

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

Аттестат аккредитации
№ RA.RU.710044

УТВЕРЖДАЮ :

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

С. И. Петухов
(Ф.И.О. Подпись)
«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, рецептов блюд и кулинарных изделий, используемый при составлении примерного меню: «Сборник технологических нормативов, рецептов 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 рецепты 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.

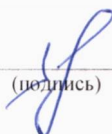
Обед включает закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо, что соответствует п. 6.19. СанПиН 2.4.5.2409-08.

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:



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "ВОК"
/Артемова О.В.

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
1 день														
Завтрак														
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
Итого -			638	15,91	11,51	118,92	0,18	0,13	20,39	0,57	228,81	323,20	113,89	5,14
Итого за Завтрак			638	15,91	11,51	118,92	0,18	0,13	20,39	0,57	228,81	323,20	113,89	5,14
Обед														
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
Итого -			977	35,22	34,56	130,85	0,67	0,06	38,05	0,21	125,80	603,49	251,50	15,24
Итого за Обед			977	35,22	34,56	130,85	0,67	0,06	38,05	0,21	125,80	603,49	251,50	15,24
Итого за 1 день			1 615	51,13	46,07	249,77	0,85	0,19	58,44	0,78	354,61	926,69	365,39	20,38
2 день														
Завтрак														
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
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	0,60
Итого -			631	13,95	18,27	104,09	0,20	0,02	28,02	4,16	157,98	214,11	90,44	4,04
Итого за Завтрак			631	13,95	18,27	104,09	0,20	0,02	28,02	4,16	157,98	214,11	90,44	4,04
Обед														
Салат картофельный с зеленым горошком	23/2006	100	157	3,04	11,38	10,76	0,07	0,22	11,20	2,31	19,87	52,31	16,71	0,74
Рассольник Ленинградский	34/2006	250	113	2,04	4,74	15,59	0,07	0,00	6,70		15,40	55,25	22,75	0,87
Сметана	479/2013	10	14	0,24	1,32	0,33		0,01	0,01		7,57	5,22	0,70	0,02
Фрикадельки рыбные	157/2006	100	73	10,54	1,64	4,01	0,09	0,01	0,30		34,76	149,60	23,86	0,93
Рис припущенный	202/2006	180	230	4,18	5,72	40,45	0,04	0,02			5,65	82,87	27,04	0,54
Хлеб пшеничный	108/2013	50	118	3,96	0,50	24,16	0,06				10,00	32,50	7,00	0,56
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
Итого -			895	28,71	26,02	136,33	0,43	0,26	19,81	2,31	135,37	491,69	136,69	8,60
Итого за Обед			895	28,71	26,02	136,33	0,43	0,26	19,81	2,31	135,37	491,69	136,69	8,60
Итого за 2 день			1 525	42,65	44,29	240,42	0,64	0,28	47,83	6,47	293,35	705,79	227,13	12,65
3 день														
Завтрак														
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
Каша рисовая молочная	105/2006	205	210	5,12	6,62	32,61	0,03	0,02	1,21	0,17	31,67	94,67	16,40	0,41
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
Какао с молоком сгущенным	244/2006	200	154	3,78	3,91	26,04	0,02	0,01	0,38	0,05	121,24	117,86	16,52	0,56
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 -			785	17,34	22,05	130,64	0,25	0,03	32,06	5,69	194,15	344,09	114,22	4,12
Итого за Завтрак			785	17,34	22,05	130,64	0,25	0,03	32,06	5,69	194,15	344,09	114,22	4,12
Обед														
Винегрет овощной	1/2006	100	129	1,26	10,14	8,32	0,04	0,10	2,35	4,54	20,25	31,68	16,21	0,66
Суп картофельный с рыбными консервами	64/2006	250	184	6,62	8,31	21,28	0,16	0,21	11,78	1,55	57,30	136,36	41,83	1,49
Котлеты, биточки, шницели	171/2006	100	313	16,84	22,21	11,51	0,09	0,03	0,11		39,47	197,33	30,79	2,83
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
Компот из плодов или ягод сушеных	253/2006	200	92	0,33		22,66	0,01	0,01	0,28	0,11	51,84	33,63	25,20	7,17
Итого -			1 153	38,23	47,92	142,45	0,52	0,36	14,52	6,20	209,38	567,95	156,38	15,78
Итого за Обед			1 153	38,23	47,92	142,45	0,52	0,36	14,52	6,20	209,38	567,95	156,38	15,78
Итого за 3 день			1 938	55,57	69,97	273,09	0,77	0,39	46,58	11,89	403,53	912,04	270,60	19,90
4 день														

Наименование	№ рец	Вес блюда	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							B1	A	C	E	Ca	P	MG	FE
Завтрак														
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	0,60
Итого -			930	40,81	36,15	112,14	0,24	0,14	15,28	4,94	433,75	594,69	126,30	3,93
Итого за Завтрак			930	40,81	36,15	112,14	0,24	0,14	15,28	4,94	433,75	594,69	126,30	3,93
Обед														
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
Итого -			903	32,98	36,54	110,38	0,52	0,10	145,94	0,00	248,28	515,40	150,21	12,61
Итого за Обед			903	32,98	36,54	110,38	0,52	0,10	145,94	0,00	248,28	515,40	150,21	12,61
Итого за 4 день			1 833	73,79	72,69	222,52	0,76	0,24	161,22	4,94	682,02	1 110,09	276,51	16,53
5 день														
Завтрак														
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
Итого -			779	27,44	40,37	77,34	1,07	0,25	44,96	1,57	547,99	451,09	107,64	4,68
Итого за Завтрак			779	27,44	40,37	77,34	1,07	0,25	44,96	1,57	547,99	451,09	107,64	4,68
Обед														
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
Итого -			776	31,07	25,25	107,83	0,41	0,14	41,78	3,09	138,10	475,37	152,34	10,30

Наименование	№ рец	Вес блюда	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							B1	A	C	E	Ca	P	MG	FE
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														
Завтрак														
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
Обед														
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														
Завтрак														
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
Обед														
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
Итого -			953	34,02	35,65	151,09	0,53	0,25	34,91	6,30	182,48	562,47	169,55	7,74
Итого за Обед			953	34,02	35,65	151,09	0,53	0,25	34,91	6,30	182,48	562,47	169,55	7,74
Итого за 7 день			1 640	49,54	56,65	261,88	0,83	0,33	49,95	11,58	430,20	915,95	284,62	12,79
8 день														
Завтрак														
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
Итого -			787	18,40	20,83	132,72	0,21	0,03	29,00	4,41	115,05	224,18	92,58	4,11
Итого за Завтрак			787	18,40	20,83	132,72	0,21	0,03	29,00	4,41	115,05	224,18	92,58	4,11
Обед														
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
Итого -			1 072	34,05	45,58	131,84	0,49	0,06	7,31	0,23	143,02	484,65	111,78	9,77
Итого за Обед			1 072	34,05	45,58	131,84	0,49	0,06	7,31	0,23	143,02	484,65	111,78	9,77
Итого за 8 день			1 859	52,45	66,40	264,56	0,70	0,09	36,31	4,64	258,07	708,83	204,36	13,88
9 день														
Завтрак														
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
Итого -			762	17,65	23,78	120,48	0,26	0,04	35,88	5,89	285,44	324,08	127,85	4,42
Итого за Завтрак			762	17,65	23,78	120,48	0,26	0,04	35,88	5,89	285,44	324,08	127,85	4,42
Обед														
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

Наименование	№ рец	Вес блюда	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							B1	A	C	E	CA	P	MG	FE
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
Сметана	479/2013	10	14	0,24	1,32	0,33		0,01	0,01		7,57	5,22	0,70	0,02
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	151/2006	180	253	17,74	9,24	24,72	0,19	0,02	11,28	0,07	39,96	273,66	54,66	1,74
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
Итого -			697	31,28	16,80	105,19	0,47	0,15	62,20	0,07	205,32	523,61	155,98	9,49
Итого за Обед			697	31,28	16,80	105,19	0,47	0,15	62,20	0,07	205,32	523,61	155,98	9,49
Итого за 9 день			1 459	48,93	40,58	225,67	0,73	0,19	98,08	5,96	490,76	847,69	283,83	13,91
10 день														
Завтрак														
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 сосисками	306/2013	200	351	10,66	32,66	3,79	0,12	0,09	0,59	0,92	100,45	164,45	19,15	1,51
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	40	94	3,17	0,40	19,33	0,05				8,00	26,00	5,60	0,45
Чай с вареньем	271/2006	200	36	0,10	0,01	8,93			0,04		2,74	2,73	1,75	0,33
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 -			774	18,35	42,88	80,20	0,30	0,11	43,95	1,32	149,07	290,00	94,87	4,93
Итого за Завтрак			774	18,35	42,88	80,20	0,30	0,11	43,95	1,32	149,07	290,00	94,87	4,93
Обед														
Винегрет овощной	1/2006	100	129	1,26	10,14	8,32	0,04	0,10	2,35	4,54	20,25	31,68	16,21	0,66
Борщ с фасолью и картофелем	129/2013	250	117	3,60	4,74	15,08	0,07	0,00	6,51		42,33	86,89	28,02	1,58
Кнели из кур с рисом	188/2006	100	310	17,73	22,86	8,44	0,06	0,06	0,07	0,09	39,69	166,46	31,63	1,46
Макаронные изделия отварные с овощами	205/2006	180	236	6,19	6,71	37,66	0,09	0,02	5,76		36,00	68,29	23,47	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
Компот из свежих плодов или ягод	254/2006	200	71	0,15	0,14	17,18	0,01		26,40		5,90	3,83	3,13	0,81
Итого -			1 061	36,06	45,71	126,46	0,42	0,18	41,09	4,63	173,17	477,95	136,26	8,55
Итого за Обед			1 061	36,06	45,71	126,46	0,42	0,18	41,09	4,63	173,17	477,95	136,26	8,55
Итого за 10 день			1 835	54,40	88,58	206,66	0,71	0,29	85,04	5,94	322,24	767,95	231,13	13,48
Итого за период с 1 по 10 день			16 849	528,98	606,63	2 360,44	8,10	2,50	746,67	65,29	4 479,36	8 604,02	2 659,07	151,32
средняя			1685	53	60,6	236								