Федеральное медико-биологическое агентство
Федеральное государственное учреждение здравоохранения
ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ № 141
(ФГБУЗ «ЦГиЭ № 141 ФМБА России»)
Юридический адрес:171841 г. Удомля Тверская обл. ул. Энтузиастов д.13
Телефон: (8-48255) 5-07-50
Аттестат аккредитации органа инспекции RA.RU.710083 от 03.07.2015 г.
ОРГАН ИНСПЕКЦИИ

УТВЕРЖДАЮ
Технический директор ОИ
И.Н.Максимова
« 21» декабря 2020 г.
Регистрационный № 508.20

Экспертное заключение

1. Предмет (объект) санитарно – эпидемиологической экспертизы:
Примерное десятидневное меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет.
2. Дата проведения инспекции**:** 02.12.2020 – 21.12.2020г**.**
3. Основание для проведения санитарно – эпидемиологической экспертизы***: Заявка на проведение инспекции от 02.12.2020г. ОИ/93/ПУ от 02.12.2020г.***
4. Заказчик: Наименование учреждения (организации), ФИО, адрес, телефон: ООО «Калининская АЭС-Сервис» Юридический адрес: 171841 Тверская обл, г. Удомля, ул. Тверская, д. 7
5. Представлены документы (образцы) копии:

- Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Рекомендовано НИИ питания РАМН 2011г
- Ассортимент готовых продуктов детского питания, используемый для составления примерного меню
-Примерное десятидневное меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет.
- технологическая картотека блюд
- Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов (средняя за 10 дней)
-Перечень запрещенных блюд
- Таблицы рекомендуемых физиологических норм потребностей в энергии и пищевых веществах для детей и подростков РФ

6. Цель проведения санитарно – эпидемиологической экспертизы – оценка соответствия (несоответствия) предмета (объекта) санитарно – эпидемиологической экспертизы обязательным требованиям нормативной документации:

- Примерное десятидневное меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет ***на соответствие требований*** **СанПиН 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования**

Экспертное заключение не может быть полностью или частично воспроизведено без письменного разрешения органа инспекции
Экспертное заключение оформлено в 3 экземплярах
Распределение экземпляров: два экземпляра-Заказчик, один экземпляр-ОИ ФГБУЗ ЦГиЭ № 141 ФМБА России

Для документов

Копия верна

7.Санитарно – эпидемиологическая экспертиза ***проведена врачом по общей гигиене Максимовой И. Н.*** в соответствии с действующими нормативными документами, с использованием методов и методик, утвержденных в установленном порядке.
8.Схема и сроки проведения экспертизы соблюдены.
9.Квалификация врача соответствует предмету (объекту) санитарно – эпидемиологической экспертизы.
10.Общие сведения:
Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде, в меню приведены ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур.
В технологических картах отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий. Технологические карты оформлены в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования
Питание двухразовое: завтрак, обед.
В меню соответствует:
- масса порций блюд
- энергетическая ценность завтраков в среднем за 10 дней – 586 ккал, что от суточного рациона питания составляет 24,9% при норме 20-25%
- Энергетическая ценность обедов в среднем за 10 дней – 826,2 ккал, что от суточного рациона питания составляет 35,1% при норме 30-35%
-количество основных пищевых веществ: б-58,41, ж.62,22, у.227,48
- Наименования блюд и кулинарных изделий, указанных в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в используемом сборнике рецептур
- в меню предусмотрена ежедневная выдача блюд из овощей, не подвергнутых термической обработке (салаты)
- Преимущество составляют, приготовленные в виде отварных, паровых, запеченых и тушеных блюд.
- одни и те же блюда и кулинарные изделия в один и тот же день и в последующие 2 - 3 дня не повторяются
- В рационе 2 - разового питания ежедневно включены мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный с каждым приемом пищи.

10.ЗАКЛЮЧЕНИЕ: Примерное десятидневное меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет ООО «Калининская АЭС-Сервис», юридический адрес: 171841 Тверская обл, г. Удомля, ул. Тверская, д. 7, соответствует требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.

Врач по общей гигиене И.Н. Максимова

Экспертное заключение не может быть полностью или частично воспроизведено без письменного разрешения органа инспекции
Экспертное заключение оформлено в 3 экземплярах
Распределение экземпляров: два экземплра-Заказчик, один экземпляр-ОИ ФГБУЗ ЦГиЭ № 141 ФМБА России

Для документов

Копия верна

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ УСОШ №1
им. А.С. Попова
_____ Е.А. Митякина

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Калининская АЭС-Сервис»
_____ К.А. Седов

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

(десять учебных дней)
для организации питания обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет,
в образовательных учреждениях г. Удомля.

Удомля
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Меню разработано в соответствии СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

2. Для обучающихся в образовательных учреждениях с 8.30 до 13.00 организовано двухразовое горячее питание (завтрак, обед).

3. При разработке десятидневного меню руководствовались следующими документами:
   - Сборник технических нормативов - Сборник рецептур для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, Дели плюс, 2015. - 544с.

   - Химический состав Российских продуктов питания (Институт питания РАМН), под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН проф. В.А. Тутельяна, Москва, ДеЛи принт,2002г.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник 2015г.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен. (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	6,00	6,80	29,20	202,00	0,16	0,00	0,00	1,80	24,00	144,00	98,00	3,20
376	Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00
15	Сыр "Российский"	15	3,48	4,42	0,00	53,75	0,01	0,10	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	18,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,50	19,80	0,66
338	Фрукт свежий	1шт	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого завтрак:		14,79	19,44	73,11	**568,75**	0,26	10,13	79,00	2,96	199,30	288,30	133,45	6,49
	ОБЕД													
71	Овощи свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
87	Щи из свежей капусты	250	1,76	4,89	5,90	80,00	0,04	17,13	0,00	2,38	50,73	38,85	18,75	0,68
291	Плов из птицы	225	20,27	10,07	41,01	336,00	0,17	7,35	31,50	0,62	40,61	213,00	60,68	2,10
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	12,86	193,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,63	0,66	19,64	137,94	0,08	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого обед:		29,64	16,30	109,57	875,26	0,38	35,88	31,50	4,56	136,92	370,25	124,77	6,57
	Итого за день:		44,4	35,7	182,7	**1444,01**	0,6	46,0	110,5	7,5	336,2	658,6	258,2	13,1

ВТОРНИК

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник 2015	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	**Ж**	**У**	**(Ккал)**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
215	Омлет натуральный, сваренный на пару	150	14,72	20,70	2,88	256,68	0,08	0,26	318,53	0,71	112,91	249,00	19,01	2,74
131	Горох овощной отварной	25	0,77	0,89	1,43	16,90	0,06	2,60	4,76	0,06	63,50	16,46	5,39	0,19
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	2,60	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	18,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,50	19,80	0,66
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00
	Итого завтрак:		24,11	30,06	26,02	**604,69**	0,22	4,19	363,29	1,65	325,94	432,07	69,76	5,59
	ОБЕД													
70	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,10	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
81	Борщ со сметаной	250\10	1,86	6,36	8,92	107,45	0,03	10,97	10,00	2,41	61,33	5,20	24,03	1,12
234	Котлеты рыбные	80	10,70	3,50	17,50	104,30	0,07	0,35	0,097	0,5	43,1	136,15	20,9	0,6
310	Картофель отварной	150	3,00	0,60	23,70	112,20	0,15	21,75	0,00	0,15	18,00	81,00	33,00	1,20
350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	0,00	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	18,98	240,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,63	0,66	19,64	137,94	0,08	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого обед:		24,6	11,86	117,26	**819,53**	0,42	59,17	10,1	4,64	172,03	361,55	125,53	5,94
	ИТОГО за день:		**48,68**	**41,92**	**143,28**	**1424,22**	**0,64**	**63,36**	**373,39**	**6,29**	**497,97**	**793,62**	**195,29**	**11,53**

СРЕДА

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник 2015г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен. (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
228	Рыба припущенная	75	9,28	5,28	2,14	93,00	0,11	0,75	8,29	11,70	45,43	114,41	26,09	0,53
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0,00	27,00	0,6	26,10	61,5	19,01	0,53
377	Чай с сахаром и лимоном	200\15\7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,0	2,83	0,0	0,0	14,2	4,40	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	18,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,50	19,80	0,66
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00
	Итого завтрак:		17,92	18,52	73,12	**571,11**	0,20	3,58	75,29	13,19	101,93	235,81	67,30	2,08
	ОБЕД													
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,55	59,70	0,05	7,83	0,00	1,63	9,55	28,39	11,23	0,45
101	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	1,23	26,70	55,98	22,78	0,88
245	Бефстроганов из отварной говядины	80	11,55	9,80	3,02	144,80	0,02	0,30	13,52	0,39	26,86	99,94	15,85	1,58
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,0	0,0	1,95	12	34,50	7,50	0,75
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,0	0,0	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	12,86	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,63	0,66	19,64	137,94	0,08	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого обед:		27,6	25,06	102,44	**811,81**	0,35	116,38	13,52	7,02	119,45	320,65	89,00	6,59
	ИТОГО за день:		**45,50**	**43,58**	**175,56**	**1382,92**	**0,55**	**119,96**	**88,81**	**20,21**	**221,38**	**556,46**	**156,30**	**8,67**

ЧЕТВЕРГ

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник 2015г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	(Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
224,334	Запеканка из творога с морковью с соусом	160	11,94	10,48	62,78	394,00	0,08	2,56	44,20	2,24	129,72	167,70	32,10	1,12
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	2,60	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,04	0,60	6,33	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,50	6,60	0,22
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00
341	Фрукт свежий	1шт	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого завтрак:		17,86	18,95	71,84	**631,59**	0,12	3,89	84,2	2,60	270,05	299,31	64,26	3,34
	ОБЕД													
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,62	0,03	10,83	0,00	0,33	10,64	19,10	10,47	0,50
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	32,75	47,50	2,25
268,332	Биточки из говядины	80	8,33	10,29	8,14	164,00	0,05	0,55	12,60	1,82	30,01	102,69	30,41	1,50
143	Рагу из овощей	155	2,66	16,49	12,90	213,00	0,09	18,77	69,00	3,02	55,74	67,50	24,39	0,90
349	Компот их смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	4,60	33,00	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,42	0,44	13,09	91,96	0,05	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого обед:		22,73	34,44	101,38	840,21	0,39	31,95	81,60	6,73	193,93	269,04	155,77	7,35
	ИТОГО за день:		**40,59**	**53,39**	**173,22**	**1471,80**	**0,51**	**35,84**	**165,80**	**9,33**	**463,98**	**568,35**	**220,03**	**10,69**

ПЯТНИЦА

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник 2015г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	(Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
204	Макароны отварные с сыром	187,5	12,69	14,93	31,98	313,50	0,08	0,21	108,00	1,01	276,75	18,95	19,05	1,16
376	Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15,00	60.00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	18,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,50	19,80	0,66
338	Фрукт свежий	1шт	0,30	0,30	7,35	35,25	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Итого завтрак:		17,90	23,05	73,44	**614,75**	0,16	7,74	148,00	2,04	316,05	85,50	47,00	3,75
	ОБЕД													
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	3,40	0,00	12,06	35,53	36,55	18,09	1,02
99	Суп из овощей со сметаной	250\10	1,85	6,49	9,51	111,45	0,07	10,42	10,00	2,36	43,65	55,38	21,65	0,80
261	Печень тушеная в соусе	80	10,25	7,22	3,56	132,00	0,16	23,63	44,32	2,38	22,02	182,30	13,46	3,86
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,2	38,25	76,95	26,7	0,86
350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	0,00	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	12,86	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,63	0,66	19,64	137,94	0,08	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого обед:		23,99	17,24	105,92	807,18	1,54	65,20	87,47	18,21	170,65	458,58	112,50	8,98
	ИТОГО за день		**41,89**	**40,29**	**179,36**	**1421,93**	**1,70**	**72,94**	**235,47**	**20,25**	**486,70**	**544,08**	**159,50**	**12,73**

ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник 2015г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен. (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с с	210	8,56	3,81	54,17	286,00	0,21	0,96	14,80	0,67	144,67	218,30	44,33	2,35
376	Чай с повидлом	200\30	0,13	0,02	14,64	59,00	0,00	0,12	0,00	0,00	5,60	4,20	2,70	0,49
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00
15	Сыр "Российский"	15	3,48	4,42	0,00	53,75	0,01	0,10	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
338	Фрукт свежий	1шт	0,30	0,30	7,35	35,25	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	18,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,50	19,80	0,66
	Итого завтрак:		17,31	16,35	95,27	**640,00**	0,30	8,68	93,80	1,78	310,47	361,25	78,83	5,30
	ОБЕД													
70	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,10	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	95,00	0,00	0,33	34,50	20,30	15,75	0,55
278,331	Тефтели мясные	110	8,13	9,01	10,72	157,00	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88
305	Рис припущенный	150	3,64	4,30	16,67	199,95	0,02	0,00	0,00	23,70	2,42	60,60	19,01	0,51
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	12,86	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,63	0,66	19,64	137,94	0,08	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого обед:		22,62	17,42	104,49	**809,14**	0,27	98,78	35,75	25,8	128,14	295,90	96,30	5,55
	ИТОГО за день:		**39,93**	**33,77**	**199,76**	**1449,14**	**0,56**	**107,46**	**129,55**	**27,56**	**438,61**	**657,15**	**175,13**	**10,85**

ВТОРНИК

Недсля: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник 2015г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен. (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
185	Запеканка рисовая с молоком сгущеным	150\30	6,59	5,81	48,51	273,00	0,06	0,32	18,00	19,44	119,00	111,56	20,04	0,68
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	2,60	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00
338	Фрукт свежий	1/2шт	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	18,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,50	19,80	0,66
	Итого завтрак:		15,61	14,58	80,52	**651,11**	0,16	6,65	58,00	20,72	287,53	294,17	77,40	5,64
	ОБЕД													
20	Салат из свежих огурцов с маслом растительны	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0,00	0,21	13,39	23,75	7,91	0,34
96	Рассольник ленинградский	250	2,60	2,50	16,98	100,80	0,10	7,50	0,00	2,40	38,50	20,87	31,75	1,00
226	Рыба отварная	75	14,03	5,87	0,68	111,00	0,05	0,51	35,85	0,92	41,75	141,46	19,20	0,48
145	Картофель тушенный с луком	150	3,14	10,58	21,11	195,00	0,15	17,99	12,00	4,25	33,20	84,69	28,67	1,22
389	Сок фруктовый	200	1,00	20,00	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,60
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	12,86	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,42	0,44	13,09	91,96	0,08	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого обед:		27,24	43,40	86,33	718,84	0,44	30,00	47,85	8,83	150,45	359,42	115,82	7,60
	ИТОГО за день:		**42,85**	**57,98**	**166,85**	**1369,95**	**0,60**	**36,65**	**105,85**	**29,55**	**437,98**	**653,59**	**193,22**	**13,24**

СРЕДА

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник 2015г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энергцен. (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с саха	210	8,96	6,19	50,01	292,00	0,21	0,96	14,80	0,63	156,55	26,19	72,05	2,10
376	Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00
15	Сыр "Российский"	15	3,48	4,42		53,75	0,01	0,10	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
338	Фрукт свежий	1шт	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,04	0,60	6,33	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,50	6,60	0,22
	Итого завтрак:		15,05	18,83	81,27	**565,23**	0,27	11,09	93,80	1,27	322,65	135,49	94,30	4,95
	ОБЕД													
34	Салат "Летний"	60	4,51	4,35	3,92	60,90	0,03	4,40	0,00	0,37	16,83	31,93	10,16	0,55
101	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	1,23	26,70	55,98	22,78	0,88
268,332	Биточки из говядины	80	8,33	10,29	8,14	164,00	0,05	0,55	12,60	16,98	30,01	102,69	30,41	1,50
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,0	0,0	1,95	12	34,50	7,50	0,75
349	Компот их смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,04	0,60	6,33	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,50	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,42	0,44	13,09	91,96	0,05	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого обед:		25,53	26,19	119,35	**847,65**	0,32	14,00	12,60	21,35	105,18	331,00	120,45	6,10
	ИТОГО за день:		**40,58**	**45,02**	**185,43**	**1412,88**	**0,59**	**25,09**	**106,40**	**22,62**	**427,83**	**466,49**	**214,75**	**11,05**

ЧЕТВЕРГ
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник 2015г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энергцен. (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
222,336	Пудинг из творога с соусом фруктовым	160	15,44	10,86	64,64	418,00	0,08	16,54	66,60	0,68	140,14	200,28	30,50	1,44
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	2,60	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	12,86	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00
341	Фрукт свежий	1шт	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого завтрак:		22,92	19,13	80,23	**702,35**	0,14	17,87	106,60	1,30	285,07	349,19	69,26	3,88
	ОБЕД													
71	Овощи свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
81	Борщ со сметаной	250\10	1,86	6,36	8,92	107,45	0,03	10,97	10,00	2,41	61,33	52,20	24,03	1,12
246	Гуляш из отварной говядины	80	10,69	11,26	2,62	131,20	0,01	0,96	0,00	0,00	18,88	93,62	16,22	1,60
310	Картофель отварной	150	3,00	0,60	23,70	112,20	0,15	21,75	0,00	0,15	18.00	81,00	33,00	1,20
350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	0,00	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	18,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,63	0,66	19,64	137,94	0,08	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого обед:		24,74	19,68	103,64	753,63	0,38	68,18	10,00	4,50	142,41	367,22	124,45	7,12
	ИТОГО за день:		**47,66**	**38,81**	**183,87**	**1455,98**	**0,52**	**86,05**	**116,60**	**5,80**	**427,48**	**716,41**	**193,71**	**11,00**

ПЯТНИЦА

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник 2015г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	**Ж**	**У**	**(Ккал)**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	ЗАВТРАК													
268,332	Шницель из говядины	80	8,33	10,29	8,14	164,00	0,05	0,55	12,60	16,98	30,01	102,69	30,41	1,50
321	Капусты тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	0,06	32,4	0,0	1,65	113,7	89,25	42,90	3,45
377	Чай с сахаром и лимоном	200\15\7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,0	2,83	0,0	0,0	14,2	4,40	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	18,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00
	Итого завтрак:		9,32	19,82	67,52	**526,24**	0,12	35,23	40,00	2,54	144,10	148,85	65,10	4,47
	ОБЕД													
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,0	4,37	75,06	0,03	5,78	0	2,7	18,74	25,96	11,72	0,5
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,90	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	0,00	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83
296,330	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом	100	9,50	12,64	9,73	191,00	0,07	0,51	0,81	90,85	78,20	78,52	16,16	28,97
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	21,00	140,00	5,01
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,0	0,0	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	12,86	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,63	0,66	19,64	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого обед:		30,8	23,41	122,06	**886,95**	0,53	106,34	0,81	95,12	178,62	339,14	226,05	38,74
	ИТОГО за день		**40,09**	**43,23**	**189,58**	**1413,19**	**0,65**	**141,57**	**40,81**	**97,66**	**322,72**	**487,99**	**291,15**	**43,21**

Подписан: Митякина Елена Анатольевна
DN: C=RU, OU=Директор, O=МБОУ УСОШ № 1 им.А.С.Попова, CN=Митякина Елена Анатольевна, E=pprk.mil@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2021-03-30 14:25:02
Foxit Reader Версия: 9.7.2