

**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 № 699 -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 7-11 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 7-11 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» 7-11 лет на весенне-летний период года.

В результате установлено:

На проведение гигиенической оценки представлено примерное 10-дневное меню для организации питания учащихся МБОУ «ВОК» 7-11 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 (7-11 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): 3 и 8 дни обед макаронные изделия отварные 100 грамм при рекомендуемой 150-200 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 26,2 % от суточной потребности в энергии, обед составляет 34,4 % 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 7-11 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.)



Наименование	№ рец	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							B1	A	C	E	CA	P	MG	FE
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	150	202	4,79	6,10	25,68	0,04	0,01	0,21	0,10	79,68	76,45	15,07	0,64
Чай с медом	271/2006	200	45	0,16	0,01	10,97					0,89	1,56	0,84	0,16
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	112/20013	100	96	1,50	0,50	35,00	0,04		10,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
<b>Итого -</b>			<b>551</b>	<b>12,19</b>	<b>16,03</b>	<b>96,68</b>	<b>0,19</b>	<b>0,02</b>	<b>27,94</b>	<b>4,13</b>	<b>128,77</b>	<b>186,07</b>	<b>84,91</b>	<b>3,81</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>551</b>	<b>12,19</b>	<b>16,03</b>	<b>96,68</b>	<b>0,19</b>	<b>0,02</b>	<b>27,94</b>	<b>4,13</b>	<b>128,77</b>	<b>186,07</b>	<b>84,91</b>	<b>3,81</b>
<b>Обед</b>														
Салат картофельный с зеленым горошком	23/2006	100	183	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	139	2,04	4,74	15,59	0,07	0,00	6,70		15,40	55,25	22,75	0,87
Фрикадельки рыбные	157/2006	80	58	8,43	1,31	3,21	0,07	0,01	0,24		27,81	119,68	19,09	0,74
Рис припущенный	202/2006	150	218	3,48	4,77	33,71	0,03	0,02			4,71	69,06	22,53	0,45
Хлеб пшеничный	108/2013	25	59	1,98	0,25	12,08	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
Хлеб ржаной	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,23	0,05				10,50	47,40	14,10	1,17
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>794</b>	<b>21,70</b>	<b>22,81</b>	<b>106,15</b>	<b>0,33</b>	<b>0,25</b>	<b>19,74</b>	<b>2,31</b>	<b>104,41</b>	<b>379,09</b>	<b>109,12</b>	<b>6,86</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>794</b>	<b>21,70</b>	<b>22,81</b>	<b>106,15</b>	<b>0,33</b>	<b>0,25</b>	<b>19,74</b>	<b>2,31</b>	<b>104,41</b>	<b>379,09</b>	<b>109,12</b>	<b>6,86</b>
<b>Итого за 2 день</b>			<b>1 344</b>	<b>33,89</b>	<b>38,84</b>	<b>202,82</b>	<b>0,52</b>	<b>0,26</b>	<b>47,68</b>	<b>6,44</b>	<b>233,18</b>	<b>565,16</b>	<b>194,03</b>	<b>10,66</b>
<b>3 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Салат из свежих помидоров	18/2006	100	140	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	150	180	3,75	4,84	23,86	0,02	0,01	0,89	0,12	23,17	69,27	12,00	0,30
Какао с молоком сгущенным	244/2006	200	180	3,78	3,91	26,04	0,02	0,01	0,38	0,05	121,24	117,86	16,52	0,56
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
фрукты	112/2013	100	96	1,50	0,50	35,00	0,04		10,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
<b>Итого -</b>			<b>765</b>	<b>15,97</b>	<b>20,27</b>	<b>123,89</b>	<b>0,24</b>	<b>0,02</b>	<b>31,74</b>	<b>5,64</b>	<b>185,65</b>	<b>318,69</b>	<b>109,82</b>	<b>4,01</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>765</b>	<b>15,97</b>	<b>20,27</b>	<b>123,89</b>	<b>0,24</b>	<b>0,02</b>	<b>31,74</b>	<b>5,64</b>	<b>185,65</b>	<b>318,69</b>	<b>109,82</b>	<b>4,01</b>
<b>Обед</b>														
Винегрет овощной	1/2006	80	129	1,01	8,11	6,66	0,03	0,08	1,88	3,63	16,20	25,34	12,97	0,53
Суп картофельный с рыбными консервами	64/2006	250	210	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	80	277	18,80	17,77	9,21	0,07	0,02	0,09		31,57	157,87	24,63	2,26
Макаронные изделия отварные	204/2006	100	157	3,36	3,41	21,61	0,04	0,01			6,40	26,75	4,75	0,47
Хлеб пшеничный	108/2013	25	59	1,98	0,25	12,08	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28

Наименование	№ рец	Вес блюда (гр)	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
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
<b>Итого -</b>			<b>975</b>	<b>34,08</b>	<b>38,21</b>	<b>103,72</b>	<b>0,40</b>	<b>0,33</b>	<b>14,03</b>	<b>5,29</b>	<b>178,81</b>	<b>443,60</b>	<b>126,98</b>	<b>13,37</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>975</b>	<b>34,08</b>	<b>38,21</b>	<b>103,72</b>	<b>0,40</b>	<b>0,33</b>	<b>14,03</b>	<b>5,29</b>	<b>178,81</b>	<b>443,60</b>	<b>126,98</b>	<b>13,37</b>
<b>Итого за 3 день</b>			<b>1 741</b>	<b>50,04</b>	<b>58,49</b>	<b>227,61</b>	<b>0,64</b>	<b>0,36</b>	<b>45,76</b>	<b>10,94</b>	<b>364,47</b>	<b>762,29</b>	<b>236,80</b>	<b>17,38</b>
<b>4 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Салат из свежих огурцов	15/2006	100	130	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	150	370	30,25	17,59	21,49	0,06	0,07	0,48		249,16	317,39	35,31	0,82
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	112/20013	100	96	1,50	0,50	35,00	0,04		10,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
<b>Итого -</b>			<b>826</b>	<b>37,83</b>	<b>30,29</b>	<b>106,97</b>	<b>0,22</b>	<b>0,12</b>	<b>15,12</b>	<b>4,94</b>	<b>350,69</b>	<b>488,90</b>	<b>114,53</b>	<b>3,65</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>826</b>	<b>37,83</b>	<b>30,29</b>	<b>106,97</b>	<b>0,22</b>	<b>0,12</b>	<b>15,12</b>	<b>4,94</b>	<b>350,69</b>	<b>488,90</b>	<b>114,53</b>	<b>3,65</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	146	4,31	4,88	14,81	0,08		39,31		95,35	82,17	38,98	1,55
Котлеты, биточки, шницели припущенные	189/2006	80	193	17,23	10,42	6,26	0,07	0,02	0,10		35,71	135,54	21,76	1,49
Картофельное пюре	216/2006	150	186	3,20	6,06	23,30	0,12	0,02	10,20		40,77	82,73	28,26	1,05
Хлеб пшеничный	108/2013	25	59	1,98	0,25	12,08	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
Хлеб ржаной	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,23	0,05				10,50	47,40	14,10	1,17
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>819</b>	<b>31,54</b>	<b>32,21</b>	<b>86,68</b>	<b>0,41</b>	<b>0,09</b>	<b>143,87</b>	<b>0,00</b>	<b>217,69</b>	<b>407,82</b>	<b>122,92</b>	<b>10,69</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>819</b>	<b>31,54</b>	<b>32,21</b>	<b>86,68</b>	<b>0,41</b>	<b>0,09</b>	<b>143,87</b>	<b>0,00</b>	<b>217,69</b>	<b>407,82</b>	<b>122,92</b>	<b>10,69</b>
<b>Итого за 4 день</b>			<b>1 645</b>	<b>69,37</b>	<b>62,50</b>	<b>193,65</b>	<b>0,63</b>	<b>0,21</b>	<b>158,99</b>	<b>4,94</b>	<b>568,39</b>	<b>896,71</b>	<b>237,45</b>	<b>14,34</b>
<b>5 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Салат овощной с яблоками и перцем сладким	29/2013	100	130	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	150	305	21,04	22,71	2,46	0,69	0,17	0,43	0,88	376,35	251,57	25,69	1,16
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

Наименование	№ рец	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							B1	A	C	E	Ca	P	Mg	FE
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	96	1,50	0,50	35,00	0,04		10,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
<b>Итого -</b>			<b>698</b>	<b>27,54</b>	<b>32,79</b>	<b>78,51</b>	<b>0,85</b>	<b>0,19</b>	<b>44,82</b>	<b>1,28</b>	<b>422,54</b>	<b>367,23</b>	<b>99,07</b>	<b>4,30</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>698</b>	<b>27,54</b>	<b>32,79</b>	<b>78,51</b>	<b>0,85</b>	<b>0,19</b>	<b>44,82</b>	<b>1,28</b>	<b>422,54</b>	<b>367,23</b>	<b>99,07</b>	<b>4,30</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	137	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	150	254	20,70	19,86	15,09	0,14	0,01	16,02	0,45	18,05	199,08	39,44	2,29
Хлеб пшеничный	108/2013	25	59	1,98	0,25	12,08	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
Хлеб ржаной	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,23	0,05				10,50	47,40	14,10	1,17
кондитерские изделия	590/2013	20	27	1,16	2,03	15,05	0,01		0,06		4,12	14,76	2,50	0,21
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>640</b>	<b>29,58</b>	<b>29,40</b>	<b>88,81</b>	<b>0,31</b>	<b>0,14</b>	<b>38,54</b>	<b>3,00</b>	<b>118,93</b>	<b>371,02</b>	<b>127,00</b>	<b>8,39</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>640</b>	<b>29,58</b>	<b>29,40</b>	<b>88,81</b>	<b>0,31</b>	<b>0,14</b>	<b>38,54</b>	<b>3,00</b>	<b>118,93</b>	<b>371,02</b>	<b>127,00</b>	<b>8,39</b>
<b>Итого за 5 день</b>			<b>1 337</b>	<b>57,12</b>	<b>62,20</b>	<b>167,32</b>	<b>1,16</b>	<b>0,33</b>	<b>83,36</b>	<b>4,28</b>	<b>541,47</b>	<b>738,25</b>	<b>226,08</b>	<b>12,69</b>
<b>6 день</b>														
<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 пшеничная молочная жидкая	103/2006	150	192	4,42	5,32	25,09	0,10	0,01	0,21	0,12	81,38	106,10	26,04	1,82
Хлеб пшеничный	108/2013	25	59	1,98	0,25	12,08	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
Хлеб ржаной	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,23	0,05				10,50	47,40	14,10	1,17
Фрукты	112/2013	100	96	1,50	0,50	35,00	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
<b>Итого -</b>			<b>574</b>	<b>12,16</b>	<b>15,81</b>	<b>102,87</b>	<b>0,23</b>	<b>0,02</b>	<b>13,81</b>	<b>3,26</b>	<b>180,49</b>	<b>263,80</b>	<b>118,39</b>	<b>5,09</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>574</b>	<b>12,16</b>	<b>15,81</b>	<b>102,87</b>	<b>0,23</b>	<b>0,02</b>	<b>13,81</b>	<b>3,26</b>	<b>180,49</b>	<b>263,80</b>	<b>118,39</b>	<b>5,09</b>
<b>Обед</b>														
Салат из свежих помидоров	18/2006	100	140	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	204	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	80	190	12,58	11,30	8,22	0,03	0,02	0,84	0,03	10,54	79,86	13,00	1,12
Капуста тушеная	210/2006	150	143	3,51	4,80	14,75	0,03	0,02	31,88		81,69	62,55	27,50	1,22
Хлеб пшеничный	108/2013	25	59	1,98	0,25	12,08	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
Хлеб ржаной	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,23	0,05				10,50	47,40	14,10	1,17
Кисель из концентрата плодового или ягодного	247/2006	200	130	0,24		25,79	0,01		1,92		6,62	7,75	2,23	0,20
<b>Итого -</b>			<b>917</b>	<b>27,87</b>	<b>33,71</b>	<b>98,15</b>	<b>0,27</b>	<b>0,07</b>	<b>56,02</b>	<b>5,10</b>	<b>315,67</b>	<b>390,20</b>	<b>102,64</b>	<b>5,19</b>







Наименование	№ рец	Вес блюда (г)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
Салат овощной с яблоками и перцем сладким	29/2013	100	130	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	150	289	7,99	24,49	2,84	0,09	0,07	0,44	0,69	75,34	123,34	14,36	1,13
Хлеб пшеничный	108/2013	25	59	1,98	0,25	12,08	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
Хлеб ржаной	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,23	0,05				10,50	47,40	14,10	1,17
Чай с вареньем	271/2006	200	60	0,05	0,01	14,98			0,01		1,31	1,79	0,96	0,23
фрукты	112/20013	100	96	1,50	0,50	35,00	0,04		10,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
<b>Итого -</b>			<b>686</b>	<b>14,44</b>	<b>34,56</b>	<b>80,05</b>	<b>0,25</b>	<b>0,09</b>	<b>43,77</b>	<b>1,09</b>	<b>119,53</b>	<b>238,20</b>	<b>87,19</b>	<b>4,29</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>686</b>	<b>14,44</b>	<b>34,56</b>	<b>80,05</b>	<b>0,25</b>	<b>0,09</b>	<b>43,77</b>	<b>1,09</b>	<b>119,53</b>	<b>238,20</b>	<b>87,19</b>	<b>4,29</b>
<b>Обед</b>														
Винегрет овощной	1/2006	80	129	1,01	8,11	6,66	0,03	0,08	1,88	3,63	16,20	25,34	12,97	0,53
Кнели из кур с рисом	188/2006	80	274	19,51	18,29	6,75	0,05	0,05	0,06	0,07	31,75	133,17	25,30	1,17
Борщ с фасолью и картофелем	129/2013	250	143	3,60	4,74	15,08	0,07	0,00	6,51		42,33	86,89	28,02	1,58
Макаронные изделия отварные с овощами	205/2006	150	223	5,16	5,60	31,38	0,08	0,02	4,80		30,00	56,91	19,56	1,05
Хлеб пшеничный	108/2013	25	59	1,98	0,25	12,08	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
Хлеб ржаной	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,23	0,05				10,50	47,40	14,10	1,17
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
<b>Итого -</b>			<b>950</b>	<b>33,39</b>	<b>37,48</b>	<b>99,36</b>	<b>0,32</b>	<b>0,14</b>	<b>39,65</b>	<b>3,70</b>	<b>141,68</b>	<b>369,79</b>	<b>106,58</b>	<b>6,58</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>950</b>	<b>33,39</b>	<b>37,48</b>	<b>99,36</b>	<b>0,32</b>	<b>0,14</b>	<b>39,65</b>	<b>3,70</b>	<b>141,68</b>	<b>369,79</b>	<b>106,58</b>	<b>6,58</b>
<b>Итого за 10 день</b>			<b>1 636</b>	<b>47,83</b>	<b>72,04</b>	<b>179,41</b>	<b>0,56</b>	<b>0,23</b>	<b>83,42</b>	<b>4,79</b>	<b>261,21</b>	<b>607,99</b>	<b>193,77</b>	<b>10,87</b>
<b>Итого за период с 1 по 10 день</b>			<b>14 719</b>	<b>465,00</b>	<b>513,29</b>	<b>2 018,90</b>	<b>6,52</b>	<b>2,22</b>	<b>727,10</b>	<b>62,44</b>	<b>3 753,52</b>	<b>6 912,26</b>	<b>2 273,02</b>	<b>125,86</b>

средняя  
норма 60%

1472    46,5    51,3    201,8  
1410    46,2    47,4    201