

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае»  
Западный филиал

Юридический адрес: РОССИЯ, 614016, г. Пермь, ул. Куйбышева, 50

Почтовый адрес: 614032, Пермский край, г. Пермь, ул. Сысольская, 4

Телефон /факс: (342) 239-34-09, факс: 239-34-11, телефон /факс филиала: (342) 284-11-03

ОГРН 1055901616671, ИНН 5904122072

УФК по Пермскому краю (ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае», л/с 20566U23700)

Расчетный счет: 40501 810 965 772 300 004 в Отделении Пермь г. Пермь

Код по ОКПО 75507248

**УТВЕРЖДАЮ:**

Аттестат аккредитации  
№ RA.RU.710044

Главный врач Западного филиала  
ФБУЗ «Центр гигиены и  
эпидемиологии в Пермском крае»

С. И. Петухов

(Ф.И.О.)  
Для  
«07» сентября 2020 г.  
М.П.



**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ № 700-ЗФ**  
по результатам санитарно-эпидемиологических обследований,  
санитарно-эпидемиологических и гигиенических оценок

Западным территориальным отделом Управления Роспотребнадзора по Пермскому краю вынесено поручение № 490 от 25.08.2020 года (вх. № 1249-ЗФ от 25.08.2020 года) о проведении гигиенической оценки примерного 10-дневного меню для организации питания учащихся 12-18 лет МБОУ «ВОК» на весенне-летний период года.

(указать наименование юридического лица, ИП)

В качестве экспертной организации был определен Западный филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае».

В отношении МБОУ «ВОК» была проведена гигиеническая оценка примерного 10-дневного меню для организации питания учащихся 12-18 лет МБОУ «ВОК» на весенне-летний период года.

(обследования, измерения, гигиенические и иные виды оценок)

Результаты оформлены в виде: экспертного заключения.

Проведение экспертизы и оформление экспертного заключения по результатам гигиенической оценки было поручено провести врачу по общей гигиене Западного филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае» Менькиной Людмиле Ивановне.

Менькина Людмила Ивановна предупреждена об ответственности за дачу заведомо ложного заключения.

(Ф.И.О. полностью)

  
Подпись

Гигиеническая оценка представленного примерного 10-дневного меню проведена: дата начала «03» сентября 2020 г., дата окончания «07» сентября 2020 г.

Перед экспертом были поставлены следующие вопросы:

1. Гигиеническая оценка примерного меню.

В распоряжение эксперта были предоставлены следующие документы:

(перечислить с указанием наименования, номера и даты документа)

1. Поручение Западного территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Пермскому краю № 490 от 25.08.2020 года (вх. № 1249-ЗФ от 25.08.2020 года);
2. Примерное 10-дневное меню МБОУ «ВОК» для организации питания учащихся МБОУ «ВОК» 12-18 лет на весенне-летний период года.

В результате установлено:

На проведение гигиенической оценки представлено примерное 10-дневное меню для организации питания учащихся МБОУ «ВОК» 12-18 лет на весенне-летний период года.

Примерное меню разработано МБОУ «ВОК», рассчитано на 10 дней (при гигиеническом требовании на период не менее двух недель (10-14 дней)), составлено в соответствии с рекомендуемой формой примерного меню (приложение 2 санитарных правил), что соответствует п. 6.4. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (далее по тексту СанПиН 2.4.5.2409-08).

Указан сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, используемый при составлении примерного меню: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений». Издание 2006 г., 2013 г.

Примерное меню разработано с учетом сезонности (весенне-летний период), дифференцированно по возрастной группе обучающихся (12-18 лет), что соответствует п. 6.6. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Представленное примерное меню предусматривает двухразовое горячее питание: завтрак и обед, что соответствует п. 6.8. СанПиН 2.4.5.2409-08.

С учетом возраста обучающихся в представленном примерном меню не соблюдены рекомендации настоящих санитарных правил по массе порций блюд в соответствии с п. 6.9. СанПиН 2.4.5.2409-08 (Приложение 3 к СанПиН 2.4.5.2409-08): 2 и 8 дни завтрак салат из квашеной капусты с яблоками 80 грамм при рекомендуемой 100-150 грамм, 6 день завтрак салат из свеклы с солеными огурцами 80 грамм при рекомендуемой 100-150 грамм, 7 день обед салат из свежих помидор и огурцов 80 грамм при рекомендуемой 100-150 грамм.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде; приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, что соответствует п. 6.10. СанПиН 2.4.5.2409-08.

В представленном примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд в один и тот же день или в последующие 2-3 дня, что соответствует п. 6.13. СанПиН 2.4.5.2409-08.

В примерном меню учитывается рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи (среднее): завтрак составляет 26,3 % от суточной потребности в энергии, обед составляет 34,7 % от суточной потребности в энергии при нормируемом распределении калорийности при двухразовом питании завтрак – 25 %, обед – 35 % от суточной потребности в энергии.

Согласно представленного примерного меню питание обучающихся соответствует принципам щадящего питания, предусматривающее использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, тушение, запекание, и исключает продукты с раздражающими свойствами, что соответствует п. 6.16. СанПиН 2.4.5.2409-08.

При составлении меню предусмотрено ежедневное использование в питании мяса, молока, сливочного и растительного масла, хлеба ржаного и пшеничного (с каждым приемом пищи), что соответствует п. 6.17. СанПиН 2.4.5.2409-08. Рыба, яйцо, сыр включены 1 раз в 3 дня, творог включен 1 раз в 5 дней, при рекомендуемом включении 1 раз в 2-3 дня.

Завтрак состоит из закуски, горячего блюда и горячего напитка, что соответствует п. 6.18. СанПиН 2.4.5.2409-08. В завтраки всех дней включены фрукты.

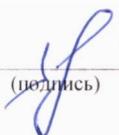
Обед включает закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо, что соответствует п. 6.19. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Представленное примерное меню не содержит блюда и кулинарные изделия, запрещенные в питании обучающихся и указанные в Приложении 7 к СанПиН 2.4.5.2409-08, что соответствует п. 6.25. СанПиН 2.4.5.2409-08.

**Заключение:**

На основании изложенного и, руководствуясь Федеральным Законом РФ № 52-ФЗ от 30.03.99г. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», примерное 10-дневное меню для организации питания учащихся 12-18 лет МБОУ «ВОК» на весенне-летний период года **соответствует** 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  
(должность)

  
(подпись)

Менькина Л.И.  
(Ф.И.О.)

Согласовано: 350 Удостоверение  
и. ефу - Яковлев  
г. Челябинск  
для документов



Роспотребнадзор по ЧК  
г. Челябинск

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ "ВОК"  
/Артемова О.В.



МБОУ  
«ВОК»

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ВЕРЕЩАГИНСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС"**

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**на весенне-летний период**

**Дети(12-18 лет) Сборники технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Издание 2006, 2013 г**

Наименование	№ рец	Вес блюда	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>1 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Овощи натуральные	106/2013	100	26	1,11	0,24	4,98	0,04	0,12	10,00		12,32	22,62	17,40	0,78
Каша молочная пшеничная жидкая	99/2006	205	244	7,44	8,07	35,28	0,01	0,01	0,28	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
Хлеб ржаной	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,23	0,05				10,50	47,40	14,10	1,17
Хлеб пшеничный	108/2013	25	59	1,98	0,25	12,08	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
Кофейный напиток на сгущенном молоке	257/2006	200	120	1,90	2,09	23,35	0,01		0,11		78,28	55,78	8,28	0,03
фрукты	112/2013	100	137	1,50	0,50	33,00	0,04		10,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	<b>Итого -</b>	<b>638</b>	<b>15,91</b>	<b>11,51</b>	<b>118,92</b>	<b>0,18</b>	<b>0,13</b>	<b>20,39</b>	<b>0,57</b>	<b>228,81</b>	<b>323,20</b>	<b>113,89</b>	<b>5,14</b>	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>638</b>	<b>15,91</b>	<b>11,51</b>	<b>118,92</b>	<b>0,18</b>	<b>0,13</b>	<b>20,39</b>	<b>0,57</b>	<b>228,81</b>	<b>323,20</b>	<b>113,89</b>	<b>5,14</b>	
<b>Обед</b>														
Салат овощной с яблоками и перцем сладким	29/2013	100	104	0,94	8,95	4,92	0,04	0,02	33,32		19,38	21,42	12,27	0,88
Суп картофельный с бобовыми	37/2006	250	99	2,34	3,89	13,61	0,16	0,01	3,13	0,21	28,43	69,03	26,60	1,74
Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	184/2006	100	191	14,20	12,63	5,09	0,06	0,01			12,01	156,60	24,29	2,40
Каша гречневая рассыпчатая	196/2006	180	299	9,86	7,97	46,87	0,25	0,02			15,86	216,50	144,11	4,82
Хлеб пшеничный	108/2013	40	94	3,17	0,40	19,33	0,05				8,00	26,00	5,60	0,45
Хлеб ржаной	109/2013	60	104	3,96	0,72	20,46	0,10				21,00	94,80	28,20	2,34
Сок	518/2013	200	85	0,75		20,57	0,01		1,60		21,12	19,14	10,44	2,61
	<b>Итого -</b>	<b>977</b>	<b>35,22</b>	<b>34,56</b>	<b>130,85</b>	<b>0,67</b>	<b>0,06</b>	<b>38,05</b>	<b>0,21</b>	<b>125,80</b>	<b>603,49</b>	<b>251,50</b>	<b>15,24</b>	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>977</b>	<b>35,22</b>	<b>34,56</b>	<b>130,85</b>	<b>0,67</b>	<b>0,06</b>	<b>38,05</b>	<b>0,21</b>	<b>125,80</b>	<b>603,49</b>	<b>251,50</b>	<b>15,24</b>	
	<b>Итого за 1 день</b>	<b>1 615</b>	<b>51,13</b>	<b>46,07</b>	<b>249,77</b>	<b>0,85</b>	<b>0,19</b>	<b>58,44</b>	<b>0,78</b>	<b>354,61</b>	<b>926,69</b>	<b>365,39</b>	<b>20,38</b>	
<b>2 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Салат из квашеной капусты с яблоками	8/2006	80	97	1,78	8,82	2,72	0,02	0,01	17,73	3,62	24,70	16,42	9,41	0,95
Каша 'Дружба'	93/2006	205	241	6,55	8,33	35,09	0,06	0,01	0,29	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88
Чай с медом	271/2006	200	45	0,16	0,01	10,97					0,89	1,56	0,84	0,16



Наименование	№ рец	Вес блюда	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							B1	A	C	E	CA	P	MG	FE
<b>Завтрак</b>														
Салат из свежих огурцов	15/2006	100	104	0,72	10,08	3,00	0,03	0,05	4,55	4,54	20,93	38,22	12,74	0,55
Запеканка из творога	124/2006	200	459	33,23	23,45	28,65	0,08	0,09	0,64		332,21	423,19	47,08	1,09
Молоко сгущенное	481/2013	20	60	1,35	1,50	10,19	0,01		0,08		55,79	39,85	5,92	0,00
Чай с сахаром	271/2006	200	60	0,05	0,01	14,98			0,01		1,31	1,79	0,96	0,23
Хлеб ржаной	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,23	0,05				10,50	47,40	14,10	1,17
Хлеб пшеничный	108/2013	25	59	1,98	0,25	12,08	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
фрукты	112/2013	100	137	1,50	0,50	33,00	0,04			10,00	0,40	8,00	28,00	42,00
	<b>Итого -</b>	<b>930</b>	<b>40,81</b>	<b>36,15</b>	<b>112,14</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>15,28</b>	<b>4,94</b>	<b>433,75</b>	<b>594,69</b>	<b>126,30</b>	<b>3,93</b>	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>930</b>	<b>40,81</b>	<b>36,15</b>	<b>112,14</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>15,28</b>	<b>4,94</b>	<b>433,75</b>	<b>594,69</b>	<b>126,30</b>	<b>3,93</b>	
<b>Обед</b>														
Салат 'Летний'	32/2013	100	92	2,20	6,46	6,38	0,05	0,05	6,26		19,54	40,77	13,36	0,76
Щи из свежей капусты с картофелем	55/2006	250	120	4,31	4,88	14,81	0,08		39,31		95,35	82,17	38,98	1,55
Котлеты, биточки, шницели припущенные	189/2006	100	209	14,87	13,03	7,83	0,09	0,03	0,13		44,64	169,43	27,20	1,86
Картофельное пюре	216/2006	180	193	3,83	7,27	27,95	0,14	0,02	12,24		48,92	99,27	33,91	1,26
Хлеб пшеничный	108/2013	40	94	3,17	0,40	19,33	0,05				8,00	26,00	5,60	0,45
Хлеб ржаной	109/2013	60	104	3,96	0,72	20,46	0,10				21,00	94,80	28,20	2,34
Напиток из шиповника	261/2006	200	91	0,64	3,78	13,62	0,01		88,00		10,82	2,96	2,96	4,39
	<b>Итого -</b>	<b>903</b>	<b>32,98</b>	<b>36,54</b>	<b>110,38</b>	<b>0,52</b>	<b>0,10</b>	<b>145,94</b>	<b>0,00</b>	<b>248,28</b>	<b>515,40</b>	<b>150,21</b>	<b>12,61</b>	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>903</b>	<b>32,98</b>	<b>36,54</b>	<b>110,38</b>	<b>0,52</b>	<b>0,10</b>	<b>145,94</b>	<b>0,00</b>	<b>248,28</b>	<b>515,40</b>	<b>150,21</b>	<b>12,61</b>	
	<b>Итого за 4 день</b>	<b>1 833</b>	<b>73,79</b>	<b>72,69</b>	<b>222,52</b>	<b>0,76</b>	<b>0,24</b>	<b>161,22</b>	<b>4,94</b>	<b>682,02</b>	<b>1 110,09</b>	<b>276,51</b>	<b>16,53</b>	
<b>5 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Салат овощной с яблоками и перцем сладким	29/2013	100	104	0,94	8,95	4,92	0,04	0,02	33,32		19,38	21,42	12,27	0,88
Омлет с сыром	122/2006	200	371	20,94	30,29	3,29	0,91	0,23	0,57	1,17	501,80	335,43	34,26	1,54
Хлеб ржаной	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,23	0,05				10,50	47,40	14,10	1,17
Хлеб пшеничный	108/2006	25	59	1,98	0,25	12,08	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
Чай с лимоном	265/2006	200	56	0,10	0,02	13,82			1,07		3,31	2,59	1,51	0,21
фрукты	112/2013	100	137	1,50	0,50	33,00	0,04		10,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	<b>Итого -</b>	<b>779</b>	<b>27,44</b>	<b>40,37</b>	<b>77,34</b>	<b>1,07</b>	<b>0,25</b>	<b>44,96</b>	<b>1,57</b>	<b>547,99</b>	<b>451,09</b>	<b>107,64</b>	<b>4,68</b>	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>779</b>	<b>27,44</b>	<b>40,37</b>	<b>77,34</b>	<b>1,07</b>	<b>0,25</b>	<b>44,96</b>	<b>1,57</b>	<b>547,99</b>	<b>451,09</b>	<b>107,64</b>	<b>4,68</b>	
<b>Обед</b>														
Овощи натуральные	106/2013	100	26	1,11	0,24	4,98	0,04	0,12	10,00		12,32	22,62	17,40	0,78
Борщ с капустой и картофелем	27/2006	250	111	1,90	6,66	10,81	0,04	0,01	10,86	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
Жаркое по-домашнему	163/2006	180	273	18,44	14,18	18,11	0,16	0,01	19,23	0,54	21,67	238,89	47,33	2,75
Хлеб пшеничный	108/2013	40	94	3,17	0,40	19,33	0,05				8,00	26,00	5,60	0,45
Хлеб ржаной	109/2013	60	104	3,96	0,72	20,46	0,10				21,00	94,80	28,20	2,34
кондитерские изделия	590/2013	30	82	1,74	3,05	13,58	0,01		0,09		6,18	22,14	3,75	0,32
Сок	518/2013	200	85	0,75		20,57	0,01		1,60		21,12	19,14	10,44	2,61
	<b>Итого -</b>	<b>776</b>	<b>31,07</b>	<b>25,25</b>	<b>107,83</b>	<b>0,41</b>	<b>0,14</b>	<b>41,78</b>	<b>3,09</b>	<b>138,10</b>	<b>475,37</b>	<b>152,34</b>	<b>10,30</b>	
	<b>Итого за 5 день</b>	<b>776</b>	<b>31,07</b>	<b>25,25</b>	<b>107,83</b>	<b>0,41</b>	<b>0,14</b>	<b>41,78</b>	<b>3,09</b>	<b>138,10</b>	<b>475,37</b>	<b>152,34</b>	<b>10,30</b>	

Наименование	№ рец	Вес блюда	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							В1	А	С	Е	СА	Р	МГ	ФЕ
Итого за Обед	776	31,07		25,25	107,83		0,41	0,14	41,78	3,09	138,10	475,37	152,34	10,30
Итого за 5 день	1 555	58,52		65,61	185,17		1,48	0,39	86,74	4,66	686,09	926,45	259,98	14,98
6 день														
<b>Завтрак</b>														
Салат из свеклы с солеными огурцами	21/2006	80	102	1,01	8,06	6,21	0,01		3,36	2,74	25,38	28,08	26,25	1,00
Каша пшенная молочная жидкая	103/2006	205	227	6,04	7,27	34,29	0,13	0,02	0,29	0,17	111,22	145,00	35,59	2,49
Хлеб ржаной	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,23	0,05				10,50	47,40	14,10	1,17
Хлеб пшеничный	108/2006	25	59	1,98	0,25	12,08	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
фрукты	112/2013	100	137	1,50	0,50	33,00	0,04		10,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
Чай с молоком	267/2006	200	74	1,27	1,32	14,26	0,01	0,01	0,24		50,23	37,97	6,50	0,22
Итого -	651	13,78	17,76	110,07	0,27	0,03	13,89	3,31	210,33	302,70	127,94	5,76		
Итого за Завтрак	651	13,78	17,76	110,07	0,27	0,03	13,89	3,31	210,33	302,70	127,94	5,76		
<b>Обед</b>														
Салат из свежих помидоров	18/2006	100	114	1,00	10,16	4,60	0,05		20,47	5,07	12,74	23,66	18,20	0,82
Суп молочный с макаронными изделиями	45/2006	250	178	6,58	6,84	22,48	0,07	0,03	0,91		188,58	152,73	24,11	0,38
Тефтели из говядины с рисом	182/2006	100	205	9,06	14,13	10,28	0,04	0,03	1,05	0,04	13,18	99,83	16,25	1,40
Капуста тушеная	210/2006	180	140	4,21	5,76	17,69	0,04	0,02	38,25		98,03	75,06	32,99	1,46
Хлеб пшеничный	108/2013	40	94	3,17	0,40	19,33	0,05				8,00	26,00	5,60	0,45
Хлеб ржаной	109/2013	60	104	3,96	0,72	20,46	0,10				21,00	94,80	28,20	2,34
Кисель из концентрата плодового или ягодного	247/2006	200	104	0,24		25,79	0,01		1,92		6,62	7,75	2,23	0,20
Итого -	940	28,22	38,01	120,63	0,35	0,08	62,60	5,11	348,15	479,83	127,58	7,05		
Итого за Обед	940	28,22	38,01	120,63	0,35	0,08	62,60	5,11	348,15	479,83	127,58	7,05		
Итого за 6 день	1 590	42,00	55,77	230,70	0,62	0,11	76,49	8,42	558,48	782,53	255,52	12,81		
7 день														
<b>Завтрак</b>														
Салат из свежих огурцов	15/2006	100	104	0,72	10,08	3,00	0,03	0,05	4,55	4,54	20,93	38,22	12,74	0,55
Каша гречневая вязкая на молоке	95/2006	205	246	7,94	8,21	35,13	0,14	0,02	0,37	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
Хлеб ржаной	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,23	0,05				10,50	47,40	14,10	1,17
Хлеб пшеничный	108/2006	25	59	1,98	0,25	12,08	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
Кофейный напиток с молоком	259/2006	200	89	1,40	1,60	17,35	0,01	0,01	0,12	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
фрукты	112/2013	100	137	1,50	0,50	33,00	0,04		10,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
Итого -	687	15,52	21,00	110,79	0,30	0,08	15,04	5,28	247,72	353,48	115,07	5,05		
Итого за Завтрак	687	15,52	21,00	110,79	0,30	0,08	15,04	5,28	247,72	353,48	115,07	5,05		
<b>Обед</b>														
Салат из свежих помидоров и огурцов	19/2013	80	53	0,78	4,10	3,63	0,04	0,21	14,62	3,70	24,39	29,81	14,67	0,69
Рассольник домашний	33/2006	250	150	5,03	11,30	32,38	0,07	0,01	6,57	2,40	31,25	54,60	26,36	0,97
котлеты или биточки рыбные	143/2006	100	192	15,39	8,81	12,69	0,12	0,01	0,64		40,08	234,13	55,86	1,57
Картофельное пюре	216/2006	180	193	3,83	7,27	27,95	0,14	0,02	12,24		48,92	99,27	33,91	1,26
Хлеб пшеничный	108/2013	40	94	3,17	0,40	19,33	0,05				8,00	26,00	5,60	0,45

Наименование	№ рец	Вес блюда	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы				
							B1	A	C	E	CA	P	MG	FE	
Хлеб ржаной	109/2013	60	104	3,96	0,72	20,46	0,10				21,00	94,80	28,20	2,34	
Напиток клюквенный	262/2006	200	85	0,11		21,07			0,75	0,20	2,66	1,72	1,20	0,15	
кондитерские изделия	590/2013	30	82	1,74	3,05	13,58	0,01		0,09		6,18	22,14	3,75	0,32	
	<b>Итого -</b>	<b>953</b>	<b>34,02</b>	<b>35,65</b>	<b>151,09</b>	<b>0,53</b>	<b>0,25</b>	<b>34,91</b>	<b>6,30</b>	<b>182,48</b>	<b>562,47</b>	<b>169,55</b>	<b>7,74</b>		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>953</b>	<b>34,02</b>	<b>35,65</b>	<b>151,09</b>	<b>0,53</b>	<b>0,25</b>	<b>34,91</b>	<b>6,30</b>	<b>182,48</b>	<b>562,47</b>	<b>169,55</b>	<b>7,74</b>		
	<b>Итого за 7 день</b>	<b>1 640</b>	<b>49,54</b>	<b>56,65</b>	<b>261,88</b>	<b>0,83</b>	<b>0,33</b>	<b>49,95</b>	<b>11,58</b>	<b>430,20</b>	<b>915,95</b>	<b>284,62</b>	<b>12,79</b>		
<b>8 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Салат из квашеной капусты с яблоками	8/2006	80	97	1,78	8,82	2,72	0,02	0,01	17,73	3,62	24,70	16,42	9,41	0,95	
Запеканка рисовая с творогом	127/2006	200	327	9,08	10,63	48,79	0,04	0,02	0,20	0,39	58,54	97,27	18,56	0,62	
Хлеб ржаной	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,23	0,05				10,50	47,40	14,10	1,17	
Хлеб пшеничный	108/2013	50	118	3,96	0,50	24,16	0,06				10,00	32,50	7,00	0,56	
Чай с лимоном	265/2006	200	56	0,10	0,02	13,82			1,07		3,31	2,59	1,51	0,21	
фрукты	112/2013	100	137	1,50	0,50	33,00	0,04		10,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	
	<b>Итого -</b>	<b>787</b>	<b>18,40</b>	<b>20,83</b>	<b>132,72</b>	<b>0,21</b>	<b>0,03</b>	<b>29,00</b>	<b>4,41</b>	<b>115,05</b>	<b>224,18</b>	<b>92,58</b>	<b>4,11</b>		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>787</b>	<b>18,40</b>	<b>20,83</b>	<b>132,72</b>	<b>0,21</b>	<b>0,03</b>	<b>29,00</b>	<b>4,41</b>	<b>115,05</b>	<b>224,18</b>	<b>92,58</b>	<b>4,11</b>		
<b>Обед</b>															
Салат из свеклы с сыром	55/2013	100	136	5,81	10,16	5,27	0,03	0,01	0,30		20,59	73,81	12,50	1,06	
Суп из овощей	36/2006	250	115	1,93	5,86	12,59	0,06	0,03	5,32	0,23	29,09	45,75	23,60	0,67	
Сосиски, сардельки, колбаса отварные	185/2006	100	220	10,64	19,25	1,14	0,16				25,52	154,86	19,14	1,48	
Макаронные изделия отварные	204/2006	180	236	6,05	6,14	38,90	0,07	0,02			11,52	48,15	8,55	0,85	
Хлеб пшеничный	108/2013	40	94	3,17	0,40	19,33	0,05				8,00	26,00	5,60	0,45	
Хлеб ржаной	109/2013	60	104	3,96	0,72	20,46	0,10				21,00	94,80	28,20	2,34	
Сок	518/2013	200	85	0,75		20,57	0,01		1,60		21,12	19,14	10,44	2,61	
кондитерские изделия	590/2013	30	82	1,74	3,05	13,58	0,01			0,09		6,18	22,14	3,75	0,32
	<b>Итого -</b>	<b>1 072</b>	<b>34,05</b>	<b>45,58</b>	<b>131,84</b>	<b>0,49</b>	<b>0,06</b>	<b>7,31</b>	<b>0,23</b>	<b>143,02</b>	<b>484,65</b>	<b>111,78</b>	<b>9,77</b>		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1 072</b>	<b>34,05</b>	<b>45,58</b>	<b>131,84</b>	<b>0,49</b>	<b>0,06</b>	<b>7,31</b>	<b>0,23</b>	<b>143,02</b>	<b>484,65</b>	<b>111,78</b>	<b>9,77</b>		
	<b>Итого за 8 день</b>	<b>1 859</b>	<b>52,45</b>	<b>66,40</b>	<b>264,56</b>	<b>0,70</b>	<b>0,09</b>	<b>36,31</b>	<b>4,64</b>	<b>258,07</b>	<b>708,83</b>	<b>204,36</b>	<b>13,88</b>		
<b>9 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Салат из свежих помидоров	18/2006	100	114	1,00	10,16	4,60	0,05		20,47	5,07	12,74	23,66	18,20	0,82	
Сыр	100/2013	15	51	3,84	3,92		0,01	0,03	0,11	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14	
Каша 'Дружба'	93/2006	205	241	6,55	8,33	35,09	0,06	0,01	0,29	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88	
Хлеб ржаной	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,23	0,05				10,50	47,40	14,10	1,17	
Хлеб пшеничный	108/2013	25	59	1,98	0,25	12,08	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28	
Чай с сахаром	271/2006	200	60	0,05	0,01	14,98			0,01		1,31	1,79	0,96	0,23	
фрукты	112/2013	150	185	2,25	0,75	43,50	0,06		15,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90	
	<b>Итого -</b>	<b>762</b>	<b>17,65</b>	<b>23,78</b>	<b>120,48</b>	<b>0,26</b>	<b>0,04</b>	<b>35,88</b>	<b>5,89</b>	<b>285,44</b>	<b>324,08</b>	<b>127,85</b>	<b>4,42</b>		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>762</b>	<b>17,65</b>	<b>23,78</b>	<b>120,48</b>	<b>0,26</b>	<b>0,04</b>	<b>35,88</b>	<b>5,89</b>	<b>285,44</b>	<b>324,08</b>	<b>127,85</b>	<b>4,42</b>		
<b>Обед</b>															
Овощи натуральные	106/2013	100	26	1,11	0,24	4,98	0,04	0,12	10,00		12,32	22,62	17,40	0,78	

