

**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) 221-57-63, факс: 221-53-49
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
« 09 » января 2018 г.
М.П.



ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ № 2-УФ
**по результатам санитарно-эпидемиологических исследований,
санитарно-эпидемиологических и гигиенических оценок**

Центральным территориальным отделом Управления Роспотребнадзора по Пермскому краю вынесено поручение № 17-15/3472 от 06.12.2017 г., входящий № 1584-ЦФ от 06.12.2017 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 осенне-зимний 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 «28» декабря 2017 г., дата окончания «29» декабря 2017 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 осенне-зимний период года;
2. Примерного 10-ти дневного меню для детей в возрасте с 11 до 18 лет на осенне-зимний 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 № 17-15/3472 от 06.12.2017 г., входящий № 1584-ЦФ от 06.12.2017 г.;

2. Примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте с 7 до 10 лет осенне-зимний период года;

3. Примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте с 11 до 18 лет осенне-зимний период года.

В результате установлено:

На основании поручения о проведении мероприятия № 17-15/3472 от 06.12.2017 года (вх. № 1584-ЦФ от 06.12.2017 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 осенне-зимний период года с целью установления соответствия (несоответствия) предоставленных меню требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (далее по тексту СанПиН 2.4.5.2409-08).

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 осенне-зимний период года.

В соответствии с представленными материалами меню разработаны на основании Сборника технологических нормативов, рецептур 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 осень-зима, что соответствует п. 6.6. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Представленные 10-ти дневные меню разработаны ИП Притуляком Д.С. и 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 рецептур блюд. Приведенные ссылки используемых блюд и кулинарных изделий, указанных в примерном меню соответствуют их наименованиям, указанным в использованном сборнике рецептур, 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, 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), горячего блюда и горячего напитка, что не соответствует п. 6.18. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Обед включает закуску (однокомпонентные салаты, овощи под гарнировку, соленые овощи, кабачковую икру), 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.

Полдник состоит из напитка и кондитерских изделий, 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, что соответствует п. 6.17. СанПиН 2.4.5.2409-08. В примерном меню сыр, яйца включены 1 раз в 2-3 дня. Рыба, творог, кисломолочные продукты в меню включены 2 раза за 10 дней (при гигиенических рекомендациях - 1 раз в 2-3 дня).

В меню на сезон осень-зима 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	24,58	32,49	11,15
Второй	23,70	32,80	11,48
Третий	26,74	33,59	11,42
Четвертый	22,97	33,72	11,19
Пятый	22,91	36,77	12,09
Шестой	26,70	32,48	11,15
Седьмой	26,31	30,78	11,48
Восьмой	26,79	31,71	11,42
Девятый	28,60	34,07	11,19
Десятый	22,97	32,53	12,09
Среднее значение	25,23	33,09	11,47

- 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	23,38	36,23	10,70
Второй	22,63	36,14	11,48
Третий	25,28	38,36	11,24
Четвертый	21,89	36,82	10,74
Пятый	22,34	39,73	11,76
Шестой	25,23	36,09	10,70

Седьмой	25,96	35,07	11,48
Восьмой	25,96	35,07	11,24
Девятый	30,00	37,25	10,74
Десятый	21,89	35,50	11,76
Среднее значение	24,41	36,56	11,84

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 – 25,23 %, обед – 33,09 %, полдник – 11,47 %;
- в возрасте от 11 до 18 лет - завтрак – 24,41 %, обед – 36,56 %, полдник – 11,84 %;
- в среднем калорийность при трехразовом питании детей в возрасте от 7 до 10 лет за 10 дней составила 69,79 %, в возрасте от 11 до 18 лет – 72,16 %, 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 – 10,03 %, жиров – 30,06 %, углеводов – 56,3 %; в возрасте от 11 до 18 лет: белков – 11,02 %, жиров – 31,4 %, углеводов – 56,4 %.

Соотношение кальция к фосфору 1:1,7.

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

Представлена ведомость контроля за рационом питания.

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

Заключение

Примерные 10-ти дневные меню для детей в возрасте 7-10 лет, 11-18 лет на осенне-зимний период года, разработанные ИП Притуляк Д.С. для учащихся МАОУ «Гамовская средняя школа» по адресу: 614512, Пермский край, Пермский район, с.Гамово, ул.50 лет Октября, 14

соответствуют

государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам:

- 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																	
260	Каша "Дружба"	200	крупа рисовая	15	15	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.32	0.08	0.20	126.60	140.40	30.60	0.56
			крупа пшеничная	11	11												
			молоко	102	102												
			сахар	5	5												
			масло сливочное	10	10												
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												
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:						17.26	22.86	75.46	577.70	0.20	2.72	0.17	1.15	448.60	397.90	65.60	1.91
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																	
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 подпыль	1.5	1.5												
			дрожжи	0.48	0.48												
			молоко	20	20												
			соль	0.48	0.48												
			масло растительное	-	1.3												
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
Итого полдник:						6.20	1.30	28.30	262.00	0.15	8.10	0.00	0.60	66.00	47.00	9.00	1.10
ИТОГО:						46.38	51.94	208.71	1603.30	0.83	28.17	0.20	7.12	619.85	770.90	161.25	9.99

№ 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
2 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	206.00	55.60	1.24
			молоко	118	118												
			сахар	5	5												
			масло сливочное	5	5												
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 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:						15.44	15.72	93.75	556.90	0.26	2.99	0.09	1.31	300.30	341.25	80.35	2.41
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															
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
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
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:						31.45	27.53	98.72	770.89	0.32	14.96	0.05	8.92	326.09	498.40	118.10	4.92
Полдник																	
112	Фрукты свежие	100	апельсин	143	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.00	0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
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
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												
Итого полдник:						4.00	4.12	52.86	269.80	0.07	60.00	0.00	1.60	56.60	62.00	22.00	1.44
ИТОГО:						50.89	47.37	245.33	1597.59	0.65	77.95	0.14	11.83	682.99	901.65	220.45	8.77

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	крупя 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												
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												
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:						16.82	18.32	76.26	538.30	0.21	2.86	0.14	1.41	484.00	494.10	69.20	2.05
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												
377	Картофельная запеканка с мясом	230	говядина	174.8	128.8	26.80	27.02	21.74	437.00	0.24	4.60	0.08	0.92	28.75	334.65	64.40	4.02
			картофель	253	189.75												
			масло сливочное	11.5	11.5												
			яйца	1/10шт.	5												
			сухари	3.45	3.45												
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
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
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:						44.87	38.38	81.95	864.10	0.51	35.58	0.12	4.31	326.10	667.35	148.95	7.60
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
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
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												
Итого полдник:						2.22	2.02	63.52	284.00	0.05	80.00	0.00	0.48	34.40	28.40	16.00	4.30
ИТОГО:						63.91	58.72	221.73	1686.40	0.77	118.44	0.26	6.20	844.50	1189.85	234.15	13.95

возраст 7-10 лет

Страница 6

Таблица 1

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

рецептуры	блюда	блюда	продуктов	граммах брутто	граммах нетто	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	mg	гс
6 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												
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:						12.86	28.55	79.85	627.40	0.24	4.34	1.19	1.54	188.50	76.60	67.60	2.49
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														
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
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												
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
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:						21.16	26.00	97.05	768.30	0.38	13.10	0.04	2.83	107.65	370.10	97.75	6.62
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														
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
Итого полдник:						6.20	1.30	28.30	262.00	0.15	8.10	0.00	0.60	66.00	47.00	9.00	1.10
ИТОГО:						40.22	55.85	205.20	1657.70	0.77	25.54	1.23	4.97	362.15	493.70	174.35	10.21

возраст 7-10 лет

Страница 7

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
-------------	--------------------	-------------	------------------------	----------------------	---------------------	-------	------	----------	--------------	----	---	---	---	----	---	----	----

7 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												
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:						21.16	20.20	87.94	618.30	0.26	2.68	0.20	0.99	299.60	438.10	89.00	4.73
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												
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												
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												
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												
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
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:						32.67	26.72	87.73	723.31	0.53	18.55	5.89	10.44	317.98	616.02	99.34	8.93
Полдник																	
112	Фрукты свежие	100	апельсин	143	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.00	0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
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
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												
Итого полдник:						4.00	4.12	52.86	269.80	0.07	60.00	0.00	1.60	56.60	62.00	22.00	1.44
ИТОГО:						57.83	51.04	228.53	1611.41	0.86	81.23	6.09	13.03	674.18	1116.12	210.34	15.10

возраст 7-10 лет

Страница 8

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
8 день																	

Завтрак																	
258	Каша пшеничная	200	крупа 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												
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												
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:						15.30	17.78	102.07	629.50	0.29	2.81	0.11	1.01	282.50	348.05	81.15	2.93
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												
396	Жаркое подомашнему	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												
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
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												
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
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:						44.23	49.28	126.32	1128.90	0.49	25.80	0.16	3.04	265.20	658.90	142.85	8.95
Полдник																	
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:						3.76	1.88	59.00	268.40	0.03	0.00	0.00	0.96	5.40	20.00	3.60	0.42
ИТОГО:						63.29	68.94	287.39	2026.80	0.81	28.61	0.27	5.01	553.10	1026.95	227.60	12.30

возраст 7-10 лет

Страница 9

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
9 день																	
Завтрак																	

262	Каша манная	200	молоко	106	106	6.20	7.46	30.86	215.40	0.08	1.38	0.05	0.52	132.80	121.20	20.20	0.44
			сахар	5	5												
			масло сливочное	5	5												
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:						18.70	15.76	80.76	539.90	0.20	2.68	0.17	1.27	288.80	340.70	59.20	2.79
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															
423	Капуста тушеная	150	капуста белокочанная	196.95	157.5	5.55	5.40	5.85	94.50	0.06	25.50	0.04	1.05	91.50	82.50	36.00	1.50
			масло сливочное	6.75	6.75												
			морковь	7.5	6												
			петрушка	4.05	3												
			лук репчатый	10.65	9												
			томат-пюре	12	12												
			мука пшеничная	1.8	1.8												
сахар	4.5	4.5															
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
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
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:						32.06	32.60	83.06	764.40	0.39	40.40	0.18	5.40	407.65	527.00	135.95	6.40
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
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
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												
Итого полдник:						2.22	2.02	63.52	284.00	0.05	80.00	0.00	0.48	34.40	28.40	16.00	4.30
ИТОГО:						52.98	50.38	227.34	1588.30	0.64	123.08	0.35	7.15	730.85	896.10	211.15	13.49