

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области»	Ф 02 ДП ОИ-02-03-07-2021	Страница 1 из 4
	Система менеджмента качества ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ РАБОТ ПО ИНСПЕКЦИИ 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

Аттестат аккредитации

в качестве органа инспекции

№ RA.RU.710041 выдан 04 июня 2015 г.

Федеральной службой по аккредитации.

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель органа инспекции,

заместитель главного врача

И. Б. Агеева

М.П.

» марта 2022 г.



ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ № ОИ 10-07-02/297

1. **Наименование и/или вид оценки соответствия объекта инспекции:** санитарно-эпидемиологическая экспертиза примерного 12-ти дневного меню, предназначенного для организации питания обучающихся в возрасте 15-18 лет Областного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Курский электромеханический техникум».

2. **На основании** заявления от 01.03.2022г. №46-20/1382-2022.

3. **Заявитель:** Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Курский электромеханический техникум».

ИНН 4629026515, ОГРН 1024600973088.

4. **Адрес юридического лица:** 305021 г. Курск, ул. Садовая, д.19.

5. **Сведения о специалисте ОИ, проводившего инспекцию:** Бартенева Оксана Владимировна, врач по общей гигиене отдела обеспечения санитарного надзора и экспертиз.

6. **При проведении оценки соответствия** примерного 12-ти дневного меню, предназначенного для организации питания обучающихся в возрасте 15 -18 лет Областного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Курский электромеханический техникум» требованиям п.8.1.2., п.8.1.3., п.8.1.4., 8.1.6., 8.1.9. раздела VIII СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» **установлено:**

В ОБПОУ «Курский электромеханический техникум» общественное питание предусматривается посредством реализации основного

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области»	Ф 02 ДП ОИ-02-03-07-2021	Страница 2 из 4
	Система менеджмента качества ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ РАБОТ ПО ИНСПЕКЦИИ органа инспекции	

организованного) меню, включающего горячее питание. В детской организации исключение горячего питания из меню, а также замена его буфетной продукцией, не допускаются.

Примерное меню учитывает требования, направленные на предотвращение возникновения и распространение инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений). В меню не используются продукты из перечня пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей (п.8.1.9., приложение №6).

Представленное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности; приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептов:

– «Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях» под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2017г, 2011г.,;

– «Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - Спб.: Речь.2008г.

Анализ представленной документации показал, что примерное 12-ти дневное меню составлено в соответствии с рекомендуемой формой меню (п.8.1.2., приложение №8).

С учетом возраста обучающихся в примерном меню соблюдены требования санитарных правил по массе порций блюд (п.8.1.2., приложение №9, таб.1).

Название блюд	Масса порций в граммах для детей 12 -18 лет	
	Фактически	Норма
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо, и т.п. (допускается комбинация разных блюд завтрака. при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	250	200 - 250
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и тому подобное)	100	100 - 150
Первое блюдо	250	250 -300
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	100	100 - 120
Гарнир	180	180 - 230
Третье блюдо (компот, кисель, чай) или напиток (кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника), или сок	180 - 200	180 - 200
Фрукты	100	100

Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области»	Ф 02 ДП ОИ-02-03-07-2021	Страница 3 из 4
	Система менеджмента качества ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ РАБОТ ПО ИНСПЕКЦИИ органа инспекции	

В примерном меню суммарные объемы блюд по приемам пищи соответствуют требованиям п.8.1.2., приложение №9, таб.3.

Суммарные объемы блюд для детей 12 -18 лет по приемам пищи
(в граммах - не менее)

Показатели	Фактическое	Норма
Завтрак	550 - 550	550
Обед	830 - 1130	800
Полдник	350-500	350

Согласно представленным данным за 10 дней за счет 3-х кратного приема пищи примерное меню обеспечивает суточную потребность детей 15 -18 лет в пищевых веществах (белки/жиры/углеводы) и энергии, витаминах и минеральных веществах (п.8.1.2., приложение №10, таб.1).

Показатели	Возраст 12-18 лет	
	Фактически/ % от сут. нормы	Норма
белки (г/сут)	59,03 / 66	90
жиры (г/сут)	62 / 67	92
углеводы (г/сут)	266,9 / 69	383
энергетическая ценность (ккал/сут)	2064,2 / 75	2720
витамин В1 (мг/сут)	0,8 / 62	1,4
витамин С (мг/сут)	65 / 93	70
кальций (мг/сут)	690 / 57	1200

С учетом норм возрастной физиологической потребности в энергии детей возраста 14 - 18 лет (2720 ккал) при процентном распределении рациона по отдельным приемам пищи представленное меню обеспечивает доли суточной потребности в пищевых веществах и энергии согласно требованиям п.8.1.2., приложение №10, таб.3.

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области»	Ф 02-ДП ОИ-02-03-07-2021	Страница 4 из 4
	Система менеджмента качества ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ РАБОТ ПО ИНСПЕКЦИИ органа инспекции	

Тип организации	Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	
		Фактически ккал / %	Норма в %
Общеобразовательные организации и организации профессионального образования с односменным режимом работы (первая смена)	завтрак	691,9 / 25	20 - 25%
	обед	958,1 / 35	30 - 35%
	полдник	414,1 / 15	10 - 15%

Меню разработано на 12 дней с учетом режима организации (на период не более двух недель), что соответствует п.8.1.4.

Нескользя из данных пояснительной записки для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами используется хлеб йодированный (п.8.1.6.).

7.Заключение: примерное 12-ти дневного меню, предназначенное для организации питания обучающихся в возрасте 15 -18 лет Областного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Курский электромеханический техникум» по адресу: 305021, г.Курск, ул. Садовая, д.19 **соответствует** требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Врач по общей гигиене отдела обеспечения санитарного надзора и экспертиз



О.В.Бартенева



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАКАРОНЫ С СЫРОМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	3,3	5,9	34,1	334,7	0,1	0	0,1	1,1	120,8	10,5	96	1	204	2017	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	100	3,1	5,6	10,7	157	0,06	0,78	35,7	0	27	18	88	0,8	278	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	0,7	5,1	0	1,2	0	0	15,8	7	9,7	0,9	376	2017	
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	2017		
Итого за прием пищи:	560	11,2	13,2	76,3	654	0,26	1,98	35,8	1,1	175	43,3	232,7	3,3			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,8	5	13,8	107	0	3	0	1,4	27,8	15	29,5	0,9	52	2017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	12,9	10,7	19,1	148	0,3	5	0,2	2,3	40,3	40,1	140	2,9	102	2017	
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100	13,1	13	13,5	174	0,1	0	0	0,3	10,6	20,5	125,1	1,8	271	2017	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	302	2017	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2017	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2	2017		
Итого за прием пищи:	910	38,42	35,12	145,14	922,8	0,53	9,6	0,23	6,1	116,7	124	454,8	11,9			
Полдник																
КЕФИР	200	4	3	6	96,2	0	1,1	0	0	180,4	21	142,8	0	386	2017	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ	200	4,4	8,5	54	493	0	0,1	0	0,9	74,5	12,9	99,6	0,6	223	2017	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	32	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	338	2017	
Итого за прием пищи:	500	8,8	11,9	69,8	621,2	0,1	9,2	0	2,2	283,7	48,3	262,2	4,6			
Всего за день:		58,42	60,22	291,24	2198	0,89	20,78	36,03	9,4	575,4	215,6	949,7	19,8			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	250	5,8	5,8	41,3	301	0,1	1,4	0,2	0,4	277,3	53,7	262,8	0,7	174	2017	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,43	0	54	0	0,1	0	0	88	3,5	50	0,1	15	2017	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	25	6,3	21,6	0,3	165	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	14	2017	
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	2017		

САКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	5,1	63,7	0	0,5	0	0	111,1	27,5	85,6	0,9	382	2017
Итого за прием пищи:	550	23,85	36,53	36	740,9	0,3	2	0,27	0,5	505,9	104,2	507,9	3,2		

Обед

САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,5	9,8	7,7	126	0	2,4	0,2	2,7	13,6	11,6	25,7	0,5	43	2017
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	9	6,2	9,1	175,8	0	12,4	0,2	0,4	48,6	27,8	105,3	1,9	87	2017
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	5,3	7,8	8	178	0,1	0,3	0	0,8	41,9	21,1	147,9	0,5	239	2017
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	180	7,01	7,02	28	170	0,12	10,49	0,29	5,54	28,47	35,96	89,91	1,5	310	2017
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	349	2017
Итого за прием пищи:	910	28,71	31,62	118,4	944	0,34	25,59	0,7	11,74	167,97	127,66	461,41	8,3		

Полдник

БИОКЕФИР	200	6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2	386	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	32	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	338	2011
БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ	50	4	5	28,7	176,6	0	0	0	1,1	19,7	9,3	48,9	0,6	438	2017
Итого за прием пищи:	350	11,2	10,4	49,5	330,6	0,6	9,4	0,1	2,4	264,5	55,7	258,7	4,8		
Всего за день:		63,76	78,55	203,9	2015,5	1,24	36,99	1,07	14,64	938,37	287,56	1228,01	16,3		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	8,53	4,14	16,93	130	0,08	12,84	0,11	2,88	65,81	30,5	131,62	1,61	273	2017
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0	1,1	0	0,1	24,7	5,2	23,7	0,1	312	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	0,7	5,1	0	1,2	0	0	15,8	7	9,7	0,9	376	2017
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		2017
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	66	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	14	2017
Итого за прием пищи:	550	17,23	20,44	74,23	533,1	0,18	13,94	0,18	3,08	111,41	45,3	196,32	2,31		

Обед

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	100	0,9	6,2	5,4	82	0	7,5	0,3	1,8	14,2	11	18,6	0,8	48	2017
СУП ОВОЩНОЙ	250	4,2	5,5	14	121,9	0,1	9,1	0,2	0,5	34,8	21,1	57,3	1,1	99	2017
ПЛОВ	200	11,1	12,5	50,6	429	0,06	0,75	0,54	6	21	42,75	183,75	2,25	265	2017
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2017
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2017
Итого за прием пищи:	830	22,5	25,1	123,5	879,5	0,27	20,35	1,04	10,5	89,4	92,05	332,25	8,35		

Полдник

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0	215,2	23,6	151,9	0,2	385	2017
------------------	-----	-----	-----	-----	-------	-----	-----	-----	---	-------	------	-------	-----	-----	------

БЛИНЫ НА КЕФИРЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	100	4,1	5,5	14,1	203,9	0	0	0,1	1,4	51,2	8,7	82,8	0,8	444	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	32	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	338	2017
Итого за прием пищи:	400	10,4	11	33,7	346,4	0,2	9,1	0,2	2,7	295,2	46,7	254,5	5		
Всего за день:		50,13	56,54	231,43	1759	0,65	43,39	1,42	16,28	496,01	184,05	783,07	15,66		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ОВСЯННОЙ КРУПЫ	250	12,3	7,2	78,8	429,5	0,2	1,3	0,1	0,9	273	63	280,7	1,4	173	2017
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,43	0	54	0	0,1	0	0	88	3,5	50	0,1	15	2017
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	25	6,3	21,6	0,3	165	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	14	2017
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7	9,7	0,9	377	2017
Итого за прием пищи:	550	26,85	34,93	126,3	873,5	0,3	2,6	0,17	1	389,5	81,3	381,4	3		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	5,9	8,2	92,7	0	4,1	0,3	2,6	24,2	18,7	40,5	1,1	67	2017
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	8,8	11,1	10,4	181,6	0	7,1	0,2	0,5	48,1	27,5	101,2	1,9	82	2017
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	13,7	10,2	11,6	197,5	0,1	0,4	0,1	1,1	59,5	31,1	193,5	1,2	232	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	5,5	42	243	0,1	0	0	1,5	12,3	9,8	54,3	1,3	309	2017
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2017
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2017
Итого за прием пищи:	910	36,6	33,6	125,7	961,4	0,3	15,6	0,6	7,5	172,5	110,3	473,1	11,5		
Полдник															
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	386	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	32	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	338	2017
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0	0	0	0	14,5	10	45	1,1		2017
Итого за прием пищи:	350	10	10,3	55	346,5	0,2	9,4	0,1	1,4	283,3	52,4	254,8	5,3		
Всего за день:		73,45	78,83	307	2181,4	0,8	27,6	0,87	9,9	845,3	244	1109,3	19,8		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	3	0,2	6,4	39	0,1	2,4	0	0,7	10,8	11,3	33,5	0,4	73	2017

ОМЛЕТ	200	12	10,3	4	386	0,1	0,2	0,2	1,7	75,5	14,6	177,2	1,9	210	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2017
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		2017
Итого за прием пищи:	560	22,6	14,8	58,4	685,7	0,3	3,1	0,2	2,4	207,6	50,5	332,1	3,2		
Обед															
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	5	9	88	0	3,6	0,2	1,6	15,3	12	27,1	0,6	40	2017
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	9,7	11,4	16,7	212	0,1	5,4	0,2	0,6	26,8	25,8	102,8	1,5	96	2017
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	8,53	7,14	36,93	130	0,1	0,7	0,1	0,3	39	24,3	167,4	1,9	273	2017
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,6	172,9	0,1	5,2	0	0,2	34,4	16,1	53,4	0,5	312	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1	342	2017
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2017
Итого за прием пищи:	910	29,33	30,64	150,03	881,1	0,41	16,9	0,5	4,6	136,9	97,4	424,3	8,7		
Полдник															
ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ	100	7,5	11	35	275	0,07	0,75	0,05	1,5	45,75	9,75	66,75	0,75	403	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	32	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	338	2017
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0	215,2	23,6	151,9	0,2	385	2017
Итого за прием пищи:	400	13,8	16,5	54,6	417,5	0,27	9,85	0,15	2,8	289,75	47,75	238,45	4,95		
Всего за день:		65,73	61,74	263,03	1984,3	0,98	29,85	0,85	9,8	634,25	195,65	994,85	16,85		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	250	10,6	7,4	24,3	465	0,1	0,5	0,1	2,2	340,1	46,3	434,7	1	219	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	32	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	338	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7	9,7	0,9	377	2017
Итого за прием пищи:	550	11,3	7,8	50,5	564,8	0,2	9,7	0,1	3,5	385	67,7	464,2	5,9		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5	8,8	86,4	0	29,8	0	2,3	78,2	24,6	46,8	1,5	45	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300	9,5	7,4	34,6	244,3	0,1	7,2	0,2	1,1	22,3	26,9	88,9	1,4	104	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	8,14	6,81	43	421	0,13	6,67	0,01	2,93	28	48	253,33	4	259	2017
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2017
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2017
Итого за прием пищи:	950	26,74	20,31	148,4	1039,1	0,35	47,67	0,21	8,33	156,9	122,7	472,63	12,9		

Полдник															
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	386	2017
БЛИНЫ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170	12,34	9,18	68,7	407	0	0	0,1	1,4	51,2	8,7	82,8	0,8	396	2017
Итого за прием пищи:	370	18,14	14,18	76,7	513	0,1	1,4	0,2	1,5	291,2	36,7	272,8	1		
Всего за день:		56,18	42,29	275,8	2116,9	0,65	58,77	0,51	13,33	833,1	227,1	1209,63	19,8		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	13,3	15,9	34,1	334,7	0,1	0	0,1	1,1	120,8	10,5	96	1	204	2017
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	100	13,1	15,6	10,7	157	0,06	0,78	35,7	0	27	18	88	0,8	278	2017
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2017
Итого за прием пищи:	560	34	35,6	92,8	752,4	0,26	1,28	35,8	1,1	269,1	53,1	305,4	2,7		
Обед															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	100	2,4	5	12,5	105,3	0	9,9	0,1	2,3	62	44,6	87	2,7	75	2017
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	6,3	9,1	15,8	172,6	0	6,4	0,2	2	32	22,3	86,7	1,4	98	2017
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ	230	6,3	13,5	29,2	296	0,2	7,9	0,24	0,85	64,4	63,8	249,38	1,75	161	2017
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2017
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2017
Итого за прием пищи:	880	22,6	28,7	119,5	861,3	0,3	25,8	0,54	6,95	185,4	153,1	505,28	11,55		
Полдник															
ЙОГУРТ	200	4	3	6	98,2	0,1	1,4	0,1	0	240,5	28,1	190,4	0	386	2017
ПЕЧЕНЬЕ(вафли)	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0	0	0	0	14,5	10	45	1,1		2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	32	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	338	2017
Итого за прием пищи:	350	8,2	8,3	53	336,7	0,1	7,4	0,1	0,9	276,6	48,9	250,3	4,1		
Всего за день:		64,8	72,6	265,3	1950,4	0,66	34,48	36,44	8,95	731,1	255,1	1060,98	18,35		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	100	8,53	4,14	46,93	130	0	0,1	0	0,4	55	13,5	104,2	1,1	273	2017

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	4,57	12,47	26,47	171	0,13	10,35	0,12	4,6	27,6	31,05	82,8	1,15	310	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	379	2017
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		2017
Итого за прием пищи:	540	19,1	19,61	126,6	565,2	0,25	11,45	0,13	5	155	59,35	271	3,85		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	1,6	6	9,5	100,1	0	52,2	1,4	2,1	67,9	35,4	60,6	1,4	49	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	300	6,9	7,3	13,2	144,6	0,1	5,3	0,2	0,7	21,7	24,3	94,3	1,6	103	2017
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	8,5	7,2	0,8	182	0,06	14,4	0,1	0,32	46,4	27,2	172,8	1,6	288	2017
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,4	5,4	47	252	0	0	0	0,3	9,4	24,6	74,7	0,5	304	2017
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2017
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	63,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2017
Итого за прием пищи:	960	27,7	26,8	124	925,3	0,26	75,9	1,7	5,42	173,8	134,7	486	11,1		
Полдник															
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ	200	4,8	4,4	32,3	318	0	0,1	0	0,2	82,8	11,9	112,2	0,4	218	2017
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	385	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	32	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	338	2017
Итого за прием пищи:	500	11,3	10,1	52,2	463	0,18	11,1	0,02	1,5	363,6	55,3	321	6,4		
Всего за день:		58,1	56,51	302,8	1953,5	0,69	98,45	1,85	11,92	692,4	249,35	1078	21,35		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ	200	5,2	9,5	12,2	376	0,1	1,4	0,4	2,7	126,1	24	236,8	2,5	210	2017
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	3	0,2	6,4	39	0,1	2,4	0	0,7	10,8	11,3	33,5	0,4	73	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7	9,7	0,9	377	2017
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		
Итого за прием пищи:	560	13	11,4	65,8	640	0,3	5	0,4	3,4	164,4	50,1	319	4,4		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,8	5,9	2,3	65,2	0	3,9	0,7	1,8	20,1	12,6	25,9	1	65	2017
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	9,1	11,2	11,1	184,1	0	6,8	0,2	0,5	29,6	22,7	87,8	1,5	99	2017
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	100	9,8	13	8,2	322	0,08	0	0,02	4,33	14,44	25,68	165,32	3,21	267	2017
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,4	5,4	19,9	137,7	0,2	10,4	0	0,2	35	29,2	84	1,2	312	2017
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2017

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1	342	2017
ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	338	2011
Итого за прием пищи:	1130	29,7	37,4	130,8	1119,2	0,49	31,1	0,92	10,03	149,34	123,78	456,42	15,11		
Полдник															
ЙОГУРТ	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0	386	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	32	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	338	2017
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	3,9	3,6	34,8	168,1	0	0	0	0,1	29	4,8	45,3	0,1	410	2017
Итого за прием пищи:	360	8,3	7	50,6	296,1	0,2	9,4	0,1	1,4	297,8	47,2	255,1	4,1		
Всего за день:		51	55,8	247,2	2055,3	0,99	45,5	1,42	14,83	611,54	221,08	1030,52	23,61		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	8,3	10,2	24	221,7	0,1	0	0,1	0,9	168,4	11,7	110,4	0,9	309	2017
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12,8	8,8	15	190	0,1	0,1	0	2,8	25,6	35,4	148,2	1	234	2017
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	379	2017
Итого за прием пищи:	560	27,1	22	92,2	675,9	0,28	11,7	0,34	5,8	83,2	73,6	249,2	3,4		
Обед															
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1,2	0,1	7,1	37,2	0	9,1	0,2	0,3	32,5	15,2	26,3	1,3	56	2017
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	300	12,9	5,4	10,4	261,7	0,1	7,5	0,3	0,6	63,1	73,7	262,6	1,8	105	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	6,8	12,1	52	337	0,4	8,9	0	3,5	20	39,7	166,1	2,2	259	2017
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2017
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2017
Итого за прием пищи:	880	27,2	18,5	123	882,5	0,6	29,5	0,5	6,2	144	151,8	538,6	11,3		
Полдник															
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	1	13,1	43	318	0	0	0,1	0,7	7	1,9	14,9	0,2	424	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	385	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	32	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	338	2017
Итого за прием пищи:	400	4,3	16	77,6	484	0,14	9	0,11	2	156,8	30,3	124,7	5,2		
Всего за день:		58,6	56,5	292,8	2042,4	1,02	50,2	0,95	14	384	255,7	912,5	19,9		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	250	7,2	12,7	38,5	298	0,2	2	0,1	1	231,4	48,3	220,7	1,5	181	2017

СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,43	0	54	0	0,1	0	0	88	3,5	50	0,1	15	2017
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	25	6,3	21,6	0,3	165	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	14	2017
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		2017
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	377	2017
Итого за прием пищи:	550	24,35	42,93	94,4	808,2	0,34	3,1	0,18	1,1	452,8	73,6	401,7	3,2		
Обед															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	1	0,2	0,5	6,3	0,02	4	0,03	0,1	30	87	30	8,1	21	2017
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,5	9,7	11,5	115	0	0,6	0,2	0,3	23,6	8,6	36,6	0,6	113	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	302	2017
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	100	6,3	12	9,6	481	0,3	0	0	3,5	12,9	27,4	151,9	2	267	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	349	2017
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	910	20	28,2	132,4	1145,5	0,47	4,6	0,27	4,7	98,5	165	319,5	12		
Полдник															
ЙОГУРТ	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0	386	2017
БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ	50	4	5	28,7	176,6	0	0	0	1,1	19,7	9,3	48,9	0,6	438	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	32	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	338	2017
Итого за прием пищи:	350	8,4	8,4	44,5	304,6	0,2	9,4	0,1	2,4	288,5	51,7	258,7	4,6		
Всего за день:		52,75	79,53	271,3	2258,3	1,01	17,1	0,55	8,2	839,8	290,3	979,9	19,8		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1	382	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	32	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	338	2017
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	250	8,6	7	54	675	0,1	0,4	0,1	2,2	293,9	43,3	343,7	1,3	223	2017
Итого за прием пищи:	550	9,7	7,7	88,2	810	0,21	208,4	0,26	3,5	335,7	60,7	366,5	6,3		
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,5	1	3,3	86	0,02	15,6	0,02	2,82	15,6	12	22,2	0,48	73	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	9,1	11,2	11,1	184,1	0	3,7	0,2	1	22,6	16,4	47,8	0,8	108	2017
ГУЛЯШ	100	9,8	6	8,2	322	0,3	1	0,02	1,8	9,5	19,4	117,3	1,3	260	2017
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,4	5,4	19,9	137,7	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1	312	2017
ССКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2017
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2017

Итого за прием пищи:	890	27,8	24,3	87,5	935,6	0,57	38,3	0,28	7,22	113,5	91,2	329,5	6,08		
Полдник															
КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,1	204	22,4	152	0,2	401	2011
БЛИНЫ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170	12,34	9,18	68,7	407	0	0	0,1	1,4	51,2	8,7	62,8	0,8	396	2017
Итого за прием пищи:	370	17,94	14,08	76,5	509,8	0,1	0,6	0,2	1,5	255,2	31,1	234,8	1		
Всего за день:		55,44	46,08	252,2	2255,4	0,88	247,3	0,74	12,22	704,4	183	930,8	13,38		

белки	708,36	59,03	0,655889	90
жиры	745,19	62,09917	0,674991	92
углеводы	3203,8	266,9833	0,697084	
ккал	24770,4	2064,2		
з	8303,7	691,975	0,254403	
о	11497,3	958,1083	0,352246	
п	4969,4	414,1167	0,152249	