0,42	10,96	64,80	7,36	0,91	0,04	1,68	100103
3	Бюйкобург фруктовый	100	4,10	1,50	5,90	57,00	0,03	0,60	10,00	0,00	124,00	95,00	15,00	0,10	0,15	9,00	
Итого:			9,46	11,33	24,28	240,98	0,09	2,20	10,00	0,42	140,33	166,45	22,84	1,07	0,19	10,68	
Итого за день			60,09	77,48	253,60	1856,39	1,01	205,68	141,55	7,98	651,77	1196,24	171,16	12,42	1,11	121,91	
Итого за 6 дней			54,02	60,70	253,19	1764,90	0,92	84,34	1067,75	11,29	907,01	1387,14	252,37	12,74	1,10	120,02	

День 7 (воскресенье)

Завтрак																	
1	Каша манная молочная	180	5,03	10,16	25,55	214,04	0,06	0,73	29,16	0,45	155,90	135,97	22,22	0,44	0,17	11,34	120205
2	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	160107
3	Булочка "Любимая" или Булочка с шоколадом	50	5,65	4,00	27,10	167,00	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,05	3,06	190107 190108
4	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	180	0,72	0,54	18,54	84,60	0,04	9,00	0,00	0,72	34,20	28,80	21,60	4,14	0,05	1,80	210104
Итого:			11,40	14,70	81,18	505,54	0,16	9,83	36,07	1,76	219,91	217,49	51,88	5,15	0,27	16,20	

Обед

1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,70	12,08	2,20	120,20	0,03	8,80	0,00	5,37	21,16	37,39	12,38	0,54	0,04	2,64	100507
2	Суп-пюре картофельный	240	4,03	4,39	12,67	106,34	0,13	10,06	19,80	0,24	63,12	96,30	28,90	1,00	0,23	8,59	110402
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,07	0,41	7,35	37,47	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601
4	Тефтели рубленые из говядины	120	14,82	8,64	19,74	216,00	0,08	4,03	15,66	3,28	48,73	181,73	25,22	2,40	0,11	7,97	120520
5	Рагу из овощей	150	2,85	3,45	16,35	107,85	0,10	12,59	0,00	3,49	26,33	59,11	28,47	0,95	0,14	4,31	130204

1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	95,83	0,06	4,70	0,00	3,46	25,38	51,84	35,72	0,66	0,07	4,70	100301	100301
2	Рассольник Домашний	250	3,31	4,49	10,46	94,68	0,11	15,78	7,50	1,29	107,95	69,45	28,49	1,06	0,24	6,13	110203	110204
3	Голубцы ленивые	250	20,00	25,00	18,25	378,00	0,11	55,15	5,00	4,40	389,67	210,48	54,91	3,12	0,24	10,41	120542	120543
4	Компот из ягод быстрозамороженных (вишня)	200	0,18	0,04	22,31	91,24	0,01	3,30	0,00	0,07	8,74	6,60	5,72	0,17	0,01	0,44	160204	160204
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
Итого:			28,83	38,00	87,94	810,95	0,35	78,93	12,50	10,07	591,14	421,97	135,04	6,11	0,57	23,67		
Полдник																		
1	Пирожок с яблоком или Пирожок с яблочным джемом	50	3,65	1,50	27,50	138,10	0,05	1,65	4,01	0,50	23,34	37,58	7,45	0,72	0,05	2,03	190204	190206
2	Какао-напиток на молоке	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101	160102
Итого:			7,32	4,98	42,13	243,56	0,07	2,19	17,51	0,51	137,66	145,68	37,05	1,72	0,17	10,13		
Итого за день			49,19	76,24	165,96	1550,47	0,63	81,88	168,63	11,78	929,09	904,31	238,20	9,64	1,00	47,27		
День 10 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Сырники	100	7,00	16,00	34,00	308,00	0,16	0,42	48,00	0,51	174,71	510,73	22,94	0,69	0,10	1,08	120313	120314
2	Соус ягодный	20	0,16	0,00	3,90	16,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,03	0,02	0,00	140203	140204
3	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	160107	160107
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140113	140112
Итого:			8,74	24,83	58,25	491,34	0,18	0,42	78,00	0,95	181,24	529,43	25,54	1,02	0,13	1,98		
Обед																		
1	Салат из капусты белокочанной со сладким перцем с маслом растительным	100	1,52	7,10	4,22	104,91	0,04	42,20	0,00	3,24	130,13	33,42	14,94	0,61	0,05	3,06	100202	100202
2	Суп картофельный с фасолью	240	4,44	2,52	12,12	88,92	0,16	6,24	0,00	2,33	119,43	142,87	35,87	1,72	0,23	5,49	110309	110310
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,07	0,41	7,35	37,47	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601	180601
4	Биточки рубленые куриные	100	12,40	6,90	10,20	152,50	0,08	1,29	48,50	1,31	42,32	146,87	17,86	1,37	0,17	5,70	120611	120612
5	Рагу из овощей	150	2,85	3,45	16,35	107,85	0,10	12,59	0,00	3,49	26,33	59,11	28,47	0,95	0,14	4,31	130203	130204
6	Гемоген обогатенный очищенным гемоглобином	20	1,20	0,60	15,14	70,80	0,01	0,00	20,00	0,00	2,00	6,60	0,40	0,12	0,04	0,00		
7	Компот из ягод быстрозамороженных (клубка)	200	0,08	0,03	22,57	92,26	0,00	2,40	0,00	0,16	2,90	1,76	2,40	0,16	0,00	0,00	160206	160206
8	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
9	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
Итого:			27,68	22,39	118,39	805,91	0,47	64,72	68,50	11,64	385,87	486,24	112,00	6,21	0,66	20,56		
Полдник																		
1	Кекс столичный	50	3,55	10,50	25,65	211,30	0,05	0,00	30,05	0,57	15,87	44,37	7,12	0,72	0,05	2,97	170601	170602
2	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00		
Итого:			5,55	10,70	45,85	303,30	0,07	4,00	30,05	0,77	29,87	58,37	15,12	3,52	0,07	2,97		
Итого за день			41,97	57,92	222,49	1600,55	0,72	69,14	176,55	13,35	596,98	1074,04	152,65	10,74	0,85	25,51		
День 11 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша пшеничная молочная	180	5,20	9,31	24,18	201,21	0,19	0,41	21,06	0,16	96,53	162,87	45,16	1,26	0,17	8,40	120201	120202
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105	160105
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102

4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	0,00	100102	100102	100102
5	Флоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	0,09	22,00	0,00	0,88	17,60	61,60	92,40	1,32	0,11	0,00	210103	210103	210103
	Итого:		14,64	16,89	90,65	577,51	0,31	22,55	73,06	1,48	166,59	355,04	147,16	3,05	0,35	8,40			
Обед																			
1	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	100	0,91	14,10	2,03	138,64	0,03	10,20	0,00	6,43	37,13	34,61	20,04	0,53	0,05	4,11	100205	100205	100205
2	Борщ сибирский с говядиной	250	6,16	4,84	7,37	96,94	0,09	13,86	7,51	2,06	153,38	127,68	34,74	2,11	0,24	8,06	110103	110103	110104
3	Тефтели рыбные	120	13,92	6,24	17,76	182,88	0,11	2,10	13,50	1,21	320,66	468,40	31,73	0,85	0,11	115,59	120403	120403	120404
4	Соус томатный	30	0,48	0,00	2,10	16,77	0,01	3,56	3,15	0,11	2,77	7,49	4,53	0,21	0,03	0,20	140101	140101	140102
5	Изделия макаронные отварные	150	8,18	10,61	48,15	320,72	0,08	0,00	13,50	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85	0,14	1,15	130401	130401	130402
6	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,71	0,14	36,03	148,90	0,03	0,40	0,07	0,43	24,60	30,54	18,24	0,85	0,03	0,00	160211	160211	160211
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103	200103
	Итого:		34,49	37,31	143,88	1056,05	0,42	30,11	37,73	11,89	613,48	797,75	127,80	6,50	0,62	131,12			
Полдник																			
1	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103	230103	230103
2	Булочка	50	2,93	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102	190102	190103
	Итого:		8,73	8,80	37,00	267,90	0,14	1,48	49,38	0,55	264,63	226,18	35,02	0,70	0,39	20,69			
	Итого за день		57,85	63,00	271,53	1901,46	0,87	54,14	160,17	13,92	1044,71	1378,98	309,98	10,24	1,35	160,21			
День 12 (суббота)																			
Завтрак																			
1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	200	7,40	6,20	40,72	248,80	0,23	1,18	64,00	0,80	281,60	525,60	22,40	1,06	0,33	94,40	120215	120215	120215
2	Кекс с цукатами	50	1,30	8,75	27,20	200,55	0,04	0,09	30,01	0,58	18,50	43,85	9,52	0,62	0,05	2,97	170607	170607	170603
3	Какао-напиток на молоке	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101	160101	160102
	Итого:		12,37	18,43	82,55	554,81	0,30	1,81	107,51	1,39	414,42	677,55	61,52	2,68	0,50	105,47			
Обед																			
1	Салат из свежесы с огурцами консервированными с растительным маслом	100	1,36	8,09	7,65	108,92	0,02	9,00	0,00	3,62	33,75	39,11	20,10	1,25	0,04	6,25	100403	100403	100403
2	Щи из свежей капусты	250	3,08	3,06	7,46	68,94	0,06	19,56	7,50	1,28	153,67	46,14	20,99	0,73	0,24	4,05	110105	110105	110106
3	Шницель рубленый из говядины	100	12,00	10,40	6,00	165,60	0,08	0,00	0,00	2,95	14,92	171,88	20,96	2,47	0,10	5,60	120525	120525	120526
4	Картофель отварной	150	2,91	6,76	23,29	165,54	0,18	15,00	9,00	0,18	25,62	88,13	34,67	1,38	0,14	7,77	130103	130103	130104
5	Компот из плодов сухих (курага)	200	0,83	0,05	28,14	116,92	0,02	0,64	0,00	0,88	26,20	23,36	16,80	0,57	0,03	0,00	160210	160210	160210
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103	200103
	Итого:		24,29	29,74	102,98	777,12	0,42	44,20	16,50	9,76	313,55	452,21	123,71	7,50	0,56	25,67			
Полдник																			
1	Ватрушка с джемом	50	3,55	2,45	29,75	155,25	0,04	0,06	1,50	0,86	19,21	34,40	5,46	0,36	0,05	1,75	190301	190301	190303
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105	160105	160105
	Итого:		3,55	2,45	39,74	195,15	0,04	0,06	1,50	0,86	22,97	40,16	5,46	0,39	0,05	1,75			
	Итого за день		40,21	50,62	225,27	1527,08	0,76	46,07	125,51	12,01	750,94	1169,93	190,69	10,57	1,11	132,89			
	Итого за 6 дней		52,58	60,41	223,95	1661,74	0,72	57,96	152,23	12,25	763,54	1115,96	212,06	11,27	1,08	85,34			
День 13 (понедельник)																			

Завтрак																		
1	Каша манная молочная	180	5,03	10,16	25,55	214,04	0,06	0,73	29,16	0,45	155,90	135,97	22,22	0,44	0,17	11,34	120205	120206
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	19,66	128,47	0,02	0,72	18,00	0,00	145,56	109,20	16,80	0,16	0,16	10,80	160104	160104
3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	0,04	0,24	29,36	78,30	5,24	1,06	0,18	8,00	120304	120304
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140113	140112
	Итого:		15,59	27,43	55,85	532,51	0,14	1,45	77,20	1,13	336,72	342,17	46,86	1,91	0,52	31,04		
Обед																		
1	Салат из помидоров с растительным маслом	100	0,95	15,15	3,25	155,37	0,05	21,65	0,00	7,21	15,54	22,85	17,20	0,78	0,04	1,66	100506	100506
2	Рассольник Ленинградский	250	2,36	5,68	13,40	113,35	0,11	9,28	7,50	1,32	70,70	76,50	26,59	0,99	0,24	5,38	110201	110202
3	Зразы мясные с фаршем из яйца и ветчины	80	11,44	4,24	10,48	125,84	0,05	0,00	0,01	1,93	16,27	123,56	14,69	1,80	0,08	7,04	120527	120528
4	Капуста тушеная	150	3,75	6,45	16,50	139,05	0,06	48,30	0,00	2,90	291,80	64,15	32,96	1,19	0,14	5,61	130201	130202
5	Мармелад	36	0,04	0,00	28,58	115,56	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,36	0,72	0,14	0,00	0,00		
6	Компот из ягод быстрозамороженных (вишня)	200	0,18	0,04	22,31	91,24	0,01	3,30	0,00	0,07	8,74	6,60	5,72	0,17	0,01	0,44	160204	160204
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		22,84	32,94	124,97	891,61	0,35	82,53	7,51	14,29	463,89	377,62	108,08	6,17	0,52	22,13		
Полдник																		
1	Пирожок с рисом и яйцом	50	4,25	3,45	20,75	131,05	0,05	0,07	5,40	0,50	21,34	44,96	8,37	0,45	0,05	2,06	190207	190209
2	Кисель из ягод быстрозамороженных (брусника)	200	0,11	0,07	28,51	114,41	0,00	2,10	0,00	0,14	11,03	9,17	0,98	0,12	0,00	0,00	160201	160201
	Итого:		4,36	3,52	49,26	245,46	0,05	2,17	5,40	0,64	32,37	54,13	9,35	0,56	0,05	2,06		
	Итого за день		42,79	63,90	230,08	1669,58	0,54	86,15	90,12	16,06	832,98	773,92	164,29	8,64	1,09	55,23		
День 14 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Запеканка из творога	120	7,56	27,60	30,96	402,48	0,18	0,55	67,20	0,46	237,77	647,09	27,71	0,69	0,11	1,60	120305	120306
2	Молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,30	12,60	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06	0,11	2,70	140201	140201
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105	160105
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
5	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	0,00	100102	100102
	Итого:		15,86	36,63	67,88	665,98	0,23	0,99	131,80	0,96	382,33	843,35	47,51	1,22	0,29	4,30		
Обед																		
1	Салат витаминный с маслом	100	1,05	15,14	10,27	182,77	0,03	16,80	0,00	6,75	92,49	22,90	13,51	0,93	0,03	2,32	100504	100504
2	Суп куриный	250	9,13	4,13	9,75	112,63	0,08	6,53	11,79	1,33	24,96	73,56	21,82	0,99	0,24	4,16	110303	110304
3	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	250	23,84	38,11	50,90	531,50	0,34	0,00	37,50	1,33	40,10	159,31	26,28	1,86	0,17	1,13	120529	120529
4	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00		
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103

Итого:		40,13	58,96	121,56	1070,10	0,53	27,33	49,29	10,47	230,95	353,37	79,80	7,67	0,48	9,61
Полдник															
1	Бутерброд горячий с колбасой п/к и сыром	60	17,40	12,43	236,57	0,05	0,10	66,28	0,65	42,83	127,31	10,93	0,81	0,08	1,68
2	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Итого:		7,36	17,40	22,42	276,47	0,05	0,10	66,28	0,65	43,13	127,31	10,93	0,84	0,08	1,68
Итого за день		63,36	112,99	211,86	2012,55	0,82	28,42	247,37	12,07	656,41	1324,03	138,24	9,73	0,86	15,58
День 15 (среда)															
Завтрак															
1	Омлет, смешанный с ветчиной для школьного питания, запеченный	180	33,42	18,31	403,13	0,09	0,27	17,67	0,74	124,13	266,61	29,89	3,69	0,17	29,66
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	19,66	128,47	0,02	0,72	18,00	0,00	145,56	109,20	16,80	0,16	0,16	10,80
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00
Итого:		38,82	26,24	48,25	584,00	0,14	0,99	35,67	1,08	274,39	392,61	49,29	4,09	0,33	40,46
Обед															
1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	95,83	0,06	4,70	0,00	3,46	25,38	51,84	35,72	0,66	0,07	4,70
2	Суп крестьянский с крупой	250	3,38	4,49	94,40	0,06	15,66	7,50	2,46	139,43	74,10	21,96	0,80	0,24	3,65
3	Котлеты рубленые из мяса (говядина)	100	12,16	11,27	180,12	0,07	0,00	0,00	2,91	14,97	153,27	18,82	2,21	0,10	4,90
4	Рагу из овощей	150	2,85	3,45	107,85	0,10	12,59	0,00	3,49	26,33	59,11	28,47	0,95	0,14	4,31
5	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	140	0,56	0,56	65,80	0,04	14,00	0,00	0,28	22,40	15,40	12,60	3,08	0,03	2,80
6	Компот из ягод быстрозамороженных (клубника)	200	0,01	0,08	86,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
Итого:		24,31	26,65	110,10	781,60	0,39	46,94	7,50	13,46	288,52	437,32	127,77	8,86	0,59	22,36
Полдник															
1	Брускетта	50	5,85	3,10	124,30	0,06	2,85	33,77	0,71	40,67	102,21	12,14	0,77	0,05	2,27
2	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Итого:		5,85	3,10	28,24	164,20	0,06	2,85	33,77	0,71	40,97	102,21	12,14	0,80	0,05	2,27
Итого за день		68,98	55,98	186,60	1529,79	0,59	50,78	76,94	15,24	603,87	932,14	189,20	13,75	0,97	65,09
День 16 (четверг)															
Завтрак															
1	Каша манная молочная	180	5,03	10,16	25,55	0,06	0,73	29,16	0,45	155,90	135,97	22,22	0,44	0,17	11,34
2	Какао-напиток на молоке	200	3,67	3,48	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10
3	Пирожок с капустой и яйцом	50	4,25	2,45	124,85	0,06	4,56	3,76	0,95	49,29	46,68	8,68	0,55	0,05	2,81
4	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	180	0,72	0,54	84,60	0,04	9,00	0,00	0,72	34,20	28,80	21,60	4,14	0,05	1,80
Итого:		13,67	16,63	80,17	528,95	0,18	14,83	46,42	2,13	353,71	319,55	82,10	6,13	0,40	24,05
Обед															
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,70	12,08	2,20	0,03	8,80	0,00	5,37	21,16	37,39	12,38	0,54	0,04	2,64
2	Уха ростовская	250	9,25	3,30	101,70	0,14	15,31	3,13	2,76	129,84	217,10	33,49	1,17	0,24	46,81
3	Говядина тушеная с черносливом	100	13,60	4,80	128,40	0,05	2,62	0,00	2,25	20,20	124,72	27,62	2,05	0,10	4,27
4	Картофель отварной	150	2,91	6,76	165,54	0,18	15,00	9,00	0,18	25,62	88,13	34,67	1,38	0,14	7,77
5	Мармелад	36	0,04	0,00	115,56	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,36	0,72	0,14	0,00	0,00

6	Компот из ягод быстрозамороженных (яблока)	200	0,08	0,03	22,57	92,26	0,00	2,40	0,00	0,16	2,90	1,76	2,40	0,16	0,00	0,00	0,00	160206
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	0,00	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	
	Итого:		30,70	28,35	123,53	874,86	0,46	44,13	12,13	11,58	260,56	553,06	121,47	6,54	0,53	63,49		
Полдник																		
1	Биойогурт фруктовый питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104	
2	Булочка	50	2,93	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190103	
	Итого:		11,13	6,80	40,80	275,90	0,12	1,28	29,38	0,55	272,63	236,18	37,02	0,70	0,35	20,69		
	Итого за день		55,50	51,78	244,50	1679,71	0,75	60,24	87,92	14,26	886,90	1108,78	240,59	13,37	1,28	108,23		
День 17 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша пшеничная молочная	180	5,20	9,31	24,18	201,21	0,19	0,41	21,06	0,16	96,53	162,87	45,16	1,26	0,17	8,40	120201	
2	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	0,00	100102	
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105	
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140113	
6	Зефир	20	0,16	0,02	16,02	65,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,40	1,20	0,28	0,00	0,00		
	Итого:		11,58	24,06	60,55	506,31	0,22	0,55	103,06	0,70	155,19	297,74	55,96	2,03	0,25	9,30		
Обед																		
1	Салат из капусты белокачанной со сладким перцем с маслом растительным	100	1,52	7,10	4,22	104,91	0,04	42,20	0,00	3,24	130,13	33,42	14,94	0,61	0,05	3,06	100202	
2	Суп картофельный с горохом	250	8,13	2,00	17,50	120,50	0,23	6,50	0,00	2,45	38,51	106,65	38,23	1,98	0,24	4,30	110307	
3	Плов из индейки	250	20,83	4,75	47,50	316,05	0,12	5,21	9,50	5,73	31,70	298,59	58,14	2,33	0,24	1,83	120607	
4	Кисель из ягод быстрозамороженных (черная смородина)	200	0,21	0,08	28,82	116,77	0,01	20,00	0,00	0,14	14,73	13,53	6,20	0,32	0,01	0,20	160203	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	
	Итого:		34,80	15,31	128,48	809,43	0,46	73,91	9,50	12,42	274,47	535,79	127,71	6,34	0,55	11,39		
Полдник																		
1	Пирожок с клубничкой или Пирожок с клубничным джемом	50	3,50	1,20	27,50	134,80	0,05	0,07	4,01	0,47	22,01	36,99	6,02	0,37	0,05	1,72	190201 190202	
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102	
	Итого:		11,30	6,20	35,90	242,80	0,05	0,67	44,01	0,47	270,01	220,99	34,02	0,57	0,31	1,72		
	Итого за день		57,68	45,56	224,93	1558,54	0,73	75,13	156,57	13,60	699,68	1054,52	217,69	8,93	1,11	22,41		
День 18 (Суббота)																		
Завтрак																		
1	Запеканка из творога	120	7,56	27,60	30,96	402,48	0,18	0,55	67,20	0,46	237,77	647,09	27,71	0,69	0,11	1,60	120305	
2	Соус ягодный	20	0,16	0,00	3,90	16,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,03	0,02	0,00	140204	
3	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	19,66	128,47	0,02	0,72	18,00	0,00	145,56	109,20	16,80	0,16	0,16	10,80	160104	
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	
	Итого:		13,12	32,02	64,80	599,59	0,23	1,27	85,20	0,80	388,36	773,09	47,11	1,12	0,30	12,40		
Обед																		
1	Салат из морской капусты	100	0,86	5,19	0,00	50,08	0,04	1,90	3800,00	2,20	38,00	52,35	161,50	15,20	0,06	475,00	100206	

2	Бульон куриный	230	2,07	5,06	2,99	65,78	0,06	4,60	0,00	0,05	6,90	26,68	10,58	0,41	0,22	2,30	110501	110502
3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20	2,54	2,30	0,14	31,40	0,01	0,00	0,02	0,12	14,68	39,15	2,62	0,53	0,09	4,00	120304	120304
4	Рагу из мяса птицы	250	11,50	4,13	32,00	211,13	0,24	16,95	52,50	2,66	52,70	227,67	55,60	2,82	0,24	12,14	120609	120610
5	Флоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	0,09	22,00	0,00	0,88	17,60	61,60	92,40	1,32	0,11	0,00	210103	210103
6	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00		
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		26,39	19,35	131,97	812,79	0,52	49,45	3852,52	6,97	203,28	505,05	340,90	24,18	0,75	495,44		
Подник																		
1	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105	160105
2	Кекс с шоколадом	50	3,45	11,00	24,00	208,80	0,05	0,00	30,01	0,56	17,22	70,87	25,62	1,65	0,05	3,20	170604	170605
	Итого:		3,45	11,00	33,99	248,70	0,05	0,00	30,01	0,56	20,99	76,64	25,62	1,68	0,05	3,20		
	Итого за день		42,96	62,37	230,76	1661,07	0,79	50,72	3967,73	8,33	612,63	1354,77	413,63	26,98	1,09	511,03		
	Итого за 6 дней		55,21	65,43	221,45	1685,21	0,70	58,57	771,11	13,26	715,41	1091,36	227,27	13,57	1,07	129,60		
День 19 (Понедельник)																		
Завтрак																		
1	Издалия колбасные вареные (сардельки) для школьного питания отварные	98	11,17	17,84	1,27	210,70	0,04	0,00	0,00	0,39	25,48	128,38	15,68	1,76	0,09	6,86	120502	120502
2	Капуста тушеная	150	3,75	6,45	16,50	139,05	0,06	48,30	0,00	2,90	291,80	64,15	32,96	1,19	0,14	5,61	130201	130202
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105	160105
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
5	Флоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	90	0,72	0,36	7,29	42,30	0,02	162,00	0,00	0,27	36,00	30,60	22,50	0,72	0,04	1,80	210105	210105
	Итого:		17,14	25,23	45,33	484,35	0,14	210,30	0,00	3,91	361,74	245,70	73,74	3,94	0,27	14,27		
Обед																		
1	Салат из свежлы и горошка зеленого консервированного с маслом растительным	100	1,59	10,10	8,13	129,60	0,03	9,50	0,00	4,51	47,97	43,14	20,86	1,27	0,04	6,45	100402	100402
2	Суп картофельный с рыбой	250	4,63	3,13	13,75	100,63	0,12	9,35	8,00	1,78	119,75	150,63	47,26	1,24	0,24	4,87	110314	110315
3	Котлеты рубленые из птицы	100	13,40	9,80	16,30	207,00	0,07	1,08	42,00	2,63	18,79	120,78	14,25	1,29	0,10	3,60	120613	120614
4	Издалия макаронные отварные	150	8,18	10,61	48,15	320,72	0,08	0,00	13,50	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85	0,14	1,15	130401	130402
5	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,12	0,09	23,07	93,90	0,01	1,50	0,00	0,12	6,30	4,80	3,60	0,75	0,01	0,30	160208	160208
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		32,03	35,10	139,84	1003,05	0,37	21,43	63,50	10,68	267,75	448,38	104,48	6,49	0,54	18,37		
Подник																		
1	Пирожок с вишней или Пирожок с вишневым джемом	50	3,90	1,95	28,00	145,15	0,05	1,79	3,75	0,49	23,58	36,97	8,58	0,41	0,05	1,68	190213	190215
2	Какао-напиток на молоке	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101	160102
	Итого:		7,57	5,43	42,63	250,61	0,07	2,33	17,25	0,50	137,90	145,07	38,18	1,41	0,17	9,78		
	Итого за день		56,75	65,75	227,81	1738,01	0,59	234,06	80,75	15,09	767,40	839,15	216,40	11,84	0,99	42,42		
День 20 (Вторник)																		
Завтрак																		
1	Сырники	100	7,00	16,00	34,00	308,00	0,16	0,42	48,00	0,51	174,71	510,73	22,94	0,69	0,10	1,08	120313	120314
2	Соус шоколадный	30	1,05	1,65	3,48	32,97	0,02	0,00	0,00	2,07	52,20	59,40	17,70	0,39	0,03	0,00	140202	140202
3	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	160107	160107

4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102	
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140113	140112	
	Итого:		9,63	26,48	57,83	508,07	0,20	0,42	78,00	3,02	233,11	588,83	43,24	1,37	0,14	1,98			
Обед																			
1	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	100	1,18	7,08	9,28	106,75	0,05	4,55	0,00	3,44	24,66	50,19	34,58	0,65	0,06	4,55	100302	100302	
2	Солянка	250	4,33	6,03	2,88	82,36	0,05	3,43	7,50	1,32	64,22	77,68	13,18	1,06	0,24	3,79	110205	110206	
3	Бефстроганов	100	12,80	4,06	6,90	115,34	0,06	0,47	19,50	0,39	104,78	161,56	21,92	1,90	0,10	8,36	120506	120506	
4	Пюре картофельное	150	2,69	17,10	18,08	236,81	0,15	12,61	13,05	0,15	54,47	97,91	32,58	1,18	0,14	8,93	130102	130102	
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,90	0,01	3,00	0,00	0,06	5,40	3,30	2,70	0,72	0,01	0,60	160209	160209	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103	
8	Зефир	20	0,16	0,02	16,02	65,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,40	1,20	0,28	0,00	0,00			
	Итого:		25,40	35,80	106,51	851,55	0,39	24,06	40,05	6,23	317,93	476,64	116,36	6,88	0,57	28,22			
Полдник																			
1	Булочка "Любимая" или Булочка с шоколадом	50	5,65	4,00	27,10	167,00	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,05	3,06	190107	190108	
2	Бойогурт фруктовый питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104	230104	
	Итого:		13,85	7,00	38,90	281,00	0,12	1,30	26,91	0,59	277,51	242,72	38,05	0,74	0,35	21,06			
	Итого за день		48,88	69,28	203,24	1640,62	0,72	25,77	144,96	9,83	828,55	1308,19	197,64	9,00	1,06	51,26			
День 21 (Среда)																			
Завтрак																			
1	Каша овсяная молочная	180	6,74	10,28	15,46	181,26	0,17	0,63	26,62	0,55	145,42	202,30	56,51	1,31	0,17	11,66	120209	120210	
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105	160105	
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102	
4	Кекс столичный	50	3,55	10,50	25,65	211,30	0,05	0,00	30,05	0,57	15,87	44,37	7,12	0,72	0,05	2,97	170601	170602	
	Итого:		11,79	21,36	61,38	484,86	0,24	0,63	56,67	1,47	169,76	269,24	66,23	2,30	0,23	14,63			
Обед																			
1	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	100	1,15	10,17	2,70	108,30	0,04	18,50	0,00	5,03	38,72	26,99	26,06	0,70	0,05	4,20	100204	100204	
2	Щи из шпината	230	3,70	4,35	5,88	76,75	0,11	36,58	16,10	1,60	503,13	86,15	62,33	2,51	0,22	3,49	110107	110108	
3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вскрутую	20	2,54	2,30	0,14	31,40	0,01	0,00	0,02	0,12	14,68	39,15	2,62	0,53	0,09	4,00	120304	120304	
4	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	250	23,84	38,11	50,90	531,50	0,34	0,00	37,50	1,33	40,10	159,31	26,28	1,86	0,17	1,13	120529	120529	
5	Компот из ягод быстрозамороженных (клубника)	200	0,01	0,08	21,52	86,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	160205	160205	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103	
8	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	0,09	22,00	0,00	0,88	17,60	61,60	92,40	1,32	0,11	0,00	210103	210103	
	Итого:		38,67	57,49	157,79	1196,75	0,66	77,08	53,62	9,81	674,23	456,80	219,88	8,07	0,66	14,81			
Полдник																			
1	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00			
2	Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105	230105	
	Итого:		7,50	8,36	24,28	203,40	0,06	1,20	32,00	0,70	247,80	200,00	32,00	0,62	0,27	18,00			
	Итого за день		57,96	87,21	243,45	1885,01	0,96	78,91	142,29	11,98	1091,78	926,04	318,11	10,99	1,16	47,45			
День 22 (Четверг)																			

Завтрак																		
1	Омлет, смешанный с ветчиной для школьного питания, запеченный	180	33,42	21,81	18,31	403,13	0,09	0,27	17,67	0,74	124,13	266,61	29,89	3,69	0,17	29,66	120303	120324
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,11	41,26	0,00	1,60	0,00	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0,00	0,00	160106	160106
3	Масло коровье сливкосливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140113	140112
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
	Итого:		35,03	30,65	38,78	571,59	0,11	1,87	47,67	1,19	135,39	291,96	32,97	4,01	0,19	30,56		
Обед																		
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,70	12,08	2,20	120,20	0,03	8,80	0,00	5,37	21,16	37,39	12,38	0,54	0,04	2,64	100507	100507
2	Суп куриный	250	9,13	4,13	9,75	112,63	0,08	6,53	11,79	1,33	24,96	73,56	21,82	0,99	0,24	4,16	110304	110304
3	Рагу из мяса птицы	250	11,50	4,13	32,00	211,13	0,24	16,95	52,50	2,66	52,70	227,67	55,60	2,82	0,24	12,14	120609	120610
4	Компот из плодов сухих (курага)	200	0,83	0,05	28,14	116,92	0,02	0,64	0,00	0,88	26,20	23,36	16,80	0,57	0,03	0,00	160210	160210
5	Кекс с шоколадом	50	3,45	11,00	24,00	208,80	0,05	0,00	30,01	0,56	17,22	70,87	25,62	1,65	0,05	3,20	170604	170605
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		29,73	32,75	126,53	920,87	0,47	32,92	94,30	11,66	201,64	516,44	142,42	7,66	0,61	24,14		
Полдник																		
1	Булочка	50	2,93	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102	190103
2	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103	230103
	Итого:		8,73	8,80	37,00	267,90	0,14	1,48	49,38	0,55	264,63	226,18	35,02	0,70	0,39	20,69		
	Итого за день		73,49	72,20	202,31	1760,36	0,72	36,27	191,35	13,39	601,66	1034,58	210,41	12,37	1,19	75,39		
День 23 (Пятница)																		
Завтрак																		
1	Запеканка из творога	120	7,56	27,60	30,96	402,48	0,18	0,55	67,20	0,46	237,77	647,09	27,71	0,69	0,11	1,60	120306	120306
2	Молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,30	12,60	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06	0,11	2,70	140201	140201
3	Кофейный напиток злаковый на	200	3,79	3,40	21,47	134,84	2,42	0,60	15,00	0,00	141,36	114,84	30,00	1,74	0,13	17,00	160103	160103
	Итого:		13,51	33,55	69,08	635,72	2,62	1,45	94,80	0,52	471,23	827,63	67,91	2,48	0,36	21,30		
Обед																		
1	Салат из помидоров свежих и яблок	100	0,68	10,26	6,12	121,85	0,04	15,75	0,00	4,81	14,42	17,04	13,11	1,40	0,03	1,80	100526	100526
2	Суп-пюре картофельный	240	4,03	4,39	12,67	106,34	0,13	10,06	19,80	0,24	63,12	96,30	28,90	1,00	0,23	8,59	110401	110402
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,07	0,41	7,35	37,47	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601	180601
4	Азу из говядины	100	14,20	1,20	5,60	90,00	0,06	3,81	0,00	2,60	18,35	142,14	20,76	2,10	0,10	5,54	120503	120504
5	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	8,15	40,76	266,74	0,29	0,00	13,50	0,59	15,42	202,29	135,08	4,54	0,14	3,84	130309	130310
6	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,12	0,09	23,07	93,90	0,01	1,50	0,00	0,12	6,30	4,80	3,60	0,75	0,01	0,30	160208	160208
7	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00	0,00	0,36	61,20	41,40	23,40	0,54	0,05	3,60	210102	210102
8	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
9	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		33,44	26,25	140,59	944,90	0,68	139,12	33,30	9,82	241,57	599,58	236,90	11,61	0,58	25,67		
Полдник																		
1	Кекс с цукатами	50	1,30	8,75	27,20	200,55	0,04	0,09	30,01	0,58	18,50	43,85	9,52	0,62	0,05	2,97	170607	170603
2	Фиточай (см. приложение №2)	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	160107	160107
	Итого:		1,30	8,75	37,19	240,45	0,04	0,09	30,01	0,58	18,80	43,85	9,52	0,65	0,05	2,97		
	Итого за день		48,25	68,55	246,86	1821,07	3,34	140,66	158,12	10,92	731,59	1471,05	314,34	14,74	0,99	49,94		
День 24 (Суббота)																		
Завтрак																		

1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком (см. приложение №2)	200	7,40	6,20	40,72	248,80	0,23	1,18	64,00	0,80	281,60	525,60	22,40	1,06	0,33	94,40	120215	120215	
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105	160105	
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102	
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140113	140112	
5	Зефир	20	0,16	0,02	16,02	65,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,40	1,20	0,28	0,00	0,00			
	Итого:		9,14	15,05	77,09	481,10	0,25	1,18	94,00	1,24	296,27	552,47	26,20	1,63	0,35	95,30			
Обед																			
1	Салат отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	100	1,78	7,32	12,06	121,43	0,09	11,00	0,00	3,30	29,12	51,93	25,56	0,82	0,08	5,40	100536	100536	
2	Рассольник Домашний	250	3,31	4,49	10,46	94,68	0,11	15,78	7,50	1,29	107,95	69,45	28,49	1,06	0,24	6,13	110203	110204	
3	Капуста тушеная с колбасными изделиями	250	11,00	20,93	32,25	361,33	0,15	62,66	0,00	5,75	393,04	137,89	47,63	2,20	0,24	9,38	120517	120518	
4	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00			
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102	
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,02	2,00	200103	200103	
	Итого:		22,21	34,32	105,41	820,64	0,44	93,44	7,50	11,40	603,51	356,87	119,88	7,98	0,60	22,90			
Полдник																			
1	Ватрушка с творогом	50	5,40	5,90	24,00	170,70	0,07	0,14	9,01	1,13	50,47	126,13	9,44	0,49	0,05	2,08	190304	190306	
2	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,34	18,00	190305	230103	
	Итого:		11,20	10,90	32,00	276,70	0,15	1,54	49,01	1,13	290,47	306,13	37,44	0,69	0,39	20,08			
	Итого за день		42,55	60,27	214,50	1578,44	0,85	96,16	150,51	13,77	1190,25	1215,47	183,51	10,29	1,34	138,28			
	Итого за 6 дней		54,65	70,54	223,03	1737,25	1,19	101,97	144,66	12,50	868,54	1132,41	240,07	11,54	1,12	67,46			
	Итого за 24 дня		54,11	64,27	230,41	1712,27	0,88	75,71	533,94	12,32	813,63	1181,72	232,94	12,28	1,09	100,60			

Развёрнутое пояснение по блюдам

1. Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком

- Овсяные хлопья
- Многозерновые хлопья
- Мюсли
- Хлопья кукурузные
- Подушечки

2. Фиточай

- Фиточай цветочный
- Фиточай цветочно-плодовый
- Фиточай цветочно-плодово-травяной

Распределение плодов и ягод по дням циклического меню

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

Наименование плода	Выход, гр.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
		Яблоко*	140	X														X							
Груша*	180							X									X								
Мандарин*	90																								
Апельсин*	180																								
Киви*	90						X													X				X	
Банан*	220				X						X								X			X			

*Возможна замена на фрукт в ассортименте

Приложение №4

Распределение соков фруктовых по дням циклического меню		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Наименование плода	Выход																								
Сок яблочный*	200																								X
Сок апельсиновый*	200	X																							
Сок яблочно-персиковый*	200										X														
Сок мультифрукт*	200														X										
Сок яблочно-вишневый*	200																			X					
Сок яблочный-виноградный*	200						X																		

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

Приложение №3

Замены блюд при организации питания в общеобразовательных учреждениях

День	Прием пищи	№ Комплекса	Заменяемое блюдо	Вариант замены
1	Завтрак	1 и 2	Каша овсяная молочная	Блинчики в ассортименте собственного производства или промышленного
1	Обед	2	Рыба (филе) припущенная	Тефтели рыбные Соус томатный
1	Полдник	1 и 2	Ватрушка с джемом	Выпечка в ассортименте или кондитерское изделия
2	Завтрак	1 и 2	Соус шоколадный	Соус ягодный или джем в ассортименте
2	Завтрак	1 и 2	Сырники	Запеканка из творога
2	Обед	1	Котлеты рубленые из птицы	Котлеты куриные с ветчиной
3	Завтрак	1 и 2	Пирожок с клубникой или с клубничным джемом	Выпечка в ассортименте или кондитерское изделия
3	Обед	1	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	Пельмени ленивые или поджарка из свинины с макаронными изделиями
4	Завтрак	1 и 2	Каша пшеничная молочная	Блинчики в ассортименте собственного производства или промышленного

4	Обед	2	Котлеты рубленые из фарша рыбного	Рыба (филе) припущенная
6	Обед	1	Бульон куриный Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	Щи из свежей капусты
6	Полдник	1 и 2	Биойогурт фруктовый	Творог детский
6	Обед	2	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	Пельмени ленивые или поджарка из свинины с макаронными изделиями
9	Завтрак	1 и 2	Каша овсяная молочная	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком
9	Обед	1	Рыба (филе) припущенная	Котлеты рубленые из фарша рыбного
9	Обед	2	Голубцы ленивые	Курица по-тайски с рисом
10	Завтрак	1 и 2	Сырники	Запеканка из творога
10	Завтрак	1 и 2	Соус ягодный	Соус шоколадный или джем в ассортименте
10	Обед	1	Щи из шпината Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	Суп картофельный с рыбой
10	Обед	1	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	Пельмени ленивые или поджарка из свинины с макаронными изделиями

11	Завтрак	1 и 2	Каша пшеничная молочная	Блинчики в ассортименте собственного производства или промышленного
11	Обед	1	Плов мясной	Курица в сырном соусе с рисом
11	Обед	2	Тефтели рыбные	Рыба (филе) припущенная
12	Полдник	1 и 2	Вагрушка с джемом	Выпечка в ассортименте или кондитерское изделия
13	Завтрак	1 и 2	Каша манная молочная	Блинчики в ассортименте собственного производства или промышленного
13	Полдник	1 и 2	Пирожок с рисом и яйцом	Выпечка в ассортименте или кондитерское изделия
13	Обед	2	Зразы мясные с фаршем из яйца и ветчины	Тефтели с рисом
14	Обед	1	Рыба (филе) припущенная	Тефтели рыбные Соус томатный
14	Обед	2	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	Пельмени ленивые или поджарка из свинины с макаронными изделиями
16	Завтрак	1 и 2	Каша манная молочная	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком
16	Завтрак	1 и 2	Пирожок с капустой и яйцом	Выпечка в ассортименте или кондитерское изделия

17	Полдник	1 и 2	Пирожок с клубничкой или с клубничным джемом	Выпечка в ассортименте или кондитерское изделия
18	Обед	1	Тефтели рыбные	Рыба (филе) припущенная
18	Полдник	1 и 2	Кекс с шоколадом	Выпечка в ассортименте или кондитерское изделия
19	Завтрак	1 и 2	Изделия колбасные вареные (сардельки) для школьного питания отварные	Изделия колбасные вареные (сосиска) для школьного питания отварные
19	Обед	2	Котлеты рубленные из птицы	Котлета куриная с ветчиной
19	Полдник	1 и 2	Пирожок с вишней или с вишневым джемом	Выпечка в ассортименте или кондитерское изделия
20	Завтрак	1 и 2	Сырники	Запеканка из творога
20	Завтрак	1 и 2	Соус шоколадный	Соус ягодный или джем в ассортименте
21	Завтрак	1 и 2	Каша овсяная молочная	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком
21	Обед	1	Голубцы ленивые	Паста карбонара
21	Обед	2	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	Пельмени ленивые или поджарка из свинины с макаронными изделиями

24	Обед	1	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	Говядина с овощами
----	------	---	---	--------------------

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

День	Прием пищи	№ комплекса	Заменяемый салат	Сезонный салат
2	Обед	2	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	Помидоры свежие Огурцы свежие
6	Обед	1	Салат из капусты белокачанной со сладким перцем с маслом растительным	Салат из отварной цветной капусты со свежими огурцами и помидорами
7	Обед	1	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата
9	Обед	2	Салат из моркови с растительным маслом	Салат из отварного картофеля с морковью, зеленым горошком и маслом
10	Обед	2	Салат из капусты белокачанной со сладким перцем с маслом растительным	Помидоры свежие Огурцы свежие
12	Обед	1	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	Салат из отварной цветной капусты со свежими огурцами и помидорами
13	Обед	1	Салат витаминный с маслом растительным	Салат из моркови, картофеля, кукурузы, свежих огурцов с маслом растительным

День	Прием пищи	№ комплекса	Заменяемый салат	Сезонный салат
14	Обед	2	Салат витаминный с маслом растительным	Салат из моркови с сыром и зеленым горошком
15	Обед	2	Салат из моркови с растительным маслом	Огурцы консервированные без уксуса
16	Обед	1	Салат из капусты краснокочанной с маслом растительным	Салат из отварного каргофеля, свежего огурца и зеленого салата
19	Обед	1	Салат из капусты белокочанной и свеклы	Салат из свеклы с маслом растительным
17	Обед	2	Салат из капусты белокочанной со сладким перцем с маслом растительным	Салат зеленый с помидорами и растительным маслом
20	Обед	2	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	Салат из моркови, картофеля, кукурузы, свежих огурцов и масла растительного
23	Обед	1	Салат витаминный с маслом растительным	Салат из моркови с сыром и зеленым горошком