

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области»	Ф 02 ДП ОИ-03-01-09-2015	Страница /из 4
	Система менеджмента качества О ПОРЯДКЕ ПРОВЕДЕНИЯ ОЦЕНКИ СООТВЕТСТВИЯ ПРОЕКТНОЙ И ИНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ органа инспекции	

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

**Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области»**

Почтовая ул., д. 3, Курск, 305000

тел./факс: (4712) 70-01-09, e-mail: cge@kursktelecom.ru, <http://46cge.rospotrebnadzor.ru/>
ОКПО 74399360, ОГРН 1054639017344, ИНН/КПП 4632050564/463201001

УТВЕРЖДАЮ

Главный врач

М.Л.Ковальчук

«02» ноября 2017 г.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ №10-34/2143

о соответствии санитарно-эпидемиологическим
правилам и нормативам примерного меню

Наименование вида и/или объекта оценки соответствия: санитарно-эпидемиологическая экспертиза примерного цикличного меню на осенне-зимний период для организации питания детей в возрасте 12-18 лет в Областном казенном общеобразовательном учреждении «Новопоселеновская школа-интернат для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья»

Основание для проведения оценки соответствия (экспертизы): заявление от 24.10.17г. регистрационный №9845

Заявитель: Областное казенное общеобразовательное учреждение «Новопоселеновская школа-интернат для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья»

Юридический адрес: 305523, Курская область, Курский район, д. 1-е Цветово,

Фактический адрес: Курская область, Курский район, д. 1-е Цветово.

Сведения об эксперте, осуществляющем оценку соответствия: Копылова Юлия Леонидовна, специальность «гигиена детей и подростков», «общая гигиена», врач по гигиене детей и подростков.

Перечень документов, представленных для проведения оценки:

- примерное цикличное меню на осенне-зимний период;
- технологические карты;
- накопительная ведомость.

При проведении оценки соответствия примерного цикличного меню на осенне-зимний период для организации питания детей в возрасте 12-18 лет в

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области»	Ф 02 ДП ОИ-03-01-09-2015	Страница 2 из 4
	Система менеджмента качества О ПОРЯДКЕ ПРОВЕДЕНИЯ ОЦЕНКИ СООТВЕТСТВИЯ ПРОЕКТНОЙ И ИНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ органа инспекции	

Областном казенном общеобразовательном учреждении «Новопоселеновская школа-интернат для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья» требованиям СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья", СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Общие сведения:

Для обеспечения здоровым питанием детей 12-18 лет, обучающихся в Областном казенном общеобразовательном учреждении «Новопоселеновская школа-интернат для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья» составлено примерное цикличное меню на период не менее двух недель (10 дней), в соответствии с рекомендуемой формой составления меню, а также меню-раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд.

Питание организовано в соответствии с примерным цикличным меню, утверждённым руководителем образовательной организации, рассчитанным не менее чем на 2 недели, с учётом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей 12-18 лет и рекомендуемого суточного набора продуктов для организации питания детей в общеобразовательных организациях.

При составлении меню учитывался рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в общеобразовательных организациях.

Примерное меню разработано на осенне-зимний период с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. В примерном меню приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствует их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур. Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области»	Ф 02 ДП ОИ-03-01-09-2015	Страница 5 из 7
	Система менеджмента качества О ПОРЯДКЕ ПРОВЕДЕНИЯ ОЦЕНКИ СООТВЕТСТВИЯ ПРОЕКТНОЙ И ИНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ органа инспекции	

отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий. Технологические карты оформлены в соответствии с рекомендациями СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

В Областном казенном общеобразовательном учреждении «Новопоселенковская школа-интернат для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья» для детей 12-18 лет организовано пятиразовое питание (завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник, ужин).

Завтрак состоит из горячего блюда и горячего напитка с бутербродом. Второй завтрак включает в себя напиток и кондитерское изделие без крема или кисломолочные продукты и фрукты. Обед включает овощную закуску, первое, второе блюдо (гарнир и основное горячее блюдо из мяса, птицы или рыбы) и напиток. Полдник включает напиток и кондитерское изделие без крема. Ужин состоит из закуски, горячего блюда и напитка с бутербродом.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта предполагается использовать только после термической обработки.

В соответствии с установленными требованиями перерывы между приемами пищи не превышают 4 часов, в т.ч. завтрак в 7.30, второй завтрак - в 11.30., обед в 14.30, полдник в 16.00, ужин в 19.30.

Примерное циклическое меню исключает повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня.

Примерное циклическое меню учитывает требования, направленные на предотвращение возникновения и распространение инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений). При изготовлении блюд и кулинарных изделий не используются пищевые продукты, входящие в перечень запрещенных для организации питания детей общеобразовательных учреждений.

Питание обучающихся соответствует принципам щадящего питания, предусматривающее использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами.

В целях профилактики недостаточности микронутриентов (витаминов и минеральных веществ) в питании детей круглогодично используют пищевые продукты, обогащенные микронутриентами – хлеб «Целебный», обогащенный йодказеином.

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области»	Ф 02 ДП ОИ-03-01-09-2015	Страница 4 из 4
	Система менеджмента качества О ПОРЯДКЕ ПРОВЕДЕНИЯ ОЦЕНКИ СООТВЕТСТВИЯ ПРОЕКТНОЙ И ИНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ органа инспекции	

С учетом возраста обучающихся в примерном меню соблюдены требования санитарных правил по массе порций блюд:

Название блюд	Масса порций в граммах для обучающихся 12-18 лет	
	Фактически	Рекомендовано
Каша, овощное, творожное блюдо	300	200-250
Напитки (чай, какао, сок)	200	200
Салат	100	100-150
Первое блюдо	400	250-300
Мясо, котлета, колбасные изделия	100	100-120
Гарнир	230-300	180-230
Фрукты	100-200	100

Величины потребления энергии, соотношение белков, жиров и углеводов составляют:

- среднесуточное потребление основных пищевых веществ составляет для белков 131,8 гр, для жиров 133 гр, для углеводов 498 гр

- доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии обеспечивает рациональное распределение энергетической ценности рациона - 3707 ккал, в т.ч завтрак – 22%, второй завтрак - 7,1 %, обед – 32,8%, полдник - 12,6%, ужин – 25,5%.

Выводы: примерное циклическое меню на осенне-зимний период для организации питания детей в возрасте 12-18 лет в Областном казенном общеобразовательном учреждении «Новопоселенковская школа-интернат для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья», Курский район, д. 1-е Цветово **соответствует** СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Врач по гигиене детей и подростков

 - Ю.Л.Копылова

Заведующая отделом, врач по общей гигиене

 Л.А.Завгородняя

«Согласовано»

Согласовано

22.11.2017,

*Зам. руководителя
управления
по кураторской работе*

Областное казенное общеобразовательное учреждение

«Новопоселёновская школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья»

«Утверждаю»

Директор ОКОУ «Новопоселёновская школа-интернат»
А.И. Тутов



Примерное циклическое меню
для организации питания детей в возрасте 12 – 18 лет

день: первый

еделя: первая

езон: зима

возрастная категория: 12 – 18 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетич. цен. (к/кал)	В1	С	А	Б 2	Ca	P	Mg	Fe
113доу	1.творожная запеканка со сметан	100	20.97	18.59	28	172	0.4	0.4	0,36	0.3	421	296	37.1	3..3
11.41кб	2.чай с лимоном	200	0.26	0.06	15.22	59	=	4.06	-	-	15.16	7.14	5.6	0.58
9.6кб	3.бутерброд	75/10/11	9.59	15.1	23.74	323.15	0.131	0.033	0.126	0.190	174.9	92.61	0.3	0.03
	4.вафли	50	1.4	1.65	38.65	177	0.015	-	0.01	0.157	8	18	5	0.75
	5.апельсин	200	1.8	0.4	16.2	80								
	ВСЕГО:		34.02	35.2	121.81	811.15	0,546	4.493	0,496	0,647	619.1	413.75	48	4.57
11.53кб	1. какао с молоком	200	4.01	4.08	21.05	133.8	0.04	1.08	0.112	0.054	24.34	18.72	5.68	0.09
9.5кб	2. бутерброд	80/10	6.61	8.21	33.69	246.9	0,028	-	0.095	0.05	4.4	0.35	2.0	0.04
	ВСЕГО:		10.62	12.29	54.74	380.8	0,068	1.08	0.207	0,104	28.74	19.07	7.68	0.13
1.96кб	1.свекольник со сметан на м/б	400	12.5	13.0	151	380	0.108	27.63	0.012	0.001	12.72	152.52	74.37	0.24
244сб.р	2.плов рисовый с мясом	50/176	3.39	11.87	43.97	488.76	0.076	3.06	0.059	0.052	14.39	289.11	26.05	0.116
129доу	3.солёный огурец	100	22.8	-	0.6	20	0.03	0.11	0.07	0.05	23	42	14	-
11.27доу	4.сок	200	1	-	21.2	94	0.02	4	-	0.02	14	14	8	0.8
11.3кб	5.хлеб целебный	100	6.8	1.	39.8	232	0.18	-	-	0.08	47	157	49	1.04
							0.01	-	-	0.06	41.5	147	-	0.25
	ВСЕГО:		46.49	25.87	256.57	1214.76	0.424	34.8	0,141	0,263	152.61	801.63	171.42	2.446
5.34кб	1.молоко йодирован	200	5.6	6.4	99.38	116	0,04	1.2	0.02	0,026	242	182	2.0	0.2
424сб.ру	2булочка с изюмом	100	7.5	10.37	40.7	239.42	0.104	0.065	0.017	0.27	88.19	195.4	20.61	1.383
	ВСЕГО:		13.1	16.77	50.08	355.42	0,144	1,265	0,037	0.296	330.19	377.4	22.61	1.583
145сб.р	1.картофель тушен с	230	4.8	16.3	32.36	300.0	0.02	13.3	-	0.1	16.27	-	-	1.88
9.27кб	2.сельдь с луком	80/13	22.0	10.88	1.9	187.7	0.05	3.6	0.016	0.05	101.8	167.1	18.4	0.16
8.42кб	3.2икра кабачковая	100	2	9	8.54	122	0.02	7.46	-	0.05	5.4	30	1.87	0.65
11.41кб	4.чай с лимоном	200	0.26	0.06	15.22	59	-	4.06	-	-	15.16	7.14	5.6	1.58
9.5кб	5.бутерброд	80/10	4.99	7.97	23.59	280.1	0.3	-	0.112	0.05	2.2	0.4	2.5	0.26
	6.хлеб целебный.	50	3.4	0.65	19.99	116	0.09	-	-	0.04	23.5	78.5	24.5	1.95
	ВСЕГО:		37.45	44.86	101.6	1064.8	0,66	28.42	0,128	0,29	164.33	283.14	52.87	6.48
	ВСЕГО за день:		163.95	135.59	548.8	3826.93	1,842	70.058	1.009	1,6	1294.97	1894.99	302.58	15,0

День: **второй**

неделя: первая

Сезон: зима

Возрастная категория:

12 – 18 лет

Приём пищи	№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетич. цен. б(к/кал)	В1	С	А	Б 2	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 7-30	6.8кб	1.молочная рисовая каша	300	7.9	10.0	44.9	349.42	0.06	1.08	0,024	0.036	238.6	200.1	30.3	
	11.53кб	2.какао с молоком	200	4.01	4.08	21.05	133.8	0.04	1.08	0.028-	0.024	22.14	18.42	3.78	0,6
	11.41кб	3.бутерброд	75/10/11	9.59	15.1	33.74	323.15	0.131	0.022	0,16	0.169	174.9	92.6	0.05	0.07
		ВСЕГО:		21.5	29.09	99.69	806.37	0,231	2.182	0,212	0,229	435.64	311.12	34.13	0.7
2 завтрак 11-30	5,43кб	1.йогурт	200	6	1.2	8.2	170	0,06	1.36	0.04	0.032	232.98	184,3	17.16	0.022
	11.4кб	2.банан	200	3	02	38.4	178.0	0,12	3.0	0.036	0.015	81	79	7.0	0.3
		ВСЕГО:		9	1.4	46.6	348	0,075	4.36	0,076	0.47	313.98	263.3	24.16	0,322
Обед 14-30	1.73кб	1.суп овощной со смет на м/б	400	28.64	14.3	13.3	373.5	0.019	35.407	0.054	0.03	170.4	240	40.32	0.52
								0.22	2.51	0.16	0.35	31.68	268.87	35.1	0.43
	299кб	2.куры отвар	110	17.65	18.4	-	178.5	0.145	-	0.04	0.058	22.4	319.9	21.3	2.4
	171сб.р	3.гречневая каша	180	10.65	7.11	54.6	289.9	0.06	1.6	0.04	0.02	16.54	32.78	9.32	0.74
	10.18кб	4.соус на овощ отваре	60	0.95	5.1	7.47	79	0.02	0.08	-	0.4	41.17	29.2	22.96	0.68
	11.106кб	5.компот	200	0.75	-	31.3	123	0.18	-	-	0.08	47	157	49	2.0
		6.хлеб целебный	100	6.8	1.3	39.8	232								
		7.Помидор сол	100	0.6	-	4.2	19								
		ВСЕГО:		66.04	46.21	150.67	1294.9	0,644	39.597	0,284	0,938	329.19	1047.75	178	6.77
Полдник 16-00	11.41кб	1.чай с лимоном	200	0.26	0.06	15.22	59	-	4.06	-	-	15.16	7.14	5.6	0.58
	9.5кб	2.бутерброд	50/10	4.1	4.23	21.05	346.05	0.028	-	0,084	0.04	2.2	0.3	1.9	0.02
		ВСЕГО:		4.36	4.29	36.27	405.05	0,028	4,06	0,084	0,04	17.36	7.44	7.5	0..6
Ужин 19-30	243сб.р	1.сарделька отвар	100	12.1	2..285	-	277	0.032	2.4	-	-	29	-	-	3.318
	8.24кб	2.картоф пюре	230	4.37	5.9	29.9	163.3	0.172	5.8597.4	0.15	0.196	102.69	153.07	23.7	0.14
	8.42кб	3.икра кабачковая	1 00	3	10	10.54	122	0.02	6	-	0.05	5.4	30	1.87	0.65
	11.41кб	4.чай с лимоном	200	0.26	0.06	15.22	59	-	4.06	-	-	15.16	7.14	5.6	0.58
	9.5кб	5.бутерброд	80/10/	6.61	8.21	33.69	246.9	0.07	0.022	0.084	0.06	2.2	58.4	0.54	0.02
		6.члеб целебный	50	3.4	0.65	19.9	116	0.09	-	-	0.04	23.5	78.5	24.5	1.95
		ВСЕГО:		29.74	27.1	109.25	984.2	0,384	19.801	0,234	0,346	177.95	327.11	56.21	6.658
		ВСЕГО за день:		130.64	108.09	442.28	3838.52	1,467	70	0,9	1,6	1274.12	1956.7	300	15,05

день: третий

смена: первая

сезон: зима

возрастная категория:

18 – 18 лет

№ рецеп.	Наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (к/кал)	В1	С	А	Б 2	Ca	P	Mg	Fe
4,9кб	1.омлет из 2-х яиц	100	7.15	8.77	4.59	125.36	0,218	0,216	0,074	0,236	19.65	262.17	17,28	0,6
11,53кб	2.какао на молоке	200	4.01	4,08	21.05	133.8	0,04	1.08	0.028	0.024	22.14	18.42	3.78	0,07
9,6кб	3.бутерброд	90/10/1	10.75	12.61	37.9	317.1	0,11	0.024	0.011	0.011	132	70.5	0.5	0,033
	4.банан	1	3.0	0.2	38.4	178	0,08	20	0.024	0.01	5.4	152	60	2
	200													
	ВСЕГО:		24.91	15.66	101.94	754.26	0,448	21,32	0,137	0,281	179.19	503.19	81.56	2,703
11.41кб	1. чай с лимоном	200	0.26	0.06	15.22	59	-	4.06	-	-	15.16	7.14	5.6	0.58
	2. вафли	50	1.4	1.65	38.65	177	0,015	-	0.1	0,02	23.16	25.14	5.0	1.33
	ВСЕГО:		1.66	1.71	53.87	236	0,015	4,06	0,1	0,02	38.32	32.28	10.6	1,91
1,74кб	1.суп гречневый на мяс. бульоне	400	13.3	13.71	27.8	339	0.16	6.92	-	0.42	26.28	144.64	24.48	2..5
2.105кб	2.котлета мясная	100	14.23	15.37	10.29	232.14	0.2	0.201	0.134	0.14	20.2	20.3	25.1	0.14
310сб.р	3.картофель		4.64	9.1	32.17	241.5	0.082	12.88	0.245	0.234	142.38	170.37	44.89	1.3
8.30кб	отварной	230	0.99	4.99	7.21	78.86	0.03	1.9	-	0.05	51.33	61.56	2.07	2.13
11.106кб	4.салат из свеклы	100	0.75	-	31.3	123	0.02	14.519	-	0.04	41.14	29.2	22.96	0.68
	5.компот	200	6.8	1.3	39.8	232	0.18	-	-	0.08	4.7	157	19	2.0
	6.хлеб целебны	100												
	ВСЕГО:		40.71	44.44	148.57	1246.6	0,672	36.42	0,379	0,964	328.33	583.07	136.79	8.75
5.34кб	1.молоко	200	5.6	6.4	9.4	116	0,04	1.2	0.2	0,02	242	182	2.8	0.2
401сб.ру	2.оладьи с повидлом	120/40	8.93	17.38	39.1	359	0.14	0.38	0.02	0.024	17.66	193.02	3.73	0.21
	ВСЕГО:		14.53	23,78	48.5	475	0,018	1,58	0,22	0,044	259.66	375.02	6.53	0.41
2.51кб	1.ленивые голубцы со сметаной	335	37.15	25.14	36.38	455.17	00.02	2.12	0.04	0.14	248	163.04	32.5	0.98
11.41кб		200	0.26	0.06	15.22	59	-	4.06	-	-	15.16	7.14	5.5	0.58
9.11кб	2.чай с лимоном	100/10/22	9.64	14.36	42.02	341	0.137	0.023	0.111	0.111	123	64.9	0.31	0.02
	3.бутерброд	22	3.4	0.65	19.9	116	0.09	-	0.04	0.04	23.5	78.5	24.5	0.98
	4.хлеб целебн	50												
	ВСЕГО:		50.45	40.21	113.52	971.17	0,247	6.203	0,291	0,291	409.66	313.58	62.81	1.86
	ВСЕГО за день:		132.26	135.8	466.4	3683.03	1,4	69.583	1,6	1,6	1200	1800	300	15,053

день четвертый

едедня: первая

езон: зима

озрастная категория:

2 – 18 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетич. цен. (к/кал)	В1	С	А	Б 2	Ca	P	Mg	Fe
6,34кб	1.молочная пшен.каша	300	11.4	12,8	41.7	336.2	0,012	0,8	0,08	0,012	223,5	198,9	25,4	0,64
11,41кб	2.чай с лимон	200	0,26	0,06	15,22	59	-	4,06	-	-	15,16	7,14	5,6	0,58
9,6кб	3.бутерброд	75/10/11	9,59	15,1	33,74	323,15	0,131	0,022	0,126	0,106	116,6	61,74	0,3	0,02
453сб.р	4.конфеты	50	2	13,2	29,6	245,5	0,02	-	-	0,03	14	47,5	9,5	0,5
	ВСЕГО:		23.25	46.16	120.26	963.85	0,163	4,882	0,206	0,148	369,26	315,28	40,8	1,74
11,72кб	1. сок	200	1	-	21,2	94	0,02	4	-	0,02	14	14	8	1,8
418сб.р	2. булочка	100	5,82	21,38	42,1	384	0,08	0,06	0,014	0,06	18,4	56,2	20,8	0,22
	ВСЕГО:		6,82	21,38	63,3	478	0,1	4,06	0,014	0,08	32,4	70,2	28,8	2,02
112сб.р	1.суп вермишелев.на кур. бульоне	400	7.7	7.0	53.72	315.2	0,02	6,12	-	0,212	53,64	84,24	20,49	1,52
2,99кб	2.куры отвар	100	17,65	17,85	-	178,5	0,22	2,51	0,16	0,35	31,68	268,87	34,25	0,23
8,37	3.капуста туш в соусе	300	3,1	3,8	22,6	229,6	0,07	27,398	0,153	0,09	21,76	107,6	2,6	0,18
11,106кб	4.компот	200	0,75	-	31,3	123	0,02	0,08	-	0,04	41,14	29,2	22,96	0,68
11,3кб	5.хлеб целебны	100	6,8	1,3	39,8	232,0	0,18	-	-	0,08	47	157	49	2,5
	6.салат из кукурузы консервированной	100	3.0	0,2	38.4	99,3	0,08	2,0	0,024	0,179	143,74	252	6	2
	ВСЕГО:		39.0	30.15	185.82	1177,6	0,59	38,61	0,337	0,951	338,96	898,91	135,3	7,11
5,34кб	1кефир сладкий:	200/5	8,4	8,33	12	161	0,06	1,2	0,04	0,034	240	190	2,8	1,2
406сб.р	2.пирожок с повид	1000	5,5	4,99	59,23	304	0,087	0,22	0,011	0,071	19,08	21,17	9,09	1,06
	ВСЕГО:		13,9	13,32	71,23	465	0,147	1,42	0,051	0,105	259,08	211,17	11,89	1,26
9,27кб	1.сельдь с луком	60/13	16,53	8,16	1,4	140,7	0,03	2,64	0,01	0,035	76,34	125,3	13,7	0,115
310сб.р	2.картофель отвар	230	5,48	6,03	36,28	124	0,158	0,5	0,91	0,126	57,1	123,44	35,13	1,1
143доу	3.винегрет	100	1.6	7.0	9.4	158,6	0,09	10,5	0,1	0,08	40,05	70,64	12,91	0,35
	4.чай с лимоно	200	0,26	0,06	15,22	59	-	4,06	-	-	15,16	7,14	5,6	0,58
11,41кб	5.бутерброд	60/10	4,99	7,97	25,55	210,1	0,033	-	0,084	0,04	2,6	0,36	2,2	0,3
6,5кб	6.хлеб целебн	50	3,4	0,65	19,9	116	0,09	-	-	0,04	23,5	78,5	9,5	1,95
	ВСЕГО:		32.26	29.87	107.75	808,4	0,401	17,7	0,301	0,321	214,75	405,39	79,04	4,395
	ВСЕГО за день:		115.23	135.88	548.36	3892,85	1,401	66,672	0,909		1214,45	1900,93	295,83	16,865

нь пятый

деля: первая

зон: зима

зрастная категория:

– 18 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетич. цен. (к/кал)	В1	С	А	Б 2	Ca	P	Mg	Fe
6,1кб	1.молочная манная каша	300	10	11.66	48.9	371.4	0,11	1,0	0,07	0,25	57,9	111,7	23,97	0,6
11,52кб	2.кофе с молок	200	3,63	4,06	19,83	115	0,012	7,36	0,04	0,03	190,62	140,4	22,54	0,14
9,6кб	3.бутерброд	75/10/11	9,59	15,1	23,74	323,15	0,04	0,033	0,19	0,019	174,9	92,61	0,4	0,03
453сб.р	4.апельсин	50	1.8	0.4	16.2	80	0,04	-	-	0,01	5,5	25	4,5	0,4
	ВСЕГО:		25,02	31,22	108,67	889,55	0,202	8,393	0,3	0,318	428,92	369,71	51,41	1,17
11,41кб	1. чай с лимон	080/10	0,26	0,06	15,22	59	-	14,6	-	-	15,16	7,14	5,6	0,58
9,5кб	2. бутерброд		6,61	8,21	33,69	246,9	0,12	-	0,112	0,05	2,2	0,4	2,5	0,26
	ВСЕГО:		6,87	8,27	48,91	305,9	0,12	14,6	0,112	0,05	17,26	7,54	8,1	0,84
1,76кб	1.Щи со сметан на мясном бульоне	400	5..8	7.2	44.3	252.1	0,1	11,2	0,008	0,01	24,48	165,96	33,72	0,12
2,33кб	2.Гуляш из отв .говядины	110	10,02	15,68	4,3	162,14	0,26	0,72	0,006	0,16	38,16	135,54	37,78	2,03
8,14кб	3.макароны отварные	180	6,69	3,75	43,12	213.46	-	4,56	-	-	-	8,0	5,6	0,58
11,106кб	4.компот	200	0,75	-	31,3	123	0,02	0,08	-	0,04	41,14	29,2	3	0,68
	5.хлеб целебный	100	6,8	1,3	39,8	232	0,18	-	-	0,21	47	157	49	2,5
11,3кб	6.салат картофельный	100	1.5	5.1	1.37	10.7	-	9,153	0,075	-	-	-	-	0,9
	ВСЕГО:		31,56	33.03	164.19	993.4	0,56	25,713	0,089	0,42	150,78	494,7	129,1	6,81
11,72кб	1.сок:	200	1	-	21,2	94	0,06	2,1	0,01	0,18	142	20	6,5	0,19
12,4кб	2.ватрушка	100	11.23	14.53	28.11	163.07	0,104	0,065	0,017	0,127	88,19	195,4	20,61	1,18
	ВСЕГО:		12.23	14.53	49.31	257.07	0,164	2,165	0,027	0,307	230,19	215,4	27,11	1,37
2,9кб	1.котлета рыб	110	22,28	11,29	12,07	244	0,04	-	0,057	0,132	86,4	147,66	24,39	1,74
8,24кб	2.картоф.пюре	230	4,9	6,6	33,7	163,3	0,22	6,7	0,18	0,22	68,37	176	36,95	0,15
8,33	3.икра свекольная	100	0,97	3.06	7.2	33.79	0,135	4,0	0,11	0,004	15,7	105,3	7,9	0,9
11,41кб	4.чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	-	4,06	-	-	15,16	7,14	5,6	0,58
9,5кб	5.бутерброд	75/10	4,97	9,58	37,15	262,6	0,017	1,8	0,012	0,128	87,6	159,1	15,6	0,25
	6.хлеб целебный	5 0	3,4	0,65	19,9	116	0,09	-	-	0,04	23,5	78,5	24,5	1,95
	ВСЕГО:		36.78	31.24	125.24	878.69	0,502	16,56	0,359	0,524	296,73	673,71	114,94	5,57
	ВСЕГО за день:		112.46	118.29	496.32	3324.61	1,548	70,1	0,888	1,619	1123,88	1761,05	330,66	15,76

ень шестой

едела: первая

езон: зима

озрастная категория: 12 – 18 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетич. цен. б(к/кал)	В1	С	А	Б 2	Ca	P	Mg	Fe
6.31кб 4.1кб 11.41кб 9.6кб	1.молочная гречневая каша 2.яйцо вареное 3.чай с лимоном 4.бутерброд	300 1шт 200 75/10/11	9.7 5,08 0,26 9.59	10.4 4.6 0.06 15.1	39.8 0.28 15.22 33.74	275.35 63 59 323.15	0,013 0,07 - 0.131	0.9 - 4,06 0.033	0.12 0.035 - 0.126	0.043 0.044 - 0.106	311 55 15.16 116.6	312.1 185 7.14 61.74	41.34 0.54 5.6 0.3	1.7 0.3 0.58 0.02
	ВСЕГО:		24.63	30.16	89.04	720.5	0,214	4.99	0,281	0,193	497.76	565.98	47.78	2.6
11.52кб 9.5кб	1.кофе с молоком 2. бутерброд	200 80/10	4,01 6.61	4.08 8.21	21,05 33.69	133 246.9	0,012 0,028	0.36 2.0	0,04 0.014	0,023 0,066	190.62 93.4	140.4 169.7	2.54 16.7	0.14 0.26
	ВСЕГО:		10.62	12.29	54.74	379.9	0,04	2,36	0,054	0.089	284.02	310.1	19.24	0.4
1.85кб 2.9кб 8.24кб 9.67кб 11.72кб	1.суп гороховы на м/б 2.котлета рыбная 3.салат из свеж капусты 4 пюре.картофельное 5.сок 6.хлеб целебны	400 110 100 230 200 100	15.5 15.39 3.41 3.8 1.0 6.8	14.36 11.29 10.19 6.6 - 1.3	30.1 12.07 11.66 33.7 21.2 39.8	273.3 213 100 163.3 94 232	0.036 0.04 0.042 0.172 0.06 0.18	4.06 - 26.38 5.12 2.1 -	0.036 0.02 - 0.18 0.01 -	0.14 0.032 0.23 0.061 0.2 0.08	86.11 86.4 118.1 89.86 142 47	150.4 147.66 176 133.94 20 157	6.6 27.66 36.9 18.12 6.5 19	1.57 0.74 0.26 1.16 0.98 2.0
	ВСЕГО:		45.9	43.74	148.53	1075.6	0,53	37.66	0,246	0,743	569.47	655	114.78	6.45
11.41кб 449сб.р	1.чай с лимоном 2.пирожок с черносливомн	200 100	0.26 9.82	0.06 21.38	15.22 42.1	59 384	- 0,08	4.06 0.06	- 0.014	- 0,09	15.16 18.4	7.14 56.2	5.6 20.8	0.58 1.22
	ВСЕГО:		10.08	21.44	57.32	443	0,08	4,12	0,014	0,09	33.56	63.34	26.41	1.8
2.35кб 129доу 11.41кб 9.5кб 11.29кб	1.рагу овощное с мясом 2.солёный огурец 3.чай с лимоном 4.бутерброд 5.яблоко 6..хлеб целебн	300 100 220 80/10// 200 50	15.32 2.8 0.26 6.61 0.8 3.4	1.93 - 0.06 8.21 0.8 0.65	40.5 0.6 15.22 33.69 20.8 19.9	454.84 20 59 246.9 90 116	0.018 0.03 - 0.044 0.03 0.457	2.8 0.11 14.06 - 3.9 -	0.074 0.07 - 0.134 0.027 -	0.23 0.05 - 0.06 0.03 0.44	22.6 23 15.16 3.5 48 23.8	139.2 42 7.14 0.48 33 78.5	42.0 14 5.6 3.0 2.7 24.5	1.88 - 0.58 0.03 0.6 1.95
	ВСЕГО:		29.19	11.65	130.71	986.74	0,579	20.87	0,305	0,77	135.76	300.32	91.8	5.04
	ВСЕГО за день:		120.48	119.28	480.34	3605.74	1,443	70	0,9	1,810	1520.57	1894.74	300	16.59

день: седьмой

едедня: первая

езон: зима

озрастная категория:

2 – 18 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетич. цен. (к/кал)	В1	С	А	Б 2	Ca	P	Mg	Fe
11,41кб	1.молочная вермишель	300	23.0	18.1	44.5	426.3	0,012	1.2	0,08	0,099	172.1	317.4	33.55	0.74
9,6кб	2.чай с лимоно	200	0,26	0,06	15,22	59	-	4,06	-	-	15,16	7,14	5,6	0,58
4,1кб	3.бутерброд	50/10/11	9.59	15.1	33.74	323.15	0,131	0,022	0,126	0,006	116,6	61,74	0,3	0,02
	ВСЕГО:		32.85	33.26	93.46	808.45	0,143	5.282	0,206	0,205	303.86	386.28	39.45	1,34
11,72кб	1. сок	200	1	-	21,2	94	0,02	4	-	0,02	14	14	8	2.8
451сб.р	2. печенье	50	3,76	15,9	37,2	208,6	0,02	-	-	0,08	-	-	-	-
	ВСЕГО:		4,76	15,9	58,4	302,6	0,04	4	-	0,1	14	14	8	2.8
1,8кб	1.рассольник на м/б со смет	400	4.13	10.9	37.06	348.32	0,03	19	0,02	0,1	43.38	135.15	5.44	2.2
2,16кб	2.котлета из говядины	100	14,23	15,37	10,29	261	0,012	-	-	0,095	217,2	251,22	21,24	2,04
	3.слож овощ гарнир	180	4.95	3,42	19,96	206	0,06	10,1	-	0,044	15,63	140,44	53.16	0,12
8,54кб	4.компот	200	0,75	-	31,3	123	0,02	0,08	-	0,04	41,14	29,2	22,96	0,68
11,106кб	5.хлеб целебны	70	6.8	1.3	39.8	232	0,18	-	-	0,08	47	157	19	0,16
11,4кб	6.помидор свежий	100	1.5	-	4,2	19	0,08	20	0,024	0,01	54	52	6	2
	ВСЕГО:		32,06	30,99	142,61	1189,32	0,382	49.18	0,044	0,369	418.35	765.01	127.8	7.2
6,43кб	1.ряженка	200	5,6	8	8.4	134	0,04	0.6	0,266	0,26	248	184	28	0,2
417сб.р	2.гребешок с повидлом	100	5,28	11,49	39,9	256	0,08	0,032	-	0,05	17,04	61,44	22,56	1,11
	ВСЕГО:		10,88	19.49	48.3	390	0,12	1,632	0,266	0,31	265.04	245.44	50.56	1,31
243сб.р	1.сосиска отвар	80	9,21	14.7	2,94	172,28	-	-	-	-	18,82	96,63	10,39	1,18
145сб.р	2.картофель тушеный с луком	200	4,18	0.14	28,14	260	0,2	6.835	0,23	0,1	96.27	112,92	18,22	0,62
129доу	3.солен огурец	200	1.12	0,06	2.38	28	0,03	0,011	0,07	0,05	23	42	14	-
11,41кб	4.чай с лимоно	200	0,26	8.21	15,22	59	-	4,06	-	-	15.16	7,14	5,6	0,58
	5.бутерброд	55/10	6.36	0,65	33.69	246.9	0,028	-	0,084	0,066	22	0,3	1,9	0,02
9,6кб	6.хлеб целебн	30	3.4		39.9	116	0,457	-	-	0,4	23.35	78.5	24,5	1.95
	ВСЕГО:		24.53	37.86	122.27	882.18	0,715	10.906	0,384	0,616	198.75	389.27	74.61	4.35
	ВСЕГО за день:		105.08	137.5	465,04	3572.55	1,4	70	0,9	1,6	1200	1800	300	17

: восьмой

ия: первая

4: зима

астная категория:

18 лет

реп.	Наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетич. цен. (к/кал)	В1	С	А	Б 2	Ca	P	Mg	Fe
23кб	1.молочный рисовый суп	300	11,00	14,1	31.38	348.0	0,07	1.09	0,02	0,05	310.3	166.6	20.57	0,6
41кб	2.чай с лимоном	200	0,266	0,06	15.22	59	-	4,06	-	-	15,16	7.14	5.6	0,58
6кб	3.бутерброд	75/10/11	9,59	15.1	33,74	323.15	0,131	0.022	0,126	0,106	116.6	61.74	30.6	0.19
	ВСЕГО:		20,85	29.26	80.34	730.15	0,201	5.172	0,146	0,156	442,06	235.48	56.9	1.37
53	1.какао на молоке	200	4,016	4.08	21,05	133	0,04	1,08	0,028	0,24	22.14	184,2	3,78	0.07
5	2. бутерброд	100/10	8,26	10.263	42.1	309.62	0,035	-	0.105	0,082	2.7	0.37	2,3	0.025
	ВСЕГО:		12,27	14.68	63.15	441.62	0,075	1,08	0,112	0.478	24.845	184.57	6.08	0,095
88кб	1.суп рыбный	400	20.17	8.0	31.48	249.92	0,24	17.43	0.036	0,01	141..6	281.4.	24.481	0.2
	2.котлета из говядины	100	16.93	17.78	8.13	261	0,12	-	-	-	27.2	25.12	11.24	0.508
16	3.картофель отварный	230	6,3	6.9	29.14	142.6	0,082	5.88	0.169	0,254	103.3	154.03	43.8	0.28
	4.салат из свеж. капусты	100	3.41	10.19	1.66	100	0,042	20,73	-	0,197	47.08	73.69	1..16	0.98
10сб.р	5.сок	200	1	-	21.2	94	0,2	4	-	0,056	65.18	14	8	1.04
67кб	6.хлеб целебны	100	6,8	6.8	39.8	232	0,18	-	-	0,02	14	157	49	
1.72кб										0,08	47			
	ВСЕГО:		54.61	49.67	162.77	1079.52	0,684	48,04	0,205	0,617	398.28	678.73	210.21	4.168
43кб	1.кйогурт	200	6	1.2	8.2	170	0,06	1.36	0,04	0,032	132.98	184.3	17.1	0,022
1.44кб	2.банан	200	3	0.2	38.4	178	0,12	3.0	0,036	0,015	81	80	9	3
	ВСЕГО:		9	1.4	46.6	348	0,18	4,36	0,076	0,047	213.98	264.3	26.1	3.022
29	1.ленивые вареники с творогом	300	38.9	30.7	54	548.03	0,05	1,08	0.038	0,08	40.8	208.5	40.4	2.6
1кб	2.яйцо вареное	1 шт	2.08	4.6	0.28	63	0,07	-	0,22	0,044	55	185	0.54	0.3
1.41кб	3.чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	-	14,06	-	-	15,16	7,14	5.63	0.58
11кб	4.бутерброд	75/10//22	9.31	17.5	28.,75	320.93	0,112	0.13-	0,062	0,061	4,25	2,5	0.4	1.03
	5.хлеб целебн	50	3,4	0,65	19,9	116	0,09	-	-	0,04	23,5	78.5	24,5	1.95
	ВСЕГО:		53.95	53.51	118.15	1106.96	0,322	15.27	0,320	0,302	138.71	481.64	76.33	6.46
	ВСЕГО за день:		150.68	148.52	471.01	3706.25	1,462	73.922	0,9	1,6	1217.87	1844.7	375.6	15,115

день: девятый
 декада: первая
 сезон: зима
 возрастная категория:
 — 18 лет

№ рецеп.	Наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (к/кал)	В1	С	А	Б 2	Ca	P	Mg	Fe
4,9кб	1.омлет из 2-х яиц	100	7.15	8.77	4.59	125.36	0,009	0,108	0,037	0,018	43.6	38.83	8.64	0.8
	2.кофе с молоком	200	3,63	4,06	19,83	115	0,012	0,36	0,04	0,1	16,59	14,4	2,54	0,14
11,52кб	3.бутерброд	80/10	6,36	8,21	33,69	246.9	0,121	-	0,112	0,05	2,2	0,4	2.5	0,26
9,6кб	4.яблоко	200	0.8	0.8	20.8	90	0,03	3,9	0,09	0,03	4,8	33	2,7	0,6
11,29кб	5.вареники ленивые	100	13.9	7.3	15.8	187.1	0.009	0.108	0.037	0.018	43.6	38.83	8.64	0.8
	ВСЕГО:		31.84	29.11	94.71	764.36	0,18	4,476	0,288	0,256	111,49	125,46	24,92	2,6
5,34кб	1. молоко йодирован	200	5,6	6,4	9,4	116	0,04	1,2	0,2	0,02	24,2	18,2	2,8	0,2
9,4кб	2. булочка с повидлом	100	6,6	14,3	49,8	320	0,16	0,04	-	0,06	21,3	76,8	22,2	1,39
	ВСЕГО:		14,8	20,7	59,2	436	0,2	1,24	0,2	0,08	45,5	95	31	1,59
1,78кб	1.борщ со сметаной на кур. бульоне	400	5.52	5.3	19.29	134.6	0,012	28.64	-	0,145	162,72	204.07	66.0	0,26
290сб.р	2.куры тушеные в соусе	120	14,1	12,1	3,51	180	0,048	0,39	0,002	0,1	49,5	117.0	15.7	1,36
			4,0	4,36	41,96	192,35	0,03	2,29	0,03	0,06	19,63	191,8	11.28	0,06
10,18кб	3.рис отварной	180	1	-	21,2	94	0,02	4	-	0,02	14	14	8	1,8
11,726кб	4.сок	200	6,8	1,3	39.8	232	0,28	-	-	0,08	47	157	49	2.5
	5.хлеб цельнозерновой	100	4,9	17,35	25,2	277	0,04	8,322	0,016	0,22	176	154,5	3,4	0,75
	6.салат овощной	100												
	ВСЕГО:		36.32	40.41	150.96	1109.95	0,43	44,072	0,048	0,625	468,85	838.37	153,38	6,73
357сб.р	1.кисель	200	0,12	-	26,01	101,4	0,02	10	0,05	0,06	9	-	2	-
113доу	2.запеканка творожная со сметан	200	22,03	24,2	27.7	367,4	0,03	0,34	0,01	0,3	292	367	33.7	1,9
	ВСЕГО:		22,42	24,2	53.71	468,8	0,05	10,340	0,06	0,36	301	367	35.7,2	1,9
3,6кб	1.рыба под маринадом	100/125	15,7	7,15	17.5	180,62	0,1	0,5	-	0,1	175	250	3.5	-
8,24кб	2.картофельное пюре	230	4,37	0,06	29.9	163,3	0,197	5,88	0,02	0,079	103,33	154,03	20.83	0,13
11,41кб	3.чай с лимоном	220	0,26	8,21	15,22	59	-	4,06	-	-	15,16	7,14	5,6	0,58
	4.бутерброд	80/10	6,36	0,65	33,69	246,9	0,12	-	0,112	0,05	2,2	0,4	2.5	0,26
9,5кб	5.хлеб цельнозерновой	50	3,4		19,9	116	0,09	-	-	0,04	23,5	78.5	24,5	1,95
	ВСЕГО:		30,09	21,93	106.21	735,82	0,507	10.44	0,132	0,269	319.19	490.07	59.93	2.99
	ВСЕГО за день:		135.47	136.38	474.79	3514.93	1,367	76.568	0,728	1,59	1246.03	1915.9	304.93	15,74

День десятый

неделя: первая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 – 18 лет

Приём пищи	№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетич. цен. (к/кал)	В1	С	А	Б 2	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 7-30	6.2кб	1.молочная геркулесовая каша	300	13.0	12.6	49.82	379.3	0.011	0.09	0.11	0.02	107	240	25.5	1.4
	4.6кб	2.яйцо вареное	1.шт	5.08	4.6	0.28	63	0.07	-	0.035	0.44	55	185	5.4	0.3
	11.52кб	3.кофе с молоком	200	3.63	4.06	19.83	115	0.052	0.36	0.04	0.03	190.62	140.4	2.54	0.14
	9.6кб	4.бутерброд	75/10/11	9.59	15.1	33.74	323.15	0.05	0.033	0.02	0.02	134	92.61	0.05	0.03
		ВСЕГО:		31.3	36.36	103.67	984.12	0,143	0.483	0,205	0,51	486.62	658.01	33.49	1.87
2 завтрак 11-30	11.41кб	1.чай с лимоном	220	0.26	0.06	15.22	59	-	4.06	-	-	15/16	7.14	5.5	0.58
	9.6кб	2. бутерброд	95/10/22	9.16	13.5	39.92	324	0.193	0.22	0.15	0.08	5.38	3.3	0.51	1.4
		ВСЕГО:		9.42	13.71	55.14	383	0,193	4.28	0,15	0.08	20.54	10.44	6.01	1.98
Обед 14-30	108сб.р	1.суп с клецками на м/б	400	26.81	16	46.61	466.0	0.012	3.8	0.03	0.012	84	324.48	24.12.1	0.4
	2.105кб					31.8	319	0.2	0.201	0.19	0.14	20.2	203	3 25.1	2.4
	310сб.р	2.котлета куриная	100	16.36	22.84	25.34	124.	0.072	5.12	0.147	0.172	89.86	133.94	38.12	0.2
	129доу	3.картофель отварн	230	5.48	6.03	0.6	20	0.03	0.11	0.07	0.05	23	42	14	-
		4.соленый огурец	100	2.8	-	31.3	123	0.02	0.8	-	0.04	41.14	29.2	22.96	0.68
	11.106кб	5.компот	200	0.75	-	39.8	232	0.18	-	-	0.08	47	157	49	2.0
		6.хлеб целебный	100	6.8	1.3										
		ВСЕГО:		59	46.17	175.45	1184.0	0,514	10.031	0,437	0,494	305.2	889.62	173.3	5.68
Полдник 16-00	5.34доу	1.молоко	200	5.6	6.4	9.4	116	0.04	1.2	0.02	0.02	240.2	18.2	2.8	0.2
	424сб.р	2.булочка с повидлом	50	2.88	1.17	27.78	133	0,05	0.02	0.03	0.03	9.7	28.4	11.6	0.68
		ВСЕГО:		8.48	7.57	37.18	249	0,09	1.22	0.05	0,05	249.9	46.6	13.4	0.88
Ужин 19-30	259сб.р	1.жаркое по домашне	350	33.35	36.65	27.79	573.41	0.71	24.287	-	0.193	55.38	139.83	6.66	1.474
	9.67кб	2.салат из свеж			10.19	11.66	100	0.06	25.623	0.04	0.08	91.3	65..0	37.05	0.8
	11.41кб	капусты	100	3.41	0.06	15.22	59	-	4.06	-	0.12	15/16	7.14	5.6	0.58
	9.5кб	3.чай с лимоном	200	0.26	4.23	21.05	210.1	0.028	0.016	0.084	0.04	2.2	0.3	1.9	..02
		4.бутерброд	60/10	4.1	0.65	19.9	116	0.09	-	-	0.04	23.5	78.5	24.5	1.95
		5.хлеб целебный	50	3.4											
		ВСЕГО:		44.52	51.78	95.62	1058.51	0,888	49.093	0,124	0,473	187.54	291.67	75.69	4.824
		ВСЕГО за день:		152.72	155.59	497.06	3858.63	1,828	40	0,966	1,607	1249.8	1896.34	301.89	15.234

Всего за 10 дней:

1318,97 1330,92 4980,04 37072,04 15.158 700.9 9 16.24 12541.69 18665.35 3111,49 157.4

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области»	Ф 02 ДП ОИ-03-01-09-2015	Страница / из 4
	Система менеджмента качества О ПОРЯДКЕ ПРОВЕДЕНИЯ ОЦЕНКИ СООТВЕТСТВИЯ ПРОЕКТНОЙ И ИНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ органа инспекции	

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

**Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области»**

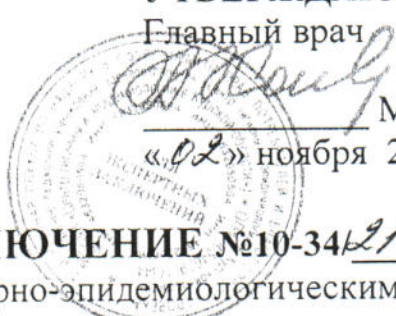
Почтовая ул., д. 3, Курск, 305000

тел./факс: (4712) 70-01-09, e-mail: cge@kursktelecom.ru, <http://46cge.rospotrebnadzor.ru/>

ОКПО 74399360, ОГРН 1054639017344, ИНН/КПП 4632050564/463201001

УТВЕРЖДАЮ

Главный врач



М.Л.Ковальчук

«02» ноября 2017 г.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ №10-342/48

о соответствии санитарно-эпидемиологическим
правилам и нормативам примерного меню

Наименование вида и/или объекта оценки соответствия: санитарно-эпидемиологическая экспертиза примерного цикличного меню на осенне-зимний период для организации питания детей в возрасте 7-11 лет в Областном казенном общеобразовательном учреждении «Новопоселеновская школа-интернат для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья»

Основание для проведения оценки соответствия (экспертизы): заявление от 24.10.17г. регистрационный №9844

Заявитель: Областное казенное общеобразовательное учреждение «Новопоселеновская школа-интернат для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья»

Юридический адрес: 305523, Курская область, Курский район, д. 1-е Цветово,

Фактический адрес: Курская область, Курский район, д. 1-е Цветово.

Сведения об эксперте, осуществляющем оценку соответствия: Копылова Юлия Леонидовна, специальность «гигиена детей и подростков», «общая гигиена», врач по гигиене детей и подростков.

Перечень документов, представленных для проведения оценки:

- примерное цикличное меню на осенне-зимний период
- технологические карты;
- накопительная ведомость.

При проведении оценки соответствия примерного цикличного меню на осенне-зимний период для организации питания детей в возрасте 7-11 лет в

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области»	Ф 02 ДП ОИ-03-01-09-2015	Страница 2 из 4
	Система менеджмента качества О ПОРЯДКЕ ПРОВЕДЕНИЯ ОЦЕНКИ СООТВЕТСТВИЯ ПРОЕКТНОЙ И ИНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ органа инспекции	

Областном казенном общеобразовательном учреждении «Новопоселеновская школа-интернат для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья» требованиям СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья", СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Общие сведения:

Для обеспечения здоровым питанием детей 7-11 лет, обучающихся в Областном казенном общеобразовательном учреждении «Новопоселеновская школа-интернат для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья» составлено примерное цикличное меню на период не менее двух недель (10 дней), в соответствии с рекомендуемой формой составления меню, а также меню-раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд.

Питание организовано в соответствии с примерным цикличным меню, утверждённым руководителем образовательной организации, рассчитанным не менее чем на 2 недели, с учётом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей 7-11 лет и рекомендуемого суточного набора продуктов для организации питания детей в общеобразовательных организациях.

При составлении меню учитывался рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в общеобразовательных организациях.

Примерное меню разработано на осенне-зимний период с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. В примерном меню приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствует их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур. Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых

день пятый
еделя: первая
езон: зима
возрастная категория:
– 11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетич. цен. (к/кал)	В1	С	А	Б 2	Ca	P	Mg	Fe
6,1кб	1.молочная манная каша	300	10	11,66	48,9	371,4	0,1	0,9	0,06	0,226	49,35	95,13	20,4	0,6
11,52кб	2.кофе с молок	200	3,63	4,06	19,83	115	0,012	7,36	0,04	0,03	190,62	140,4	22,54	0,14
9,6кб	3.бутерброд	50/10/11	7,63	10,92	23,61	232,2	0,031	0,022	0,013	0,013	116,6	61,74	0,3	0,02
453сб.р	4.апельсин	200	1,8	0,4	16,2	18380	0,04	-	-	0,01	5,5	25	4,5	0,4
	ВСЕГО:		23,06	27,04	117,22	798,6	0,183	8,282	0,23	0,279	362,07	322,27	47,47	1,16
11,41кб	1. чай с лимон	200	0,26	0,06	15,22	59	-	14,6	-	-	15,16	7,14	5,6	0,58
9,5кб	2. бутерброд	60/10	3,98	7,67	30,03	210,1	0,014	1,5	-	0,01	70,1	127,3	12,5	0,2
	ВСЕГО:		4,24	7,73	45,25	270,1	0,014	16,1	0,01	0,01	85,26	134,44	18,1	0,78
1,76кб	1.Щи со сметан на мяс бульоне	300	4,03	5,42	18,26	149,11	0,084	5,1	-	0,01	20,4	138,3	28,1	0,1
2,33кб	2.Гуляш из отв.говядины	110	10,02	15,68	4,3	162,14	0,26	0,72	0,006	0,16	38,16	134,54	37,78	2,03
8,14кб	3.макароны отварные	180	6,69	3,75	43,12	213,4	-	4,06	0,04	-	-	7,14	5,6	0,58
11,106кб	4.компот	200	0,75	-	31,3	123	0,02	0,08	-	0,04	41,14	29,2	3	0,68
	5.хлеб целебный	70	4,76	0,91	27,86	162,4	0,126	-	-	0,15	32,9	109,9	3,3	0,73
11,3кб	6.салат картофельный	100	1,5	5,1	1,37	10,7	-	9,153	0,075	-	-	-	-	0,9
	ВСЕГО:		27,75	30,86	126,25	824,35	0,49	19,113	0,121	0,36	132,6	419,08	77,78	5,02
11,72кб	1.сок:	200	1	-	21,2	94	0,06	2,1	0,01	0,18	142	20	6,5	0,19
12,4кб	2.ватрушка	100	11,23	14,53	28,11	163,07	0,104	0,065	0,017	0,127	88,19	195,4	20,61	1,18
	ВСЕГО:		12,23	14,53	49,31	287,07	0,164	2,165	0,027	0,307	230,19	215,4	27,11	1,37
2,9кб	1.котлета рыб	100	20,25	10,26	10,97	221,8	0,04	-	0,057	0,132	86,4	147,66	24,39	1,74
8,24кб	2.картоф.пюре	200	4,3	5,74	29,33	169,9	0,172	5,12	0,14	0,172	89,86	133,94	28,12	0,12
8,33	3.икра свекольная	100	0,97	3,06	7,2	33,73	0,123	3,66	0,105	0,013	14,26	95,67	7,23	0,86
11,41кб	4.чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	-	4,06	-	-	15,16	7,14	5,6	0,58
9,5кб	5.бутерброд	60/10	3,98	7,67	30,03	210,1	0,014	1,5	0,01	0,103	70,1	127,3	12,5	0,2
	6.хлеб целебный	30	2,04	0,39	11,94	69,6	0,054	-	-	0,024	14,1	47,1	1,7	0,17
	ВСЕГО:		31,8	27,18	104,69	755,19	0,349	14,34	0,312	0,444	289,88	558,81	79,54	3,67
	ВСЕГО за день:		99,08	107,34	442,68	2905,31	1,2	60	0,7	1,4	1100	1650	250	12

День шестой
неделя: первая
Сезон: зима

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Приём пищи	№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (к/кал)	В1	С	А	В 2	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 8-20	6.31кб	1.молочная													
	4.1кб	гречневая каша	300	9.7	10.4	39.8	275.35	0,01	0.7	0.09	0.033	236.8	236.96	28.4	1.3
	11.41кб	2.яйцо вареное	1шт	5,08	4.6	0.28	63	0,07	-	0.035	0.044	55	185	0.54	0.3
	9.6кб	3.чай с лимоном 4.бутерброд	200 50/10/11	0,26 7.63	0.06 10.92	15.22 23.61	59 232.26	- 0.031	4,06 0.022	- 0.13	- 0.013	15.16 116.6	7.14 61.74	5.6 0.03	0.58 0.02
		ВСЕГО:		22.67	25.98	78.91	629.61.	0,111	4.782	0,255	0,09	423.56	490.84	34.57	2.2
2 завтрак 10-40	11.52кб	1.кофе с молоком	200	4,01	4.08	21,05	133	0,012	0.36	0,04	0,023	190.62	140.4	2.54	0.14
	9.5кб	2. бутерброд	60/10	4.99	7.97	25.29	201.7	0,014	1.5	0.01	0,01	70.1	127.3	12.5	0.2
		ВСЕГО:		9.0	12.05	46.34	334.7	0,026	1.86	0,05	0.033	160.72	267.7	15.04	0.34
Обед 14-15	1.85кб	1.суп гороховый на м/б	300	9.7	16.72	12.76	170.86	0.03	3.39	0.03	0.117	71.76	125.34	5.5	1.31
	2.9кб	2.котлета рыбная	100	13.9	10.26	10.97	193.63	0.04	-	0.02	0.032	86.4	147.66	27.66	0.74
	8.24кб	3.салат из свежих овощей	100	3.41	10.19	11.66	100	0.042	16.258	-	0.056	65.18	47.04	26.43	0.83
	9.67кб	4.пюре.картофельное	200	4.3	5.74.	29.33	160.9	0.172	5.12	0.14	0.172	89.86	133.94	28.12	0.12
	11.72кб	5.сок	200	1.0	-	21.2	94	0.06	4	-	0.2	14	20	8	0.98
		6.хлеб цельнозерновой	100	6.8	1.3	39.8	232	0.18	-	-	0.05	109.9	157	3.3	0.73
		ВСЕГО:		37.07	43.82	113.78	881.79	0,43	28.768	0,19	0,627	360.1	577.88	99.01	4.71
Полдник 16-10	11.41кб	1.чай с лимоном	220	0.26	0.06	15.22	59	-	4.06	-	-	15.16	7.14	5.6	0.58
	449сб.р	2.пирожок с черносливом	100	9.82	21.38	42.1	384	0,08	0.06	0.014	0,09	18.4	56.2	20.8	1.22
		ВСЕГО:		10.08	21.44	57.32	443	0,08	4,12	0,014	0,09	33.56	63.34	26.4	1.8
Ужин 19-00	2.35кб	1.рагу овощное с мясом	260	13.32	1.73	35.17	349.2	0.016	2.4	0.01	0.2	19.6	120.7	36.08	1.58
	129доу	2.соленый огурец	100	2.8	-	0.6	20	0.03	0.11	0.07	-	23	42	14	-
	11.41кб	3.чай с лимоном	200	0.26	0.06	15.22	59	-	14.06	-	0.04	15.16	7.14	5.6	0.58
	9.5кб	4.бутерброд	50/10/	3.63	7.6	25.04	186.1	0.028	-	0.084	0.03	2.2	0.3	1.9	0.02
	11.29кб	5.яблоко	200	0.8	0.8	20.8	90	0.03	3.9	0.027	0.24	48	33	2.7	0.6
		6..хлеб цельнозерновой	30	2.04	0.39	11.94	69.6	0.449	-	-	-	14.1	47.1	14.7	0.17
		ВСЕГО:		20.81	10.58	108.77	760.49	0.553	20.47	0,191	0,56	122.06	250.24	74.98	2.95
		ВСЕГО за день:		119.76	115.87	405.12	3049.59	1,2	60	0,7	1,4	1100	1650	250	12

нь седьмой
 теля: первая
 зон: зима
 зрастная категория:
 11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетич. цен. (к/кал)	В1	С	А	Б 2	Ca	P	Mg	Fe
11,41кб	1.молочная вермишель	300	23.0	8.1	44.5	426.3	0,01	0,8	0,05	0,08	378,69	438,59	18,2	0,5
9,6кб	2.чай с лимоно	200	0,26	0,06	15,22	59	-	4,06	-	-	15,16	7,14	5,6	0,58
4,1кб	3.бутерброд	50/10/11	7,63	10,92	23,61	232,26	0,031	0,022	0,13	0,013	116,6	61,74	0,03	0,02
	ВСЕГО:		30.89	19.02	83.33	717.56	0,041	4,882	0,18	0,093	510,45	507,47	23,83	1,1
11,72кб	1. сок	200	1	-	21,2	94	0,02	4	-	0,02	14	14	8	0,28
451сб.р	2. печенье	50	3,76	15,9	37,2	208,6	0,02	-	-	0,08	-	-	-	-
	ВСЕГО:		4,76	15,9	58,4	302,6	0,04	4	-	0,1	14	14	8	0,28
1,8кб	1.рассольник на м/б со смет	300	2.73	10.87	13.98	143.0	0,18	0,15	0,018	0,18	30,1	88,24	3,3	0,9
2,16кб	2.котлета из говядины	100	14,23	15,37	10,29	232,24	0,012	-	-	0,024	27,2	251,22	41,24	2,04
	3.слож овощ гарнир	180	3,82	3,42	19,96	207	0,09	10,1	-	0,044	15,63	40,44	31,27	0,12
8,54кб	4.компот	200	0,75	-	31,3	123	0,02	0,8	-	0,04	41,14	29,2	22,96	0,68
11,106кб	5.хлеб целебны	70	4,76	0,91	27,86	162,4	0,126	-	-	0,421	32,9	109,9	3,3	0,73
11,4кб	6.помидор свежий	80	1.0	-	3,36	15	0,191	8,666	0,024	0,2	54	52	6	0,2
	ВСЕГО:		27.29	30.77	106,75	882,64	0,619	19,716	0,042	0,909	200,97	571	108,0	4,67
6,43кб	1.ряженка	200	5,6	6,4	13,19	136,95	0,06	1,2	0,04	0,034	240	190	2,8	2,2
417сб.р	2.гребешок с повидлом	100	5,28	11,49	39,9	256	0,128	0,032	-	0,05	17,04	61,44	22,56	1,112
	ВСЕГО:		10,88	17,89	53,09	392,95	0,188	1,232	0,04	0,084	257,04	251,44	25,36	3,31
243сб.р	1.сосиска отвар	80	9,21	14,7	2,94	172,28	-	-	-	-	18,82	96,63	10,39	1,25
145сб.р	2.картофель тушеный с луком	200	4,18	14,1	28,14	260	0,2	16	0,284	0,1	44,26	112,92	38,22	0,62
129доу	3.солен огурец	100	2,8	-	0,6	20	0,03	0,11	0,07	0,05	23	42	14	-
11,41кб	4.чай с лимоно	200	0,26	0,06	15,22	59	-	14,06	-	-	53,16	7,14	5,6	0,58
	5.бутерброд	55/10	4,1	4,23	21,05	346,05	0,028	-	0,084	0,04	2,2	0,3	1,9	0,02
9,6кб	6.хлеб целебн	30	2,04	0,39	11,94	69,6	0,054	-	-	0,024	14,1	47,1	14,7	0,17
	ВСЕГО:		22,59	33,48	79,89	926,93	0,312	30,17	0,438	0,214	117,54	306,09	84,81	2,64
	ВСЕГО за день:		96,41	107.06	381,37	3222,68	1,2	60	0,7	1,4	1100	1650	250	12

День: **восьмой**
неделя: первая
Сезон: зима
Возрастная категория:
7 – 11 лет

Приём пищи	№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетич. цен. ь(к/кал)	В1	С	А	Б 2	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 8-20	1,23кб	1.молочный рисовый суп	300	9,17	14,13	26,15	290,01	0,06	0,91	0,02	0,042	258,69	138,88	17,3	0,5
	11,41кб	2.чай с лимоно	220	0,26	0,06	15,22	59	-	4,06	-	-	15,16	7,14	5,6	0,58
	9,6кб	3.бутерброд	50/10/11	7,63	10,92	23,61	232,26	0,031	0,022	0,13	0,013	116,6	61,74	20,04	0,13
		ВСЕГО:		17,06	25,11	64,98	581,27	0,091	4,992	0,033	0,055	390,36	207,76	43,3	1,21
2 завтрак 10-40	11,53кб	1. какао на молоке	200	4,01	4,08	21,5	133	0,04	1,08	0,028	0,24	22,14	184,2	3,78	0,07
	9,5кб	2. бутерброд	80/10	6,61	8,219	33,69	246,9	0,028	-	0,084	0,066	2,2	0,3	1,9	0,02
		ВСЕГО:		10,62	12,29	54,74	379,9	0,068	1,08	0,112	0,1	24,34	184,5	5,68	0,09
Обед 14-15	1,88кб	1.суп рыбный	300	15,1	7,5	19,05	187,4	0,2	14,528	0,03	0,01	118	234,5	20,4	0,1
	2,16кб	2.котлета из говядины	100	16,93	17,78	8,13	261,	0,12	-	-	0,254	27,2	25,22	11,24	0,508
	340сб.р	3.картофель отварной	200	5,48	6,03	25,34	124	0,072	5,12	0,147	0,172	89,86	133,94	38,12	0,2
	9,67кб	4.салат из свеж													
	11,72кб	5.соус	100	3,41	10,19	1,66	100	0,042	20,73	-	0,056	65,18	47,04	52,64	0,83
		6.хлеб цельнозерн	200	1	-	21,2	94	0,02	4	-	0,02	14	14	8	0,98
		ВСЕГО:		46,68	42,41	103,24	928,8	0,58	44,378	0,177	0,562	347,14	564,6	164,7	3,548
Полдник 16-10	5,43кб	1.йогурт	200	6	1,2	8,2	170	0,06	1,36	0,04	0,032	132,98	184,3	17,1	0,022
	11,44кб	2.банан	200	3,0	0,2	38,4	178	0,12	3,0	0,036	0,015	81	80	9,0	3
		ВСЕГО:		9,0	1,4	46,6	348	0,18	4,36	0,076	0,047	213,98	264,3	26,1	3,022
Ужин 19-00	5,29кб.	1.ленивые вареники с	300	38,9	30,7	54	548,03	0,045	1	0,036	0,075-	36,8	187,7	36,4	2,32
	4,1кб	2.творогом													
	11,41кб	2.яйцо вареное	1 шт	2,08	4,6	0,28	63	0,07	-	0,22	0,044	55	185	5,4	0,3
		3.чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	-	4,06	-	-	15,16	7,14	5,63	0,58
	9,11кб	4.бутерброд	55/10/22	6,84	12,87	21,09	235,35	0,112	0,13	0,046	0,045	3,12	1,9	0,31,9	0,76
		5.хлеб цельнозерн	30	2,04	0,39	11,94	69,6	0,054	-	-	0,24	14,1	47,1	14,7	0,17
		ВСЕГО:		50,12	48,62	102,53	974,98	0,281	5,19	0,302	0,404	124,18	428,84	62,43	4,13
		ВСЕГО за день:		133,48	129,83	372,09	3212,95	1,2	60	0,7	1,4	1100	1650	250	12

День: девятый
неделя: первая
Сезон: зима
Возрастная категория:
7 – 11 лет

Приём пищи	№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (к/кал)	В1	С	А	Б 2	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 8-20	4,9кб	1.омлет из 2-х яиц	100	7.15	8.77	4.59	125.36	0,009	0,108	0,037	0,018	43.6	38.83	8.64	0.8
		2.кофе с молоком	200	3,63	4,06	19,83	115	0,012	0,36	0,04	0,1	16,59	14,4	2,54	0,14
	11,52кб	3.бутерброд	60/10	4,99	7,97	25,29	142,21	0,09	-	0,084	0,04	2,2	0,3	1,9	0,2
	9,6кб	4.яблоко	300	0.8	0.8	20,8	90	0,03	3,9	0,09	0,03	4,8	33	2,7	0,6
	11,29кб	5.вареники ленивые	100	13.9	7.3	15.8	187.1	0.009	0.108	0.037	0.018	43.6	38.83	8.64	0.8
		ВСЕГО:		30.47	28.9	86.31	659.67	0,15	4,476	0,288	0,206	110,79	125,36	24,42	2,54
2 завтрак 10-40	5,34кб	1. молоко йодирован	200	5,6	6,4	9,4	116	0,04	1,2	0,2	0,02	24,2	18,2	2,8	0,2
	9,4кб	2. булочка с повидлом	100	5,28	11,49	39,9	256	0,128	0,032	-	0,05	17,04	61,44	22,56	1,1122
		ВСЕГО:		10,88	17,89	49,3	372	0,268	1,232	0,2	0,07	41,24	79,64	25,36	1,31
Обед 14-15	1,78кб	1.борщ со сметаной	300	2.21	3.98	14.47	80.0	0,01	19,7	-	0,121	135,6	170,06	55,03	0,22
	290сб.р	2.куры тушеные в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	0,04	0,33	0,002	0,09	41,3	97,56	13,14	1,14
	10,18кб	3.рис отварной	180	4.0	4.3	41.9	192.35	0,03	2,04	0,03	0,05	17,45	170,5	10,03	0,6
	11,726кб	4.сок	200	1	-	21,2	94	0,02	4	-	0,02	4	14	8	0,8
		5.хлеб целебны	70	4,76	0,91	27,86	162,4	0,196	-	-	0,05	32,9	109,9	34,3	1,77
		6.салат овощной	100	4,9	17,35	25,2	277	0,04	8,322	0,016	0,22	176	154,5	3,4	0,752
		ВСЕГО:		28.65	36..66	133.56	955.75	0,336	34,392	0,048	0,551	407,25	716,52	123,9	5,28
Полдник 16-10	357сб.р	1.кисель	200	0,12	-	26,01	101,4	0,02	10	0,05	0,06	9	-	2	-
	113доу	2.запеканка творожная со сметан	185	18,16	22,45	16,38	339,87	0,03	0,32	0,01	0,3	270,4	340	31,2	1,8
		ВСЕГО:		18,26	22,45	42,39	441,27	0,05	10,32	0,06	0,36	279,4	340	33,2	1,8
Ужин 19-00	3,6кб	1.рыба под маринадом	80/100	12,56	5,72	6,03	120,5	0,08	0,4	-	0,08	140	200	2,8	-
	8,24кб	2.картофельное пюре	200	3,8	5,1	26	142	0,172	5,12	0,02	0,069	89,86	133,94	18,12	0,12
	11,41кб	3.чай с лимоно													
	9,5кб	4.бутерброд	220	0,26	0,06	15,22	59	-	4,06	-	-	15,16	7,14	5,6	0,58
		5.хлеб целебн	60/10	4,99	7,97	25,59	142,21	0,09	-	0,084	0,04	2,2	0,3	1,9	0,2
			30	2,04	0,39	11,94	69,6	0,054	-	-	0,024	14,1	47,1	4,7	0,17
		ВСЕГО:		23,65	19,24	84,78	533,31	0,396	9,58	0,104	0,213	261,32	388,48	43,12	1,076
		ВСЕГО за день:		111.91	125.14	396.34	2962	1,2	60	0,7	1,4	1100	1650	250	12

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области»	Ф 02 ДП ОИ-03-01-09-2015	Страница 3 из 4
	Система менеджмента качества О ПОРЯДКЕ ПРОВЕДЕНИЯ ОЦЕНКИ СООТВЕТСТВИЯ ПРОЕКТНОЙ И ИНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ органа инспекции	

отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий. Технологические карты оформлены в соответствии с рекомендациями СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

В Областном казенном общеобразовательном учреждении «Новопоселеновская школа-интернат для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья» для детей 7-11 лет организовано пятиразовое питание (завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник, ужин).

Завтрак состоит из горячего блюда и горячего напитка с бутербродом. Второй завтрак включает в себя напиток и кондитерское изделие без крема или кисломолочные продукты и фрукты. Обед включает овощную закуску, первое, второе блюдо (гарнир и основное горячее блюдо из мяса, птицы или рыбы) и напиток. Полдник включает напиток и кондитерское изделие без крема. Ужин состоит из закуски, горячего блюда и напитка с бутербродом.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта предполагается использовать только после термической обработки.

В соответствии с установленными требованиями перерывы между приемами пищи не превышают 4 часов, в т.ч. завтрак в 8.20, второй завтрак - в 10.40., обед в 14.15, полдник в 16.10, ужин в 19.00.

Примерное цикличное меню исключает повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня.

Примерное цикличное меню учитывает требования, направленные на предотвращение возникновения и распространение инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений). При изготовлении блюд и кулинарных изделий не используются пищевые продукты, входящие в перечень запрещенных для организации питания детей общеобразовательных учреждений.

Питание обучающихся соответствует принципам щадящего питания, предусматривающее использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами.

В целях профилактики недостаточности микронутриентов (витаминов и минеральных веществ) в питании детей круглогодично используют пищевые продукты, обогащенные микронутриентами – хлеб «Целебный», обогащенный йодказеином.

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области»	Ф 02 ДП ОИ-03-01-09-2015	Страница 4 из 4
	Система менеджмента качества О ПОРЯДКЕ ПРОВЕДЕНИЯ ОЦЕНКИ СООТВЕТСТВИЯ ПРОЕКТНОЙ И ИНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ органа инспекции	

С учетом возраста обучающихся в примерном меню соблюдены требования санитарных правил по массе порций блюд:

Название блюд	Масса порций в граммах для обучающихся 7-11 лет	
	Фактически	Рекомендовано
Каша, овощное, творожное блюдо	200	150-200
Напитки (чай, какао, сок)	200-220	200
Салат	63-100	60-100
Первое блюдо	300	200-250
Мясо, котлета, колбасные изделия	80-100	80-120
Гарнир	180 -200	150
Фрукты	200	100

Величины потребления энергии, соотношение белков, жиров и углеводов составляют:

- среднесуточное потребление основных пищевых веществ составляет для белков 114,6 гр, для жиров 118,7 гр, для углеводов 426,4 гр
- доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии обеспечивает рациональное распределение энергетической ценности рациона -3177 ккал, в т.ч завтрак – 20%, второй завтрак -6,8%, обед – 33,5%, полдник -14,7%, ужин – 25%.

Выводы: примерное циклическое меню на осенне-зимний период для организации питания детей в возрасте 7-11 лет в Областном казенном общеобразовательном учреждении «Новопоселенковская школа-интернат для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья», Курский район, д. 1-е Цветово **соответствует** СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Врач по гигиене детей и подростков

Ю.Л.Копылова

Заведующая отделом, врач по общей гигиене

Л.А.Завгородняя

«Согласовано»
Возинко Г.И. 22.01.2017

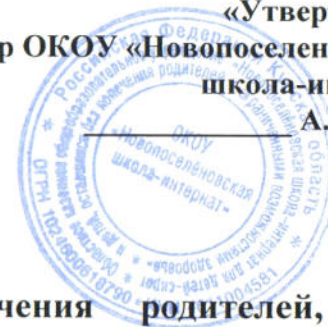
22. 11. 2017,

За в. провозимое имущество
доопределяется по тарифам

«Новопоселёновская школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья»

**Примерное цикличное меню
для организации питания детей в возрасте 7 – 11 лет**

Директор ОКОУ «Новопоселеновская
школа-интернат»
А.И. Тутов



День: первый

неделя: первая

Сезон: зима

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Приём пищи	№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетич. цен. (к/кал)	В1	С	А	Б 2	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 8-20	113доу	1.творожная запеканка со сметан	100	20.97	18.59	28	172.0	0.3	0.32.	0.295	0.3	354.34	248.89	31.2	1.8
	11.41кб	2.чай с лимоном	220	0.26	0.06	15.22	59	-	4.06	-	0.13	15.16	7.14	5.6	0.58
	9.6кб	3.бутерброд	50/10/11	7.63	10.92	23.61	232.26	0.031	0.022	0.013	0.157	116.6	61.74	0.03	0.02
		4.вафли	50	1.4	1.65	38.65	177	0.015	-	0.01	0.06	8	18	5	0.75
		5.апельсин	200	1.8	0.4	16.2	80.0	0.01	-	-	-	41.5	147		
		ВСЕГО:		32.06	31.62	121.621	720.25	0,356	4.402	0,318	0,647	535,6	482.77	41.83	3.15
2 завтрак 10-40	11.53кб	5. какао с молоком	200	4.01	4.08	21.05	133.8	0.04	1.08	0.028	0.024	22.14	18.42	3.78	0.07
	9.5кб	6. бутерброд	40/10	3.41	7.73	16.89	156,5	0,014	-	0.084	0.03	2.2	0.3	1.9	0.02
		ВСЕГО:		7.42	11.81	37.94	290,3	0,054	1.08	0.112	0,054	24.34	18.72	5.68	0.09
Обед 14-15	1.96кб	1.свекольный со сметан на м/б	300	9.36	9.56	130.8	283.9	0.09	20.363	0.01	0.001	10.6	127.1	61.98	0.2
	244сб.р	2.плов рисовый с мясом	50/176	23.39	11.87	43.97	488.76	0.076	3.06	0.059	0.148	14.39	289.11	26.05	0.116
	129доу	3.соленый огурец	100	2..8	-	.6	20	.03	.11	0.07	0.05	23	42	14	-
	11.27доу	4.сок	200	1	-	21.2	94	0.02	4	-	0.02	14	14	8	0.8
	11.3кб	5.хлеб целебный	100	4.79	0.91	27.86	162,4	0.026	-	-	0.05	32.9	109.9	34.3	0.73
		ВСЕГО:		41.34	22.34	224.43	1049,06	0.252	27,533	0,139	0,269	94.89	582.11	144.3	1.846
Полдник 16-10	5.34кб	1.молоко йодирован	200	5.6	6.4	9.38	116	0,04	1.2	0.02	0,026	242	182	2.0	0.2
	424сб.ру	2булочка с изюмом	100	7.5	10.37	40.7	239.42	0.104	0.065	0.017	0.27	88.19	195.4	20.61	1.183
		ВСЕГО:		13.1	16.77	50.08	355.42	0,144	1,265	0,037	0.296	330.19	377.4	22.61	1.383
Ужин 19-00	145сб.р	1.картофель тушен с луком	180	3.34	4.1	25.6	175	0.16	12	-	-	14.5	-	-	1.7
	9.27кб												104.46	11.48	
	8.42кб	2.сельдь с луком	50/13	13.78	6.8	1.19	117,3	0.03	2.2	0.01	0.03	63.62	30	1.87	0.096
	11.41кб	3.2икра кабачковая	100	2	9	8.54	122	0.02	7.46	-	0.05	5.4	7.14	5.6	0.65
	9.5кб	4.чай с лимоном	200	0.26	0.06	15.22	59	-	4.06	-	-	15.16	0.3	1.9	1.58
		5.бутерброд	40/10	3.41	7.73	16.89	168,65	0.14	-	0.084	0.03	2.2	47.1	14.7	0.02
		6.хлеб целебный.	30	2.04	0.39	11.94	69,6	0.054	-	-	0.024	14.1			1.235
		ВСЕГО:		24.83	28.38	79.38	633,14	0,404	25.72	0,094	0,134	114.98	189	35.5	5.282
		ВСЕГО за день:		118.75	110.92	513.51	3048,18	1,2	60	0,7	1,4	1100	1650.	250	11,75

день: **второй**

неделя: первая

Сезон: зима

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Приём пищи	№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (к/кал)	В1	С	А	Б 2	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 7-30	6.8кб	1.молочная рисовая каша	300	4.9	10.0	44.9	349.42	0.05	0.9	0,02	0.03	197.16	165.38	25.1	
	11.53кб	2.какао с молоком	200	4.01	4.08	21.05	133.8	0.04	1.08	0.028	0.024	22.14	18.42	3.78	0,54
	11.41кб	3.бутерброд	50/10/11	7.63	10.92	23.61	232.26	0.031	0.022	0,13	0.113	116.6	61.74	0.03	0.07
		ВСЕГО:		19.54	25.0	89.56	715.48	0,121	2.002	0,178	0,167	335.9	245.54	28.91	0.63
2 завтрак 11-30	5.43кб	1.йогурт	200	6	1.2	8.2	170	0,06	1.36	0.04	0.032	232.98	184,3	17.16	0.022
	11.4кб	2.банан	200	3	0.2	38.4	178	0,12	3.0	0.036	0.015	81	79	7.0	0.3
		ВСЕГО:		9.0	1.4	46.6	348	0,185	4.36	0,076	0.047	313.98	263.3	24.16	0,322
Обед 14-30	1.73кб	1.суп овощной со смет на м/б	300	21.48	10.68	9.9	240	0.016	27.006	0,01	0.018	142	200	33.96	0.19
	299кб	2.куры отвар	100	14.56	14.72	53.9	142.8	0.18	2.01	0.13	0.18	25.35	215.1	27.4	0.19
	171сб.р	3.гречневая каша	180	10.51	7.0	7.47	289.9	0.121	-	0.04	0.14	18.98	270.16	18.04	2.06
	10.18кб	4.соус на овощ отваре	60	0.95	5.1	31.3	79	0.06	1.42	0.04	0.02	16.54	32.78	9.32	0.74
	11.106кб	5.компот	200	0.75	-	27.86	123	0.02	0.08	-	0.4	41.17	29.2	22.96	0.68
		7.хлеб цельнозерновой	70	4.76	0.91	4.2	162.4	0.126	-	-	0.082	32.9	109.9	34.3	0.73
		7.салат из помидор	100	0.6	-		19								
		ВСЕГО:		53.61	38.41	134.63	1056.1	0.523	30.516	0,22	0,84	276.94	857.145	145.9	4.59
Полдник 16-00	11.41кб	1.чай с лимоном	220	0.26	0.06	15.22	59	-	4.06	-	-	15.16	7.14	5.6	0.58
	9.5кб	2.бутерброд	50/10	4.1	4.23	21.05	346.05	0.028	-	0,084	0.04	2.2	0.3	1.9	0.02
		ВСЕГО:		4.36	4.29	36.27	405.05	0,028	4,06	0,084	0,04	17.36	7.44	7.5	0.6
Ужин 19-30	243сб.р	1.сарделька отвар	80	9.68	14.2	-	221.6	0.032	2.4	-	-	29	-	-	3.318
	8.24кб	2.картофель пюре	200	4.3	5.74	-	160.9	0.172	5.12	0.132	0.172	89.96	133.94	20.74	0.12
	8.42кб	3.икра кабачковая	100	2	9	29.3	122	0.02	7.46	-	0.05	5.4	30	1.87	0.65
	11.41кб	4.чай с лимоном	200	0.26	0.06	8.54	59	-	4.06	-	-	15.16	7.14	5.6	0.58
	9.5кб	5.бутерброд	80/10	6.61	8.21	15.22	246.9	0.07	0.022	0.01	0.06	2.2	58.4	0.54	0.02
		6.хлеб цельнозерновой	30	2.04	0.39	33.69	69.96	0.054	-	-	0.024	14.1	47.1	14.7	1.17
		ВСЕГО:		24.89	37.6	98.69	880	0,348	19.062	0,142	0,306	155.82	276.58	43.45	5.858
		ВСЕГО за день:		122.25	106.7	405.75	3404.63	1,2	60	0,7	1,4	1100	1650	250	12

День: **третий**
неделя: первая
Сезон: зима
Возрастная категория:
7 – 11 лет

Приём пищи	№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (к/кал)	В1	С	А	Б 2	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 8-20	4,9кб	1.омлет из 2-х яиц	100	7.15	8.77	4.59	125.36								
		2.какао на молоке	200	4.01	4.08	21.05	133.8	0,218	0,216	0,074	0,236	19.65	262.27	17,28	0,6
	11,53кб	3.бутерброд	80/10/11	9.56	11.21	33.69	281.89	0,04	1.08	0.028	0.024	22.14	18.42	3.78	0,07
	9,6кб	4.банан	200	3.0	0.2	38.4	178	0,099 0,08	0.022 20	0.01 0.024	0.01 0.01	117.7 5.4	62.69 152	0.45 60	0,03 2
		ВСЕГО:		23.72	24.26	97.73	719.05	0,437	21,318	0,136	0,28	164.89	495.38	81.51	2,7
2 завтрак 10-40	11.41кб	1. чай с лимоном	220	0.26	0.06	15.22	59	-	4.06	-	-	15.16	7.14	5.6	0.58
		2. вафли	50	1.4	1.65	38.65	177	0,015	-	0.1	0,02	8	18	5.0	0.75
		ВСЕГО:		1.66	1.71	53.87	236	0,015	4,06	0,1	0,02	23.16	25.14	10.6	1,33
Обед 14-15	1,74кб	1.суп гречневый на мяс. бульоне	300	9.9	10.3	5.8	254.26	0.058	5.1	-	0.018	21.9	120.54	20.4	1.01
	2.105кб	2.котлета мясная	100	14.23	15.37	10.29	232.24	0.2	0.201	0.134	0.14	20.2	20.3	25.1	0.14
	310сб.р	3.картофель отвар.	200	4.04	7.92	27.98	210	0.058	5.12	0.047	0.172	89.86	133.94	20.79	1.12
	8.30кб	4.салат из свеклы	100	0.99	4.99	7.21	78.86	0.03	1.9	-	0.05	51.33	61.56	2.07	2.13
	11.106кб	5.компот	200	0.75	-	31.3	123	0.02	14.519	-	0.04	41.14	29.2	22.96	0.68
		6.хлеб целебный	100	4.76	0.91	27.86	162.4	0.159	-	-	0.438	32.9	109.9	7.04	0.73
		ВСЕГО:		34.67	39.49	110.44	1060.76	0,525	26.84	0,181	0,858	257.33	583.07	98.36	5.81
Полдник 16-10	5.34кб 401сб.ру	1.молоко	200	5.6	6.4	9.4	116	0,04	1.2	0.2	0,02	242	182	2.8	0.2
		2.оладьи с повидлом	100/40	7.44	14.48	32.5	299.16	0.14	0.38	0.02	0.024	17.66	193.02	3.73	0.21
		ВСЕГО:		13.04	20.88	41.9	415.16	0,018	1,58	0,22	0,044	259.66	375.02	6.53	0.41
Ужин 19-00	2.51кб	1.ленивые голубцы	300	33.26	22.51	32.57	407.6	0.02	2.12	0.04	0.14	248	163.04	32.5	0.98
	11.41кб	со сметаной		0.26	0.06	15.22	59	-	4.06	-	-	15.16	7.14	5.5	0.58
	9.11кб	2.чай с лимоном	200	9.16	13.65	39.92	324	0.131	0.022	0.023	0.106	117.7	61.74	0.3	0.02
		3.бутерброд	95/10/22	2.04	0.39	11.94	69.6	0.054	-	0.04	0.024	14.1	47.1	14.7	0.17
		4.хлеб целебный	30												
		ВСЕГО:		44.72	36.61	99.65	860.2	0,205	6.202	0,063	0,27	394.96	279.02	53.0	1.75
		ВСЕГО за день:		117.81	122.95	403.59	3291.17	1,2	60.	0.7	1,4	1100	1650	250	12

День четвертый

Неделя: первая

Сезон: зима

Возрастная категория:

– 11 лет

№ рецеп.	Наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (к/кал)	В1	С	А	Б 2	Ca	P	Mg	Fe
6,34кб	1.молочная пшен.каша	300	11,4	12,8	41,7	336,2	0,01	0,7	0,07	0,01	176,68	157,26	20,1	0,51
11,41кб	2.чай с лимон	200	0,26	0,06	15,22	59	-	4,06	-	-	15,16	7,14	5,6	0,58
9,6кб	3.бутерброд	50/10/11	7,63	10,92	23,61	232,2	0,031	0,022	0,013	0,013	116,6	61,74	0,3	0,02
453сб.р	4.конфеты	50	2	13,2	29,6	245,5	0,02	-	-	0,03	14	47,5	9,5	0,5
	ВСЕГО:		21,29	36,98	110,13	872,9	0,061	4,782	0,083	0,053	322,44	273,64	35,5	1,61
11,72кб	1. сок	200	1	-	21,2	94	0,02	4	-	0,02	14	14	8	1,8
418сб.р	2. булочка	100	5,82	21,38	42,1	384	0,08	0,06	0,014	0,06	18,4	56,2	20,8	0,22
	ВСЕГО:		6,82	21,38	63,3	478	0,1	4,06	0,014	0,08	32,4	70,2	28,8	2,02
112сб.р	1.суп вермишелев.на кур. бульоне	300	5,78	5,2	40,2	236,4	0,017	5,1	-	0,26	44,7	70,2	17,08	1,274
2,99кб	2.куры отвар	100	14,56	14,72	-	142,8	0,18	2,01	0,13	0,28	25,35	215,1	27,4	0,19
8,37	3.капуста туш в соусе	230	2,3	3,0	17,3	199	0,06	23,398	0,133	0,08	18,86	93,28	2,26	0,16
11,106кб	4.компот	200	0,75	-	31,3	123	0,02	0,08	-	0,04	41,14	29,2	22,96	0,68
11,3кб	5.хлеб целебны	70	4,76	0,91	27,86	162,4	0,21	-	-	0,05	32,9	109,9	34,3	0,73
	бсалат из кукурузы консервированной	100			38,4	99,3	0,08	2,0	0,024	0,179	143,74	252	6	2
	ВСЕГО:		31,15	24,03	155,06	962,9	0,567	32,588	0,283	0,889	306,69	769,68	110	5,034
5,34кб	1.кефир сладкий:	200/5	8,4	8,33	12	161	0,06	1,2	0,04	0,034	240	190	2,8	1,2
406сб.р	2.пирожок с повид	100	5,5	4,99	59,23	304	0,087	0,22	0,011	0,071	19,08	21,17	9,09	1,06
	ВСЕГО:		13,9	13,32	71,23	465	0,147	1,42	0,051	0,105	259,08	211,17	11,89	1,26
9,27кб	1.сельдь с луком	50/13	13,78	6,8	1,19	117,3	0,03	2,2	0,01	0,03	63,62	104,46	11,48	0,096
310сб.р	2.картофель отвар	200	3,8	5,4	31,6	162,9	0,123	0,39	0,71	0,099	44,26	95,67	27,23	0,86
143доу	3.винегрет	100	1,6	7,0	9,4	158,6	0,09	10,5	0,1	0,08	40,05	70,64	12,91	0,35
	4.чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	-	4,06	-	-	15,16	7,14	5,6	0,58
11,41кб	5.бутерброд	50/10	4,1	4,23	21,05	146,05	0,028	-	0,084	0,04	2,2	0,3	1,9	0,02
6,5кб	6.хлеб целебн	30	2,04	0,39	11,94	69,6	0,054	-	-	0,024	14,1	47,1	4,7	0,17
	ВСЕГО:		25,58	23,88	90,4	713,45	0,325	17,15	0,265	0,273	179,39	325,31	63,82	2,076
	ВСЕГО за день:		98,74	119,59	490,12	3492,25	1,2	60	0,7	1,4	1100	1650	250	12

День десятый

неделя: первая

Сезон: зима

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (к/кал)	В1	С	А	Б 2	Ca	P	Mg	Fe
6.2кб	1.молочная геркулесовая каша	300	13	12.6	49.82	379.3	0.009	0.07	0.09	0.01	84.7	190	20.2	1.07
4.6кб	2.яйцо вареное	1.шт	5.08	4.6	0.28	63	0.07	-	0.035	0.44	55	185	5.4	0.3
11.52кб	3.кофе с молоком	200	3.63	4.06	19.83	115	0.012	0.36	0.04	0.03	190.62	140.4	2.54	0.14
9.6кб	4.бутерброд	50/10/11	7.63	10.92	23.61	232.26	0.031	0.022	0.013	0.013	116.6	61.74	0.03	0.02
ВСЕГО:			29.34	32.18	93.54	789.56	0,122	0.452	0,097	0,493	446.92	577.14	28.17	1.53
11.41кб	1.чай с лимоном	200	0.26	0.06	15.22	59	-	4.06	-	-	15/16	7.14	5.5	0.58
9.6кб	2. бутерброд	55/10/22	6.84	12.87	21.09	235.35	0.112	0.13	0.084	0.045	3.12	1.9	0.3	0.77
ВСЕГО:			7.1	12.93	36.31	294.35	0,112	4.19	0,084	0.045	18.28	9.04	5.8	1.35
108сб.р	1.суп с клецками на м/б	300	16.76	11.5	27.89	267	0.01	3.2	0.03	0.01	70	270.4	20.13	0.364
2.105кб				22.84	31.8	319	0.2	0.201	0.19	0.14	20.2	203	25.1	2.4
310сб.р	2.котлета куриная	100	16.36	4.9	28.4	146.6	0.123	0.39	0.071	0.099	44.26	95.67	27.23	0.86
129доу	3.картофель отварн	180	4.2	-	0.6	20	0.03	0.11	0.07	0.05	23	42	14	-
	4.соленый огурец	100	2.8	-	31.3	123	0.02	0.8	-	0.04	41.14	29.2	22.96	0.68
11.106кб	5.компот	200	0.75	0.91	27.86	162.4	0.126	-	-	0.05	32.9	109.9	34.3	0.736
	6.хлеб целебный	70	4.76											
ВСЕГО:			45.63	40.15	147.85	1038.0	0,509	4.701	0,361	0,389	231.5	750.17	143.6	5.036
5.34доу	1.молоко	200	5.6	6.4	9.4	116	0.04	1.2	0.02	0.02	240.2	18.2	2.8	0.2
424сб.р	2.булочка с повидлом	50	2.88	1.17	27.78	133	0,05	0.02	0.03	0.03	9.7	28.4	11.6	0.68
ВСЕГО:			8.44	7.57	37.18	249	0,09	1.22	0.05	0,05	249.9	46.6	13.4	0.88
259сб.р	1.жаркое по домашне	300	28.5	31.4	23.8	492.3	0.71	24.287	-	0.193	55.38	139.83	6.66	1.474
9.67кб	2.салат из свеж			10.19	11.66	100	0.042	20.73		0.056	65.18	47.04	26.45	0.8
11.41кб	капусты	100	3.41	0.06	15.22	59	0.06	4.42	-	0.12	16.54	32.78	9.32	0.74
9.5кб	3.чай с лимоном	200	0.26	7.73	16.89	168.65	0.14	-	0.024	0.03	2.2	0.3	1.9	0.02
	4.бутерброд	40/10	3.41	0.39	11.94	69.6	0.054	-	0.084	0.024	14.1	47.1	14.7	0.17
	5.хлеб целебный	30	2.04						-					
ВСЕГО:			37.62	49.77	79.51	889.55	1.006	49.437	0,108	0,423	153.4	267.05	59.03	3.204
ВСЕГО за день:			128.13	142.6	394.39	3260.46	1,839	60	0,7	1,4	1100	1650	250	12
Всего за 10 дней:			1146.32	1188,34	4204,96	31770,52	12	600	7	14	11000	16500	2500	120