



Федеральная служба по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия человека
Управление Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия
человека по Забайкальскому краю
(Управление Роспотребнадзора по Забайкальскому краю)
Амурская ул., д. 109, г. Чита, а/я 1207, 672000
тел. (83022) 35-36-13, факс (83022) 35-36-13
E-mail: tur@75.rosпотребнадzor.ru, <http://75.rosпотребнадzor.ru>
ОКПО 74425399, ОГРН 1057536034731,
ИНН/КПП 753605921/753601001
от 25.12.2020 № 75-00-05/109-2406-2020
На № _____

О согласовании единого примерного 20-ти
дневного меню

И.о. министра образования, науки и
молодежной политики Забайкальского края
Н.Н. Бянкиной

г. Чита, ул. Амурская, 106

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

29 ДЕК 2020

Вх. № 7221

Уважаемая Наталья Николаевна!

Управление Роспотребнадзора по Забайкальскому краю рассмотрев экспертное заключение ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Забайкальском крае» № 6467/ЭЗ-15958 от 16.12.2020 согласовывает представленное Министерством образования, науки и молодежной политики Забайкальского края единое примерное 20-ти дневное меню для обучающихся в возрасте 7-11 лет для его использования в общеобразовательных учреждениях Забайкальского края.

Приложение:

1. экспертное заключение № 6467/ЭЗ-15958 от 16.12.2020 – в 1-м экз. на 3-х л.

Руководитель

С.Э. Лапа

Волюнкина Т.В.
268871

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

**Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Забайкальском крае»**

(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Забайкальском крае»)

672000, г. Чита, ул. Ленинградская, д. 70, а/я 900, телефон 35-64-04;

факс 8(3022) 35-93-23;

e-mail: info@cge.megalink.ru.; http://www.cgemegalink.ru

ОКПО 74425137; ОГРН 1057536032069; ИНН/КПП 7536058990/753601001

Орган инспекции

Аттестат аккредитации RA.RU.710086,

зарегистрирован в Реестре аккредитованных лиц 13.08.2015



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель органа инспекции

И.Г. Дампилова

М.п.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

№ 6467/ЭЗ - 15958 от 16.12.2020 г.

(санитарно-эпидемиологическая экспертиза примерного 20-ти дневного меню)

1. Наименование предприятия: Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края.

2. Адрес места фактической деятельности: Забайкальский край, г. Чита, ул. Амурская, 106.

3. Заявитель: Управление Роспотребнадзора по Забайкальскому краю, г. Чита, ул. Амурская, 109 (предписание заместителя главного государственного санитарного врача по Забайкальскому краю о проведении обследований, исследований, испытаний, гигиенических и иных видов оценок № 698 от 15.12.2020 г.).

4. Объект инспекции: проектная, техническая или иная документация (примерное 20-ти дневное меню).

5. Вид инспекции: санитарно-эпидемиологическая экспертиза примерного 20-дневного меню на соответствие требований СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

6. Метод инспекции: санитарно-эпидемиологическая экспертиза примерного 20-дневного меню.

7. Представленные документы:

- примерное 20-ти дневное меню для обучающихся в возрасте с 7-11 лет;

- пояснительная записка к меню;
- сборники рецептур.

Ответственность за представленную в меню информацию несет разработчик и заказчик.

В ходе рассмотрения 20-ти дневного меню для учащихся в возрасте с 7 до 11 лет установлено, что форма представленного примерного 20-ти дневного меню соответствует рекомендуемой форме в соответствии с приложением 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», что соответствует требованиям п. 6.4. СанПиН 2.4.5.2409-08 (далее по тексту СанПиН 2.4.5.2409-08).

Представленное примерное 20-ти дневное меню включает в себя двухразовое горячее питание (завтрак, обед), что соответствует требованиям п. 6.8. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Согласно пояснительной записки, представленное примерное 20-ти дневное меню разработано с учетом возрастной категории детей (с 7 до 11 лет), что соответствует требованиям п. 6.6. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Примерное 20-ти дневное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде, что соответствует требованиям п. 6.10. СанПиН 2.4.5.2409-08.

В примерном меню отсутствуют расхождения данных ссылок на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур, что соответствует требованиям п. 6.10. СанПиН 2.4.5.2409-08.

В представленном примерном 20-ти дневном меню отсутствуют повторения одного и того же блюда и кулинарных изделий, что соответствует требованиям п. 6.13. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Ежедневно в рационе питания включены мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи), что соответствует требованиям п. 6.17. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Рыба, яйца, сыр, творог и кисломолочные продукты включены 1 раз в 2-3 дня, что соответствует рекомендациям п. 6.17. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Завтрак во все дни включает: закуску, горячий напиток, горячее блюдо, что соответствует требованиям п. 6.18. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Обед во все дни включает закуску, первое, второе блюдо, сок, компот или кисель, и сладкое блюдо, что соответствует требованиям п. 6.19. СанПиН 2.4.5.2409-08.

В качестве закуски используются салаты из свежих овощей, винегрет, консервированные овощи, что соответствует требованиям п. 6.19. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Второе горячее блюдо состоит из мяса, рыбы, птицы с гарниром, что соответствует требованиям п. 6.19. СанПиН 2.4.5.2409-08. Также основное горячее блюдо включает овощные рагу, блюда из печени.

Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе (завтрак, обед) для учащихся с 7 до 11 лет составило:

1 день – 1:0,8:4,0	11 день – 1:0,6:4,0
2 день – 1:0,8:4,2	12 день – 1:0,6:4,0
3 день – 1:0,6:2,4	13 день – 1:0,5:3,2
4 день – 1:0,9:2,8	14 день – 1:1:2,5
5 день – 1:1,2:2,8	15 день – 1:0,8:3,1
6 день – 1:0,6:3,8	16 день – 1:0,8:4,3
7 день – 1:0,9:4,6	17 день – 1:0,6:4,1
8 день – 1:0,6:2,3	18 день – 1:1,1:3,2
9 день – 1:1,1:3,3	19 день – 1:0,9:4,2
10 день – 1:0,8:4,0	20 день – 1:0,8:3,9

Согласно представленному примерному 20-ти дневному меню объемы порций в граммах на одного ребенка в возрасте с 7 до 11 лет приведены в таблице 1.

Таблица 1.

Название блюд		Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо факт/норма	Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и т.д.) факт/норма	Салат факт/норма	Суп факт/норма	Мясо, котлета факт/норма	Гарнир факт/норма	Фрукты факт/норма
Масса порций (в гр) для обучающихся с 7 до 11 лет.	1-й день	-/150-200	200/200	60/60-100	200/200-250	90/80-120 90/80-120	150/150-200 150/150-200	-/100
	2-й день	200/150-200	200/200	60/60-100	200/200-250	90/80-120	150/150-200	100/100
	3-й день	-/150-200	200/200	60/60-100	200/200-250	90/80-120 90/80-120	150/150-200 150/150-200	-/100
	4-й день	180/150-200 200/150-200	200/200	60/60-100	200/200-250	-/80-120	-/150-200	150/100
	5-й день	200/150-200	200/200	60/60-100	200/200-250	90/80-120	150/150-200	-/100
	6-й день	150/150-200	200/200	60/60-100	200/200-250	90/80-120 90/80-120	150/150-200 150/150-200	-/100
	7-й день	150/150-200	200/200	60/60-100	200/200-250	90/80-120	150/150-200	200/100
	8-й день	200/150-200	200/200	60/60-100	200/200-250	90/80-120	150/150-200	-/100
	9-й день	180/150-200	200/200	60/60-100	200/200-250	90/80-120	150/150-200	100/100
	10-й день	-/150-200	200/200	60/60-100	200/200-250	90/80-120 90/80-120	150/150-200 150/150-200	200/100
	11-й день	-/150-200	200/200	60/60-100	200/200-250	90/80-120 90/80-120	150/150-200 150/150-200	-/100
	12-й день	180/150-200	200/200	60/60-100	200/200-250	90/80-120	150/150-200	150/100
	13-й день	200/150-200	200/200	60/60-100	200/200-250	90/80-120	150/150-200	-/100

	14-й день	150/150-200	200/200	60/60-100	200/200-250	90/80-120	150/150-200	200/100
	15-й день	200/150-200	200/200	60/60-100	200/200-250	90/80-120	150/150-200	200/100
	16-й день	-/150-200	200/200	60/60-100	200/200-250	120/80-120 90/80-120	150/150-200 150/150-200	-/100
	17-й день	200/150-200	200/200	60/60-100	200/200-250	90/80-120	150/150-200	150/100
	18-й день	200/150-200 200/150-200	200/200	60/60-100	200/200-250	-/80-120	-/150-200	-/100
	19-й день	200/150-200	200/200	60/60-100	200/200-250	90/80-120	150/150-200	200/100
	20-й день	-/150-200	200/200	60/60-100	200/200-250	120/80-120 90/80-120	150/150-200 150/150-200	200/100

Исходя из таблицы №1, объемы порций в граммах блюд «Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо», «Напитки», «Салат», «Суп», «Мясо, котлета», «Гарнир», «Фрукты» на одного ребенка в возрасте с 7 до 11 лет в предусмотренные дни в пределах нормы, что соответствует требованиям п. 6.9. (приложение 3) СанПиН 2.4.5.2409-08.

При двухразовом питании распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении составило:

Таблица 2

Дни	Прием пищи	Фактическое значение	Нормируемое значение
		с 7 до 11 лет	(прил. 4 табл.3 СанПиН 2.4.5.2409-08)
1	Завтрак	23,4 %	20-25 %
	Обед	27,4 %	30-35 %
2	Завтрак	24,3 %	20-25 %
	Обед	32,2 %	30-35 %
3	Завтрак	20,0 %	20-25 %
	Обед	38,4 %	30-35 %
4	Завтрак	30,4 %	20-25 %
	Обед	34,5 %	30-35 %
5	Завтрак	30,2 %	20-25 %
	Обед	31,9 %	30-35 %
6	Завтрак	23,0 %	20-25 %
	Обед	27,9 %	30-35 %
7	Завтрак	22,1 %	20-25 %
	Обед	37,6 %	30-35 %
8	Завтрак	22,8 %	20-25 %
	Обед	28,1 %	30-35 %
9	Завтрак	28,5 %	20-25 %
	Обед	30,2 %	30-35 %
10	Завтрак	20,0 %	20-25 %
	Обед	39,9 %	30-35 %
11	Завтрак	20,3 %	20-25 %
	Обед	28,2 %	30-35 %
12	Завтрак	22,3 %	20-25 %
	Обед	34,4 %	30-35 %

13	Завтрак	18,6 %	20-25 %
	Обед	27,9 %	30-35 %
14	Завтрак	29,9 %	20-25 %
	Обед	35,0 %	30-35 %
15	Завтрак	22,4 %	20-25 %
	Обед	30,0 %	30-35 %
16	Завтрак	25,2 %	20-25 %
	Обед	26,4 %	30-35 %
17	Завтрак	23,3 %	20-25 %
	Обед	30,0 %	30-35 %
18	Завтрак	28,4 %	20-25 %
	Обед	30,0 %	30-35 %
19	Завтрак	28,3 %	20-25 %
	Обед	32,6 %	30-35 %
20	Завтрак	20,3 %	20-25 %
	Обед	37,2 %	30-35 %

Среднее значение калорийности завтрака за 20 дней составило 24,2 % (с учетом допустимого отклонения $\pm 5\%$ за каждый день) в пределах нормируемых значений 20-25 %, что соответствуют требованиям п. 6.9. (приложение 4 таб. 3) СанПиН 2.4.5.2409-08.

Среднее значение калорийности обеда за 20 дней составило 31,9 % (с учетом допустимого отклонения $\pm 5\%$ за каждый день) в пределах нормируемых значений 30-35 %, что соответствуют требованиям п. 6.9. (приложение 4 таб. 3) СанПиН 2.4.5.2409-08.

Усредненная (среднее за 20 дней) потребность в пищевых веществах и энергии детей с учетом их возраста приведена в таблице 3.

Таблица 3.

Наименование веществ	пищевых	Усредненная норма	Фактическое значение
		с 7 до 11 лет	с 7 до 11 лет
Белки (г)		38,5 - 46,2 г	52,1 г
Жиры (г)		39,5 - 47,4 г	44,35 г
Углеводы (г)		167,5 – 201 г	180,3 г
Энергетическая (ккал)	ценность	1175 – 1410 ккал	1326,7 ккал

Усредненное значение пищевых веществ (белки) с учетом допустимого отклонения выше рекомендуемых норм физиологической потребности в соответствии с требованиями п. 6.9. (приложения 4 таб. 3) СанПиН 2.4.5.2409-08.


Усредненное значение пищевых веществ (углеводы, жиры) и энергетической ценности с учетом допустимого отклонения соответствует физиологической потребности в соответствии с требованиями п. 6.9. (приложения 4 таб. 3) СанПиН 2.4.5.2409-08.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: представленное примерное 20-ти дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для учащихся с 7 до 11 лет:

- соответствует требованиям п. 6.4. (приложение 2), п. 6.6., п. 6.8., п. 6.9. (приложения 3, 4 таб. 3), п. 6.10., п. 6.13., п. 6.17., п. 6.19. 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  Д.Т. Баторова

Технический директор органа инспекции

 М.Ж. Шемьшевская

ФОИ 04-4.0.- 603-02-2016

Разработано
АНО «Институт отраслевого питания (г.Москва)
24 декабря 2020 года

Согласовано
Руководитель
Управление Роспотребнадзора
а по Забайкальскому краю
С.Э.Лапа
« _____ » декабря 2020 года

Приложение 1
к Акту по Договору от 24.11.2020 № 262

Примерное меню для обучающихся по программам начального образования в
общеобразовательных организациях Забайкальского края

День/неделя № реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe						
НЕДЕЛЯ 1																				
Понедельник-1																				
Завтрак																				
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10						
260М/с/сж	Гуляш из говядины*	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17						
302М/с/сж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04			0,25	5,71	82,16	27,03	0,55						
377М/с/сж	Чай с лимонном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88						
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48						
Итого за Завтрак			20,93	19,12	73,58	551,55	0,19	8,33		2,23	95,40	297,91	60,45	4,19						
Обед																				
45М/с/сж	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,80	0,33						
97М/с/сж	Суп картофельный	200	2,02	1,38	15,88	84,37	0,12	19,20		0,58	17,32	62,01	25,08	0,96						
232М/330М /с/сж	Рыба запечённая в сметанном соусе (треска)	90	10,79	7,73	4,72	131,64	0,11	0,64		2,01	46,61	147,93	20,28	0,41						
125М/с/сж	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40		0,20	19,58	87,51	34,03	1,36						
349М/с/сж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62						
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80						

День/неделя	№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
		Хлеб ржанопшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17				
Итого за Обед				22,55	16,19	101,92	643,81	0,56	71,41	54,95	5,90	156,19	423,84	135,39	5,65				
Всего за Понедельник-1				43,48	35,31	175,50	1195,36	0,75	79,74	66,95	8,13	251,59	721,74	195,84	9,84				
Вторник-1																			
Завтрак																			
		Каша пшеничная с изюмом	200	7,98	8,19	43,41	280,48	0,22	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,61				
		Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00				
		Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15				
		Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48				
		Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10				
Итого за Завтрак				18,48	15,81	87,54	572,01	0,36	40,03	77,12	0,53	504,85	476,27	105,56	3,34				
Обед																			
		Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58				
		Борщ	200	1,46	3,09	7,57	64,75	0,03	18,70		1,49	34,33	37,17	18,84	0,90				
		Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02				
		Фрикадельки из кур	90	13,64	12,93	6,76	198,28	0,08	1,34	46,90	1,26	12,60	119,42	17,35	1,35				
		Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86				
		Кисель из плодов черной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28				
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80				
		Хлеб ржанопшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17				
Итого за Обед				27,59	23,39	109,44	756,55	0,38	75,38	70,70	5,96	120,09	319,39	91,06	5,97				
Всего за Вторник-1				46,07	39,21	196,98	1328,56	0,74	115,41	147,82	6,48	624,94	795,66	196,62	9,31				
Среда-1																			
Завтрак																			
		Помидоры св. порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18				
		Куриное филе запеченное	90	26,18	9,45		165,94	0,11	2,38	47,60	1,90	20,34	191,22	22,83	1,58				
		Картофель, тушеный с луком	150	3,135	10,575	21,105	195	0,15	17,985	12	4,245	33,195	84,69	28,665	1,215				

День/неделя	№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
377М/сжж		Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50			0,01	7,35		9,56	5,12	0,88		
		Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80				68,00		54,93	4,80	0,48		
Итого за Завтрак				32,629	21,188	51,59	508,181	0,334	28,665	59,6	6,294	131,685	345,603	65,415	4,33	4			
Обед																			
63К/сжж		Салат из моркови, яблок и апельсинов	60	0,54	5,68	4,90	74,03	0,03	7,45		2,63	13,23		21,20	14,48	0,48			
119М/сжж		Суп с бобовыми	200	8,02	4,60	15,00	133,81	0,24	1,74	4,90	1,59	42,00		115,34	36,19	2,19			
267К/сжж		Оладьи из печени с морковью	90	17,14	10,78	15,17	226,95	0,36	24,26	5 964,75	2,60	24,98		283,23	21,60	5,73			
171М/сжж		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93		201,68	134,07	4,51			
473К/сжж		Напиток витаминный	180	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80		10,22	4,13	0,45			
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20		34,80	13,20	0,80			
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50		47,40	14,10	1,17			
Итого за Обед				39,73	28,52	120,96	903,88	1,05	103,45	6 052,64	8,90	125,64	713,87	237,76	15,32	19,6			
Всего за Среда-1				72,359	49,712	172,546	1412,05	1,388	132,11	6112,2	15,19	257,326	1059,47	303,175	19,6	58			
Четверг-1																			
Завтрак																			
233М/326М/сжж		Сырники с морковью с соусом молочным сладким	180	23,54	20,66	31,47	410,55	0,24	2,27	92,75	3,26	209,24		300,97	43,97	1,19			
15М		Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00		96,00	6,75	0,15			
		Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00		16,50	13,50	3,30			
419К/сжж		Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,13	2,70	12,17	86,25	0,02	0,65	10,80		129,60		97,20	15,12	0,13			
		Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00		54,93	4,80	0,48			
Итого за Завтрак				33,38	28,53	79,27	716,78	0,37	18,83	138,05	3,63	580,84	565,60	84,14	5,24				
Обед																			
94К/сжж		Салат "Мозаика"	60	1,91	4,00	6,09	68,24	0,06	6,90	18,75	1,48	13,55		43,88	15,25	0,60			
87М/сжж		Щи из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10		31,75	15,10	0,57			
291М/сжж		Плов из птицы	200	22,03	22,11	37,61	438,54	0,15	6,54	67,90	3,25	28,18		242,60	51,09	2,36			
342М/сжж		Компот из вишни	200	0,48	0,08	24,80	102,61	0,01	6,00		0,12	14,80		12,00	10,40	0,26			

День/неделя № реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17		
Итого за Обед			31,13	30,06	103,90	811,48	0,38	47,44	88,45	7,50	113,33	412,43	119,14	5,76	
Всего за Четверг-1			64,51	58,59	183,16	1 528,26	0,76	66,27	226,50	11,13	694,16	978,03	203,28	11,00	
Пятница-1															
Завтрак															
	Горошек зеленый	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14	
	Омлет с колбасой и картофелем	200	18,44	27,88	10,63	367,21	0,20	10,20	303,55	3,49	115,63	306,75	33,63	3,60	
	Булочка с орехами	50	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71	
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00	0,85	0,02	
	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18	
	Батон йодированный	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24	
Итого за Завтрак			24,88	39,93	61,76	709,36	0,48	62,63	401,15	5,10	179,75	401,99	49,84	4,90	
Обед															
	Винегрет с сельдью	60	3,33	5,65	4,14	81,02	0,03	5,05	4,50	1,64	21,39	55,95	20,04	0,61	
	Рассольник домашний	200	3,11	4,42	11,94	100,69	0,09	21,14	4,90	1,48	22,06	62,94	23,53	0,94	
	Говядина* в кисло-сладком соусе	90	14,23	13,75	5,91	204,19	0,08	1,80		1,27	14,16	148,05	19,18	2,17	
	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22	
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17		
Итого за Обед			29,99	28,75	91,94	750,51	0,51	89,93	29,50	5,92	135,05	459,21	130,36	9,44	
Всего за Пятница-1			54,88	68,68	153,70	1 459,87	0,99	152,56	430,65	11,01	314,80	861,20	180,20	14,33	
НЕДЕЛЯ 2															
Понедельник-2															
Завтрак															
	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10	
	Ежики мясные	90	11,98	12,58	9,20	197,91	0,05	2,20		1,64	14,59	139,08	21,16	1,88	
	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86	

День/неделя	№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
377М/сж		Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88				
		Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48				
Итого за Завтрак				21,07	16,59	76,71	541,72	0,22	6,48	12,00	2,50	105,23	256,81	42,43	4,21				
Обед																			
66М/сж		Салат из моркови с изюмом	60	0,77	0,07	10,16	45,72	0,04	3,70		0,23	17,90	33,32	21,04	0,50				
84М/сж		Борщ с фасолью и картофелем	200	3,13	3,30	13,08	95,74	0,09	11,20		1,53	33,48	77,94	27,34	1,38				
248К/сж		Рыба запеченая с томатами	90	9,64	4,91	1,53	89,65	0,06	8,28	18,60	1,96	81,95	148,58	13,12	0,59				
380К		Соус сметанный 30К	30	0,72	3,01	2,65	40,93	0,03	0,06	19,00	0,10	17,66	12,78	2,05	0,10				
321М/сж		Капуста тушеная	150	3,91	2,39	14,99	99,68	0,09	82,66	12,00	0,35	90,30	67,95	34,64	1,37				
349М/сж		Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62				
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80				
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80				
Итого за Обед				25,20	14,54	104,14	656,44	0,45	106,62	49,60	6,19	288,49	436,45	143,49	6,14				
Всего за Понедельник-2				46,27	31,13	180,86	1 198,16	0,67	113,10	61,60	8,69	393,72	693,25	185,92	10,35				
Вторник-2																			
Завтрак																			
177М/сж		Каша пшеничная с изюмом	150	5,95	5,05	32,69	200,86	0,16	0,43	19,10	0,17	104,64	150,43	40,08	1,22				
15М		Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15				
419К/сж		Кофейный напиток злаковый на молоке	180	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,80	9,00		114,67	81,00	12,60	0,12				
		Фрукт, 200	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00		0,40	68,00	46,00	26,00	0,60				
		Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48				
Итого за Завтрак				17,87	12,97	81,82	521,27	0,33	122,14	62,60	0,64	505,31	428,36	90,23	2,56				
Обед																			
49М/сж		Салат витаминный	60	0,65	4,14	5,62	63,11	0,02	24,81	0,33	1,83	6,50	12,84	7,62	0,47				
97М		Суп картофельный на курином бульоне	200	3,33	2,51	15,88	99,77	0,12	19,34	4,90	0,60	18,30	73,21	26,41	1,07				
294М/сж		Котлеты рубленые из птицы с маслом	90	14,11	19,50	13,89	288,13	0,10	1,26	72,10	2,40	16,97	128,06	21,48	1,64				
302М/сж		Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55				

День/неделя	№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
350M/срж		Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28		
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17		
Итого за Обед				27,22	30,02	127,27	885,32	0,42	81,41	93,13	6,39	76,86	384,41	115,42	5,98		
Всего за Вторник-2				45,09	42,99	209,10	1 406,59	0,75	203,55	155,73	7,03	582,17	812,78	205,65	8,54		
Среда-2																	
Завтрак																	
71M		Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10		
288M		Куры отварные с маслом	90	26,95	9,74	0,51	173,16	0,11	3,44	68,80	0,42	26,60	201,17	24,41	1,68		
171M/срж		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51		
377M/срж		Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88		
		Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60			51,00	41,20	3,60	0,36		
Итого за Завтрак				37,92	17,17	63,81	537,89	0,46	7,52	92,80	1,05	104,27	459,62	170,00	7,54		
Обед																	
60M/срж		Салат из моркови с яблоком и клюквой	60	0,58	3,11	4,32	49,01	0,03	4,30		1,56	13,50	23,27	16,69	0,63		
102M/срж		Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	6,03	4,57	15,59	127,86	0,19	9,54	4,90	1,54	31,06	97,32	32,22	1,71		
210M/срж		Омлет натуральный с картофелем	200	13,74	16,74	18,25	278,93	0,19	20,16	249,60	0,70	91,05	249,05	37,00	3,10		
348M/срж		Компот из яблок	180	0,06	0,06	15,34	62,44	0,00	1,40		0,03	2,24	1,54	1,26	0,35		
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17		
Итого за Обед				25,55	25,23	83,08	661,86	0,54	35,40	256,30	5,01	157,56	453,38	114,46	7,76		
Всего за Среда-2				63,46	42,40	146,89	1 199,75	1,00	42,92	349,10	6,06	261,83	912,99	284,46	15,30		
Четверг-2																	
Завтрак																	
224M/334M/срж		Запеканка творожная с морковью и соусом	180	18,60	13,96	41,41	369,93	0,09	4,19	67,95	2,23	192,98	255,45	42,56	1,19		

День/неделя № реч.	Наименование дней недели, блюда (вишня)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15				
14М	Масло порционные	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00	0,02					
	Фрукты (Киви)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30				
377М/сж	Чай с лимонном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88				
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48				
Итого за Завтрак			25,25	26,08	81,93	670,47	0,18	12,61	142,45	2,81	439,73	434,95	71,23	5,02				
Обед																		
63К/сж	Салат из свеклы с черносливом орехами	60	0,81	3,08	6,92	59,09	0,01	4,75		1,46	21,68	24,13	15,26	0,80				
87М/сж	Ши из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57				
260М/сж	Гуляш из говядины*	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17				
143М/сж	Рагу из овощей	150	3,00	8,10	16,67	152,81	0,13	34,68	22,00	2,09	49,67	79,73	34,36	1,18				
342М/сж	Компот из вишни	180	0,43	0,07	22,22	91,95	0,01	5,40		0,11	13,32	10,80	9,36	0,23				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80				
	Хлеб ржанно- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17				
Итого за Обед			24,82	30,03	84,68	709,70	0,39	76,88	23,80	8,25	152,42	373,86	122,08	6,92				
Всего за Четверг-2			50,07	56,11	166,61	1 380,17	0,58	89,49	166,25	11,06	592,14	808,80	193,31	11,94				
Пятница-2																		
Завтрак																		
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10				
239М/331М/сж	Тертелги рыбные	90	10,40	8,28	10,85	159,92	0,16	2,61	21,20	2,64	39,30	116,17	21,00	0,67				
312М/сж	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22				
6/н/сж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18				
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48				
Итого за Завтрак			17,03	13,48	67,36	463,08	0,40	80,33	80,35	3,02	158,84	275,42	62,56	2,66				
Обед																		
51М/сж	Салат из свеклы с курагой и мясом	60	0,92	3,07	8,12	64,07	0,02	4,62		1,55	24,65	28,95	14,73	0,85				
96М/сж	Рассольник ленинградский	200	3,03	4,43	13,79	107,63	0,09	13,44	4,90	1,47	16,68	61,93	22,35	0,87				
288М/330М/сж	Куры тушеные в соусе	90	14,61	14,61	2,46	200,21	0,10	1,54	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27				
171М/сж	Каша гречневая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51				

Дни/неделя	№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
		расыпчатая																	
		Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00			0,18	12,60	12,60	7,20	2,52			
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80				
		Хлеб ржанопшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06			1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17			
		Фрукты (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00			0,40	32,00	22,00	18,00	4,40			
		Итого за Обед		33,89	30,42	130,06	938,35	0,69	75,60		93,20	6,11	143,24	538,44	239,39	16,39			
		Всего за Пятница-2		50,92	43,90	197,43	1 401,43	1,09	155,93		173,55	9,13	302,08	813,86	301,95	19,04			
		НЕДЕЛЯ 3																	
		Понедельник-3																	
		Завтрак																	
		71М	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00			0,14	2,80	5,20	4,00	0,18			
		281К/сж	90	9,76	11,18	1,31	144,90	0,04	2,25			1,57	11,66	103,95	14,20	1,55			
		302М/сж	150	3,82	3,08	40,18	203,7	0,04	0			0,25	5,73	82,51	27,15	0,55			
		Горошек зеленый	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00			0,04	4,00	12,40	4,20	0,14			
		377М/сж	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50			0,01	7,35	9,56	5,12	0,88			
		Чай с лимонном	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80				68,00	54,93	4,80	0,48			
		Батон йодированный	40	17,51	15,461	73,273	503,845	0,179	12,55			2,014	99,54	268,553	59,47	3,78			
		Итого за Завтрак																	
		Обед																	
		63М/сж	60	0,99	0,07	8,64	40,10	0,04	2,84			0,54	23,64	37,36	26,06	0,56			
		84М/сж	200	3,13	3,30	13,08	95,74	0,09	11,20			1,53	33,48	77,94	27,34	1,38			
		338К/сж	90	16,24	4,89	13,25	149,93	0,13	1,37			0,94	41,11	139,18	21,66	1,26			
		125М/сж	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40			0,20	19,58	87,51	34,03	1,36			
		350М/сж	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00			0,13	9,68	5,94	5,58	0,28			
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06				0,52	9,20	34,80	13,20	0,80			
		Хлеб ржанопшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06				1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17		
		Итого за Обед		28,67	13,27	110,88	663,36	0,56	80,81		48,80	4,51	147,19	430,13	141,97	6,80			
		Всего за Понедельник-3		46,18	28,73	184,15	1167,21	0,74	93,36		62,79	6,53	246,73	698,69	201,44	10,5	8		
		Вторник-3																	

День/неделя	№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак	71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10		
	255М/332М/сж	Печень по-строгановски	90	12,76	8,90	6,83	159,41	0,23	23,06	5 509,15	2,47	23,79	226,57	15,10	4,79		
	302М/сж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55		
	6/н/сж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18		
		Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48		
Итого за Завтрак				19,92	13,19	81,17	527,33	0,35	74,84	5 564,00	2,93	103,90	370,51	50,58	6,10		
Обед																	
	60М/сж	Салат из моркови с яблоком и клюквой	60	0,58	3,11	4,32	49,01	0,03	4,30		1,56	13,50	23,27	16,69	0,63		
	95М/сж	Рассольник домашний	200	3,11	4,42	11,94	100,69	0,09	21,14	4,90	1,48	22,06	62,94	23,53	0,94		
	230К/сж	Омлет с ветчиной и картофелем	200	20,56	22,14	11,26	326,93	0,19	10,23	310,05	1,67	125,93	298,78	31,62	4,10		
		Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52		
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
		Хлеб ржанопшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17		
Итого за Обед				30,30	30,60	75,28	703,05	0,46	71,67	316,75	6,06	193,79	479,79	106,34	10,17		
Всего за Пятница-3				50,21	43,79	156,45	1 230,38	0,81	146,51	5 880,75	9,00	297,69	850,30	156,92	16,27		
НЕДЕЛЯ 4																	
Понедельник-4																	
Завтрак																	
	71М	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18		
	274М/331М/сж	Зразы рубленые	120	13,05	17,26	15,54	270,38	0,11	10,68	28,75	3,76	41,46	154,68	25,98	2,45		
	309М/сж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86		
	377М/сж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88		
		Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48		
Итого за Завтрак				22,21	21,29	83,43	616,59	0,28	18,98	40,75	4,74	131,50	271,60	48,44	4,85		
Обед																	
	42М/сж	Салат картофельный с соевым огурцом и зеленым горошком	60	1,08	3,16	6,19	57,89	0,05	8,20		1,39	9,25	29,34	11,61	0,46		

День/неделя № реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
82М/сжж	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,61	3,13	10,17	76,08	0,05	17,95	1,49	31,12	42,24	20,82	0,99			
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02		
240М/сжж	Фрикадельки рыбные с соусом	90	8,12	2,60	7,38	85,82	0,08	2,61	27,45	0,56	42,11	117,66	19,61	0,69		
125М/сжж	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36		
349М/сжж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72	0,99	28,80	26,28	18,90	0,62			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06		0,52	9,20	34,80	13,20	0,80			
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17		
Итого за Обед			19,89	15,42	100,80	622,56	0,50	58,92	59,25	5,85	159,36	391,33	133,17	6,11		
Всего за Понедельник-4			42,10	36,70	184,22	1 239,15	0,78	77,90	100,00	10,58	290,85	662,93	181,61	10,96		
Вторник-4																
Завтрак																
120М/сжж	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,60	14,40	0,25	124,78	104,55	16,65	0,37		
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15		
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
423М/сжж	Булочка с орехами	50	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71		
	Батон йодированный	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24		
382М/сжж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00		
Итого за Завтрак			17,50	15,10	83,90	547,75	0,38	16,69	74,77	1,91	466,62	403,25	77,66	5,78		
Обед																
109К	Салат фруктовый	60	0,79	0,34	5,06	29,94	0,01	30,67	1,20	0,10	27,96	17,40	8,88	0,68		
103М/сжж	Суп картофельный с вермишелью	200	3,62	3,49	16,70	113,05	0,10	13,39	4,90	1,13	17,09	63,34	21,17	0,94		
311К/сжж	Гуляш из мяса птицы	90	12,75	3,35	2,46	79,88	0,08	2,25	25,20	0,24	11,15	95,44	12,95	0,84		
171М/сжж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51		
350М/сжж	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17		

Дни/неделя	№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Итого за Обед				30,97	14,53	114,43	700,24	0,61	82,31	57,10	3,38	101,51	466,00	209,94	9,22		
Всего за Вторник-4				48,48	29,64	198,33	1 247,99	0,99	99,00	131,87	5,29	568,12	869,25	287,60	14,99		
Среда-4																	
Завтрак																	
7М		Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10		
291М/сж		Плов из птицы (индейка)	200	21,64	26,51	37,61	476,30	0,11	4,60	9,10	3,23	25,52	269,40	49,95	2,08		
6Н/сж		Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18		
Итого за Завтрак				50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00			85,00	68,67	6,00	0,60	
Обед				25,75	28,00	77,08	667,39	0,19	56,58	49,95	3,44	116,92	344,92	59,60	2,97		
73М/сж		Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58		
98М/сж		Сул крестьянский с крутой на курином бульоне	200	2,82	4,38	8,26	84,25	0,06	16,14	4,90	1,45	23,90	49,41	17,47	0,69		
259М/сж		Жаркое по-домашнему (свинина)	200	14,78	22,27	20,81	343,63	0,59	27,05		2,74	26,29	215,98	51,67	2,90		
473К/сж		Напиток витаминный	180	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45		
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17		
Итого за Обед				24,19	29,77	82,08	697,95	0,83	132,49	63,89	6,71	102,78	379,13	113,11	6,60		
Всего за Среда-4				49,94	57,77	159,16	1 365,33	1,02	189,07	113,84	10,15	219,70	724,04	172,71	9,56		
Четверг-4																	
Завтрак																	
206К/сж		Запеканка рисовая с творогом и соусом ягодным	200	10,1	7,18	61,91	354,34	0,08	1,74	24,78	1,58	66,42	160,81	40,29	1,07		
15М		Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15		
		Фрукты (мандарины)	200	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20		
419К/сж		Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,13	2,70	12,17	86,25	0,02	0,65	10,80		129,60	97,20	15,12	0,13		
		Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48		
Итого за Завтрак				20,942	14,85	110,01	666,07	0,289	79,308	70,08	2,055	484,02	442,943	88,96	2,02		

Дни/неделя	№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)												
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe												
Обед																											
60M/сж		Салат из моркови с яблоком и клюквой	60	0,58	3,11	4,32	49,01	0,03	4,30			1,56	13,50	23,27	16,69	0,63											
87M/сж		Ши из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00			1,47	37,10	31,75	15,10	0,57											
268K/сж		Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02												
309M/сж		Оладьи из пшена	90	17,24	13,64	11,57	238,96	0,29	29,70	7392,00	4,54	15,72	296,59	21,04	6,53												
348M/сж		Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86												
		Компот из яблок	180	0,06	0,06	15,34	62,44	0,00	1,40		0,03	2,24	1,54	1,26	0,35												
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80												
		Хлеб ржанопшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17												
Итого за Обед				30,70	25,04	104,39	767,66	0,59	63,44	7415,80	9,64	108,95	488,69	90,84	10,93												
Всего за Четверг-4				51,64	39,89	214,40	1433,73	0,88	142,75	7485,88	11,70	592,97	931,63	179,80	12,96												
Пятница-4																											
Завтрак																											
71M		Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10												
234M/сж		Котлеты или биточки рыбные (минтай)	120	12,74	8,61	16,59	195,79	0,13	0,47	16,20	3,25	68,75	194,85	46,44	1,18												
312M/сж		Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22												
377M/сж		Чай с лимонном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88												
Итого за Завтрак				40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	34,50	3,45	68,00	54,93	4,80	0,48											
Обед					19,26	13,75	68,88	478,81	0,37	30,68	34,50	3,45	192,64	362,81	92,27	3,87											
71M		Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30												
95M/сж		Рассольник домашний	200	3,11	4,42	11,94	100,69	0,09	21,14	4,90	1,48	22,06	62,94	23,53	0,94												
301M/сж		Кнели из кур с рисом	90	15,72	18,19	5,60	249,23	0,08	1,62	84,70	0,34	13,62	142,86	19,11	1,38												
302M/сж		Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55												
		Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52												
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80												
		Хлеб ржанопшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17												
		Фрукты (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	89,00	0,06	20,00		0,40	32,00	22,00	18,00	4,40												

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Итого за Обед			29,90	27,48	126,05	874,90	0,44	82,96	105,40	3,89	115,89	422,76	130,57	12,07				
Всего за Пятница-4			49,16	41,23	194,93	1 353,71	0,81	113,64	139,90	7,34	308,53	785,57	222,84	15,93				
Итого			1043	877	3606	26535	17	2409	22428	178	8526	16682	4348	256				

*Рекомендуется замена блюд из говядины на блюда из мяса кролика исходя из нормы замены согласно таблице замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности (Приложение 3).

Пояснительная записка

**к меню (завтрак, обед), разработанному для обеспечения питанием детей,
обучающихся по программам начального образования в
общеобразовательных организациях Забайкальского края**

**1. Основные направления реализации принципов здорового питания,
установленных Федеральным законом от 1 марта 2020 г. № 47-ФЗ, при
нормировании питания**

При разработке типового меню для обеспечения питанием детей в организованных детских коллективах учитываются принципы здорового питания, установленные Федеральным законом от 1 марта 2020 г. № 47-ФЗ, на основе способов их реализации, представленных в таблице 1.

Таблица 1

№ п/п	Принципы	Способ реализации
1	Обеспечение приоритетности защиты жизни и здоровья потребителей пищевых продуктов по отношению к экономическим интересам индивидуальных предпринимателей и юридических лиц, осуществляющих деятельность, связанную с обращением пищевых продуктов.	Выполнение натуральных норм обеспечения питанием детей является обязательным. Устанавливаемая учредителями образовательных организаций стоимость питания (независимо от способа организации питания) должна обеспечивать выполнение таких норм и устанавливаемых требований к безопасности и качеству пищевых продуктов для питания детей.
2	Соответствие энергетической ценности ежедневного рациона энергозатратам. Соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям человека в макронутриентах (белки и аминокислоты, жиры и жирные кислоты, углеводы) и микронутриентах (витамины, минеральные вещества и микроэлементы, биологически активные вещества).	Нормы обеспечения питанием детей должны соответствовать установленным нормам физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах.
3	Наличие в составе ежедневного рациона пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров (включая трансизомеры жирных кислот), простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными	Данное требование должно учитываться исходя из региональных показателей фактического питания населения, характеризующих недостаточное (или избыточное) потребление отдельных макро- и микронутриентов (нормы питания в образовательных организациях должны максимально компенсировать проблемы фактического питания населения), а

№ п/п	Принципы	Способ реализации
	веществами.	также при установлении требований к безопасности и качеству пищевых продуктов для питания детей
4	Обеспечение максимально разнообразного здорового питания и оптимального его режима.	С целью реализации данного принципа осуществляется разработка типового распределения блюд и продуктов питания норм обеспечения по приемам пищи.
5	Применение технологической обработки и кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой ценности.	Обеспечивается за счет разработки и внедрения нормативов оснащения школьных пищеблоков современным оборудованием, а также разработки сборников рецептур приготовления блюд на основе современных технологий и с учетом установленных норм обеспечения питанием детей.

2. Требования к разработке меню (завтрак, обед) для обеспечения питанием детей, обучающихся по программам начального образования в общеобразовательных организациях Забайкальского края

Меню разработано для обучающихся младшего школьного возраста (7-11 лет) в соответствии с установленным нормам физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах (СанПиН 2.3/2.4.3590-20):

- нормы физиологической потребности на завтрак и обед учтены по основным пищевым веществам и энергосодержанию в размере 20-25% (на завтрак) и 30-35% (на обед) от среднесуточных показателей, установленных СанПиН 2.3/2.4.3590-20;

- стоимость состава продуктов, входящих в меню, рассчитанная по среднестатистическим потребительским ценам региона по состоянию на октябрь 2020 г., не превышает (по завтраку) стоимость продуктов, предусмотренную Правилами предоставления субсидий на организацию бесплатного горячего питания и рассчитанную по потребительским ценам Росстата на декабрь 2019 года;

- учтены проблемы фактического питания населения по результатам исследований структуры питания и пищевого статуса детей и подростков, проведенных ФГБНУ «ФИЦ питания» и отраженные в методических рекомендациях МР 2.4.5.0107-15.

При разработке меню учитываются положения СанПиН 2.3/2.4.3590-20:

«VIII. Особенности организации общественного питания детей

8.1. При формировании рациона здорового питания и меню при организации общественного питания детей в организациях, осуществляющих образовательную деятельность..... должны соблюдаться следующие требования:

8.1.4. Меню разрабатывается на период не менее двух недель (с учетом режима организации) для каждой возрастной группы детей (в приложении 8 к настоящим Правилам).

Питание детей должно осуществляться в соответствии с утвержденным меню.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к настоящим Правилам).

8.1.5. Меню допускается корректировать с учетом климатогеографических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, **при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ».**

Разработанное 20-ти дневное меню (завтрак, обед) для обеспечения питанием детей, обучающихся по программам начального образования в общеобразовательных организациях Забайкальского края, представлено в **Приложении 1.**

Представленные в меню блюда соответствуют рецептурам типовых сборников рецептов под редакцией П.М. Могильного, В.А Тутьяна и В.Р. Кучмы. Проведена корректировка отдельных рецептов по закладке сахара, соли и жиров (обозначение в меню: ссж) в соответствии с требованиями, установленными СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (**Приложение 2**).

В **Приложении 3** представлена таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Химический состав меню (завтрак, обед) для обеспечения питанием детей, обучающихся по программам начального образования в общеобразовательных организациях, представлен в **Приложениях 4 и 5.**

Рецептуры к меню суточпением закладки жиров, сахара и соли с целью выполнения требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по натуральным нормам и сбалансированному питанию

Наименование блюда, выход в г.	Номер рецептуры	Закладка ССЖ			
		Масло расти- тельное	Масло сливочное	Сахар	Соль йодиро- ванная
1	2	3	4	5	6
Понедельник-1 Завтрак					
Огурец свежий, 20	71М	0	0	0	0
Гуляш из говядины, 45/45	260М/ссж	3,5	0	0	0
Рис отварной, 150	302М/ссж	0	3,5	0	0,15
Чай с лимоном, 180/7	377М/ссж	0	0	9	0
Понедельник-1 Обед					
Салат из белокочанной капусты, 60	45М/ссж	2	0	2	0
Суп картофельный, 200	97М/ссж	1	0	0	1
Рыбазапечённая в сметанном соусе (треска), 90	232М/330М/ссж	3	3	0	0
Картофель отварной, 150	125М/ссж	0	5	0	1
Компот из сухофруктов, 180	349М/ссж	0	0	14	0
Вторник-1 Завтрак					
Каша пшеничная с изюмом, 200	177М/ссж	0	6	3,6	1
Какао с молоком, 180	382М/ссж	0	0	11	0
Сыр порционный, 15с	15М	0	0	0	0
Вторник-1 Обед					
Икра кабачковая, 60	73М/ссж	2	0	0	1
Борщ, 200	81М/ссж	3	0	1	1
Фрикадельки из кур, 90	297М/ссж	2	0	0	0
Макаронные изделия отварные, 150	309М/ссж	0	3	0	0,3
Кисель из плодов чёрной смородины, 180	350М/ссж	0	0	14	0
Среда-1 Завтрак					
Помидоры св. порционные, 20	71М	0	0	0	0
Куриное филе запеченое, 90	320К/ссж	3,5	0	0	1
Картофель отварной, 150	125М/ссж	0	5	0	1
Чай с лимоном, 180/7	377М/ссж	0	0	9	0
Среда-1 Обед					
Салат из моркови, яблок и апельсинов, 60	63К/ссж	5,6	0	1	0
Суп с бобовыми, 200	119М/ссж	3	0	0	0,8
Оладьи из печени с морковью, 90	267К/ссж	3,5	3	0	0,45
Каша гречневая рассыпчатая, 150	171М/ссж	0	6	0	0,295
Напиток витаминный, 180	473К/ссж	0	0	10	0
Четверг-1 Завтрак					
Сырники с морковью с соусом молочным сладким, 150/30	233М/326М/ссж	6	5	7	0

Наименование блюда, выход в г.	Номер рецептуры	Закладка ССЖ			
		Масло расти- тельное	Масло сливочное	Сахар	Соль йодиро- ванная
Сыр порционный, 15с	15М	0	0	0	0
Кофейный напиток из цикория с молоком, 180	419К/ссж	0	0	7	0
Четверг-1 Обед					
1	2	3	4	5	6
Салат "Мозаика", 60	94К/ссж	3	0	0	0,18
Щи из свежей капусты, 200	87М/ссж	3	0	0	1
Плов из птицы, 200	291М/ссж	6	0	0	1
Компот из вишни, 200	342М/ссж	0	0	19	0
Пятница-1 Завтрак					
Омлет с колбасой и картофелем, 130/20/50	212М/ссж	6	6	0	0,221
Булочка с орехами, 50	423М/ссж	0	0	3,6	0,275
Масло порциями, 10	14М	0	10	0	0
Чай из шиповника, 180	б/н/ссж	0	0	11	0
Пятница-1 Обед					
Винегрет с сельдью, 60К	21К/ссж	3	0	0	0,18
Рассольник домашний, 200	95М/ссж	3	0	0	0
Говядина в кисло-сладком соусе, 45/45	277К/ссж	2	0	2	1
Картофельное пюре, 150	312М/ссж	0	4	0	1
Понедельник-2 Завтрак					
Огурец свежий, 20	71М	0	0	0	0
Ежики мясные, 90К	299К/ссж	3	0	0	0,45
Макаронные изделия отварные, 150	309М/ссж	0	3	0	0,3
Понедельник-2 Обед					
Салат из моркови с изюмом, 60	66М/ссж	0	0	4	0
Борщ с фасолью и картофелем, 200	84М/ссж	3	0	0,6	0
Рыба запеченая с томатами, 90	248К/ссж	3	0	0	0,45
Соус сметанный 30К	380К	0	1	0	1
Капуста тушеная, 150	321М/ссж	0	3	3	0,45
Компот из сухофруктов, 180	349М/ссж	0	0	14	0
Вторник-2 Завтрак					
Каша пшеничная с изюмом, 150	177М/ссж	0	3	2,7	1
Сыр порционный, 15с	15М	0	0	0	0
Кофейный напиток злаковый на молоке, 180	419К/ссж	0	0	7	0
Вторник-2 Обед					
Салат витаминный, 60	49М/ссж	4	0	2	0
Суп картофельный на курином бульоне, 200	97М	1	0	0	1
Котлеты рубленые из птицы с маслом, 85/5	294/М/ссж	4	7	0	0
Рис отварной, 150	302М/ссж	0	3,5	0	0,15
Кисель из плодов чёрной смородины, 180	350М/ссж	0	0	14	0

Наименование блюда, выход в г.	Номер рецептуры	Закладка ССЖ			
		Масло расти- тельное	Масло сливочное	Сахар	Соль йодиро- ванная
Среда-2 Завтрак					
Огурец свежий, 20	71М	0	0	0	0
Куры отварные с маслом, 85/5	288М	0	5	0	1,698
Каша гречневая рассыпчатая, 150	171М/ссж	0	6	0	0,295
Чай с лимоном, 180/7	377М/ссж	0	0	9	0
Среда-2 Обед					
Салат из моркови с яблоком и клюквой, 60	60М/ссж	3	0	0,001	0
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне, 200	102М/ссж	3	0	0	0,8
1	2	3	4	5	6
Омлет натуральный с картофелем, 200	210М/ссж	0	8	0	0,172
Компот из яблок, 180	348М/ссж	0	0	14	0
Четверг-2 Завтрак					
Запеканка творожная с морковью и соусом (вишня), 150/30	224М/334М/ссж	4	0	23	0,498
Сыр порционный, 15с	15М	0	0	0	0
Масло порциями, 10	14М	0	10	0	0
Чай с лимоном, 180/7	377М/ссж	0	0	9	0
Четверг-2 Обед					
Салат из свеклы с черносливом орехами, 60	63К/ссж	3	0	0	0,18
Щи из свежей капусты, 200	87М/ссж	3	0	0	1
Гуляш из говядины, 45/45	260М/ссж	3,5	0	0	0
Рагу из овощей, 145/5	143М/ссж	4	3,5	0	0,786
Компот из вишни, 180	342М/ссж	0	0	17	0
Пятница-2 Завтрак					
Огурец свежий, 20	71М	0	0	0	0
Тефтели рыбные, 60/30	239М/331М/ссж	4	0	0	1
Картофельное пюре, 150	312М/ссж	0	4	0	1
Чай из шиповника, 180	б/н/ссж	0	0	11	0
Пятница-2 Обед					
Салат из свеклы с курагой и изюмом, 60	51М/ссж	3	0	0	0
Рассольник ленинградский, 200	96М/ссж	3	0	0	1
Куры тушеные в соусе, 50/40	288М/330М/ссж	1	0	0	0,5
Каша гречневая рассыпчатая, 150	171М/ссж	0	6	0	0,295
Понедельник-3 Завтрак					
Помидоры порционные, 20	71М	0	0	0	0
Говядина тушеная, 90	281К/ссж	3	0	0	1
Рис отварной, 130	302М/ссж	0	3,031	0	0,13
Чай с лимоном, 180/7	377М/ссж	0	0	9	0
Понедельник-3 Обед					
Салат из моркови с курагой, 60	63М/ссж	0	0	2	0
Борщ с фасолью и картофелем, 200	84М/ссж	3	0	0,6	0

Наименование блюда, выход в г.	Номер рецептуры	Закладка ССЖ			
		Масло расти- тельное	Масло сливочное	Сахар	Соль йодиро- ванная
Шницель рубленый куриный, 90	338К/ссж	1	0	0	0,27
Картофель отварной, 150	125М/ссж	0	5	0	1
Кисель из плодов чёрной смородины, 180	350М/ссж	0	0	14	0
Вторник-3 Завтрак					
Каша молочная "Дружба", 180	175М/ссж	0	5	8	0
Сыр порционный, 15с	15М	0	0	0	0
Какао с молоком, 180	382М/ссж	0	0	11	0
Вторник-3 Обед					
Салат из свеклы с черносливом орехами, 60	63К/ссж	3	0	0	0,18
Суп картофельный с рисом, 200	101М/ссж	1	0	0	0,8
Наггетсы куриные, 90	326К/ссж	0	8	0	0,27
Макаронные изделия отварные, 150	309М/ссж	0	3	0	0,3
Компот из сухофруктов, 180	349М/ссж	0	0	14	0
Среда-3 Завтрак					
Огурец свежий, 20	71М	0	0	0	0
1	2	3	4	5	6
Говядина тушеная с черносливом, 90	280К/ссж	3	0	0	1
Капуста тушеная, 150	321М/ссж	0	3	3	0,45
Чай из шиповника, 180	б/н/ссж	0	0	11	0
Среда-3 Обед					
Салат из свеклы с яблоками, 60	54М/ссж	2	0	1	0
Суп фасолевый с овощами, 200	147К/ссж	2	0	0	0,8
Рыба запеченая с картофелем по-русски, 200	249К/ссж	4	0	0	2
Напиток витаминный, 180	473К/ссж	0	0	10	0
Четверг-3 Завтрак					
Вареники ленивые отварные, 145/5	218М/ссж	0	5	5,22	0,725
Сыр порционный, 15с	15М	0	0	0	0
Масло порциями, 10	14М	0	10	0	0
Кофейный напиток злаковый на молокое, 180	419К/ссж	0	0	7	0
Четверг-3 Обед					
Винегрет овощной, 60	67М/ссж	4	0	0	0
Щи из свежей капусты, 200	87М/ссж	3	0	0	1
Котлеты рубленые из птицы с маслом, 85/5	294М/ссж	4	7	0	0
Каша гречневая рассыпчатая, 150	171М/ссж	0	6	0	0,295
Компот из яблок, 180	348М/ссж	0	0	14	0
Пятница-3 Завтрак					
Огурец свежий, 20	71М	0	0	0	0
Печень по-строгановски, 45/45	255М/332М/ссж	4	0,788	0	1
Рис отварной, 150	302М/ссж	0	3,5	0	0,15
Чай из шиповника, 180	б/н/ссж	0	0	11	0

Наименование блюда, выход в г.	Номер рецептуры	Закладка ССЖ			
		Масло расти- тельное	Масло сливочное	Сахар	Соль йодиро- ванная
Пятница-3 Обед					
Салат из моркови с яблоком и клюквой, 60	60М/ссж	3	0	0,001	0
Рассольник домашний, 200	95М/ссж	3	0	0	0
Омлет с ветчиной и картофелем, 200	230К/ссж	2	0	0	0,45
Понедельник-4 Завтрак					
Помидоры порционные, 20	71М	0	0	0	0
Зразы рубленые, 90/30	274М/331М/ссж	7	0	0	0
Макаронные изделия отварные, 150	309М/ссж	0	3	0	0,3
Чай с лимоном, 180/7	377М/ссж	0	0	9	0
Понедельник-4 Обед					
Салат картофельный с солёным огурцом и зелёным горошком, 60	42М/ссж	3	0	0	0
Борщ из свежей капусты с картофелем, 200	82М/ссж	3	0	1,6	1
Фрикадельки рыбные с соусом, 55/35	240М/ссж	0	0	0	1
Картофель отварной, 150	125М/ссж	0	5	0	1
Компот из сухофруктов, 180	349М/ссж	0	0	14	0
Вторник-4 Завтрак					
Суп молочный с макаронными изделиями, 200	120М/ссж	0	1,1	0,72	0,4
Сыр порционный, 15с	15М	0	0	0	0
1	2	3	4	5	6
Булочка с орехами, 50	423М/ссж	0	0	3,6	0,275
Какао с молоком, 180	382М/ссж	0	0	11	0
Вторник-4 Обед					
Салат фруктовый, 60	109К	0	0	0	0
Суп картофельный с вермишелью, 200	103М/ссж	2	0	0	1
Гуляш из мяса птицы, 45/45	311К/ссж	0	0,7	0	0,375
Каша гречневая рассыпчатая, 150	171М/ссж	0	6	0	0,295
Кисель из плодов чёрной смородины, 180	350М/ссж	0	0	14	0
Среда-4 Завтрак					
Огурец свежий, 20	71М	0	0	0	0
Плов из птицы (индейка), 200	291М/ссж	6	0	0	1
Чай из шиповника, 180	б/н/ссж	0	0	11	0
Среда-4 Обед					
Икра кабачковая, 60	73М/ссж	2	0	0	1
Суп крестьянский с крупой на курином бульоне, 200	98М/ссж	3	0	0	1
Жаркое по-домашнему (свинина), 200	259М/ссж	5	0	0	1,142
Напиток витаминный, 180	473К/ссж	0	0	10	0

Наименование блюда, выход в г.	Номер рецептуры	Закладка ССЖ			
		Масло расти- тельное	Масло сливочное	Сахар	Соль йодиро- ванная
Четверг-4 Завтрак					
Запеканка рисовая с творогом и соусом ягодным ,200/30	206К/ссж	3	0	17	0,6
Сыр порционный, 15с	15М	0	0	0	0
Масло порциями, 10	14М	0	10	0	0
Кофейный напиток из цикория с молоком, 180	419К/ссж	0	0	7	0
Четверг-4 Обед					
Салат из моркови с яблоком и клюквой,60	60М/ссж	3	0	0,001	0
Щи из свежей капусты, 200	87М/ссж	3	0	0	1
Оладьи из печени, 90	268К/ссж	8	3	0	1
Макаронные изделия отварные, 150	309М/ссж	0	3	0	0,3
Компот из яблок, 180	348М/ссж	0	0	14	0
Пятница-4 Завтрак					
Огурец свежий, 20	71М	0	0	0	0
Котлеты или биточки рыбные (минтай), 90/30	234М/ссж	6	0	0	1
Картофельное пюре, 150	312М/ссж	0	4	0	1
Чай с лимоном, 180/7	377М/ссж	0	0	9	0
Пятница-4 Обед					
Овощи натуральные свежие, 60	71М	0	0	0	0
Рассольник домашний, 200	95М/ссж	3	0	0	0
Кнели из кур с рисом, 85/5	301М/ссж	0	7	0	0
Рис отварной, 150	302М/ссж	0	3,5	0	0,15

**Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их
пищевой ценности**

(Приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции-заменитель	Масса, г
Говядина*	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина II кат.	97
		Конина I кат.	104
		Мясо лосося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2 %	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100
		Молоко сгущенное (цельное и с	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина I кат.)	14
		Мясо (говядина II кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
Творог с массовой долей	100	Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр	20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9%	105
Картофель	100	Капуста белокочанная	111

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции-заменитель	Масса, г
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктово-ягодные	133
		Сухофрукты:	
		Яблоки	12
		Чернослив	17
		Курага	8
		Изюм	22

**Химический состав меню для обеспечения питанием детей,
обучающихся по программам начального образования в
общеобразовательных организациях Забайкальского края, на завтрак**

Наименование веществ		Итого(без учета потерь)	Хим-состав с учетом потерь	Соотношение Б:Ж:У по доле в Э,%	Потребность по МР 2.3.1.24 32-08	Доля от МР 2.3.1.2432 -08, %
Пищевые вещества (г)	Белки, г	23,3	18,7	16%	63	29,6%
	Белки жив., г	15,0	12,0	10%	38	31,5%
	Жиры, г	19,7	17,7	31%	70	25,3%
	Углеводы, г	75,5	73,3	53%	305	24,0%
Энергосодержание (ккал)		572,77	527,31		2 100	25,1%
Холестерин (мг)		89,5	71,6		300	23,9%
Витамины (мг)	В1	0,3	0,2		1,1	22,2%
	В2	0,4	0,3		1,2	27,2%
	С	43,9	30,7		60	51,2%
	А (мкг)	356,7	321,0		700	45,9%
	В-каротин	0,5	0,5		5	10,7%
	Д (мкг)	0,7	0,7		10	6,7%
	Е	2,3	2,1		10	20,9%
Минеральные вещества (мг)	Са	283,7	269,5		1100	24,5%
	Р	383,6	306,9		1100	27,9%
	Mg	79,4	71,5		250	28,6%
	К	706,7	636,0		2500	25,4%
	Fe	4,4	4,0		12	33,3%
Пищевые волокна (г)		6,0	6,0		15	40,0%
Микро-элементы (мкг)	I	47,4	33,2		120	27,6%
	Se	7,3	7,3		40	18,3%
	F	356,9	356,9		1000	35,7%
	Zn	2371,4	2371,4		10000	23,7%
ПНЖК (г)	Омега 3	0,2	0,2		1,9	10,5%
	Омега 6	2,3	2,3		9,3	25,0%

**Химический состав меню для обеспечения питанием детей,
обучающихся по программам начального образования в
общеобразовательных организациях Забайкальского края, на обед**

Наименование веществ		Итого(без учета потерь)	Хим-состав с учетом потерь	Соотношение Б:Ж:У по доле в Э,%	Потребность по МР 2.3.1.243 2-08	Доля от МР 2.3.1.2 432-08, %
Пищевые вещества (г)	Белки, г	28,2	22,6	15%	63	35,8%
	Белки жив., г	14,2	11,4	7%	38	30,0%
	Жиры, г	24,0	21,6	28%	70	30,9%
	Углеводы, г	107,6	104,4	57%	305	34,2%
Энергосодержание (ккал)		759,64	702,53		2 100	32,3%
Холестерин (мг)		126,4	101,2		300	33,7%
Витамины (мг)	В1	0,5	0,4		1,1	37,3%
	В2	0,5	0,4		1,2	34,3%
	С	73,5	51,4		60	85,7%
	А (мкг)	741,3	667,2		700	95,3%
	В-каротин	3,7	2,9		5	58,8%
	Д (мкг)	0,8	0,8		10	7,6%
	Е	5,8	5,2		10	52,3%
Минеральные вещества (мг)	Са	131,7	125,1		1100	11,4%
	Р	441,4	353,1		1100	32,1%
	Mg	134,2	120,8		250	48,3%
	К	1352,3	1217,1		2500	48,7%
	Fe	8,2	7,4		12	61,6%
Пищевые волокна (г)		8,5	8,5		15	56,5%
Микро-элементы (мкг)	I	66,3	46,4		120	38,7%
	Se	9,0	9,0		40	22,5%
	F	271,7	271,7		1000	27,2%
	Zn	3100,8	3100,8		10000	31,0%
ПНЖК (г)	Омега 3	0,3	0,3		1,9	17,6%
	Омега 6	5,1	5,1		9,3	54,8%