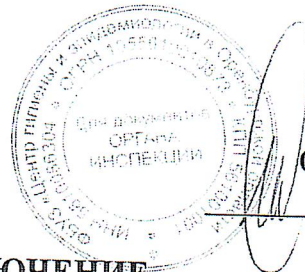


ОКПО 76138445, ОГРН 1055610010873, ИНН/КПП 5610086304/561001001
460000, г. Оренбург, ул. Кирова, 48, тел.: (8-3532) 43-08-41; факс: 43-08-47; E-Mail: 56.fbuz@mail.ru; www.orenfbuz.ru



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель
Органа инспекции
А.И. Сермягин

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

№ 56.ФБУЗ.01.08-08.2023-0428

«24» августа 2023 г

- 1. Объект экспертизы:** примерное меню рационального питания для обучающихся МАОУ «Подгороднепокровская СОШ» Оренбургского района 7 - 11 лет (весна-лето).
- 2. Заявитель, юридический адрес:** Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Подгороднепокровская средняя общеобразовательная школа Оренбургского района», 460511, Оренбургская область, Оренбургский район, село Подгородняя Покровка, ул. Кооперативная, д.50.
- 3. Фактический адрес:** 460511, Оренбургская область, Оренбургский район, село Подгородняя Покровка, ул. Кооперативная, д.50
ОГРН 1025602731780, ИНН 5638010288.
- 4. Основание для проведения санитарно-эпидемиологической экспертизы:** заявка, зарегистрированная в Центральном филиале ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Оренбургской области» № 0428 от 06.07.2023 г., договор возмездного оказания услуг № 0422-ЦФ/23 от 20.07.2023 г
- 5. Цель проведения санитарно-эпидемиологической экспертизы:** установление соответствия (несоответствие) требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
- 6. Представлены следующие документы (добровольно):**
примерное меню рационального питания для обучающихся 7 - 11 лет (весна-лето).
- 7. Результаты экспертизы:**
При рассмотрении меню установлено:
 - в завтрак включены: бутерброды, горячие блюда (каши из разных круп, рыба, птица с гарниром,), блюда из яиц; запеканки, творожные блюда, напитки (молочный напиток или чай, соки), сыр, овощи и фрукты свежие;
 - в обед включены: закуска (салаты из свежих овощей), первое блюдо (супы), второе блюдо (мясное, из птицы, рыбное с гарниром, в т.ч. с овощами, крупами, макаронными изделиями), третье блюдо (компоты из сухофруктов, свежих фруктов, сок);
 - в полдник включены: кондитерские изделия, напитки (чай, компот, сок), кисломолочная продукция.Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности каждого блюда, белков, жиров и углеводов. В меню включена плодоовощная продукция (салаты, закуски из свежих овощей) с учетом сезонного производства.

Меню приготовляемых блюд на 10 дней для детей возрастной категории 7 - 11 лет, весенне-летний сезон.

Средняя потребляемость пищевых веществ по отдельным приемам пищи:

| | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (калорийность) |
|----------------------|-------|------|----------|--|
| Завтрак | 24,6 | 20,8 | 71,9 | 559,5 |
| Обед | 31,2 | 27,9 | 100,0 | 786,8 |
| Полдник | 8,2 | 3,7 | 44,1 | 269,7 |
| Итого | 64,1 | 52,3 | 215,9 | 1616,1 |
| Суточная потребность | 77 | 79 | 335 | 2350 |

Качественный состав и энергетическая ценность продуктов не ниже нормируемых величин

Распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона при 3-х разовом питании по отдельным приемам пищи в среднем составляет:

- на завтрак 24% (при нормативе на завтрак 20-25%);
- на обед- 33, 4 % (при нормативе на обед- 30-35%);
- на полдник- 11% (при нормативе на полдник- 10-15%);

Согласно п. 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/-5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице N 3 приложения N 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

Масса порций блюд не ниже нормируемых значений и составляет:

- каши, овощные блюда, мясные блюда 180-200 гр (при нормативе 150-200 гр);
- закуски (салат), овощи свежие- 60-100 гр (при нормативе 60-100 гр);
- первое блюдо -200 гр (при нормативе 200-250 гр);
- второе блюдо (мясное, рыбное, из мяса птицы)- 90-120 гр (при нормативе 90-180 гр);
- гарнир – 150 гр (при нормативе 150-200 гр);
- третье блюдо (компот, чай, сок и др. напитки)-200 гр (при нормативе 180-200 гр).

Суммарный объем блюд по приемам пищи составляет:

завтрак-500-630 гр (при нормативе не менее 500 гр)

обед-720-790 гр (при нормативе не менее 700 гр)

полдник-300 гр (при нормативе не менее 300 гр)

В меню не включаются повторно одни и те же блюда в течение одного дня и двух последующих дней. Продукция, которая не допускается при организации питания детей, в меню не включена.


ЗАКЛЮЧЕНИЕ

примерное меню рационального питания для обучающихся 7 - 11 лет (весна-лето) МАОУ «Подгороднепокровская СОШ» Оренбургского района, расположенной по адресу 460511, Оренбургская область, Оренбургский район, село Подгородняя Покровка, ул. Кооперативная, д.50.

СООТВЕТСТВУЕТ

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Экспертизу провел:
врач по общей гигиене

 Богульчанский Д.Ю.

Подпись 1-го эксперта



№ 56.ФБУЗ.01.08-08.2023-0428

стр. 2 из 2

Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ "Зуралыная СОШ"

Утверждаю:

Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях:
Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.П. 2008 – 2011 гг., Сборник мет.рекомендаций Санкт-Питер. 2008 г.

Директор МБОУ "Зуралыная СОШ"

Возрастная категория для детей 7 - 11 лет

А.А. Попова

Сезон: весенне-летний

2024 г.

Режим питания: понедельник-пятница - завтрак с 09.00 ч. до 12.00 ч.
понедельник-пятница - обед с 14.00 ч. до 14.30 ч.
понедельник-пятница - полдник в 16.00 ч.

Исполнитель:  О.П. Табаева - шеф - повар



1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|-------|--------|--|--|--|--|--|--|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мкг | Ф, мг | Se, мг | | | | | | | | |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|------|------|------|-------|------|-------|------|------|------|------|--------|-------|--------|------|--------|------|------|------|-----|------|
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5.9 | 8.0 | 26.7 | 239.1 | 0.08 | 1.29 | 0.05 | 0.65 | 0.00 | 0.00 | 136.75 | 19.35 | 113.53 | 1.29 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (БАТОН) | 30 | 3.5 | 6.0 | 10.3 | 110.2 | 0.02 | 0.06 | 0.05 | 0.11 | 0.05 | 0.04 | 80.73 | 5.65 | 57.04 | 0.30 | 26.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | 3.0 | 14.4 | 96.1 | 0.03 | 0.52 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.12 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 382 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | PP | |
| ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.9 | 47.2 | 0.03 | 10.05 | 0.01 | 0.63 | 0.00 | 0.02 | 16.08 | 8.04 | 11.06 | 2.21 | 279.39 | 2.01 | 0.01 | 0.00 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 15.1 | 17.5 | 71.3 | 540.0 | 0.19 | 11.92 | 0.13 | 1.78 | 0.05 | 0.19 | 238.1 | 39.6 | 198.4 | 4.2 | 331.8 | 2.01 | 0.01 | 0.00 | | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|------|------|-------|-------|------|-------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|-------|------|------|------|-----|------|
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 60 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 14.4 | 0.04 | 15.00 | 0.10 | 0.23 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 71 | 2011 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 2.2 | 3.4 | 13.4 | 93.6 | 0.07 | 6.40 | 0.16 | 0.16 | 0.00 | 0.00 | 20.00 | 20.80 | 58.40 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 96 | 2011 |
| РЫБА, ПРИПУШЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ | 120 | 21.4 | 12.2 | 2.1 | 204.0 | 0.00 | 0.14 | 0.03 | 0.13 | 0.08 | 0.02 | 8.86 | 1.47 | 8.00 | 0.09 | 17.48 | 0.81 | 0.00 | 0.00 | 227 | 2011 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3.7 | 5.9 | 38.5 | 222.0 | 0.03 | 0.00 | 0.03 | 0.39 | 0.10 | 0.03 | 4.54 | 24.10 | 73.32 | 0.50 | 54.56 | 0.75 | 0.03 | 0.01 | 304 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ | 200 | 0.5 | 0.1 | 34.0 | 141.0 | 0.02 | 12.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 18.00 | 7.00 | 12.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 346 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 0.00 | 0.02 | 3.60 | 3.80 | 17.40 | 0.80 | 27.20 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | PP | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.3 | 20.1 | 94.7 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.02 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | PP | |
| Итого за прием пищи: | 790 | 32.9 | 22.2 | 118.9 | 810.5 | 0.62 | 33.54 | 0.32 | 2.23 | 0.18 | 0.11 | 62.0 | 74.0 | 202.7 | 3.19 | 150.8 | 2.7 | 0.04 | 0.01 | | |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|------|------|-------|---------|------|-------|------|------|------|------|-------|--------|-------|-------|--------|------|------|------|-----|------|
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6.3 | 3.3 | 23.4 | 162.5 | 0.06 | 0.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 29.09 | 8.06 | 59.49 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | PP | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 250 | 1.3 | 0.3 | 25.3 | 107.5 | 0.03 | 5.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 17.50 | 10.00 | 17.50 | 3.50 | 300.00 | 2.50 | 0.00 | 0.00 | 389 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 7.6 | 3.6 | 48.9 | 270.0 | 0.09 | 5.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.11 | 46.59 | 18.06 | 76.99 | 3.98 | 364.45 | 3.86 | 0.01 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 52.4 | 43.8 | 252.4 | 1 607.9 | 0.9 | 50.49 | 0.49 | 4.18 | 0.34 | 0.41 | 346.7 | 131.66 | 478.0 | 11.40 | 847.00 | 8.57 | 0.05 | 0.02 | | |

2 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--------|-----|------|--|--|--|--|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 120 | 16.7 | 12.8 | 15.3 | 201.2 | 0.09 | 14.38 | 0.13 | 3.24 | 0.00 | 0.00 | 73.73 | 34.16 | 147.46 | 1.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 314 | 2008 | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5.7 | 4.8 | 34.9 | 205.9 | 0.10 | 0.00 | 0.02 | 0.11 | 0.08 | 0.04 | 30.88 | 22.97 | 58.61 | 1.08 | 94.88 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 202 | 2011 | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.3 | 0.0 | 15.2 | 62.1 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 16.15 | 8.57 | 12.61 | 1.25 | 43.23 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.1 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.59 | 0.00 | 0.02 | 6.90 | 9.90 | 25.20 | 0.60 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПП | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 25.4 | 19.5 | 82.5 | 540.3 | 0.24 | 15.05 | 0.19 | 4.73 | 0.08 | 0.09 | 131.50 | 78.10 | 248.10 | 4.84 | 209.30 | 0.40 | 0.01 | 0.01 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.0 | 7.8 | 0.01 | 3.0 | 0.0 | 0.0 | 0.00 | 0.01 | 13.80 | 8.40 | 14.40 | 0.36 | 84.60 | 0.0 | 0.0 | 0.00 | 71 | 2008 | | | | | | |
| БОРЩ СИБИРСКИЙ | 200 | 6.6 | 4.6 | 8.3 | 101.6 | 0.04 | 8.00 | 0.16 | 0.24 | 0.00 | 0.00 | 37.60 | 23.20 | 80.80 | 1.52 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 80 | 2008 | | | | | | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 23.9 | 23.1 | 21.2 | 389.9 | 0.2 | 11.50 | 0.00 | 1.00 | 0.1 | 0.2 | 24.70 | 50.70 | 260.20 | 4.00 | 1156.8 | 15.50 | 0.10 | 0.00 | 259 | 2011 | | | | | | |
| КИСЕЛЬ | 200 | 0.1 | 0.1 | 27.9 | 113.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 5.00 | 2.00 | 8.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 411 | 2008 | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 0.00 | 0.02 | 3.60 | 3.80 | 17.40 | 0.80 | 27.20 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | ПП | | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.3 | 20.1 | 94.7 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.02 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | ПП | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 720 | 35.5 | 28.4 | 87.0 | 747.8 | 0.36 | 24.5 | 0.16 | 2.6 | 0.1 | 0.25 | 93.9 | 101.3 | 404.4 | 7.8 | 1320.2 | 16.6 | 0.11 | 0.00 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 50 | 6.3 | 3.3 | 23.4 | 154.3 | 0.06 | 0.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 29.09 | 8.06 | 59.49 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | ПП | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 6.7 | 3.5 | 50.3 | 267.1 | 0.07 | 30.03 | 0.05 | 0.44 | 0.11 | 0.10 | 50.45 | 20.47 | 70.63 | 0.92 | 197.1 | 1.74 | 0.02 | 0.01 | 375 | 2011 | | | | | | |
| Всего за день: | | 67.6 | 51.4 | 219.8 | 1555.2 | 0.67 | 69.6 | 0.4 | 7.7 | 0.29 | 0.44 | 275.9 | 199.9 | 723.1 | 13.6 | 1726.6 | 18.7 | 0.14 | 0.02 | | | | | | | | |

4 ДЕНЬ

| Приним пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--------|-----|------|--|--|--|--|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 90 | 9.1 | 4.9 | 2.9 | 92.5 | 0.07 | 1.43 | 0.52 | 2.23 | 0.00 | 0.07 | 35.23 | 38.24 | 138.05 | 0.77 | 318.89 | 84.40 | 0.36 | 0.01 | 229 | 2011 | | | | | | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | 3.2 | 5.2 | 21.4 | 245.7 | 0.12 | 10.38 | 0.04 | 0.25 | 0.08 | 0.11 | 35.04 | 29.07 | 83.95 | 1.18 | 762.10 | 8.44 | 0.04 | 0.00 | 128 | 2011 | | | | | | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0.4 | 0.0 | 15.4 | 63.7 | 0.00 | 0.84 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 23.62 | 10.37 | 13.56 | 1.30 | 51.47 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР | | | | | | | |
| ЙОГУРТ | 135 | 3.8 | 3.4 | 6.1 | 76.3 | 0.04 | 0.95 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.23 | 162.00 | 18.90 | 128.25 | 0.00 | 197.10 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | ПР | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 595 | 17.9 | 13.6 | 55.7 | 525.5 | 0.26 | 13.60 | 0.59 | 2.87 | 0.08 | 0.44 | 260.49 | 103.18 | 380.61 | 3.65 | 1 355.3 | 92.84 | 0.43 | 0.01 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ | 60 | 1.6 | 4.3 | 5.8 | 68.1 | 0.04 | 3.80 | 0.38 | 1.85 | 0.11 | 0.06 | 14.09 | 13.47 | 36.11 | 0.55 | 192.20 | 2.98 | 0.02 | 0.00 | 40 | 2011 | | | | | | |
| СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ | 200 | 1.4 | 2.2 | 10.7 | 68.2 | 0.05 | 5.28 | 0.16 | 0.97 | 0.00 | 0.04 | 16.97 | 17.43 | 39.50 | 0.68 | 371.22 | 3.64 | 0.02 | 0.00 | 103 | 2011 | | | | | | |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 90 | 13.5 | 12.3 | 1.7 | 174.3 | 0.03 | 0.01 | 0.01 | 0.41 | 0.00 | 0.09 | 12.54 | 13.77 | 114.32 | 1.61 | 246.95 | 5.89 | 0.04 | 0.00 | 245 | 2011 | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3.6 | 4.6 | 37.7 | 206.0 | 0.03 | 0.00 | 0.03 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 11.00 | 26.00 | 78.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 323 | 2008 | | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0.2 | 0.2 | 23.2 | 95.7 | 0.01 | 1.60 | 0.00 | 0.25 | 0.00 | 0.01 | 19.81 | 5.92 | 3.96 | 0.79 | 112.82 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 342 | 2011 | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 0.00 | 0.02 | 3.60 | 3.80 | 17.40 | 0.80 | 27.20 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | ПР | | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.3 | 20.1 | 94.7 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.02 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | ПР | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 760 | 24.7 | 24.1 | 107.7 | 747.8 | 0.26 | 10.7 | 0.58 | 5.0 | 0.11 | 0.24 | 87.2 | 93.6 | 322.9 | 5.8 | 1001.9 | 14.4 | 0.09 | 0.00 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 50 | 6.3 | 3.3 | 23.4 | 192.6 | 0.06 | 0.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 29.09 | 8.06 | 59.49 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | ПР | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 6.3 | 3.3 | 42.8 | 270.0 | 0.06 | 0.03 | 0.05 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 39.73 | 10.35 | 59.49 | 0.48 | 65.81 | 1.36 | 0.02 | 0.01 | 349 | 2011 | | | | | | |
| Всего за день: | | 48.9 | 41.0 | 206.2 | 1 543.3 | 0.58 | 24.3 | 1.22 | 8.04 | 0.3 | 0.76 | 387.4 | 207.2 | 763.0 | 9.9 | 2423.0 | 108.6 | 0.54 | 0.02 | | | | | | | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|-------------|-----|------|--|--|--|--|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 60 | 0.48 | 0.06 | 1.51 | 8.44 | 0.02 | 6.03 | 0.01 | 0.06 | 0.00 | 0.02 | 13.87 | 8.44 | 25.3 | 0.60 | 85.02 | 1.81 | 0.01 | 0.00 | 71 | 2011 | | | | | | |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 150 | 18.6 | 18.2 | 37.9 | 389.1 | 0.06 | 0.36 | 0.16 | 2.86 | 0.00 | 0.11 | 15.10 | 41.06 | 200.24 | 2.36 | 345.18 | 7.21 | 0.07 | 0.01 | 244 | 2011 | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.3 | 0.0 | 15.2 | 62.1 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 16.15 | 8.57 | 12.61 | 1.25 | 43.23 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | PP | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНД. УПАК.) | 200 | 1.0 | 0.2 | 19.6 | 83.4 | 0.02 | 1.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 12.60 | 7.20 | 12.60 | 2.52 | 240.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | PP | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 630 | 21.9 | 18.5 | 84.2 | 590.4 | 0.13 | 8.06 | 0.17 | 3.31 | 0.00 | 0.17 | 62.3 | 71.87 | 267.6 | 7.1 | 752.5 | 11.02 | 0.01 | 0.01 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ | 60 | 0.6 | 3.6 | 2.1 | 43.8 | 0.03 | 4.01 | 0.04 | 1.65 | 0.00 | 0.02 | 6.36 | 3.56 | 11.76 | 0.25 | 42.21 | 0.85 | 0.00 | 0.00 | 24 | 2011 | | | | | | |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 200 | 7.2 | 2.7 | 13.2 | 106.3 | 0.07 | 5.84 | 0.29 | 0.27 | 0.05 | 0.07 | 22.87 | 21.08 | 45.97 | 0.75 | 371.01 | 3.69 | 0.03 | 0.00 | 87 | 2011 | | | | | | |
| КНЕГЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 120 | 18.3 | 20.5 | 4.7 | 275.1 | 0.08 | 1.28 | 0.18 | 0.56 | 0.25 | 0.17 | 31.07 | 20.98 | 167.23 | 1.79 | 204.21 | 8.15 | 0.12 | 0.02 | 319 | 2008 | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5.7 | 4.8 | 34.9 | 205.9 | 0.10 | 0.00 | 0.02 | 0.11 | 0.08 | 0.04 | 30.88 | 22.97 | 58.61 | 1.08 | 94.88 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 202 | 2011 | | | | | | |
| КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 200 | 0.2 | 0.1 | 22.4 | 92.5 | 0.01 | 1.80 | 0.01 | 0.10 | 0.00 | 0.01 | 17.36 | 8.58 | 8.10 | 0.14 | 77.92 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 375 | 2011 | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 0.00 | 0.02 | 3.60 | 3.80 | 17.40 | 0.80 | 27.20 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | PP | | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.3 | 20.1 | 94.7 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.02 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | PP | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 790 | 36.4 | 32.2 | 106 | 859.1 | 0.39 | 12.9 | 0.54 | 3.9 | 0.38 | 0.35 | 121.3 | 94.2 | 342.7 | 5.6 | 869.0 | 14.4 | 0.17 | 0.03 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6.3 | 3.3 | 23.4 | 192.5 | 0.06 | 0.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 29.09 | 8.06 | 59.49 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | PP | | | | | | | |
| СНЕЖОК | 250 | 7.5 | 0.3 | 10.0 | 77.5 | 0.10 | 2.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 315.00 | 37.50 | 245.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | PP | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 13.8 | 3.6 | 33.4 | 270.0 | 0.16 | 2.53 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 344.09 | 45.56 | 304.49 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 72.1 | 54.3 | 223.6 | 1 719.5 | 0.68 | 23.5 | 0.75 | 7.38 | 0.49 | 0.6 | 527.7 | 211.6 | 1510 | 13.2 | 1 686.0 | 26.8 | 0.19 | 0.05 | | | | | | | | |

6 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--------|------|------|--|--|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" | 200 | 4.6 | 8.3 | 24.4 | 191.4 | 0.07 | 0.52 | 0.04 | 0.44 | 0.09 | 0.12 | 111.38 | 24.13 | 107.72 | 0.46 | 178.52 | 9.59 | 0.01 | 0.00 | 190 | 2008 | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН) | 30 | 1.6 | 8.8 | 10.4 | 127.2 | 0.02 | 0.00 | 0.07 | 0.22 | 0.15 | 0.02 | 5.00 | 2.60 | 14.90 | 0.22 | 19.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2008 | | | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | 3.0 | 24.4 | 141.0 | 0.03 | 0.52 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.12 | 111.43 | 27.49 | 95.58 | 0.87 | 207.29 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 382 | 2011 | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР | | | | | |
| ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.9 | 47.2 | 0.03 | 10.05 | 0.01 | 0.63 | 0.00 | 0.02 | 16.08 | 8.04 | 11.06 | 2.21 | 279.39 | 2.01 | 0.01 | 0.00 | 338 | 2011 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 12.0 | 20.6 | 79.1 | 554.2 | 0.18 | 11.09 | 0.14 | 1.68 | 0.24 | 0.29 | 248.5 | 68.76 | 246.06 | 4.16 | 711.0 | 20.6 | 0.02 | 0.00 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА МОРКОВНАЯ | 60 | 1.5 | 3.0 | 7.8 | 65.5 | 0.04 | 4.33 | 1.01 | 1.75 | 0.00 | 0.06 | 27.77 | 25.10 | 39.08 | 0.86 | 257.73 | 4.19 | 0.03 | 0.00 | 54 | 2011 | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 4.6 | 4.3 | 15.1 | 117.7 | 0.15 | 3.72 | 0.20 | 3.26 | 0.00 | 0.06 | 28.91 | 26.64 | 62.62 | 1.53 | 378.58 | 3.56 | 0.02 | 0.00 | 102 | 2011 | | | | |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 120 | 16.8 | 10.5 | 9.9 | 204.2 | 0.03 | 0.04 | 0.06 | 0.64 | 0.32 | 0.07 | 22.85 | 7.63 | 41.92 | 0.61 | 56.62 | 3.50 | 0.01 | 0.00 | 234 | 2011 | | | | |
| РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С КУКУРУЗОЙ | 150 | 3.3 | 7.0 | 32.0 | 204.4 | 0.03 | 0.42 | 0.00 | 3.19 | 0.00 | 0.03 | 5.03 | 21.64 | 64.93 | 0.46 | 54.06 | 0.61 | 0.02 | 0.01 | 304 | 2011 | | | | |
| КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 15.5 | 61.9 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.52 | 1.83 | 0.00 | 1.09 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 349 | 2011 | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 0.00 | 0.02 | 3.60 | 3.80 | 17.40 | 0.80 | 27.20 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | ПР | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.3 | 20.1 | 94.7 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.02 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | ПР | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 790 | 30.6 | 25.3 | 109 | 789.2 | 0.35 | 8.5 | 1.28 | 10.06 | 0.32 | 0.26 | 105.8 | 99.8 | 259.6 | 5.06 | 826.8 | 13.0 | 0.10 | 0.01 | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6.3 | 3.3 | 23.4 | 157.2 | 0.06 | 0.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 29.09 | 8.06 | 59.49 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | ПР | | | | | |
| КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 250 | 0.4 | 0.2 | 26.9 | 112.8 | 0.01 | 30.00 | 0.01 | 0.27 | 0.00 | 0.02 | 21.36 | 12.41 | 11.14 | 0.44 | 132.65 | 0.38 | 0.01 | 0.00 | 375 | 2011 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 6.7 | 3.5 | 50.3 | 270.0 | 0.07 | 30.03 | 0.05 | 0.44 | 0.11 | 0.10 | 50.45 | 20.47 | 70.63 | 0.92 | 197.10 | 1.74 | 0.02 | 0.01 | | | | | | |
| Всего за день: | | 49.3 | 49.4 | 238.4 | 1613.4 | 0.6 | 49.6 | 1.47 | 12.2 | 0.67 | 0.65 | 404.8 | 189.0 | 576.3 | 10.1 | 1735.0 | 35.3 | 0.14 | 0.02 | | | | | | |

7 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--------|-----|------|--|--|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ С СЫРОМ | 150 | 17.2 | 29.7 | 2.5 | 347.3 | 0.07 | 0.24 | 0.38 | 2.37 | 2.41 | 0.47 | 219.97 | 19.74 | 270.08 | 2.42 | 210.23 | 23.08 | 0.06 | 0.03 | 211 | 2011 | | | | |
| ЙОГУРТ | 135 | 3.8 | 3.4 | 6.1 | 76.3 | 0.04 | 0.95 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.23 | 162.00 | 18.90 | 128.25 | 0.00 | 197.10 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | ПП | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.3 | 0.0 | 15.2 | 62.1 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 16.15 | 8.57 | 12.61 | 1.25 | 43.23 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПП | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 505 | 22.9 | 33.2 | 33.9 | 533.0 | 0.14 | 1.26 | 0.41 | 2.76 | 2.41 | 0.73 | 402.72 | 53.81 | 427.74 | 4.07 | 476.36 | 23.08 | 0.09 | 0.03 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ | 60 | 0.7 | 3.6 | 2.7 | 47.2 | 0.03 | 4.90 | 0.06 | 1.71 | 0.00 | 0.02 | 4.05 | 1.83 | 7.64 | 0.14 | 25.41 | 0.44 | 0.00 | 0.00 | 23 | 2011 | | | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 200 | 1.5 | 4.1 | 8.6 | 77.3 | 0.05 | 6.80 | 0.16 | 1.87 | 0.00 | 0.05 | 23.57 | 16.81 | 36.90 | 0.68 | 293.19 | 3.12 | 0.01 | 0.00 | 99 | 2011 | | | | |
| ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ | 90 | 17.2 | 17.6 | 1.8 | 233.8 | 0.05 | 1.22 | 0.08 | 0.22 | 0.00 | 0.13 | 18.22 | 17.40 | 145.81 | 1.47 | 215.97 | 6.27 | 0.11 | 0.02 | 290 | 2011 | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5.7 | 4.8 | 34.9 | 205.9 | 0.10 | 0.00 | 0.02 | 0.11 | 0.08 | 0.04 | 30.88 | 22.97 | 58.61 | 1.08 | 94.88 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 202 | 2011 | | | | |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 0.0 | 0.0 | 19.4 | 77.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 9.27 | 1.98 | 0.00 | 1.26 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 348 | 2011 | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 0.00 | 0.02 | 3.60 | 3.80 | 17.40 | 0.80 | 27.20 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | ПП | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.3 | 20.1 | 94.7 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.02 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | ПП | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 760 | 36.7 | 34.6 | 104.8 | 880.6 | 0.42 | 13.82 | 0.33 | 6.18 | 0.08 | 0.33 | 131.92 | 96.46 | 366.66 | 6.41 | 895.16 | 13.82 | 0.18 | 0.04 | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6.3 | 3.3 | 23.4 | 162.5 | 0.06 | 0.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 29.09 | 8.06 | 59.49 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | ПП | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ | 250 | 1.3 | 0.3 | 25.3 | 107.5 | 0.03 | 5.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 17.50 | 10.00 | 17.50 | 3.50 | 300.00 | 2.50 | 0.00 | 0.00 | 389 | 2011 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 7.6 | 3.6 | 48.6 | 270.0 | 0.09 | 5.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.11 | 46.59 | 18.06 | 76.99 | 3.98 | 364.45 | 3.86 | 0.01 | 0.01 | | | | | | |
| Всего за день: | | 67.2 | 71.4 | 187.3 | 1683.6 | 0.65 | 20.11 | 0.78 | 9.11 | 2.60 | 1.17 | 581.23 | 168.33 | 871.39 | 14.46 | 1735.9 | 40.76 | 0.28 | 0.08 | | | | | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецеп- туры | Сборник рецептур |
|--|-----------------|------------------|------------|-----------------|-------------------------------------|-----------|----------|----------|-------|-----------|-----------|--------|-----------|--------|-----------|----------------------|--------|----------|-----------|-----|------|--|--|--|--|---------------------|---------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 120 | 26.9 | 16.0 | 4.4 | 170.2 | 0.02 | 0.02 | 0.02 | 1.89 | 0.00 | 0.01 | 19.25 | 2.65 | 13.92 | 0.10 | 27.55 | 1.77 | 0.00 | 0.00 | 232 | 2011 | | | | | | |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 150 | 8.8 | 5.4 | 40.2 | 244.3 | 0.24 | 0.95 | 0.37 | 4.77 | 0.06 | 0.13 | 24.92 | 130.85 | 200.26 | 4.61 | 321.39 | 3.58 | 0.03 | 0.00 | 166 | 2011 | | | | | | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0.4 | 0.0 | 15.4 | 63.7 | 0.00 | 0.84 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 23.62 | 10.37 | 13.56 | 1.30 | 51.47 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР | | | | | | | |
| ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН) | 100 | 1.2 | 0.26 | 10.7 | 56.76 | 0.05 | 79.2 | 0.01 | 0.29 | 0.00 | 0.04 | 44.88 | 17.2 | 30.36 | 0.40 | 260 | 2.64 | 0.03 | 0.00 | 338 | 2011 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 590 | 38.8 | 21.76 | 80.7 | 582.3 | 0.34 | 81.01 | 0.40 | 7.34 | 0.06 | 0.20 | 116.48 | 169.8 | 290.04 | 6.81 | 709.0 | 9.5 | 0.06 | 0.00 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 60 | 0.48 | 0.06 | 1.51 | 8.44 | 0.02 | 6.03 | 0.01 | 0.06 | 0.00 | 0.02 | 13.87 | 8.44 | 25.3 | 0.60 | 85.02 | 1.81 | 0.01 | 0.00 | 71 | 2011 | | | | | | |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 200 | 0.7 | 4.0 | 5.7 | 61.8 | 0.03 | 2.86 | 0.00 | 1.73 | 0.00 | 0.02 | 14.11 | 9.38 | 21.12 | 0.37 | 195.23 | 1.83 | 0.01 | 0.00 | 113 | 2011 | | | | | | |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 200 | 23.2 | 24.0 | 33.8 | 443.5 | 0.09 | 0.48 | 0.22 | 3.71 | 0.00 | 0.15 | 18.45 | 44.25 | 235.52 | 2.95 | 436.94 | 9.28 | 0.09 | 0.01 | 244 | 2011 | | | | | | |
| НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ | 200 | 0.3 | 0.1 | 25.1 | 103.9 | 0.01 | 20.70 | 0.01 | 0.19 | 0.00 | 0.01 | 17.04 | 9.05 | 7.69 | 0.31 | 91.88 | 0.26 | 0.00 | 0.00 | 437 | 2008 | | | | | | |
| ХЛЕБ РУЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 0.00 | 0.02 | 3.60 | 3.80 | 17.40 | 0.80 | 27.20 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | ПР | | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.3 | 20.1 | 94.7 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.02 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | ПР | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 720 | 29.08 | 28.6 | 94.7 | 753.1 | 0.29 | | 0.24 | 6.9 | 0.00 | 0.24 | 76.3 | 86.31 | 325.0 | 5.83 | 901.1 | 14.3 | 0.12 | 0.01 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6.3 | 3.3 | 23.4 | 170.0 | 0.06 | 0.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 29.09 | 8.06 | 59.49 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | ПР | | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | 250 | 7.5 | 2.5 | 10.5 | 100.0 | 0.05 | 1.25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 310.00 | 35.00 | 230.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 13.8 | 5.8 | 33.9 | 270.0 | 0.11 | 1.28 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 339.09 | 43.06 | 289.49 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 82.00 | 56.16 | 210.8 | 1 612.7 | 0.74 | 257.6 | 0.86 | 16.11 | 0.17 | 0.55 | 530.9 | 299.1 | 904.5 | 13.12 | 1674.5 | 25.16 | 0.19 | 0.02 | | | | | | | | |

9 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|-------|--------|-----|------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ | 180 | 24.5 | 16.8 | 40.7 | 323.6 | 0.04 | 5.10 | 0.07 | 1.96 | 0.09 | 0.28 | 206.48 | 30.87 | 254.85 | 0.78 | 220.07 | 1.88 | 0.03 | 0.03 | 224 | 2008 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 1.5 | 1.3 | 22.4 | 107.0 | 0.02 | 1.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 61.00 | 7.00 | 45.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 432 | 2008 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ (Инд. УПАК.) | 200 | 1.0 | 0.2 | 19.6 | 83.4 | 0.02 | 1.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 12.60 | 7.20 | 12.60 | 2.52 | 240.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 389 | 2011 | | |
| Итого за прием пищи: | 600 | 28.5 | 18.4 | 92.7 | 561.4 | 0.11 | 7.7 | 0.08 | 2.35 | 0.09 | 0.31 | 284.7 | 51.7 | 329.3 | 4.7 | 485.9 | 3.88 | 0.03 | 0.03 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.0 | 7.8 | 0.01 | 3.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 13.80 | 8.40 | 14.40 | 0.36 | 84.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 71 | 2008 | | |
| СУП ПОЛЕВОЙ | 200 | 2.3 | 2.4 | 16.1 | 95.5 | 0.07 | 5.28 | 0.16 | 1.18 | 0.00 | 0.04 | 18.91 | 23.41 | 56.28 | 0.90 | 388.10 | 4.00 | 0.02 | 0.00 | 101 | 2011 | | |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (2 ВАРИАНТ) | 120 | 14.4 | 17.2 | 13.0 | 263.0 | 0.07 | 1.28 | 0.09 | 1.95 | 0.00 | 0.07 | 14.28 | 21.77 | 133.98 | 1.89 | 269.93 | 5.68 | 0.04 | 0.00 | 279 | 2011 | | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | 3.2 | 5.2 | 21.4 | 145.7 | 0.12 | 10.38 | 0.04 | 0.25 | 0.08 | 0.11 | 35.04 | 29.07 | 83.95 | 1.18 | 762.10 | 8.44 | 0.04 | 0.00 | 128 | 2011 | | |
| КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0.2 | 0.2 | 23.2 | 95.7 | 0.01 | 1.60 | 0.00 | 0.25 | 0.00 | 0.01 | 19.81 | 5.92 | 3.96 | 0.79 | 112.82 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 342 | 2011 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 0.00 | 0.02 | 3.60 | 3.80 | 17.40 | 0.80 | 27.20 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | ПР | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.3 | 20.1 | 94.7 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.02 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | ПР | | | |
| Итого за прием пищи: | 790 | 25.0 | 25.6 | 103.3 | 743.2 | 0.38 | 21.5 | 16.1 | 4.85 | 0.08 | 0.28 | 114.6 | 105.6 | 343.6 | 6.72 | 1696.3 | 21.2 | 0.11 | 0.00 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6.3 | 3.3 | 23.4 | 192.2 | 0.06 | 0.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 29.09 | 8.06 | 59.49 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | ПР | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 250 | 0.4 | 0.0 | 19.1 | 77.8 | 0.00 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 20.08 | 10.63 | 15.57 | 1.55 | 53.41 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 | | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 6.7 | 3.3 | 42.4 | 270.0 | 0.06 | 0.11 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.10 | 49.17 | 18.69 | 75.06 | 2.03 | 117.86 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | | | | |
| Всего за день: | | 60.2 | 47.3 | 238.2 | 1574.6 | 0.55 | 29.3 | 16.2 | 7.4 | 0.28 | 0.69 | 448.5 | 176.0 | 748.0 | 13.5 | 2300.0 | 26.4 | 0.15 | 0.04 | | | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--------|------|------|------|------|------|--|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод-ы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 60 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 14.4 | 0.04 | 15.00 | 0.10 | 0.23 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 71 | 2011 | | | |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИГОЧКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 120 | 20.3 | 19.8 | 8.4 | 232.2 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 2.03 | 0.00 | 0.12 | 12.69 | 24.84 | 181.00 | 2.76 | 368.41 | 7.52 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 268 | 2011 | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5.7 | 4.8 | 34.9 | 205.9 | 0.10 | 0.00 | 0.02 | 0.11 | 0.08 | 0.04 | 30.88 | 22.97 | 58.61 | 1.08 | 94.88 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 202 | 2011 | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.3 | 0.0 | 15.2 | 62.1 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 16.15 | 8.57 | 12.61 | 1.25 | 43.23 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ГР | | | | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 28.5 | 24.8 | 70.8 | 562.0 | 0.24 | 15.07 | 0.12 | 2.76 | 0.08 | 0.21 | 64.3 | 63.0 | 269.0 | 5.5 | 532.3 | 7.52 | 0.07 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0.8 | 3.6 | 4.9 | 55.6 | 0.03 | 2.46 | 0.18 | 1.63 | 0.00 | 0.02 | 14.47 | 11.21 | 24.28 | 0.51 | 170.43 | 2.31 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 67 | 2011 | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1.5 | 4.1 | 7.3 | 72.2 | 0.04 | 10.00 | 0.21 | 1.82 | 0.00 | 0.05 | 33.10 | 17.50 | 34.11 | 0.79 | 262.30 | 3.32 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 88 | 2011 | | | |
| ГУЛЯШ | 90 | 13.7 | 15.6 | 3.3 | 308.5 | 0.04 | 1.66 | 0.02 | 2.39 | 0.00 | 0.09 | 9.66 | 17.34 | 119.23 | 1.81 | 316.50 | 6.15 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 260 | 2011 | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БУЛГУР) | 150 | 0.0 | 4.7 | 0.1 | 42.1 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.13 | 0.09 | 0.01 | 9.77 | 1.24 | 1.90 | 0.05 | 1.32 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 181 | 2008 | | | | |
| КИСЕЛЬ | 200 | 0.1 | 0.1 | 27.9 | 113.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 5.00 | 2.00 | 8.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 411 | 2008 | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 0.00 | 0.02 | 3.60 | 3.80 | 17.40 | 0.80 | 27.20 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ГР | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.3 | 20.1 | 94.7 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.02 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ГР | | | | |
| Итого за прием пищи: | 760 | 20.5 | 28.6 | 72.1 | 726.9 | 0.32 | 17.4 | 0.43 | 8.35 | 0.09 | 0.21 | 84.8 | 66.3 | 238.5 | 5.16 | 829.3 | 12.9 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6.3 | 3.3 | 23.4 | 173.3 | 0.06 | 0.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 29.09 | 8.06 | 59.49 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | ГР | | | | |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 250 | 0.0 | 0.0 | 24.2 | 96.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.59 | 2.48 | 0.00 | 0.00 | 1.58 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 348 | 2011 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 6.3 | 3.3 | 47.6 | 270.0 | 0.06 | 0.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 40.68 | 10.54 | 59.49 | 0.48 | 66.03 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | | | | | |
| Всего за день: | | 55.3 | 56.7 | 190.5 | 1 558.9 | 0.62 | 32.5 | 0.59 | 11.28 | 0.28 | 0.5 | 189.8 | 139.8 | 567.0 | 11.1 | 1 427.6 | 21.8 | 0.14 | 0.02 | 0.02 | 0.02 | 0.02 | | | | | |