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: 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

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

№ 02 ОЦ/4.0. - 1616 от « 05 » 05 2017 г.
(санитарно-эпидемиологическая экспертиза примерного 10-ти дневного меню для детей с 7 до 11 лет и с 11 до 17 лет)

1. Наименование: санитарно-эпидемиологическая оценка примерного 10-ти дневного меню для учащихся с 7 до 11 лет и с 11 до 17 лет.

2. Юридический адрес: Забайкальский край, г. Чита, ул. Лазо, 81.

3. Заявитель: ИП Побойко Е.А. (заявление вх. № 1845 от 20.04.2017 г.).

4. Объект инспекции: техническая и иная документация.

5. Вид инспекции: санитарно-эпидемиологическая экспертиза примерного 10-ти дневного меню.

6. Метод инспекции: санитарно-эпидемиологическая экспертиза примерного 10-ти дневного меню, проведена на СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

7. Установлено: Питание учащихся с 7 до 11 лет и с 11 до 17 лет в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 13» обеспечивает ИП Побойко Е.А.

8. Для обеспечения здоровым питанием обучающихся разработан рацион питания, предусматривающий формирование набора продуктов, предназначенных для питания детей в течение фиксированного времени.

На основании сформированного рациона питания разработано примерное 10-ти дневное меню, включающее распределение перечня блюд и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак, обед и полдник).

Представленная форма 10-ти дневного меню соответствует рекомендуемой форме составления примерного меню, указанной в приложении № 2 к 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).

Представленное примерное 10-ти дневное меню разработано для учащихся возрастной группы с 7 до 11 лет и с 11 до 17 лет, что соответствует требованиям п. 6.6. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Представленное примерное 10-ти дневное меню содержит информацию об энергетической и пищевой ценности, что соответствует требованиям п. 6.10. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Соотношение белков, жиров и углеводов (Б:Ж:У) в представленном примерном 10-ти дневном меню для учащихся с 7 до 11 лет составило:

- 1-й день – 1:1:4 при норме 1:1:4;
- 2-й день – 1:1:4 при норме 1:1:4;
- 3-й день – 1:1:4 при норме 1:1:4;
- 4-й день – 1:1:4 при норме 1:1:4;
- 5-й день – 1:1:4 при норме 1:1:4;
- 6-й день – 1:1:4 при норме 1:1:4;
- 7-й день – 1:1:4 при норме 1:1:4;
- 8-й день – 1:1:4 при норме 1:1:4;
- 9-й день – 1:1:4 при норме 1:1:4;
- 10-й день -1:1:4 при норме 1:1:4.

Соотношение белков, жиров и углеводов (Б:Ж:У) в представленном примерном 10-ти дневном меню для учащихся с 11 до 17 лет составило:

- 1-й день – 1:1:4 при норме 1:1:4;
- 2-й день – 1:1:4 при норме 1:1:4;
- 3-й день – 1:1:4 при норме 1:1:4;
- 4-й день – 1:1:4 при норме 1:1:4;
- 5-й день – 1:1:4 при норме 1:1:4;
- 6-й день – 1:1:4 при норме 1:1:4;

- 7-й день – 1:1:4 при норме 1:1:4;
- 8-й день – 1:1:4 при норме 1:1:4;
- 9-й день – 1:1:4 при норме 1:1:4;
- 10-й день -1:1:4 при норме 1:1:4.

Соотношение Б:Ж:У для возраста с 7 до 11 лет и с 11 до 17 лет во все дни соответствует требованиям п. 6.15. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Для учащихся с 7 до 11 лет и с 11 до 17 лет организовано двухразовое питание (завтрак, обед), что соответствует требованиям п. 6.8. СанПиН 2.4.5.2409-08.

В представленном примерном 10-ти дневном меню отсутствует повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня, что соответствует требованиям п. 6.13. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Такие продукты как мясо, молоко, растительное масло, хлеб пшеничный с каждым приемом пищи для питания учащихся с 7 до 11 лет и с 11 до 17 лет предусмотрены ежедневно, что соответствует требованиям п. 6.17. СанПиН 2.4.5.2409-08. Рыба, сыр, кисломолочные продукты включены 1 раз в 2-3 дня, что соответствует п. 6.17. СанПиН 2.4.5. 2409-08.

В меню во все дни на завтрак включено горячее блюдо, горячий напиток, что соответствует требованиям п. 6.18. СанПиН 2.4.5.2409-08.

На завтрак во все дни предусмотрены фрукты, что соответствует рекомендациям п. 6.18. СанПиН 2.4.5.2409-08.

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

В качестве закуски используются свежие овощи, салаты из свеклы, помидоров, капусты, моркови с добавлением фруктов, что соответствует требованиям п. 6.19. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Согласно представленному примерному 10-ти дневному меню объемы порций в граммах на одного учащегося 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	1-й день	200/ 150 - 200	200/200	100/ 60 - 100	250/ 200 - 250	120/ 80 – 120	200/ 150- 200	100/100

(в гр.) для обучающихся с 7 до 11 лет.	2-й день	180/ 150 - 200	200/200	100/ 60 - 100	250/ 200 - 250	Жаркое по-домашнему 230		100/100
	3-й день	200/ 150 - 200	200/200	100/ 60 - 100	250/ 200 - 250	100/ 80 – 120	150/ 150- 200	100/100
	4-й день	200/ 150 - 200	200/200	100/ 60 - 100	250/ 200 - 250	100/ 80 – 120	150/ 150- 200	100/100
	5-й день	200/ 150 - 200	200/200	100/ 60 - 100	250/ 200 - 250	120/ 80 – 120	200/ 150- 200	100/100
	6-й день	200/ 150 - 200	200/200	100/ 60 - 100	250/ 200 - 250	80/ 80 – 120	100/ 150-200	100/100
	7-й день	150/ 150 - 200	200/200	100/ 60 - 100	250/ 200 - 250	100/ 80 – 120	180/ 150-200	100/100
	8-й день	200/ 150 - 200	200/200	100/ 60 - 100	250/ 200 - 250	100/ 80 – 120	150/ 150-200	100/100
	9-й день	200/ 150 - 200	200/200	100/ 60 - 100	250/ 200 - 250	80/ 80 – 120	150/ 150- 200	100/100
	10-й день	200/ 150 - 200	200/200	100/ 60 - 100	250/ 200 - 250	80/ 80 – 120	150/ 150- 200	100/100

Масса порции блюд «Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо», «Напитки», «Салат», «Суп», «Мясо, котлета», «Гарнир», «Фрукты» (в граммах) для учащихся с 7 до 11 лет во все дни соответствует требованиям приложения 3 к СанПиН 2.4.5.2409-08.

На 2 день на второе блюдо для учащихся с 7 до 11 лет предоставляют «Жаркое по-домашнему», которое подразумевает в себе содержание мяса и гарнира из овощей. Выход блюда «Жаркое по-домашнему» соответствует сумме массы блюд «Мясо, котлета» и «Гарнир» для детей в возрасте с 7 до 11 лет, что соответствует требованиям приложения 3 к СанПиН 2.4.5.2409-08.

Согласно представленному примерному 10-ти дневному меню объемы порций в граммах на одного учащегося в возрасте с 11 до 17 лет приведены в таблице 1а.

Таблица 1а.

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.)	1-й день	250/ 200-250	200/200	150/ 100-150	250/ 250-300	120/ 100-120	200/ 180-230	100/100
	2-й день	200/ 200-250	200/200	150/ 100-150	250/ 250-300	Жаркое по-домашнему 280		100/100

для обучающихся с 11 до 17 лет.	3-й день	220 200/-250	200/200	150/ 100-150	250/ 250-300	120/ 100-120	200/ 180-230	100/100
	4-й день	250/ 200-250	200/200	150/ 100-150	250/ 250-300	120/ 100-120	200/ 180-230	100/100
	5-й день	250/ 200-250	200/200	150/ 100-150	250/ 250-300	120/ 100-120	200/ 180-230	100/100
	6-й день	220/ 200-250	200/200	150/ 100-150	250/ 250-300	100/ 100-120	180/ 180-230	100/100
	7-й день	200/ 200-250	200/200	150/ 100-150	250/ 250-300	100/ 100-120	230/ 180-230	100/100
	8-й день	250/ 200-250	200/200	150/ 100-150	250/ 250-300	120/ 100-120	200/ 180-230	100/100
	9-й день	220/ 200-250	200/200	150/ 100-150	250/ 250-300	100/ 100-120	180/ 180-230	100/100
	10-й день	220/ 200-250	200/200	150/ 100-150	250/ 250-300	100/ 100-120	180/ 180-230	100/100

Масса порции блюд «Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо», «Напитки», «Салат», «Суп», «Мясо, котлета», «Гарнир», «Фрукты» (в граммах) для учащихся с 11 до 17 лет во все дни соответствует требованиям приложения 3 к СанПиН 2.4.5.2409-08.

На 2 день на второе блюдо для учащихся с 11 до 17 лет предоставляют «Жаркое по-домашнему», которое подразумевает в себе содержание мяса и гарнира из овощей. Выход блюда «Жаркое по-домашнему» соответствует сумме массы блюд «Мясо, котлета» и «Гарнир» для детей в возрасте с 11 до 17 лет, что соответствует требованиям приложения 3 к СанПиН 2.4.5.2409-08.

Распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи для учащихся с 7 до 11 лет и с 11 до 17 лет приведено в таблице 2.

Таблица 2.

Дни	Прием пищи	Фактическое значение		Нормируемое значение (п. 6.14. СанПиН 2.4.5.2409-08).
		с 7 до 11 лет	с 11 до 17 лет	
1	Завтрак	25,6	24,9	25%
	Обед	35,3	34,9	35%
2	Завтрак	25,0	24,8	25%
	Обед	34,5	34,7	35%
3	Завтрак	24,9	25,1	25%
	Обед	35,7	34,9	35%
4	Завтрак	25,1	25,4	25%
	Обед	34,8	34,8	35%
5	Завтрак	25,6	24,9	25%
	Обед	35,3	34,8	35%
6	Завтрак	25,4	24,8	25%
	Обед	35,3	35,0	35%

7	Завтрак	25,3	25,0	25%
	Обед	35,6	35,0	35%
8	Завтрак	25,1	25,4	25%
	Обед	34,7	34,8	35%
9	Завтрак	25,4	24,8	25%
	Обед	35,3	34,9	35%
10	Завтрак	25,6	25,8	25%
	Обед	34,9	34,2	35%

Калорийность завтрака для детей в возрасте с 7 до 11 лет и с 11 до 17 лет, с учетом допустимого отклонения, во все дни соответствует требованиям п. 6.14. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Калорийность обеда для детей в возрасте с 7 до 11 лет и с 11 до 17 лет, с учетом допустимого отклонения, во все дни соответствует требованиям п. 6.14. СанПиН 2.4.5.2409-08.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: представленное примерное 10-ти дневное меню для учащихся с 7 до 11 лет и с 11 до 17 лет соответствует требованиям п. 6.6., 6.8., 6.10., 6.13., 6.14., 6.15, 6.17., 6.18., 6.19., приложения № 2, 3 к СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Эксперт_____ И.Г. Корольков

Сертификат эксперта 8492 от 31.05.2016 г.,
выдан ГБОУ ВПО «Омский государственный медицинский университет»

И.о. технического директора органа инспекции
_____ А.С. Старновская

ФОИ 04-4.4.- 603-02-2016

1 день

МЕНЮ	Масса порций для детей 7-11лет	Пищевые вещества (г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (кК)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A мкг	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Суп молочный с мак. изделиями	200	5,38	6,75	35,0	223,98			45,0	0,9	0,54	0,85			1085
Хлеб пшеничный с маслом	30/15	6	17	18,86	231,82			193	0,1	140	97	10	0,1	1009
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4					12,0	8,0	0,6	0,1	481
фрукты	100	1,5	0,5	17,0	87,3		0,38	0,5			89,0		21,6	
Обед					603,5									
Винегрет с маслом растительным	100	0,7	0,96	5	67,3		23,5	1050,0	3,7	19,1	30,0	19,5	0,9	103
Суп кудрявый с говядиной	250	13,07	9,01	11	179,2	0,1	11,0	800,0	1,1	36,9	80,9	26,2	1,3	222
Сарделька отварная с маслом	120	20,02	15,68	44,22	225,5				13,7	12,4	41,4	16,0	0,9	618
Картофель отварной	200			40	150,1		1,2	20,0	0,2	14,2	8,6	1,4	0,1	128
Хлеб пшеничный	30	5	1	21	101			3	2	75	75	15	1	932
Сок виноградный	200			40	106		1,2	20,0	0,2	14,2	8,6	1,4	0,1	
ИТОГО:		51,77	50,9	207,08	829,1									

2 день

МЕНЮ	Масса порций для детей 7-11лет	Пищевые вещества (г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (кК)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A мкг	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша из 5 злаков	180	4,3	5,4	74,09	208,38			45,0	0,9	0,54	0,85		0,6	499
Хлеб пшеничный с маслом	30/15	6	17	18,86	231,82			193	0,1	140	97	10	0,1	1009
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4					12,0	8,0	0,6	0,1	481
фрукты	100	1,5	0,5	17,0	87,3		0,38	0,5			89,0		21,6	
					588,32									
Обед														
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,65	5,16	43,08	122,5		23,5	1050,0	3,7	19,1	30,0	19,5	0,9	90
Суп рассольник с мясом говядина	250	23,47	15,9	54,5	179,5	0,1	11,0	800,0	1,1	36,9	80,9	26,2	1,3	228
Жаркое по-домашнему с мясом говядины	80 мяса/ 150 гарнир	29,47	23,6	33,83	296,5				13,7	12,4	41,4	16,0	0,9	642
Кисель ягодный	200	0,2	0	3,4	150	0,3	4,7	6417,6	5,2	60,6	517	36,0	6,3	932
Хлеб гречишный	30	2,4	0,4	12,6	63,6				13,7	12,4	41,4	16,0	0,9	
Итого:		68,09	67,96	272,36	812,1									

3 день

МЕНЮ	Масса порций для детей 7-11лет	Пищевые вещества (г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (кК)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A мкг	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Сырники с джемом	200	8	4	20	206,8		0,1	0,22		103	155	0,24	0,1	
Хлеб пшеничный с маслом	30/15	6	17	18,86	231,82			193	0,1	140	97	10	0,1	1009
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4					12,0	8,0	0,6	0,1	481
фрукты	100	1,5	0,5	17,0	87,3		0,38	0,5			89,0		21,6	
Обед					586,32									
Салат из помидор с чесноком и маслом растительным	100	3,4	4,2	36,46	78,2		23,5	1050,0	3,7	19,1	30,0	19,5	0,9	95
Суп куриный с клецками	250/15	7,56	8,95	32,24	109,5	0,1	11,0	800,0	1,1	36,9	80,9	26,2	1,3	176
Голубцы ленивые из мяса говядины	100	18,04	12,4	36,1	197,3				13,7	12,4	41,4	16,0	0,9	661
Соус красный	30	1,11	2,17	7,06	93,3	0,3	4,7	6417,6	5,2	60,6	517	36,0	6,3	139
Макароны отварные с маслом	150	7,92	5,94	16	209				13,7	12,4	41,4	16,0	0,9	442
Кисель ягодный	200	0,1	0	13,2	88,2		1,2	20,0	0,2	14,2	8,6	1,4	0,1	951
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6			3	2	75	75	15	1	
Итого:		56,13	55,56	224,52	839,1									

4 день

МЕНЮ	Масса порций для детей 7-11лет	Пищевые вещества (г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (кК)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В 1	С	А мкг	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша манная молочная с маслом	200	4,8	4,6	23,3	179,9			25,0	0,10	0,3	0,50			417
Хлеб пшеничный с маслом	30/15	6	17	18,86	231,82			193	0,1	140	97	10	0,1	1009
Сок виноградный	200	1	0	20	92		4,0		0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	
фрукты	100	1,5	0,5	17,0	87,3		0,38	0,5			89,0		21,6	
Обед														
Салат свекольный с чесноком и маслом растительным	100	0,1	2,0	5,4	68,0		21,0	150,0	3,0	18,0	31,0	18,0	1,0	85
Суп рисовый с мясом говядины	250	8	9	11	164			356,0	2,0	89,0	121,0	44,0	3,0	197
Шницель рубленны из мяса говядины	100	13,25	8,3	23,4	192,86		0,32	6,40		12,16	110,08	11,52	1,49	642
Овощи тушенные	150	7,0	4,8	25,5	231,1		13,5	190,0	0,50	21,9	25,3	15,9	0,80	
Сок абрикосовый	200	0,1	0	15	60,4					12,0	8,0	0,6	0,1	930
Хлеб пшеничный	30	5	1	21	101			3	2	75	75	15	1	
ИТОГО:		46,75	47,2	187,46	1408,38									

5 день

МЕНЮ	Масса порций для детей 7-11лет	Пищевые вещества (г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (кК)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A мкг	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Суп молочный с мак. изделиями	200	5,38	6,75	35,0	223,98			45,0	0,9	0,54	0,85			1085
Хлеб пшеничный с маслом	30/15	6	17	18,86	231,82			193	0,1	140	97	10	0,1	1009
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4					12,0	8,0	0,6	0,1	481
фрукты	100	1,5	0,5	17,0	87,3		0,38	0,5			89,0		21,6	
Обед					603,5									
Винегрет с маслом растительным	100	0,7	0,96	5	67,3		23,5	1050,0	3,7	19,1	30,0	19,5	0,9	103
Суп кудрявый с говядиной	250	13,07	9,01	11	179,2	0,1	11,0	800,0	1,1	36,9	80,9	26,2	1,3	222
Сарделька отварная с маслом	120	20,02	15,68	44,22	225,5				13,7	12,4	41,4	16,0	0,9	618
Картофель отварной	200			40	150,1		1,2	20,0	0,2	14,2	8,6	1,4	0,1	128
Хлеб пшеничный	30	5	1	21	101			3	2	75	75	15	1	932
Сок виноградный	200			40	106		1,2	20,0	0,2	14,2	8,6	1,4	0,1	
ИТОГО:		51,77	50,9	207,08	829,1									

6 день

МЕНЮ	Масса порций для детей 7-11лет	Пищевые вещества (г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (кК)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A мкг	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша рисовая с маслом	200	4,3	5,4	28	218,38			45,0	0,9	0,54	0,85			403
Хлеб пшеничный с маслом	30/15	6	17	18,86	231,82			193	0,1	140	97	10	0,1	1009
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4					12,0	8,0	0,6	0,1	481
фрукты	100	1,5	0,5	17,0	87,3		0,38	0,5			89,0		21,6	
Обед														
Салат овощной	100	0,7	7,3	5	57,3		23,5	1050,0	3,7	19,1	30,0	19,5	0,9	70
Рассольник Ленинградский на мясном бульоне	250	4	6	11	164	0,1	11,0	800,0	1,1	36,9	80,9	26,2	1,3	206
Макароны	180	4	3,3	24	188				13,7	12,4	41,4	16,0	0,9	442
Печень по-строгановски	50/30	21,6	10,48	9	213	0,3	4,7	6417,6	5,2	60,6	517,2	36,0	6,3	619
Сок виноградный	200			40	106		1,2	20,0	0,2	14,2	8,6	1,4	0,1	
Хлеб пшеничный	30	5	1	21	101			3	2	75	75	15	1	
ИТОГО:		47,21	50,98	188,86	1427,2									

7 день

МЕНЮ	Масса порций для детей 7-11лет	Пищевые вещества (г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (кК)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A мкг	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Запеканка рисовая с творогом	150	17,8	17,2	16,4	298,1			45,0	0,9	0,54	0,85		1,7	499
Соус молочный сладкий	50	3,7	1,8	26,3	85,5			193	0,1	140	97	10	0,1	142
Чай с сахаром и шиповником	200/15	0,05	0	9,6	35					12,0	8,0	0,6	0,1	1047
Хлеб ржаной	30	2,6	0,4	18,5	88,4									
фрукты	100	1,5	0,5	17,0	87,3		0,38	0,5			89,0		21,6	
Обед					594,3									
Салат из моркови и яблока с маслом растительным	100/5	1,2	0,2	12,2	61,0		23,5	1050,0	3,7	19,1	30,0	19,5	0,9	95
Щи со свежей капустой с говядиной	250/15	2,19	3,9	16,2	89,9	0,1	11,0	800,0	1,1	36,9	80,9	26,2	1,3	176
Котлета из мяса говядина	100	7,4	9,5	11,1	217,1				13,7	12,4	41,4	16,0	0,9	661
Соус красный	30	1,11	2,17	7,06	93,3	0,3	4,7	6417,6	5,2	60,6	517	36,0	6,3	139
Макароны отварные с маслом	180	7,92	5,94	16	209				13,7	12,4	41,4	16,0	0,9	442

8 день

МЕНЮ	Масса порций для детей 7-11лет	Пищевые вещества (г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (кК)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В 1	С	А мкг	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша пшенная молочная с маслом	200	4,8	4,6	23,3	179,9			25,0	0,10	0,3	0,50			7-86
Хлеб пшеничный с маслом	30/15	6	17	18,86	231,82			193	0,1	140	97	10	0,1	1009
Сок яблочный	200	1	0	20	92		4,0		0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	
фрукты	100	1,5	0,5	17,0	87,3		0,38	0,5			89,0		21,6	
ИТОГО:					591,02									
Обед														
Салат из огурцов и помидоров	100	0,1	2,0	5,4	68,0		21,0	150,0	3,0	18,0	31,0	18,0	1,0	52
Суп картофельный с мяс. фрикадельк	250	8	9	11	164			356,0	2,0	89,0	121,0	44,0	3,0	224
Ёжики с соусом	100	13,25	8,3	23,4	192,86		0,32	6,40		12,16	110,08	11,52	1,49	423
Пюре гороховое с маслом	150	7,0	4,8	25,5	231,1		13,5	190,0	0,50	21,9	25,3	15,9	0,80	
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4					12,0	8,0	0,6	0,1	481
Хлеб пшеничный	30	5	1	21	101			3	2	75	75	15	1	
ИТОГО:		46,75	47,2	187,46	1408,38									

9 день

МЕНЮ	Масса порций для детей 7-11лет	Пищевые вещества (г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (кК)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A мкг	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша рисовая с маслом	200	4,3	5,4	28	218,38			45,0	0,9	0,54	0,85			403
Хлеб пшеничный с маслом	30/15	6	17	18,86	231,82			193	0,1	140	97	10	0,1	1009
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4					12,0	8,0	0,6	0,1	481
фрукты	100	1,5	0,5	17,0	87,3		0,38	0,5			89,0		21,6	
Обед														
Салат овощной	100	0,7	7,3	5	57,3		23,5	1050,0	3,7	19,1	30,0	19,5	0,9	70
Рассольник Ленинградский на мясном бульоне	250	4	6	11	164	0,1	11,0	800,0	1,1	36,9	80,9	26,2	1,3	206
Макароны	150	4	3,3	24	188				13,7	12,4	41,4	16,0	0,9	442
Печень по-строгановски	50/30	21,6	10,48	9	213	0,3	4,7	6417,6	5,2	60,6	517,2	36,0	6,3	619
Сок виноградный	200			40	106		1,2	20,0	0,2	14,2	8,6	1,4	0,1	
Хлеб пшеничный	30	5	1	21	101			3	2	75	75	15	1	
ИТОГО:		47,21	50,98	188,86	1427,2									

10 день

МЕНЮ	Масса порций для детей 7-11лет	Пищевые вещества (г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (кК)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A мкг	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша из 5 злаков	180	4,3	5,4	74,09	208,38			45,0	0,9	0,54	0,85		0,6	499
Хлеб пшеничный с маслом	30/15	6	17	18,86	231,82			193	0,1	140	97	10	0,1	1009
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4					12,0	8,0	0,6	0,1	481
фрукты	100	1,5	0,5	17,0	87,3		0,38	0,5			89,0		21,6	
					588,32									
Обед														
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,65	5,16	43,08	122,5		23,5	1050,0	3,7	19,1	30,0	19,5	0,9	90
Суп рассольник с мясом говядина	250	23,47	15,9	54,5	179,5	0,1	11,0	800,0	1,1	36,9	80,9	26,2	1,3	228
Жаркое по-домашнему с мясом говядины	80 мяса/ 150 гарнир	29,47	23,6	33,83	296,5				13,7	12,4	41,4	16,0	0,9	642
Кисель ягодный	200	0,2	0	3,4	150	0,3	4,7	6417,6	5,2	60,6	517	36,0	6,3	932
Хлеб гречишный	30	2,4	0,4	12,6	63,6				13,7	12,4	41,4	16,0	0,9	
Итого:		68,09	67,96	272,36	812,1									