

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 20



Н. Устьячкинцева

Утверждаю:

ИП

Н.В. Яркова



Примерное пятнадцатидневное цикличное меню для школьного

Лагерь с дневным пребыванием

С 12 лет

на базе МАОУ СОШ № 20

г. Тобольск 2023г.



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии
в Тюменской области» в городе Тобольске, Тобольском, Вагайском, Уватском, Янковском
районах

(Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области» в городе Тобольске,
Тобольском, Вагайском, Уватском, Янковском районах)
626150, Тюменская обл., г.Тобольск ул.Семена Ремезова, д.49В, строение 1
Тел/факс, (3456)25-00-41, (3456)24-65-18, E-mail: tobolsk@fguz-tyumen.ru
ОКПО 76835718 ОГРН 1057200617759 ИНН/КПП 7203158959/720301001

УТВЕРЖДАЮ:

Главный врач филиала

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в

Тюменской области» в городе Тобольске,

Тобольском, Вагайском, Уватском,

Янковском районах

М.П.

Е.В. Горин

«17» апреля 2023 г.

Экспертное заключение № 13

1. Наименование услуги: экспертиза примерного пятнадцатидневного циклического меню для пришкольного лагеря с дневным пребыванием детей: с 12 лет и старше (приемы пищи: завтрак, обед, полдник).

2. Заявитель: Индивидуальный предприниматель Яркова Наталья Владимировна; юридический адрес: Тюменская область, город Тюмень, 8 микрорайон, дом 8-А, кв. 49; ИНН 720601969592, ОГРНИП 313723223900018.

3. Получатель: Индивидуальный предприниматель Яркова Наталья Владимировна; юридический адрес: Тюменская область, город Тюмень, 8 микрорайон, дом 8-А, кв. 49; ИНН 720601969592, ОГРНИП 313723223900018.

4. Нормативные документы, используемые экспертами при проведении экспертизы: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:

На основании заявки № 000142348 от 28.03.2023 г. рассмотрено представленное примерное пятнадцатидневное циклическое меню для пришкольного лагеря с дневным пребыванием детей: с 12 лет и старше (включает приемы пищи: завтрак, обед, полдник).

Меню разработано на основании:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

При составлении меню использованы:

• Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть — М.: Хлебпродинформ, 1996г.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г.

- Сборник технических 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 - Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013 г.

- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, I часть, II часть - Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011г.

Представлены: аннотация к меню, содержащая ссылки на используемую литературу, нормативные документы, пояснения к меню; накопительная ведомость; таблица распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, таблица суммарных объемов блюд по приемам пищи; таблица расхода соли и специй при приготовлении блюд и изделий; таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности.

Для обеспечения здоровым питанием составлено примерное меню на 15 дней (с учетом режима организации) для питания детей в организациях, осуществляющих деятельность по отдыху и оздоровлению, для использования в смены из 15-ти дней, возрастной группы детей с 12 лет и старше в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (приложение N 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности (содержание белков, жиров и углеводов в каждом блюде). Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур.

Меню включает завтрак, обед, полдник. На долю завтрака приходится 25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, на долю обеда 35%, полдника 15%, что соответствует п. 8.1.2 (приложение N 7, таблица 2, приложение N 10 таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Примерное меню разработано с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастной группы с 12 лет и старше (приложение N 7, таблица 2, приложение N 10, таблица 1, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20). В течение дня допускается отступление от норм калорийности рациона питания в пределах +/- 5%, средний процент пищевой ценности за неделю соответствует норме (приложение N 10, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям пп. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Суммарный объем готовых блюд для указанных возрастов (с 12 лет и старше) соответствует приложению N 9 таблице 3, п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Масса порций готовых блюд для указанных возрастов (с 12 лет и старше) соответствует приложению N 9 таблице 1 п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Количество приемов пищи в представленном пятнадцатидневном циклическом меню (завтрак, обед, полдник) соответствует обязательному количеству, указанному в приложении N 12 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в меню используется: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей используется соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий, что соответствует требованиям п. 8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

В примерном меню отсутствуют блюда и кулинарные изделия, которые могут послужить причиной возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений), указанные в приложении N 6 (СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.9. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Представленное примерное пятнадцатидневное циклическое меню для пришкольного лагеря с дневным пребыванием детей: с 12 лет и старше (приемы пищи: завтрак, обед, полдник) соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Врач по общей гигиене



Д.Р. Бариева

Аннотация

Меню приготовляемых блюд для питания в детских общеобразовательных организациях для пришкольного лагеря с дневным пребыванием детей с 12 лет и старше, разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее-СанПиН 2.3/2.4.3590-20), раздел V ||| «Особенности организации общественного питания детей».

Возрастная категория детей: с 12 лет и старше

В соответствии с Приложение 10, Таблица 3 «Распределение в процентном отношении потребление пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации» СанПиН 2.3/2.4.3590-20, предусмотрены следующие приемы пищи- завтрак, обед, полдник.

Суточная потребность 2350ккал в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение 10 Таблица 1 «потребность в пищевых веществах, энергии, витаминных и минеральных веществах (суточная)

Соблюдено требование п8.1.2.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, «допускается в течении дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи а предела+/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 Приложения 10 к настоящим правилам, по каждому приему пищи».

Выведено соответствие по содержанию пищевых веществ как и отдельно, по приемам пищи-завтрак, обед и полдник, так и в совокупности завтрак, обед, полдник.

Масса порций для детей в меню соответствует требованиям Приложения № 9, Таблица 1 «Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)»

Суммарные объемы блюд по приемам пищи соответствуют требованиям Приложения № 9, Таблица 3 «Суммарные объемы блюда по приемам пищи (в граммах не менее)»

Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», Приложение № 7, Таблица 2 «Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей с 7 до 18 лет (в нетто г.,мл. на 1 ребенка в сутки)»

В меню предусмотрены потребление полного продуктового набора за завтраки, обеды, полдники – молочные продукты, мясо, рыба, творог, крупы, овощи, картофель, фрукты, соки, кондитерские изделия и т.д..

Меню содержит обязательные вложения- титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, таблицу суммарных объемов блюд по приемам пищи (в граммах-не менее).

Форма меню в соответствии с требованиями п. 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Приложение №8 (рекомендуемый образец)

Сеню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической ценности.

Технологическая документация разработана на основании нормативных сборников рецептов:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1 часть—М.: Хлебпродинформ, 1996г. (№рец,-1996)

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ---М: Хлебпродинформ, 2004г. (№рец.-2004)

- Сборник 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- Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. Акад. Вагнера», 2013г.

- Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, 1 часть, 2 часть-Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»,2011г.

Меню укомплектовано технологическими документами (технологическими картами) в соответствии с п.2.8. СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Приготовление блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»; для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в конвектомате. Указана температура подача блюд и срок реализации.

Для овощей приняты нормы отходов в соответствии с Приложением № 24 Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г. Необходимо строго следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии нормативным таблицам. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.

В целях профилактики гиповитаминозов в соответствии с п. 8.1.6 СанПиН 2.3/2.4.23590-20 для обогащения рациона питания детей микронутриентами использованы: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, витаминизированные напитки. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий. Соль в меню включена в состав рецептур блюд (каши, выпечные изделия), в другие блюда закладка соли осуществляется с учетом приготовления качественных по органолептическим показателям в меру соленых блюд.

Для предотвращения размножения патогенных микроорганизмов готовые блюда должны быть реализованы не позднее 2-х часов с момента изготовления,п.8.1.2.8 СанПиН 2.3/2.4. 3590-20

Следует учитывать, что выход фруктов, кондитерских изделий дан в меню ориентировочно. При формировании ежедневного меню необходимо определять фактический выход фруктов и кондитерских изделий.

ИП Яркова Н.В.

ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ В ГРАММАХ (НЕТТО) С УЧЕТОМ ИХ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ

| 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 2 кат. | 97 |
| | | Конина 1 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 сахаром) | 40 |
| | | Сгущено-вареное молоко | 40 |
| | | Творог с массовой долей жира 9% | 17 |
| | | Мясо (говядина 1 кат.) | 14 |
| | | Мясо (говядина 2 кат.) | 17 |
| | | Рыба (треска) | 17,5 |
| | | Сыр | 12,5 |
| | | Яйцо куриное | 22 |
| Творог с массовой долей жира 9% | 100 | Мясо говядина | 83 |
| | | Рыба (треска) | 105 |
| Яйцо куриное | 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 |
| | | 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 фруктовые – ягодные | 133 |
| | | Сухофрукты: | |
| | | Яблоки | 12 |
| | | Чернослив | 17 |
| | | Курага | 8 |
| | | Изюм | 22 |

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к цикличному меню для пришкольного лагеря с дневным пребыванием детей: 12 лет и старше (завтрак, обед, полдник)

| № п/п | продукты | Норма (нетто) на 1 чел. в день, 82,5% | Фактически выдано продуктов в нетто по дням (всего), г на одного человека | | | | | | | | | | | | | | | за 15 в.гр | факт в день. | % Отклонения |
|-------|--------------------|---------------------------------------|---|-------|-------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-----|-------|------|-------|-----|------------|--------------|--------------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| 1 | Мясные I категории | 64,35 | 24 | 53 | 24 | 62 | 159 | 95 | 60 | 24 | 24 | 183 | 103 | 44 | 183 | 24 | 72 | 965,25 | 70,85 | 110 |
| 2 | Рыба | 63,52 | | | 250 | | | | | 250 | | | | | | 250 | 180 | 952,28 | 50 | 80 |
| 3 | Яйцо | 33 | 180 | 180 | 30 | | | | 180 | 30 | | | 180 | | 30 | | | 495 | 52 | 157 |
| 4 | Молоко | 288,75 | 388 | 335 | 182 | 276 | 496 | 347 | 186 | 362,6 | 126 | 377,6 | 161 | 416 | 158 | 377,6 | 136 | 4331,25 | 288,32 | 100 |
| 5 | Творог | 49,5 | | | 154 | | | | | 154 | | | | | 154 | | | 742,5 | 30,8 | 74,67 |
| 6 | Сметана | 8,25 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 21 | 40 | 10 | 10 | 10 | 10 | 21 | 10 | 124 | 12,13 | 147 |
| 7 | Сыр | 12,37 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 42 | 27 | 185,55 | 14 | 113,7 |
| 8 | Масло сливочное | 28,87 | 28 | 27,9 | 38 | 31,6 | 29 | 23 | 28 | 28 | 39 | 28 | 22 | 27 | 27 | 28 | 27 | 433,05 | 28,76 | 99,62 |
| 9 | Масло растит. | 21,82 | 23 | 23,8 | 22 | 23,6 | 23 | 17,2 | 25 | 22 | 21 | 23,4 | 27 | 17 | 21 | 14 | 25 | 327,3 | 21,87 | 100 |
| 10 | Макароны | 16,5 | | 68 | | 20 | | | 68 | | | | | | 68 | | | 247,5 | 15 | 90,91 |
| 11 | Крупы,600бы | 41,25 | 114,4 | 5 | 7,5 | 177 | 75 | 54,4 | 10 | 48,8 | 79,5 | 56,4 | 20 | 133 | 7,5 | 54,4 | 98 | 618,75 | 62,73 | 152 |
| 12 | Сахар | 28,87 | 36,5 | 34 | 59,5 | 35 | 46 | 39 | 20 | 45,5 | 47,5 | 24 | 35 | 39 | 52,5 | 36 | 34 | 433,05 | 38,9 | 157 |
| 13 | Кондит и выше | 12,37 | 35 | | | 50 | | | | | 50 | | 50 | | 50 | | 85 | 185,55 | 21,33 | 200 |
| 14 | Картофель. | 154,28 | 33,4 | 125 | 336 | 83,5 | 33,4 | 392 | 83,5 | 319,4 | 50 | 411 | 298 | 33,4 | 125 | 319 | 50 | 2314 | 179,51 | 116,35 |
| 15 | Свежие ягоды | 8,0 | 20 | 20 | | 20 | | 20 | | | | | 20 | | | 20 | | 120 | 8 | 100 |
| 16 | Овощи | 264 | 264,4 | 162 | 240,3 | 310 | 290 | 214 | 274 | 229,2 | 236,3 | 206,6 | 297 | 214 | 194 | 207,2 | 339 | 3960 | 264 | 100 |
| 17 | Кофей нап. Какао | 0,93 | | 2 | | | 2 | 2 | | | | 2 | | 2 | | | | 13,95 | 0,93 | 100 |
| 18 | Чай свежие | 0,6 | 1 | | 1 | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 9 | 0,6 | 100 |
| 19 | Фрукты свежие | 152,63 | 153 | 153 | 189 | 153 | 153 | 153 | 153 | 116 | 160 | 173 | 153 | 160 | 153 | 153 | 169 | 2289 | 156,26 | 102,38 |
| 20 | Сок | 165 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 2475 | 200 | 121,21 |
| 21 | Хлеб | 110 | 90 | 127,6 | 120 | 90 | 90 | 90 | 90 | 120 | 90 | 90 | 150 | 127,6 | 150 | 90 | 120 | 1650 | 111,5 | 101,36 |
| 22 | курица | 43,72 | 95 | 70 | 55 | 47 | 55 | 47 | 63 | 226 | 226 | 112 | 112 | 112 | 112 | 57 | 57 | 655,8 | 44,53 | 101,85 |
| 23 | Соль йод | 2,47 | 2,5 | 3,5 | 2,5 | 2,5 | 4,0 | 4,0 | 3,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 3,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 37 | 2,66 | 107,69 |

**Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы
Для детей школьного возраста с 12 лет и старше**

| | | | | | | | | |
|---|--|-----------------|---|-----------------|---|-----------------|--|-----------------|
| Суточная потребность СанПин 2.3/2.4.3590-20 (2720 ккал) | Завтрак,ккал 22-27,5% от суточного рациона 598-748 | % выполнения | Обед,ккал 33-38,5% от суточного рациона 897,6-1047 | % выполнения | Полдник, Ккал 11-16,5% от суточного рациона 299-448,8 | % выполнения | Итого,ккал 66-82,5% от суточного рациона 1794,6-2243,8 | % выполнения |
| 1 день | 705,85 | 25,95 | 911,09 | 33,5 | 573,67 | 21,09 | 2190,61 | 80,54 |
| 2 день | 705,24 | 25,93 | 931,97 | 34,26 | 336,17 | 12,36 | 1973,38 | 72,55 |
| 3 день | 700,16 | 25,74 | 960,63 | 35,32 | 336,17 | 12,36 | 1997,56 | 73,42 |
| 4 день | 648,95 | 23,86 | 1182,1 | 43,46 | 336,17 | 12,36 | 2167,22 | 79,68 |
| 5 день | 782,74 | 28,78 | 908,13 | 33,39 | 552,17 | 20,30 | 2243,04 | 82,47 |
| Итого в среднем за неделю | 708,59 | 26,05 | 978,78 | 35,99 | 426,87 | 15,69 | 2114,24 | 77,73 |
| 6 день | 761,34 | 27,99 | 902,8 | 33,19 | 336,17 | 12,36 | 2000,31 | 73,54 |
| 7 день | 617,79 | 22,71 | 874,88 | 32,16 | 376,17 | 13,83 | 1828,84 | 68,7 |
| 8 день | 689 | 25,33 | 1097,04 | 39,29 | 316,03 | 11,62 | 1025,14 | 76,24 |
| 9 день | 669,86 | 24,63 | 1045,03 | 38,42 | 512,77 | 18,85 | 2267,06 | 81,9 |
| 10 день | 749,04 | 27,54 | 1026,09 | 37,72 | 336,17 | 12,36 | 2111,3 | 77,62 |
| Итого в среднем за неделю | 697,4 | 25,64 | 989,17 | 36,15 | 375,46 | 13,8 | 2062,03 | 75,59 |
| 11 день | 617,89 | 22,71 | 910,52 | 33,48 | 336,17 | 12,36 | 1864,48 | 68,55 |
| 12 день | 656,34 | 24,13 | 1027,87 | 37,79 | 512,77 | 18,85 | 2236,38 | 80,77 |
| 13 день | 767,76 | 28,22 | 898,17 | 33,02 | 436,17 | 16,03 | 2102,1 | 77,27 |
| 14 день | 761,34 | 27,99 | 1071,09 | 39,38 | 336,17 | 12,36 | 2168,6 | 79,73 |
| 15 день | 711,39 | 26,15 | 1099,67 | 40,43 | 573,68 | 21,09 | 2384,74 | 87,67 |
| Итого в среднем за неделю | 702,94 | 25,84 | 1001,46 | 36,82 | 438,99 | 16,14 | 2143,39 | 78,8 |
| Итого в среднем за день | 702,97 | 25,84 | 989,8 | 36,32 | 413,77 | 15,21 | 2106,55 | 77,37 |

Приложение 10, таблица 3 СанПин2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
Приложение 10, таблица 1 СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей с 12 лет и старше (не менее)

| Приложение № 9, таблица 3 с СанПин 2.3/2.4.3590-20 | Завтрак, 550 | Обед, 800 | Полдник, 350 |
|--|--------------|-----------|--------------|
| 1 день | 605 | 920 | 493 |
| 2 день | 585 | 990 | 403 |
| 3 день | 662 | 1075 | 403 |
| 4 день | 585 | 985 | 403 |
| 5 день | 655 | 960 | 495 |
| 6 день | 585 | 945 | 403 |
| 7 день | 605 | 970 | 403 |
| 8 день | 585 | 1045 | 350 |
| 9 день | 582 | 995 | 493 |
| 10 день | 585 | 990 | 403 |
| 11 день | 605 | 915 | 403 |
| 12 день | 555 | 1002 | 493 |
| 13 день | 557 | 1000 | 493 |
| 14 день | 580 | 1045 | 403 |
| 15 день | 550 | 995 | 493 |

Суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей с 12 лет и старше (не менее)

| Приложение № 9, таблица 3 с СанПин 2.3/2.4.3590-20 | Завтрак, 550 | Обед, 800 | Полдник, 350 |
|--|--------------|-----------|--------------|
| 1 день | 605 | 920 | 493 |
| 2день | 585 | 990 | 403 |
| 3день | 662 | 1075 | 403 |
| 4день | 585 | 985 | 403 |
| 5день | 655 | 960 | 495 |
| 6день | 585 | 945 | 403 |
| 7день | 605 | 970 | 403 |
| 8день | 585 | 1045 | 350 |
| 9день | 582 | 995 | 493 |
| 10день | 585 | 990 | 403 |
| 11день | 605 | 915 | 403 |
| 12день | 555 | 1002 | 493 |
| 13день | 557 | 1000 | 493 |
| 14день | 580 | 1045 | 403 |
| 15день | 550 | 995 | 493 |

Меню 1 день

| Код блюда | Наименование блюда | Выход,г | Белки всего | Жиры всего | Углеводы,г | ЭЦ ккал |
|-----------|--|-----------|-------------|------------|------------|---------|
| | Завтрак | | | | | |
| №302-2001 | Каша на молоке с маслом(геркулес молоко,сахар,масло сливочное) | 220,10 | 11,33 | 11,47 | 40,32 | 312,86 |
| | Сдоба обогащенная микронутриентами | 50 | 3,75 | 6,6 | 30,45 | 197 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,65 | 0,3 | 9,62 | 57,0 |
| №685-2004 | Чай с сахаром (чай заварка, сахар) | 200 | 0,2 | 0,0 | 10,02 | 38,99 |
| | Йогурт | 95 | 4,1 | 2,5 | 11,5 | 100 |
| | Итого: | | 21,03 | 20,87 | 101,91 | 705,85 |
| | Обед | | | | | |
| 1996 | Нарезка из свежих огурцов | 110 | 0,9 | 0,0 | 2,9 | 14,56 |
| №110-2004 | Борщ с мясом и сметаной (свекла, капуста свежая, картофель, морковь,лук, томат паста, масло растит, сахар) | 15,250,10 | 9,26 | 10,56 | 13,42 | 171,18 |
| №492-2004 | Плов из курицы (курица, крупа рисовая, масло растит, лук, морковь, томат паста) | 250 | 20,25 | 19,75 | 94,63 | 447,5 |
| №631-2004 | Компот из св. замор вишни (,вишня, сахар) | 200 | 0,16 | 0,0 | 17,03 | 66,05 |
| | Хлеб йодированный, сыр | 25,60 | 11,56 | 7,55 | 12,6 | 211,8 |
| | Итого: | | 42,13 | 37,87 | 140,58 | 911,09 |
| | Полдник | | | | | |
| | фрукты | 153 | 0,61 | 0,0 | 14,99 | 58,14 |
| | мороженое | 90 | 4,05 | 13,05 | 21,6 | 216 |
| | Сок в пачке | 200 | 0,98 | 0,2 | 19,8 | 81,03 |
| | Кондитерское изделие | 50 | 2,05 | 9,1 | 32,05 | 218,5 |
| | Итого: | | 7,69 | 22,45 | 88,44 | 573,67 |
| | Итого за день | | 64,15 | 74,35 | 330,93 | 2100,67 |

Меню 2 день

| Код блюда | Наименование блюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | углеводы | ЭЦ ккал |
|-----------|--|-----------|---------|--------|----------|---------|
| | Завтрак | | | | | |
| №340-2004 | Омлет (молоко, яйцо, ,масло сливочное) | 220,10 | 22,13 | 43,99 | 10,87 | 285 |
| №3-2004 | Бутерброд с сыром | 30,30 | 10,47 | 8,55 | 12,6 | 168,9 |
| №692-2004 | Кофейный напиток (кофейный концентрат, молоко, вода, сахар) | 200 | 4,78 | 7,7 | 22,07 | 151,34 |
| | йогурт | 95 | 4,1 | 2,5 | 11,5 | 100 |
| | Итого : | 585 | 41,48 | 62,74 | 57,04 | 705,24 |
| | Обед | | | | | |
| 1996 | Нарезка из свежих помидор и огурцов (огурец 50гр,помидор 50гр) | 110 | 1,07 | 0,0 | 3,59 | 18,48 |
| №132-2004 | Рассольник ленинградский с мясом и сметаной (картофель, морковь, перловка, лук, огурец соленый, томат паста, масло растительное) | 10,250,10 | 8,78 | 8,74 | 20,1 | 185,52 |
| №451-2004 | Котлета рубленая (котлетная масса вода, хлеб) | 120 | 14,1 | 10,3 | 15,2 | 209,9 |
| №528-1996 | Соус красный основной (бульон , мука, сахар, томат паста, морковь, лук, масло сливочное) | 30 | 0,78 | 2,88 | 2,82 | 42 |
| №516-2004 | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия , масло сливочное) | 200 | 6,89 | 5,75 | 49,02 | 270,67 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 60 | 4,86 | 0,72 | 12,6 | 121,8 |
| №631-2004 | Компот свежесам ягод смородина (св. замор смородина, сахар, вода) | 200 | 0,2 | 0,0 | 21,42 | 83,6 |
| | Итого: | | 36,68 | 28,39 | 124,75 | 931,97 |
| | Полдник | | | | | |
| | Сок в пачке | 200 | 0,98 | 0,2 | 19,8 | 81,03 |
| | Фрукты | 153 | 0,61 | 0,0 | 14,99 | 58,14 |
| | выпечка | 50,0 | 3,75 | 6,6 | 30,45 | 197 |
| | Итого: | | 5,34 | 6,8 | 65,24 | 336,17 |
| | Итого за день | | 83,5 | 97,93 | 247,03 | 1973,38 |

Меню 3 день

| Код блюда | Наименование блюда | Выход,г | Белки,гр | Жиры,г | углеводы | ЭЦ ккал |
|-----------|---|-----------|----------|--------|----------|---------|
| | Завтрак | | | | | |
| 10/5-2011 | Запеканка из творога царская (творог, манка,яйцо) | 225,20 | 20,63 | 14,81 | 49,29 | 418,96 |
| №686-2004 | Чай с лимоном (чай заварка,лимон, сахар, вода) | 200.7.15 | 0,3 | 0,0- | 15,2 | 60 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 60 | 4,86 | 0,72 | 12,6 | 121,8 |
| | йогурт | 95 | 4,1 | 2,5 | 11,5 | 100 |
| | Итого: | | 29,89 | 18,03 | 88,59 | 700,76 |
| | Обед | | | | | |
| 1996 | Нарезка из огурцов | 110 | 0,9 | 0,0 | 2,3 | 14,56 |
| №124-2004 | Щи из свежей капусты с мясом со сметаной (капуста свежая, картофель, морковь, лук, томатное пюре, масло растительное) | 15,250,10 | 9,26 | 9,56 | 10 | 153,18 |
| №374-2004 | Рыба тушеная в томате с овощами (рыба, томат паста, лук, морковь) | 150,50 | 21,2 | 10,2 | 11,2 | 224 |
| №520-2004 | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное) | 200 | 6,76 | 7,22 | 48,17 | 299,75 |
| №701-2004 | Компот из свежих яблок (яблоки, сахар, вода, кислота лимонная) | 200 | 0,1 | 0,0 | 22,7 | 86,44 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 90 | 7,29 | 1,08 | 18,9 | 182,7 |
| | Итого: | | 45,51 | 28,06 | 113,27 | 960,63 |
| | Полдник | | | | | |
| | фрукты | 153 | 0,61 | 0,0 | 14,99 | 58,14 |
| | Сок в пачке | 200 | 0,98 | 0,2 | 19,8 | 81,03 |
| | выпечка | 50 | 3,75 | 6,6 | 30,45 | 197 |
| | Итого: | | 5,,34 | 6,8 | 65,24 | 336,17 |
| | Итого за день | | 80,74 | 52,89 | 267,1 | 1997,56 |

Меню4 день

| Код блюда | Наименование блюда | Выход,г | белки | жиры | углеводы | ЭЦ ккал |
|-----------|--|---------|-------|--------|----------|---------|
| | Завтрак | | | | | |
| №302-2004 | Каша молочная пшенная (пшено, молоко, сахар, масло сливочное) | 220,10 | 12,11 | 10,26 | 49,14 | 341,1 |
| №685-2004 | Чай с сахаром (чай заварка, сахар, вода) | 200 | 0,2 | - | 10,02 | 38,99 |
| №3-2004 | Хлеб пшеничный йодированный, сыр | 30,30 | 10,47 | 8,55 | 12,6 | 168,9 |
| | йогурт | 95 | 4,1 | 2,5 | 11,5 | 100 |
| | Итого: | 585 | 26,88 | 21,31 | 83,26 | 648,95 |
| | Обед | | | | | |
| 1996 | нарезка из помидор и огурцов (огурец, помидор,) | 110 | 1,07 | 0,0 | 3,59 | 18,48 |
| №139-2004 | Суп гороховый с мясом (картофель, горох, лук, морковь, масло растительное) | 15,250 | 10,66 | 8,96 | 22,3 | 211,88 |
| №462-2004 | Тефтели мясные 2-й вариант (котлетное мясо говядина, курица, курица, лук, крупа рисовая, вода, мука, масло растительное) | 120 | 16,6 | 19,7 | 15,7 | 308 |
| №528-1996 | Соус красный основной (мука, томат паста, лук, морковь, сахар, масло слив) | 30 | 0,78 | 2,88 | 2,82 | 42 |
| №508-2004 | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное) | 200 | 11,68 | 8,11 | 59,86 | 365,51 |
| №640-2004 | Кисель ягодный вишня (ягоды вишня, сахар, крахмал) | 200 | 0,24 | 0,0 | 29,18 | 114,43 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 60 | 4,86 | 0,72 | 12,6 | 121,8 |
| | Итого: | | 45,89 | 40,37 | 146,05 | 1182,1 |
| | Полдник | | | | | |
| | Сок в пачке | 200 | 0,98 | 0,2 | 19,8 | 81,03 |
| | фрукт | 153 | 0,61 | 0,0 | 14,99 | 58,14 |
| | выпечка | 50 | 3,75 | 6,6 | 30,45 | 197 |
| | Итого: | | 5,34 | 6,8 | 65,24 | 336,17 |
| | Итого за день | | 78,11 | 125,35 | 294,55 | 2167,26 |

Меню 5 день

| Код блюда | Наименование блюда | выход | белки | жиры | углеводы | ЭЦ ккал |
|-----------|---|--------|-------|-------|----------|---------|
| | Завтрак | | | | | |
| №160-2004 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,0 | 7,9 | 24,7 | 141 |
| №3-2004 | Хлеб йодированный с сыром | 30,30 | 10,47 | 8,55 | 12,6 | 168,9 |
| №693-2004 | Какао на молоке (какао порошок, сахар, молоко, вода) | 200 | 4,98 | 5,36 | 22,58 | 154,34 |
| | Кондитерское изделие | 50 | 2,05 | 9,1 | 32,05 | 218,5 |
| | Йогурт | 95 | 4,1 | 2,5 | 11,5 | 100 |
| | Итого: | | 28,6 | 33,41 | 113,43 | 782,74 |
| | Обед | | | | | |
| 1996 | Нарезка из свежих огурцов | 110 | 0,9 | 0,0 | 2,9 | 14,56 |
| №158-2004 | Солянка из птицы со сметаной (мясо птицы, картофель, лук, огурец, сол., маслины, томат паста, масло растительное) | 250,10 | 16,8 | 15,3 | 4,82 | 214,6 |
| №437-2004 | Гуляш (говядина, лук, томат паста, мука, масло растительное) | 100,30 | 14,68 | 7,94 | 6,52 | 158,4 |
| №511-2004 | Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное) | 200 | 5,16 | 6,89 | 53,72 | 302,85 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 60 | 4,86 | 0,72 | 12,6 | 121,8 |
| №699-2004 | Компот из лимона (лимон, сахар, вода) | 200 | 0,14 | 0,0 | 24,43 | 95,92 |
| | Итого: | | 42,54 | 30,85 | 107,99 | 908,13 |
| | полдник | | | | | |
| | Сок в пачке | 200 | 0,98 | 0,2 | 19,8 | 81,03 |
| | Выпечка | 50 | 3,75 | 6,6 | 30,45 | 197 |
| | фрукты | 153 | 0,61 | 0,0 | 14,99 | 58,14 |
| | мороженое | 90 | 4,05 | 13,05 | 21,6 | 216 |
| | Итого: | | 9,39 | 19,85 | 86,84 | 552,17 |
| | Итого за день | | 80,53 | 84,11 | 308,26 | 2243,04 |

Меню 6 день

| Код блюда | Наименование блюда | Выход,г | белки | жиры | углеводы | ЭЦ ккал |
|-----------|--|-----------|-------|-------|----------|---------|
| | Завтрак | | | | | |
| №302-2004 | Каша пшенная с маслом (крупа пшено, масло сливочное,молоко, вода, сахар) | 220,10 | 12,11 | 10,26 | 49,14 | 341,1 |
| №692-2004 | Кофейный напиток (концентрат кофейный,молоко, сахар, вода) | 200 | 4,78 | 7,7 | 22,07 | 151,34 |
| №3-2004 | Бутерброд с сыром(хлеб, сыр) | 30,30 | 10,47 | 8,55 | 12,6 | 168,9 |
| | Йогурт | 95 | 4,1 | 2,5 | 11,5 | 100 |
| | итого | | 31,46 | 29,01 | 95,31 | 761,34 |
| | Обед | | | | | |
| 1996 | Нарезка из свежих огурцов | 110 | 0,9 | 0,0 | 2,9 | 14,56 |
| №131-2004 | Рассольник домашний (капуста,картофель,морковь, лук, огурец соленый, масло растительное) | 10,250,10 | 7,98 | 8,74 | 13,02 | 150,52 |
| №436-2004 | Жаркое по –домашнему (, картофель, лук, томат паста) | 275 | 19,89 | 21,66 | 29,59 | 387,92 |
| | Хлеб пшеничный йодированный, сыр | 30,60 | 12,9 | 8,91 | 12,6 | 229,8 |
| №705-2004 | Компот из шиповника (шиповник, сахар, вода, лимонная кислота) | 200 | 0,8 | 0,0 | 29,96 | 120 |
| | Итого: | | 42,47 | 39,31 | 85,38 | 902,8 |
| | полдник | | | | | |
| | выпечка | 50 | 3,75 | 6,6 | 30,45 | 197 |
| | фрукты | 153 | 0,61 | 0,0 | 14,99 | 58,14 |
| | Сок в пачке | 200 | 0,98 | 0,2 | 19,8 | 81,03 |
| | Итого: | | 5,34 | 6,8 | 65,24 | 336,17 |
| | Итого за день | | 79,27 | 75,12 | 245,93 | 2000,31 |

Меню 7 день

| Код блюда | Наименование блюда | Выход | белки | жиры | углеводы | ЭЦ ккал |
|-----------|---|-----------|-------|--------|----------|---------|
| | Завтрак | | | | | |
| №340-2004 | Омлет (яйцо, молоко, масло сливочное,) | 220,10 | 22,13 | 43,99 | 10,87 | 285 |
| №3-2004 | Хлеб йодированный, сыр | 20,60 | 10,22 | 6,18 | 12,6 | 193,8 |
| №685-2004 | Чай с сахаром (чай заварка, сахар,вода) | 200 | 0,2 | 0,0 | 10,02 | 38,99 |
| | йлгурт | 95 | 4,1 | 2,5 | 11,5 | 100 |
| | Итого: | 605 | 36,65 | 52,67 | 44,99 | 617,79 |
| | Обед | | | | | |
| 1996 | нарезка свежих помидор , огурцов | 110 | 1,07 | 0,0 | 3,59 | 18,48 |
| №134-2004 | Суп крестьянский с крупой и мясом со сметаной (капуста , картофель,крупя пшеничная,лук, морковь, сметана) | 10.250.10 | 8,38 | 9,54 | 14,62 | 166,52 |
| №451-2004 | Котлета мясная с соусом (фарш говяжий,куриный, хлеб, томат паста, сухари, лук) | 120,30 | 14,88 | 11,46 | 15,49 | 216,92 |
| №516-2004 | Макароны отварные (Макароны, масло сливочное) | 200 | 6,89 | 5,75 | 43,97 | 240,96 |
| | Хлеб славянский | 60 | 3,3 | 0,6 | 19,24 | 114 |
| №648-2004 | Кисель ягодный из концентрата (концентрат, сахар) | 200 | 0,0 | 0,0 | 30,6 | 118 |
| | Итого: | | 34,52 | 61,87 | 127,51 | 874,88 |
| | Полдник | | | | | |
| | Фрукты | 153 | 0,61 | 0,0 | 14,99 | 58,14 |
| | Выпечка | 50 | 3,75 | 6,6 | 30,45 | 197 |
| | Сок в пачке | 200 | 0,98 | 0,2 | 19,8 | 81,03 |
| | Итого: | | 5,34 | 6,8 | 65,24 | 336,17 |
| | Итого за день: | | 76,51 | 121,34 | 237,74 | 1828,84 |

Меню 8 день

| Код блюда | Наименование блюда | Выход,г | белки | жиры | углеводы | ЭЦ ккал |
|-----------|---|-----------|-------|-------|----------|---------|
| | Завтрак | | | | | |
| 3302-2004 | Каша на молоке с маслом (геркулес, молоко, сазар, масло сливочное) | 220,10 | 11,33 | 11,47 | 40,32 | 312,86 |
| №693-2004 | Какао на молоке (какао порошок, молоко, сахар) | 200 | 4,98 | 5,36 | 22,58 | 154,34 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 60 | 4,86 | 0,72 | 12,6 | 121,8 |
| | Йогурт | 95 | 4,1 | 2,5 | 11,5 | 100 |
| | Итого: | | 25,27 | 20,05 | 87,0 | 689 |
| | Обед: | | | | | |
| 1996 | Нарезка из свежих огурцов | 110 | 0,9 | 0,0 | 2,9 | 14,56 |
| №110-2004 | Борщ с мясом со сметаной (свекла,картофель,капуста,морковь,лук, томат паста, масло растительное, сахар) | 15,250,10 | 9,26 | 10,56 | 13,42 | 171,18 |
| №341-2013 | Рыба тушеная запеченая в сметане с сыром (рыба, сметана, сыр) | 150.50 | 46,88 | 19,08 | 7,18 | 393,83 |
| №520-2004 | Пюре картофельное (картофель,молоко, масло сливочное) | 200 | 6,76 | 7,22 | 48,17 | 299,75 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 60 | 4,86 | 0,72 | 12,6 | 121,8 |
| №699-2004 | Компот из лимона (лимон,сахар, вода, лимонная кислота) | 200 | 0,14 | - | 24,43 | 95,92 |
| | Итого: | | 68,83 | 37,58 | 108,7 | 1097,04 |
| | Полдник | | | | | |
| | выпечка | 50 | 3,75 | 6,6 | 30,45 | 197 |
| | Сок в пачке | 200 | 0,98 | 0,2 | 19,8 | 81,03 |
| | фрукты | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 |
| | Итого: | | 5,13 | 6,8 | 60,05 | 316,03 |
| | Итого за день | | 99,23 | 64,43 | 255,75 | 2102,07 |

Меню 9 день

| Код блюда | Наименование блюда | Выход,г | белки | жиры | углеводы | ЭЦ ккал |
|-----------|---|-----------|-------|-------|----------|---------|
| | завтрак | | | | | |
| 10/5-2011 | Запеканка из творога царская (творог, манка, сгущ, мол..) | 225,10 | 20,63 | 14,81 | 49,29 | 418,96 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,43 | 0,36 | 6,3 | 90,9 |
| №686-2004 | Чай с лимоном (чай заварка, сахар, вода, лимон) | 200,7,15 | 0,3 | - | 15,2 | 60 |
| | йогурт | 95 | 4,1 | 2,5 | 11,5 | 100 |
| | Итого: | 582 | 27,46 | 17,67 | 82,29 | 669,86 |
| | Обед | | | | | |
| 1996 | нарезка из свежих помидор и огурцов (помидоры, огурцы свежие) | 110 | 1,07 | 0,0 | 3,27 | 18,48 |
| №124-2004 | Щи из свежей капусты с мясом со сметаной (капуста свежая, картофель, лук, морковь, томат паста, масло растительное) | 15,250,10 | 9,26 | 9,66 | 10 | 153,18 |
| №493-2004 | Фрикасе из курицы (филе куриное, сметана мука, масло растительное) | 120,30 | 22,92 | 23,97 | 2,34 | 330,72 |
| №511-2004 | Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное) | 200 | 5,16 | 6,89 | 53,72 | 302,85 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 60 | 4,86 | 0,72 | 12,6 | 121,8 |
| №648-2004 | Кисель из концентрата (концентрат, сахар) | 200 | 0,3 | 0,0 | 30,6 | 118 |
| | Итого: | | 43,57 | 41,24 | 82,53 | 1045,03 |
| | Полдник: | | | | | |
| | Фрукт | 153 | 0,61 | 0,0 | 14,99 | 58,14 |
| | Сок в пачке | 200 | 0,98 | 0,2 | 19,8 | 81,03 |
| | мороженое | 90 | 4,05 | 13,05 | 21,6 | 216 |
| | выпечка | 50 | 3,75 | 6,6 | 30,45 | 197 |
| | Итого: | | 9,39 | 19,85 | 86,84 | 552,17 |
| | Итого за день | | 80,42 | 78,76 | 251,66 | 2267,06 |

Меню 10 день

| Код блюда | Наименование блюда | Выход,г | белки | жиры | углеводы | ЭЦ ккал |
|-----------|---|-----------|-------|-------|----------|---------|
| | Завтрак | | | | | |
| №302-2004 | Каша вязкая из риса и пшена «Дружба» (рис, пшено,молоко, сахар, соль, масло сливочное) | 220,10 | 10,55 | 9,62 | 49,07 | 328,8 |
| №3-2004 | Бутерброд с сыром | 30.30 | 10,47 | 8,55 | 12,6 | 168,9 |
| №692-2004 | Кофейный напиток на молоке (коф концентрат, молоко, сахар, вода) | 200 | 4,78 | 7,7 | 22,07 | 151,34 |
| | Йогурт | 95 | 4,1 | 2,5 | 11,5 | 100 |
| | Итого: | | 29,9 | 28,37 | 95,24 | 749,04 |
| | Обед | | | | | |
| 1996 | нарезка из помидор и огурцов | 110 | 1,07 | 0,0 | 3,59 | 18,48 |
| №132-2004 | Рассольник ленинградский (картофель, перловка, морковь, лук, огурец соленый, масло растительное, томат паста) | 10,250,10 | 8,78 | 8,74 | 20,1 | 185,52 |
| №424-2004 | Поджарка (говядина , лук, мука, томат паста) | 120,30 | 31,26 | 17,52 | 7,95 | 314,4 |
| №520-2004 | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное) | 200 | 6,76 | 7,22 | 48,17 | 299,75 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 60 | 4,86 | 0,72 | 12,6 | 121,8 |
| №701-2004 | Компот из яблок (яблок,сахар, вода, лимонная кислота) | 200 | 0,1 | 0,0 | 22,7 | 86,44 |
| | Итого | | 52,83 | 34,2 | 115,11 | 1026,09 |
| | Полдник | | | | | |
| | Фрукты | 153 | 0,61 | 0,0 | 14,99 | 58,14 |
| | сок | 200 | 0,98 | 0,2 | 19,8 | 81,03 |
| | выпечка | 50 | 3,75 | 6,6 | 30,45 | 197 |
| | Итого | | 5,34 | 6,8 | 65,24 | 336,17 |
| | Итого за день | | 88,07 | 69,37 | 275,59 | 2111,3 |

Меню 11 день

| Код блюда | Наименование блюда | Выход,г | белки | жиры | углеводы | ЭЦ ккал |
|-----------|--|---------|-------|-------|----------|---------|
| | завтрак | | | | | |
| №340-2004 | Омлет (яйцо, молоко, масло сливочное) | 220,10 | 22,13 | 43,99 | 10,87 | 285 |
| №685-2004 | Чай с сахаром (чай заварка, сахар) | 200 | 0,2 | 0,0 | 10,02 | 38,99 |
| №3-2004 | Хлеб пшеничный йодированный, сыр | 20,60 | 10,22 | 6,18 | 12,6 | 193,8 |
| | йогурт | 95 | 4,1 | 2,5 | 11,5 | 100 |
| | Итого: | 605 | 36,65 | 52,67 | 44,99 | 617,79 |
| | Обед | | | | | |
| 1996 | нарезка из свежих огурцов | 110 | 0,9 | 0,0 | 2,9 | 14,56 |
| №139-2004 | Суп гороховый с мясом (горох,картофель,лук, морковь,лук, масло растительное) | 15,250 | 10,66 | 8,96 | 22,3 | 211,88 |
| №438-2004 | Азу (картофель, мясо,лук,сол.огурец, томат паста мсло раст) | 250 | 20,31 | 19,94 | 39,38 | 417,,78 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 90 | 7,29 | 1,08 | 18,9 | 182,7 |
| №631-2004 | Компот из св. зам смородины (ягоды,вода, сахар) | 200 | 0,2 | 0,0 | 21,42 | 83,6 |
| | Итого: | | 39,36 | 29,98 | 104,9 | 910,52 |
| | Полдник | | | | | |
| | фрукты | 153 | 0,61 | 0,0 | 14,99 | 58,14 |
| | Сок в пачке | 200 | 0,98 | 0,2 | 19,8 | 81,03 |
| | выпечка | 50 | 3,75 | 6,6 | 30,45 | 197 |
| | Итого | | 5,34 | 6,8 | 65,24 | 336,17 |
| | Итого за день | | 81,34 | 89,45 | 215,13 | 1864,48 |

Меню 12 день

| Код блюда | Наименование блюда | Выход,г | белки | жиры | углеводы | ЭЦ ккал |
|-----------|--|----------|-------|-------|----------|---------|
| | Завтрак | | | | | |
| №302-2004 | Каша молочная пшеничная (пшено, молоко, сахар) | 220,10 | 12,11 | 10,26 | 49,14 | 341,1 |
| №693-2004 | Какао на молоке (порошок какао, молоко, сахар, вода) | 200 | 4,98 | 5,36 | 22,58 | 154,34 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,43 | 0,36 | 6,3 | 60,9 |
| | йогурт | 95 | 4,1 | 2,5 | 11,5 | 100 |
| | итого | 555 | 23,62 | 18,48 | 59,52 | 656,34 |
| | Обед | | | | | |
| 1996 | Нарезка из свежих огурцов | 110 | 0,9 | 0,0 | 2,9 | 14,56 |
| №158-2004 | Солянка из птицы (мясо птицы, картофель,лук,гоурец соленый,маслины,томат паста,масло растительное) | 250,10 | 16,8 | 15,3 | 4,82 | 214,5 |
| №451-2004 | Шницель рубленый (котлетная масса,из говядины,курицы вода ,хлеб) | 120 | 14,1 | 10,3 | 15,2 | 209,9 |
| №528-1996 | Соус красный основной (мука, сахар, масло сливочное, томат паста, бульон,морковь,лук) | 30 | 0,78 | 2,88 | 2,82 | 42 |
| №508-2004 | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное) | 200 | 11,68 | 8,11 | 59,86 | 365,11 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 60 | 4,86 | 0,72 | 12,6 | 121,8 |
| №686-2004 | Чай с лимоном (чай заварка, сахар,лимон,вода) | 200,7,15 | 0,3 | - | 15,2 | 60 |
| | итого | | 49,42 | 37,31 | 113,4 | 1027,87 |
| | Полдник | | | | | |
| | фрукты | 153 | 0,61 | 0,0 | 14,99 | 58,14 |
| | Сок пачке | 200 | 0,98 | 0,2 | 19,8 | 81,03 |
| | мороженое | 90 | 4,05 | 13,05 | 21,6 | 216 |
| | выпечка | 50 | 3,75 | 6,6 | 30,45 | 197 |
| | итого | | 9,39 | 19,85 | 86,84 | 552,17 |
| | Итого за день | | 78,33 | 73,14 | 248,26 | 2136,38 |

Меню 13 день

| Код блюда | Наименование блюда | Выход,г | белки | жиры | углеводы | ЭЦ ккал |
|-----------|---|-----------|--------|-------|----------|---------|
| | Завтрак | | | | | |
| 10/5-2011 | Запеканка из творога царская (творог, манка.) | 225.10 | 20,,63 | 14,81 | 49,29 | 418,96 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,3 | 0,6 | 19,24 | 114,0 |
| №686-2004 | Чай с лимоном | 200.7.15 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60 |
| | Кондитерское изделие | 40 | 1,64 | 7,28 | 25,64 | 174,8 |
| | итого | 557 | 25,87 | 22,69 | 109,37 | 767,76 |
| | Обед | | | | | |
| 1996 | Нарезка из свежих помидор и огурцов | 110 | 1,07 | 0,0 | 3,59 | 18,48 |
| №131-2004 | Рассольник домашний (капуста свежая,картофель,морковь,лук,огурец соленый, масло растительное) | 10,250,10 | 7,98 | 8,74 | 13,02 | 150,52 |
| №437-2004 | Гуляш (говядина, лук, мука, томат паста) | 100.30 | 14,68 | 7,94 | 6,52 | 158,4 |
| №516-2004 | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия отварные, масло сливочное) | 200 | 6,89 | 5,75 | 49,02 | 270,67 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 90 | 7,29 | 1,08 | 18,9 | 182,7 |
| №648-2004 | Кисель ягодный из концентрата (концентрата, сахар) | 200 | 0,0 | 0,0 | 30,6 | 118 |
| | Итого | | 37,91 | 23,51 | 121,65 | 898,77 |
| | Полдник | | | | | |
| | Фрукты | 153 | 0,61 | 0,0 | 14,99 | 58,14 |
| | Сок в пачке | 200 | 0,98 | 0,2 | 19,8 | 81,03 |
| | выпечка | 50 | 3,75 | 6,6 | 30,45 | 197 |
| | Йогурт | 95 | 4,1 | 2,5 | 11,5 | 100 |
| | итого | | 9,44 | 9,3 | 76,74 | 436,17 |
| | Итого за день | | 67,5 | 47,56 | 266,2 | 1810 |

Меню 14 день

| Код блюда | Наименование блюда | Выход,г | белки | жиры | углеводы | ЭЦ ккал |
|-----------|--|-----------|-------|-------|----------|---------|
| | Завтрак | | | | | |
| №302-2004 | Каша на молоке (пшеничная, молоко, сахар) | 220,10 | 12,11 | 10,26 | 49,14 | 341,1 |
| №3-2004 | Хлеб, сыр | 30,30 | 10,47 | 8,55 | 12,6 | 168,9 |
| №692-2004 | Кофейный напиток (кофейный напиток, молоко, вода, сахар) | 200 | 4,78 | 7,7 | 22,07 | 151,34 |
| | йогурт | 95 | 4,1 | 2,5 | 11,5 | 100 |
| | итого | | 31,46 | 29,01 | 95,31 | 761,34 |
| | Обед | | | | | |
| 1996 | нарезка из свежих помидор, огурцов огурец, помидор) | 110 | 1,07 | 0,0 | 3,59 | 18,48 |
| №110-2004 | Борщ с мясом со сметаной (капуста, картофель, лук, морковь, свекла, томат паста, масло раст) | 15,250,10 | 9,26 | 10,56 | 13,42 | 171,18 |
| №341-2004 | Рыба запеченная в сметане с сыром (минтай сметана, сыр.) | 150,50 | 46,88 | 19,08 | 7,18 | 393,83 |
| №520-2004 | Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное) | 200 | 6,76 | 7,22 | 48,17 | 299,75 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 60 | 4,86 | 0,72 | 12,6 | 121,8 |
| №631-2004 | Компот из св. замор вишни (ягоды, сахар, вода) | 200 | 0,16 | 0,0 | 17,03 | 66,05 |
| | итого | | 59,73 | 37,58 | 101,99 | 1071,09 |
| | Полдник | | | | | |
| | фрукты | 153 | 0,61 | 0,0 | 14,99 | 58,14 |
| | Сок в пачке | 200 | 0,98 | 0,2 | 19,8 | 81,03 |
| | выпечка | 50 | 3,75 | 6,6 | 30,45 | 197 |
| | итого | | 5,34 | 6,8 | 65,24 | 336,17 |
| | Итого за день | | 96,53 | 73,39 | 262,54 | 2168,6 |

Меню 15 день

| Код блюда | Наименование блюда | Выход,г | белки | жиры | углеводы | ЭЦ ккал |
|-----------|---|-----------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| | Завтрак | | | | | |
| №340-2004 | Омлет (молоко,яйцо,масло слив) | 220,10 | 22,13 | 43,99 | 10,87 | 285 |
| №685-2004 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 10,02 | 38,99 |
| №3-2004 | Хлеб пшеничный йодирован, сыр | 30.30 | 10,47 | 8,55 | 12,6 | 168,9 |
| | Кондитерское изделие | 60 | 2,05 | 9,1 | 32,05 | 218,5 |
| | итого | | 34,85 | 61,64 | 65,64 | 711,39 |
| | Обед | | | | | |
| 1996 | Нарезка из огурцов | 110 | 0,9 | 0,0 | 2,3 | 13,26 |
| №124-2004 | Щи со свежей капусты с мясом (капуста , картофель, лук, морковь,томат пста, масло раст) | 15,250,10 | 9,26 | 9,66 | 10 | 153,18 |
| №462-2004 | Тефтели мясные 2-й вариант (говядина,курица котлетное мясо, мука,масло растительное) | 120 | 16,6 | 19,7 | 15,7 | 308 |
| №528-1996 | Соус красный основной (мука, томат паста,лук, морковь,сахар, масло сливочное,бульон) | 30 | 0,78 | 2,88 | 2,82 | 42 |
| №508-2004 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,68 | 8,11 | 59,86 | 365,51 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 60 | 4,86 | 0,72 | 12,6 | 121,8 |
| №699-2004 | Компот из лимона (лимон, сахар, вода) | 200 | 0,14 | 0,0 | 24,43 | 95,,92 |
| | итого | | 44,22 | 41,07 | 127,71 | 1099,67 |
| | Полдник | | | | | |
| | фрукты | 153 | 0,61 | 0,0 | 14,99 | 58,14 |
| | Сок в пачке | 200 | 0,98 | 0,2 | 19,8 | 81,03 |
| | Кондитерское изделие | 50 | 2,05 | 9,1 | 32,05 | 218,5 |
| | мороженое | 90 | 4,05 | 13,05 | 21,6 | 216 |
| | итого | | 7,69 | 22,35 | 88,44 | 573,68 |
| | Итого за день | | 86,76 | 125,06 | 281,79 | 2384,74 |