

**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕРМСКОМ КРАЕ»**

Центральный филиал

Юридический адрес: Россия, 614016, Пермский край, г. Пермь, ул. Куйбышева, 50
Почтовый адрес: Россия, 614066, Пермский край, г. Пермь, ул. Мира, 66 г
Телефон/факс: (342) 239-34-09, факс: 239-34-11
ОГРН 1055901616671, ИНН 5904122072
УФК по Пермскому краю (ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае», л/с 20566U23700)
Расчетный счет: 40501810500002000002 в Отделении Пермь г. Пермь
Код по ОКПО 75507248

Аттестат аккредитации
№ RA.RU.710044

Утверждаю:
Главный врач
Гайнетдинов Х.И.
(Ф.И.О. Подпись)
«06» марта 2018 г.
МП.

**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ № 109-496
по результатам санитарно-эпидемиологических обследований,
санитарно-эпидемиологических и гигиенических оценок**

Центральным территориальным отделом Управления Роспотребнадзора по Пермскому краю вынесено поручение № 17-15/257 от 02.02.2018 г., входящий № 124-ЦФ от 02.02.2018 г.
(распоряжение, предписание, поручение, определение)

о проведении санитарно-эпидемиологической экспертизы примерных 10-ти дневных меню для детей в возрасте 7-10 лет, 11-18 лет на весенне-летний период года.
(санитарно-эпидемиологической, гигиенической оценки, санитарно-эпидемиологической экспертизы) в отношении индивидуального предпринимателя Притуляк Дмитрия Сергеевича (далее ИП Притуляк Д.С.), осуществляющего деятельность по организации питания в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Гамовская средняя школа» (далее МАОУ «Гамовская средняя школа») по адресу: Пермский край, Пермский район, с.Гамово, ул.50 лет Октября, 14

(указать наименование юридического лица, ИП)

В качестве экспертной организации был определен Центральный филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае»
В отношении ИП Притуляк Д.С., осуществляющего деятельность по организации питания в МАОУ «Гамовская средняя школа» по адресу: 614512, Пермский край, Пермский район, с.Гамово, ул.50 лет Октября, 14
были проведены: санитарно-эпидемиологическая экспертиза.

(обследования, измерения, гигиенические и иные виды оценок)

Результаты оформлены в виде: экспертного заключения.
Проведение санитарно-эпидемиологической экспертизы
(санитарно-эпидемиологической, гигиенической оценки, санитарно-эпидемиологической экспертизы) и оформление экспертного заключения по результатам было поручено провести врачу по общей гигиене Красноперовой Татьяне Николаевне
(должность, Ф.И.О. полностью)

Красноперова Т.Н. предупреждена об ответственности за дачу заведомо ложного заключения.
(Ф.И.О.)


Подпись

Санитарно-эпидемиологическая экспертиза проведена: дата начала «05» марта 2018 г., дата окончания «06» марта 2018 г.
(экспертиза, санитарно-эпидемиологическая, гигиеническая оценка)

Эксперту было дано поручение на проведение санитарно-эпидемиологической экспертизы:

1. Примерного 10-ти дневного меню для детей в возрасте с 7 до 10 лет на весенне-летний период года;
2. Примерного 10-ти дневного меню для детей в возрасте с 11 до 18 лет на весенне-летний период года.

В распоряжение эксперта были предоставлены следующие документы (перечислить с указанием наименования, номера и даты документа):

1. Поручение Центрального территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Пермскому краю о проведении экспертизы № 17-15/257 от 02.02.2018 г., входящий № 124-ЦФ от 02.02.2018 г.;
2. Примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте с 7 до 10 лет весенне-летний период года;
3. Примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте с 11 до 18 лет весенне-летний период года.

В результате установлено:

На основании поручения о проведении мероприятия № 17-15/257 от 02.02.2018 года (вх. № 124-ЦФ от 02.02.2018 г.) Центрального территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Пермскому краю проведена гигиеническая оценка перспективных 10-дневных меню для питающихся 1-ой и 2-ой ступеней в возрасте 7-10 и 11-18 лет МАОУ «Гамовская средняя школа» на весенне-летний период года с целью установления соответствия (несоответствия) предоставленным меню требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

На экспертизу представлены перспективные 10-дневные меню для питающихся 1-ой и 2-ой ступеней в возрасте 7-10 и 11-18 лет МАОУ «Гамовская средняя школа» на весенне-летний период года.

В соответствии с представленными материалами меню разработаны на основании Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, 2013 год, Пермская государственная медицинская академия.

Представленные меню разработаны на сезон весна-лето, что соответствует п. 6.6. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (далее СанПиН 2.4.5.2409-08).

Представленные 10-ти дневные меню согласованы директором МАОУ «Гамовская средняя школа» Миковой Г.М., что соответствует п.6.5. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Представленные меню предусматривают трехразовое горячее питание: завтрак, обед, полдник, что соответствует требованиям п. 6.8. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Разработанные 10-дневные меню содержат ссылки рецептов блюд. Приведенные ссылки используемых блюд и кулинарных изделий, указанных в примерном меню соответствуют их наименованиям, указанным в использованном сборнике рецептов, что соответствует п.6.10 СанПиН 2.4.5.2409-08.

В примерных меню представлена информация о количественном составе блюд (меню-раскладки, содержащие количественные данные о рецептуре блюда), что соответствует п. 6.4. СанПиН 2.4.5.2409-08.

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

Представленные меню соответствуют принципам щадящего питания, предусматривающим такие способы приготовления блюд, как варка, приготовление на пару, тушение, запекание в соответствии с п. 6.16. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Завтрак состоит из закуски (бутерброды с маслом, сыром, джемом, вареное яйцо, порционный сыр), горячего блюда и горячего напитка, что соответствует п. 6.18. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Обед включает закуску, первое, второе (блюдо из мяса, рыбы или птицы с крупяными, макаронными и овощными гарнирами) и сладкое блюдо, что соответствует п. 6.19. СанПиН 2.4.5.2409-08. В качестве закуски используются однокомпонентные салаты из помидор, огурцов, порционированные овощи, кабачковая икра.

Полдник состоит из напитка (кисломолочные продукты, кисели, соки), булочных и кондитерских изделий, фруктов, что соответствует п. 6.20. СанПиН 2.4.5.2409-08.

В предоставленном примерном меню при 3-разовом питании ежедневно включены такие продукты как овощи, растительное масло, мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный, что соответствует п. 6.17. СанПиН 2.4.5.2409-08. В примерном меню сыр, яйца, кисломолочные продукты включены 1 раз в 3-4 дня. Рыба, творог в меню включены 1 раз за 10 дней (при гигиенических рекомендациях - 1 раз в 2-3 дня).

В меню на сезон весна-лето допускается использование в закусках овощей без термической обработки, что не противоречит п. 6.29. СанПиН 2.4.5.2409-08.

В представленных меню энергетическая ценность блюд составляет:

- калорийность завтраков, обедов, полдников для детей 7-10 лет составляет (% от потребности в сутки 2350 ккал в соответствии с п.6.14., приложением № 4 к СанПиН 2.4.5.2409-08):

Дни недели	завтрак (при норме 20-25-30%)	Обед (при норме 30-35-40%)	Полдник (при норме 10-15-20%)
Первый	25,89	32,49	13,42
Второй	26,74	32,65	11,53
Третий	24,56	33,16	11,01
Четвертый	25,89	33,49	12,98
Пятый	25,52	34,87	13,45
Шестой	29,02	32,05	13,42
Седьмой	26,46	32,23	11,53
Восьмой	28,56	32,47	11,01
Девятый	27,37	38,76	12,78
Десятый	28,59	34,30	13,45
Среднее значение	26,86	33,65	12,46

- калорийность завтраков, обедов, полдников для детей 11-18 лет составляет (% от потребности в сутки 2713 ккал в соответствии с п.6.14, приложением № 4 к СанПиН 2.4.5.2409-08):

Дни недели	завтрак (при норме 20-25-30%)	Обед (при норме 30-35-40%)	Полдник (при норме 10-15-20%)
Первый	25,18	36,23	12,97
Второй	25,28	36,07	11,04
Третий	23,38	37,73	11,08
Четвертый	24,41	36,74	12,53
Пятый	24,60	38,45	12,69
Шестой	27,75	35,66	12,97

Седьмой	25,03	36,39	11,04
Восьмой	29,96	36,60	11,08
Девятый	26,42	39,49	12,35
Десятый	26,75	37,44	12,69
Среднее значение	25,88	37,08	12,04

Таким образом, в примерном меню учитывается рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи (см. выше), что соответствует п. 6.14. СанПиН 2.4.5.2409-08.

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

- в возрасте от 7 до 10 лет - завтрак – 26,86 %, обед – 33,65 %, полдник – 12,46 %;
- в возрасте от 11 до 18 лет - завтрак – 25,88 %, обед – 37,08 %, полдник – 12,04 %;
- в среднем калорийность при трехразовом питании детей в возрасте от 7 до 10 лет за 10 дней составила 72,97 %, в возрасте от 11 до 18 лет – 75,00 %, что соответствует п. 6.14. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Вклад основных пищевых веществ в общую калорийность при трехразовом питании детей в возрасте от 7 до 10 лет в среднем за 10 дней: белков – 12,87 %, жиров – 29,21 %, углеводов – 55,50 %; в возрасте от 11 до 18 лет: белков – 13,05 %, жиров – 30,40 %, углеводов – 54,47 %, что соответствует п. 6.15. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Соотношение кальция к фосфору 1:1,6.

Гигиенические рекомендации п. 6.9, приложение №3 СанПиН 2.4.5.2409-08 к массе порций готовых блюд при составлении меню соблюдены.

Для профилактики дефицита витаминов в меню включены свежие овощи, овощные блюда, свежие фрукты, соки, чай с лимоном, напиток из шиповника.

ВЫВОД

Примерные 10-ти дневные меню для детей в возрасте 7-10 лет, 11-18 лет на весенне-летний период года, разработанные ИП Притуляк Д.С. для учащихся МАОУ «Гамовская средняя школа» по адресу: Пермский край, Пермский район, с.Гамово, ул.50 лет Октября, 14

соответствуют

государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам 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

Красноперова Т.Н.

Ф.И.О.

Заведующий
санитарно-эпидемиологическим
отделом

Должность



Подпись

Галкина Е.А.

Ф.И.О.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день																	
Завтрак																	
258	Каша пшеничная	200	крупка пшеничная	50	50	8.72	12.86	37.12	299.00	0.19	1.36	0.08	0.24	138.00	209.80	55.40	1.46
			молоко	104	104												
			масло сливочное	10	10												
493	Чай с сахаром	200	чай	50	50	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
			сахар	15	15												
95	Бутерброд с повидлом	45	масло сливочное	3.75	3.75	1.28	3.22	24.45	132	0.01	0.15	0.02	0.22	7.5	12.75	3.75	0.52
			повидло	26.55	26.25												
			хлеб пшеничный	15	15												
108	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
Итого завтрак:						13.90	16.48	101.17	608.50	0.25	1.51	0.10	1.01	166.50	258.05	67.15	2.83
Обед																	
144	Суп картофельный с горохом	200	горох	16.2	16	1.84	3.40	12.10	86.40	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
			картофель	66.6	50												
			морковь	10	8												
			петрушка	2.6	2												
			лук репчатый	9.6	8												
			масло сливочное	4	4												
			бульон или вода	130	130												
395	Колбасные изделия	80	сосиски	82.4	80	8.32	16.72	0.00	184.00	0.12	0.00	0.00	0.32	24.80	107.20	13.60	1.28
291	Макаронные изделия	150	Макаронные изделия	51	51	5.65	0.68	29.04	144.90	0.06	0.01	0.00	0.80	5.70	35.70	8.10	0.78
			масло сливочное	6.75	6.75												
22	Салат из свежих помидоров	60	помидоры	64.8	54.6	0.60	6.12	2.10	66.00	0.02	9.90	0.00	3.00	7.80	14.40	10.80	0.48
			масло растительное	6	6												
508	Компот из смеси сухофруктов	200	смесь сухофруктов	25	30.5	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50
			сахар	15	15												
108	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	45	хлеб ржаной	45	45	2.97	0.54	15.03	78.30	0.08	0.00	0.00	0.63	15.75	71.10	21.15	1.76
Итого обед:						22.92	27.78	104.95	763.60	0.48	17.35	0.03	5.37	105.25	326.00	86.65	6.98
Полдник																	
112	Фрукты свежие	100	груша	112	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	0.00	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
589	Пряники	40	пряники заварные	40	40	2.36	1.88	30.00	146.40	0.03	0.00	0.00	0.96	4.40	20.00	3.60	0.32
503	Кисель	200	концентрат киселя	24	24	1.40	0.00	29.00	122.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10
			сахар	10	10												
Итого полдник:						4.16	2.18	69.30	315.40	0.05	5.00	0.00	1.36	24.40	36.00	15.60	2.72
ИТОГО:						40.98	46.44	275.42	1687.50	0.78	23.86	0.13	7.74	296.15	620.05	169.40	12.53

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
2 день																	
Завтрак																	
268	Каша рисовая молочная	200	крупа рисовая	30.8	30.8	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.54	0.05	0.18	143.40	151.80	31.60	0.44
			молоко	118	118												
			сахар	5	5												
			масло сливочное	5	5												
494	Чай с лимоном	200	чай-заварка	50	50	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
			сахар	15	15												
			лимон	8	7												
94	Бутерброд с маслом	45	масло сливочное	22.5	22.5	1.80	18.75	11.25	220.50	0.03	0.00	1.14	0.45	7.50	19.50	3.00	0.30
			хлеб пшеничный	22.5	22.5												
108	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
Итого завтрак:						11.24	27.77	83.45	628.40	0.14	4.34	1.19	1.18	175.10	207.80	43.60	1.69
Обед																	
134	Рассольник ленинградский	200	картофель	80	60	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74
			крупа рисовая	4	4												
			морковь	10	8												
			лук репчатый	4.8	4												
			огурцы соленые	13.4	12												
			бульон или вода	150	150												
			масло растительное	4	4												
406	Плов из курицы	230	курица 1 категории	227.26	201.52	17.52	17.41	41.51	393.19	0.03	1.42	0.01	5.91	36.14	145.70	33.95	1.42
			масло растительное	12.05	12.05												
			лук репчатый	24.09	12.05												
			морковь	15.33	12.05												
			крупа рисовая	53.7	53.7												
			бульон для риса	113.9	11.9												
107	Овощи натуральные соленые	60	огурцы соленые	63	60	0.48	0.06	1.02	7.80	0.01	3.00	0.00	0.06	13.80	14.40	8.40	0.36
519	Напиток из шиповника	200	шиповник	20	20	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50
			сахар	15	15												
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	45	Хлеб ржаной	45	45	2.97	0.54	15.03	78.30	0.08	0.00	0.00	0.63	15.75	71.10	21.15	1.76
Итого обед:						26.35	22.83	113.04	767.29	0.24	80.56	0.01	8.92	98.09	310.60	93.10	6.22
Полдник																	
574	Булочка школьная	60	мука пшеничная	47	40	4.80	2.00	33.50	171.00	0.06	0.00	0.01	0.90	9.00	36.00	7.00	0.50
			мука пше. на подпльв	2.34	2												
			сахар-песок	3	3												
			масло сливочное	1.5	1.5												
			масло растительное	0.24	0.24												
			дрожжи	0.47	0.47												
			соль	0.7	0.7												
516	Кефир	200	кефир	206	200	5.80	5.00	8.00	100.00	0.08	1.40	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
Итого полдник:						10.60	7.00	41.50	271.00	0.14	1.40	0.05	0.90	249.00	216.00	35.00	0.70
ИТОГО:						48.19	57.60	237.99	1666.69	0.52	86.30	1.25	11.00	522.19	734.40	171.70	8.61

рецепты	наименование блюда	выход блюда	наименование продуктов	граммах брутто	граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5 день																	
Завтрак																	
255	Каша ячневая	200	крупа ячневая	44.4	44.4	6.40	11.40	35.76	271.20	0.12	1.42	0.08	0.76	167.00	250.60	37.20	0.92
			молоко	110	110												
			масло сливочное	10	10												
501	Кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток	5	5	3.20	2.70	15.90	79.00	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
			молоко	100	100												
			сахар	10	10												
95	Бутерброд с джемом	45	масло сливочное	3.75	3.75	1.28	3.22	24.45	132	0.01	0.15	0.02	0.22	7.5	12.75	3.75	0.52
			джем	26.55	26.25												
			хлеб пшеничный	15	15												
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
Итого завтрак:						14.68	17.72	100.71	599.70	0.22	2.87	0.12	1.53	310.50	385.85	61.95	2.09
Обед																	
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	молоко	140	140	5.70	5.26	18.98	146.00	0.08	0.92	0.04	0.26	164.40	136.80	21.00	0.36
			масло сливочное	2	2												
			сахар	1.6	1.6												
			макароны	16	16												
381	Котлета из говядины	80	говядина 1 категории	92.8	68.8	14.24	14.00	11.44	228.80	0.07	0.00	0.03	0.40	31.20	148.00	20.80	2.24
			хлеб пшеничный	15.2	15.2												
			сухари	8.8	8.8												
			молоко или вода	18.4	18.4												
			масло сливочное	5.6	5.6												
429	Картофельное пюре	150	картофель	169.5	126	3.15	6.60	16.35	138.00	0.14	5.10	0.05	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
			молоко	24	22.5												
			масло сливочное	6.75	6.75												
106	Овощи натуральные	60	помидоры свежие	64.2	60	0.66	0.12	2.28	14.40	0.04	15.00	0.00	0.42	8.40	15.60	12.00	0.54
518	Сок	200	сок апельсиновый	200	200	1.40	0.20	0.20	120.00	0.08	8.00	0.00	0.00	36.00	0.00	0.00	0.60
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	45	Хлеб ржаной	45	45	2.97	0.54	15.03	78.30	0.08	0.00	0.00	0.63	15.75	71.10	21.15	1.76
Итого обед:						31.16	27.04	83.96	819.50	0.53	29.02	0.12	2.30	302.75	483.00	109.05	6.99
Полдник																	
566	Булочка молочная	50	мука пшеничная	38.5	38.5	4.80	1.10	28.10	142.00	0.07	0.10	0.00	0.60	30.00	47.00	9.00	0.50
			мука пше. на подпльв	1.5	1.5												
			дрожжи	0.48	0.48												
			молоко	20	20												
			соль	0.48	0.48												
			масло растительное	-	1.3												
517	Йогурт	200	Йогурт	206	200	10.00	6.40	17.00	174.00	0.06	1.20	0.04	0.00	238.00	182.00	28.00	0.20
Итого полдник:						14.80	7.50	45.10	316.00	0.13	1.30	0.04	0.60	268.00	229.00	37.00	0.70
ИТОГО:						60.64	52.26	229.77	1735.20	0.88	33.19	0.28	4.43	881.25	1097.85	208.00	9.78

№ рецепта	Наименование	Выход	Наименование	Вес в граммах	Вес в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
-----------	--------------	-------	--------------	---------------	---------------	-------	------	----------	--------------	----	---	---	---	----	---	----	----

рецепты	блюда	блюда	продуктов	граммах брутто	граммах нетто	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	г	mg	гс
6 день																	
Завтрак																	
248	Каша гречневая вязкая	200	крупа гречневая	50	50	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.36	0.08	0.50	135.80	237.20	112.20	3.44
			молоко	100	100												
			масло сливочное	10	10												
494	Чай с лимоном	200	чай-заварка	50	50	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
			сахар	15	15												
			лимон	8	7												
94	Бутерброд с маслом	45	масло сливочное	22.5	22.5	1.80	18.75	11.25	220.50	0.03	0.00	1.14	0.45	7.50	19.50	3.00	0.30
			хлеб пшеничный	22.5	22.5												
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
Итого завтрак:						14.86	32.03	83.65	682.00	0.27	4.16	1.22	1.50	167.50	293.20	124.20	4.69
Обед																	
128	Борщ с капустой с картофелем	200	свекла	40	32	1.46	4.00	8.52	76.00	0.04	8.24	0.00	1.92	27.60	42.40	21.00	0.96
			капуста свежая	20	16												
			картофель	21.4	16												
			морковь	12.6	10												
			лук репчатый	9.6	8												
			масло растительное	4	4												
			сахар	2	2												
			томатное пюре	6	6												
	бульон или вода	160	160														
395	Колбасные изделия	80	сосиски	82.4	80	8.32	16.72	0.00	184.00	0.12	0.00	0.00	0.32	24.80	107.20	13.60	1.28
291	Макаронные изделия	150	Макаронные изделия	51	51	5.65	0.68	29.04	144.90	0.06	0.01	0.00	0.80	5.70	35.70	8.10	0.78
			масло сливочное	6.75	6.75												
22	Салат из свежих помидоров	60	помидоры	64.8	54.6	0.60	6.12	2.10	66.00	0.02	9.90	0.00	3.00	7.80	14.40	10.80	0.48
			масло растительное	6	6												
508	Компот из смеси сухофруктов	200	смесь сухофруктов	25	30.5	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50
			сахар	15	15												
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	45	Хлеб ржаной	45	45	2.97	0.54	15.03	78.30	0.08	0.00	0.00	0.63	15.75	71.10	21.15	1.76
Итого обед:						22.54	28.38	101.37	753.20	0.37	18.65	0.00	7.11	117.65	315.80	87.25	7.20
Полдник																	
112	Фрукты свежие	100	яблоки свежие	114	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
589	Пряники	40	пряники заварные	40	40	2.36	1.88	30.00	146.40	0.03	0.00	0.00	0.96	4.40	20.00	3.60	0.32
503	Кисель	200	концентрат киселя	24	24	1.40	0.00	29.00	122.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10
			сахар	10	10												
Итого полдник:						4.16	2.28	68.80	315.40	0.06	10.00	0.00	1.16	21.40	31.00	12.60	2.62
ИТОГО:						41.56	62.69	253.82	1750.60	0.70	32.81	1.22	9.77	306.55	640.00	224.05	14.51

возраст 7-10 лет

Страница 7

Таблица 1

№	Наименование	Выход	Наименование	Вес в	Вес в	Б...	М...	У...	К...	В1	С	А	Е	Са	г	Мг	гс
---	--------------	-------	--------------	-------	-------	------	------	------	------	----	---	---	---	----	---	----	----

рецептуры	блюда	блюда	продуктов	граммах брутто	граммах нетто	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
7 день																	
Завтрак																	
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	крупа "геркулес"	30.8	30.8	7.16	9.40	28.80	228.40	0.16	1.54	0.05	0.54	156.80	20.60	55.60	1.24
			молоко	118	118												
			сахар	5	5												
			масло сливочное	5	5												
495	Чай с молоком	200	чай-заварка	50	50	1.50	1.30	15.90	81.00	0.04	1.30	0.01	0.00	127.00	93.00	15.00	0.40
			сахар	15	15												
			молоко	50	50												
95	Бутерброд с повидлом	45	масло сливочное	3.75	3.75	1.28	3.22	24.45	132	0.01	0.15	0.02	0.22	7.5	12.75	3.75	0.52
			повидло	26.55	26.25												
			хлеб пшеничный	15	15												
300	Яйца вареные	40	Яйца	1 шт.	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.00	0.10	0.20	22.00	77.00	5.00	1.00
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
Итого завтрак:						18.84	18.92	94.05	621.90	0.29	2.99	0.18	1.51	323.30	235.85	86.35	3.71
Обед																	
154	Суп крестьянский	200	капуста белокочанная	30	24	1.70	4.08	11.64	90.00	0.04	7.96	0.00	1.94	21.00	53.60	15.60	0.58
			картофель	26.6	20												
			крупа	8	8												
			морковь	10	8												
			лук репчатый	9.6	8												
			масло растительное	4	4												
			вода или бульон	170	170												
396	Жаркое домашнему	230	консервы "говядина"	-	109.25	19.55	20.24	16.44	326.60	0.10	9.08	0.08	0.69	28.75	225.40	43.70	3.45
			картофель	161	119.6												
			лук репчатый	13.8	11.5												
			масло сливочное	5.75	5.75												
			томат-пюре	6.9	6.9												
115	Икра кабачковая	60	Икра кабачковая	60	60	1.14	5.34	4.62	71.40	0.01	4.20	0.00	1.86	24.60	22.20	9.00	0.42
519	Напиток из шиповника	200	шиповник	20	20	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50
			сахар	15	15												
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	45	Хлеб ржаной	45	45	2.97	0.54	15.03	78.30	0.08	0.00	0.00	0.63	15.75	71.10	21.15	1.76
Итого обед:						29.10	30.82	90.21	757.30	0.28	91.24	0.08	5.56	110.10	401.30	98.05	8.15
Полдник																	
574	Булочка школьная	60	мука пшеничная	47	40	4.80	2.00	33.50	171.00	0.06	0.00	0.01	0.90	9.00	36.00	7.00	0.50
			мука пш.я на подпльв	2.34	2												
			сахар-песок	3	3												
			масло сливочное	1.5	1.5												
			масло растительное	0.24	0.24												
			дрожжи	0.47	0.47												
516	Кефир	200	кефир	206	200	5.80	5.00	8.00	100.00	0.08	1.40	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
Итого полдник:						10.60	7.00	41.50	271.00	0.14	1.40	0.05	0.90	249.00	216.00	35.00	0.70
ИТОГО:						58.54	56.74	225.76	1650.20	0.71	95.63	0.31	7.97	682.40	853.15	219.40	12.56

возраст 7-10 лет

Страница 8

Таблица 1

№ рецеп	Наименование	Выход	Наименование	Вес в граммах	Вес в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
---------	--------------	-------	--------------	---------------	---------------	-------	------	----------	--------------	----	---	---	---	----	---	----	----

рецеп- туры	блюда	блюда	продуктов	грамм брутто	грамм нетто	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	mg	гс
8 день																	
Завтрак																	
313	Запеканка из творога	150	творог	141	139.5	24.00	25.20	23.90	425.00	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1.00
			крупа манная	9.7	9.7												
			вода или молоко	36	36												
			яйца	1/10 шт.	4.5												
			сахар	9.7	9.7												
			ванилин	0.015	0.015												
			сметана	5.2	5.2												
			сухари	5.2	5.2												
			масло сливочное	5.2	5.2												
493	Чай с сахаром	200	чай	50	50	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
			сахар	15	15												
100	Сыр порционно	20	сыр твердый	20.2	20	5.12	5.22	0.00	68.60	0.00	0.14	0.05	0.10	180.00	118.00	10.00	0.18
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
Итого завтрак:						33.02	30.82	63.50	671.10	0.12	0.74	0.25	1.35	498.00	500.50	56.00	2.03
Обед																	
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	макаронные изделия	8	8	2.16	2.28	15.06	89.00	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
			картофель	80	60												
			морковь	10	8												
			лук репчатый	9.6	8												
			масло растительное	2	2												
			бульон или вода	140	140												
398	Печень по-строгановски	80	печень говяжья	90.18	74.91	13.09	10.04	3.14	154.91	0.21	6.18	5.85	3.93	16.73	229.82	13.09	4.87
			масло растительное	6.54	6.54												
			соус сметанный	29.09	29.09												
414	Рис отварной	150	крупа рисовая	54	54	3.69	6.08	33.81	204.60	0.03	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52
			масло сливочное	6.75	6.75												
17	Салат из свежих огурцов	60	огурцы свежие	68.4	54.6	0.42	6.06	1.20	61.20	0.02	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.30
			масло растительное	6	6												
512	Компот из изюма	200	изюм	20	32	0.30	0.00	20.10	81.00	0.00	0.80	0.00	0.00	10.00	6.00	3.00	0.60
			сахар	15	15												
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	45	Хлеб ржаной	45	45	2.97	0.54	15.03	78.30	0.08	0.00	0.00	0.63	15.75	71.10	21.15	1.76
Итого обед:						25.67	25.32	108.02	763.01	0.46	16.58	5.89	9.08	78.58	474.32	92.64	9.25
Полдник																	
590	Печенье	40	Печенье сахарное	40	40	3.00	3.92	29.76	166.80	0.03	0.00	0.00	1.40	11.60	36.00	8.00	0.84
518	Сок	200	сок яблочный	200	200	1.00	0.20	0.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
Итого полдник:						4.00	4.12	29.96	258.80	0.05	4.00	0.00	1.40	25.60	36.00	8.00	3.64
ИТОГО:						62.69	60.26	201.48	1692.91	0.63	21.32	6.14	11.83	602.18	1010.82	156.64	14.92

возраст 7-10 лет

Страница 9

Таблица 1

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
9 день																	

Завтрак																	
256	Каша пшеничная	200	крупа пшеничная	50	50	8.66	11.90	38.04	293.80	0.14	1.38	0.08	0.24	143.60	218.60	50.00	2.38
			молоко	106	106												
			масло сливочное	10	10												
501	Кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток	5	5	3.20	2.70	15.90	79.00	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
			молоко	100	100												
			сахар	10	10												
90	Бутерброд с сыром	45	сыр "Российский"	21	20	6.70	9.50	9.90	153.00	0.03	0.10	0.08	0.40	185.00	132.00	13.00	0.40
			масло сливочное	5	5												
			Хлеб пшеничный	20	20												
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
Итого завтрак:						22.36	24.50	88.44	643.30	0.26	2.78	0.18	1.19	464.60	473.10	84.00	3.43

Обед																	
142	Щи из сежей капусты с картофелем	200	капуста белокочанная	50	40	1.40	3.98	6.22	66.40	0.05	14.78	0.00	1.90	27.20	38.00	17.80	0.64
			картофель	32	24												
			морковь	12.6	10												
			лук репчатый	9.6	8												
			томатное пюре	2	2												
			масло растительное	4	4												
			бульон или вода	160	160												
293	Макаронник с мясом	200	говядина	184.28	135.71	31.14	34.86	30.86	561.43	0.13	0.86	0.03	5.28	22.86	281.43	38.57	4.00
			масло растительное	5.71	5.71												
			макароны	50	143												
			лук репчатый	17.14	14.28												
			масло растительное	2.86	2.86												
			Яйца	1/10 шт.	6												
			масло сливочное	2.86	2.86												
			сухари	4.28	4.28												
107	Овощи натуральные соленые	60	огурцы соленые	63	60	0.48	0.06	1.02	7.80	0.01	3.00	0.00	0.06	13.80	14.40	8.40	0.36
509	Компот из яблок с лимоном	200	яблоки свежие	56	50	0.30	0.20	25.10	103.00	0.01	3.30	0.00	0.10	11.00	7.00	5.00	1.20
			лимон	16	7												
			сахар	20	20												
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	45	Хлеб ржаной	45	45	2.97	0.54	15.03	78.30	0.08	0.00	0.00	0.63	15.75	71.10	21.15	1.76
Итого обед:						39.33	39.96	97.91	910.93	0.32	21.94	0.03	8.41	98.61	437.93	96.52	8.40

Полдник																	
112	Фрукты свежие	100	мандарин	136	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	0.00	0.20	35.00	17.00	11.00	0.10
588	Вафли	40	вафли	40	40	1.12	1.32	30.92	140.00	0.01	0.00	0.00	0.28	6.40	14.40	4.00	0.60
503	Кисель	200	концентрат киселя	24	24	1.40	0.00	29.00	122.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10
			сахар	10	10												
Итого полдник:						3.32	1.52	67.42	300.00	0.07	38.00	0.00	0.48	42.40	31.40	15.00	0.80
ИТОГО:						65.01	65.98	253.77	1854.23	0.65	62.72	0.21	10.08	605.61	942.43	195.52	12.63

возраст 7-10 лет

Страница 10

Таблица 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
-------------	--------------------	-------------	------------------------	----------------------	---------------------	-------	------	----------	--------------	----	---	---	---	----	---	----	----

10 день

Завтрак

262	Каша манная	200	крупа манная	30.8	30.8	6.20	7.46	30.86	215.40	0.08	1.38	0.05	0.52	132.80	121.20	20.20	2.38
			молоко	106	106												
			сахар	5	5												
			масло сливочное	5	5												
95	Бутерброд с джемом	45	масло сливочное	3.75	3.75	1.28	3.22	24.45	132	0.01	0.15	0.02	0.22	7.5	12.75	3.75	0.52
			джем	26.55	26.25												
			хлеб пшеничный	15	15												
496	Какао с молоком	200	какао-порошок	3	3	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.80
			молоко	100	100												
			сахар	20	20												
300	Яйца вареные	40	Яйца	1 шт.	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.00	0.10	0.20	22.00	77.00	5.00	1.00
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
Итого завтрак:						19.98	18.98	105.21	671.90	0.21	2.83	0.19	1.49	296.30	353.45	62.95	5.25
Обед																	
149	Суп картофельный с фрикадельками	200	картофель	106.6	80	1.76	2.36	11.76	75.40	0.10	8.86	0.00	1.02	13.00	56.80	23.40	0.88
			морковь	10	8												
			лук репчатый	9.6	8												
			томатное пюре	2	2												
			масло растительное	2	2												
			бульон или вода	140	140												
фрикадельки мясные	-	20															
390	Тефтели из говядины	80	говядина 1 категории	48.8	35.2	7.60	12.24	9.12	176.80	0.04	0.64	0.10	0.40	16.80	86.40	12.80	1.20
			крупа рисовая	4.8	4.8												
			лук репчатый	19.6	16.8												
			масло сливочное	3.2	3.2												
			мука пшеничная	4	4												
			масло сливочное	4.8	4.8												
соус молочный	24	24															
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая	69	69	8.55	7.84	37.08	253.05	0.21	0.00	0.04	0.62	14.25	202.65	135.30	4.54
			масло сливочное	6.75	6.75												
106	Овощи натуральные	60	огурцы свежие	63	60	0.48	0.06	1.50	8.40	0.02	6.00	0.00	0.06	13.80	25.20	8.40	0.36
518	Сок	200	сок апельсиновый	200	200	1.40	0.20	0.20	120.00	0.08	8.00	0.00	0.00	36.00	0.00	0.00	0.60
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	45	Хлеб ржаной	45	45	2.97	0.54	15.03	78.30	0.08	0.00	0.00	0.63	15.75	71.10	21.15	1.76
Итого обед:						25.80	23.56	94.37	805.95	0.57	23.50	0.14	3.17	117.60	468.15	206.65	9.78
Полдник																	
566	Булочка молочная	50	мука пшеничная	38.5	38.5	4.80	1.10	28.10	142.00	0.07	0.10	0.00	0.60	30.00	47.00	9.00	0.50
			мука пш. на подпыльв	1.5	1.5												
			дрожжи	0.48	0.48												
			молоко	20	20												
			соль	0.48	0.48												
масло растительное	-	1.3															
517	Йогурт	200	Йогурт	206	200	10.00	6.40	17.00	174.00	0.06	1.20	0.04	0.00	238.00	182.00	28.00	0.20
Итого полдник:						14.80	7.50	45.10	316.00	0.13	1.30	0.04	0.60	268.00	229.00	37.00	0.70
ИТОГО:						60.58	50.04	244.68	1793.85	0.91	27.63	0.37	5.26	681.90	1050.60	306.60	15.73