ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ»

Юридический адрес:
675002, Амурская область, г. Благовещенск, ул. Первомайская, д. 30,
тел. 8(4162) 52-56-29, факс 8(4162) 52-56-24,
www.cge-amur.ru, e-mail: office@cge-amur.ru
ОКПО 70700029, ОГРН 1052800012210, ИНН/КПП 2801101124/280101001.
Место осуществления деятельности:
675002, Амурская область, г. Благовещенск, ул. Театральная, д. 25,
тел. 8(4162) 59-68-40, факс 8(4162) 59-68-40

Аттестат аккредитации:
№ RA.RU.710054 (орган инспекции).
Зарегистрирован в реестре аккредитованных лиц 29.05.2015 г.

УТВЕРЖДАЮ
Главный врач
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Амурской области»
_____ О.М. Юргина
М.П. 10 к 02 _____ 2020 г.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

№ 0102 от 10 ФЕВ 2020 г. г. Благовещенск

1. **Основание:** предписание Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Амурской области в г. Зее, Зейском и Магдагачинском районах № 19 от 31.01.2020 г.
2. **Сведения об объекте (предмете) экспертизы:**

2.1. Примерное десятидневное меню школьной столовой Муниципального общеобразовательного казенного учреждения Чалганской основной общеобразовательной школы для детей с 7-11 лет, 676105 Амурская область, Магдагачинский район, с. Чалганы, ул. Советская, д. 21.

2.2. Примерное десятидневное меню школьной столовой Муниципального общеобразовательного казенного учреждения Чалганской основной общеобразовательной школы для детей с 12-18 лет, 676105 Амурская область, Магдагачинский район, с. Чалганы, ул. Советская, д. 21.

3. **Нормативно-правовые акты, используемые при проведении экспертизы:**

3.1. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (далее - СанПиН 2.4.5.2409-08).

4. Права и обязанности, предусмотренные ст. 25.9 КоАП РФ, мне разъяснены и понятны. Одновременно я предупрежден об административной ответственности ст. 19.26 КоАП РФ за дачу заведомо ложного заключения, о чем расписываюсь ниже:

Инженер		Е.Н. Приходько
(должность)	(подпись)	(инициалы, фамилия)

5. **При проведении санитарно-эпидемиологической экспертизы установлено:**

Согласно требованиям, п.6.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 примерные меню составлены на период 10 дней, включают основные сведения, предусмотренные в рекомендуемой форме составления примерного меню, указанной в приложении 2 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Примерные меню утверждены руководителем образовательной организации (директором МОКУ Чалганской ООШ), в соответствии с требованиями п.6.5 СанПиН 2.4.5.2409-08.

В примерных меню внесены сведения о необходимом количестве основных пищевых веществ (Б, Ж, У), включая содержание витаминов и микроэлементов, и требуемой

калорийности суточного рациона для возрастных групп обучающихся 7-11 лет и 12 лет и старше, в соответствии с требованиями п.6.6 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Согласно примерным меню для обучающихся предусмотрено 2-кратное питание: завтраки и обеды, в соответствии с п.6.8 СанПиН 2.4.5.2409-08.

В примерных меню учащихся обеих возрастных групп соблюдены требования по массе порций блюд, указанные в п.6.9 приложение 3 СанПиН 2.4.5.2409-08.

В соответствии с требованиями п.6.10 СанПиН 2.4.5.2409-08 примерные меню содержат информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой (Б, Ж, У) ценности, включая содержание витаминов С, В1, В2, А, Е, и минеральных веществ Са, Fe, P, Mg в каждом блюде, приведены ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборником рецептур, указанном на титульном листе каждого примерного меню.

В соответствии с требованиями п.6.13, п.6.25 СанПиН 2.4.5.2409-08 в примерных меню для обучающихся МОКУ Чалганской ООШ двух возрастных групп, отсутствуют продукты и блюда, которые не допускаются для реализации в питании обучающихся, а также повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или последующие 2 - 3 дня.

Представленные рационы питания предусматривают принцип щадящего питания: варка, тушение, запекание, в соответствии с требованиями п.6.16 СанПиН 2.4.5.2409-08.

В соответствии с требованиями санитарных правил завтрак состоит из горячего блюда (молочные каши, запеканки, омлеты, гарниры, мясные блюда из мяса, птицы), закуски (салаты из свежих или вареных овощей, яйцо отварное) в дни, в которые нет молочных блюд, горячего напитка, в соответствии п.6.18 СанПиН 2.4.5.2409-08. Включены также хлеб, в отдельные дни – бутерброды, блины с повидлом.

В соответствии с требованиями п.6.19 СанПиН 2.4.5.2409-08 обед включает закуску (салаты из свежих или вареных овощей, порционные овощи), первое (суп), второе (гарниры с блюдами из мяса, птицы или рыбы) и сладкое блюдо (напиток).

Средний процент пищевой ценности завтраков рассчитанный при экспертной оценке исходя из суточной потребности в энергии (согласно п.6.9 приложение 4 таблица 1 СанПиН 2.4.5.2409-08 – 2350 ккал) для возрастной группы 7-11 лет за 10 дней составил – 25,6%. Таким образом, доля калорийности завтраков в пределах норматива распределения энергии по приемам пищи (20-25%), установленного требованиями п. 6.9 (таблица 3 приложения 4) СанПиН 2.4.5.2409-08.

Средний процент пищевой ценности обедов рассчитанный при экспертной оценке исходя из суточной потребности в энергии (согласно п.6.9 приложение 4 таблица 1 СанПиН 2.4.5.2409-08 – 2350 ккал) для возрастной группы 7-11 лет за 10 дней составил – 35,0%. Таким образом, доля калорийности обедов в пределах норматива распределения энергии по приемам пищи (30-35%), установленного требованиями п. 6.9 (таблица 3 приложения 4) СанПиН 2.4.5.2409-08.

Средний процент пищевой ценности завтраков рассчитанный при экспертной оценке исходя из суточной потребности в энергии (согласно п.6.9 приложение 4 таблица 1 СанПиН 2.4.5.2409-08 – 2713 ккал) для возрастной группы 12-18 лет за 10 дней составил – 25,2%. Таким образом, доля калорийности завтраков в пределах норматива распределения энергии по приемам пищи (20-25%), установленного требованиями п. 6.9 (таблица 3 приложения 4) СанПиН 2.4.5.2409-08.

Средний процент пищевой ценности обедов рассчитанный при экспертной оценке исходя из суточной потребности в энергии (согласно п.6.9 приложение 4 таблица 1 СанПиН 2.4.5.2409-08 – 2713 ккал) для возрастной группы 12-18 лет за 10 дней составил – 35,2%. Таким образом, доля калорийности обедов в пределах норматива распределения энергии по приемам пищи (30-35%), установленного требованиями п. 6.9 (таблица 3 приложения 4) СанПиН 2.4.5.2409-08.

6.Заключение:

6.1. Примерное десятидневное меню школьной столовой Муниципального общеобразовательного казенного учреждения Чалганской основной общеобразовательной школы для детей с 7-11 лет, 676105 Амурская область, Магдагачинский район, с. Чалганы, ул. Советская, д. 21 соответствует требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

6.2. Примерное десятидневное меню школьной столовой Муниципального общеобразовательного казенного учреждения Чалганской основной общеобразовательной школы для детей с 12-18 лет, 676105 Амурская область, Магдагачинский район, с. Чалганы, ул. Советская, д. 21 соответствует требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Инженер		Е.Н. Приходько
(должность)	(подпись)	(инициалы, фамилия)

Утверждаю
Руководитель Управления Федеральной
службы по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия
человека по Амурской области.
_____Е.В Руденко
«___» _____ 20….г

Утверждаю:
Директор МОКУ Чалганской ООШ
_____Т.А. Кузнецова
«27 » января 2020г №02-ОД

Перспективное десятидневное меню школьной столовой Муниципального общеобразовательного казенного учреждения Чалганской основной общеобразовательной школы детей с 7-11 лет

676105 Амурская область, Магдагачинский район, с.Чалганы ул. Советская д.21

(меню составлено в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

Л.Е Голунова, 2003г)

День первый

Завтрак																
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
№ 307	Омлет натуральный	150	13,64	16,6	6,14	270,4	0,17	0,035	0,22	0,08	-	250	27	1,35	95
№ 713	Чай сладкий	200	0,1	0,02	9,9	35	-	0,03	0,02	-	0,05	-	-	-	-
№5	Бутерброд с маслом и колбасой	30\40\10	4,6	3,0	52,4	288	-	0,18	0,09	1059	-	63	33	1,5	194
	Итого:		**18,34**	**19,62**	**68,14**	**593,4**	**0,17**	**0,245**	**0,33**	**1,67**	**0,05**	**313**	**60**	**2,85**	**289**
	Второй завтрак (для семей, получающих меры социальной поддержки)														
	Молоко витаминизированное	200	6	6,2	5,4	120	1,8	0,3	0,4	-	17	-	-	-	-

Обед															
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
№ 131	Свекольник	200	1,86	6,5	10,8	120	0,3	0,48	0,345	3,58	2,64	236	37,14	-	246
№ 299	Макароны с маслом	180	10,2	6,3	41,7	267,84	-	0,18	0,19	1,59	-	235	33	1,5	48
№ 340	Рыба под маринадом с овощами	120	9,2	10,73	6,65	177,5	0,1	0,2	0,14	-	-	147	10	0,8	368
№ 108	Икра кабачковая	60	0,1	2,3	21,6	86	0,4	0,02	0,03	4,36	31,0	40	26	8	236
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	18,64	88	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
	Хлеб ржаной	30	3,24	0,48	18,64	48	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
№ 715	Чай с молоком	200	0,2	0,05	10,2	41	0,771	0,01	0,015	0,001	2,62	7,88	1,2	0,06	0,001
	Итого:		**26,26**	**26,48**	**110,55**	**828,34**	**1,542**	**0,853**	**0,61**	**9,661**	**62,26**	**829,88**	**107,67**	**15,94**	**1047**

День второй.

Завтрак																
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Ca	Mg	Fe	P
№ 289	Каша пшеничная молочная	180	6,0	4,92	5,68	184,6	0,14	0,12	0,6	2,4	-	226	31	2,6	280
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30\10	4,56	2,56	14,22	134	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
	Хлеб ржаной	30	3,24	0,48	18,64	48	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
№ 768	Блины с повидлом	100	6,4	11,6	32,0	206	-	0,18	0,09	1,59	-	156	33	1,5	296
№ 713	Чай с сахаром	200	0,02	0,05	9,9	35	-	0,010	0,015	0,0010	2,62	7,88	1,2	0,06	0,001
	Итого:		**15,64**	**16,02**	**67,62**	**607,6**	**0,14**	**0,4**	**0,745**	**4,759**	**2,62**	**419,88**	**86,4**	**5,12**	**636**
	Второй завтрак (для семей, получающих меры социальной поддержки)														
	Молоко витаминизированное	200	6	6,2	5,4	120	1,8	0,3	0,4	-	17	-	-	-	-

Обед															
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Ca	Mg	Fe	P
№ 162	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	5,74	25,46	161,34	-	0,32	-	2,3	26,15	256	-	1,79	387
№ 282	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,1	6,3	41,7	254,84	1,54	0,14	0,07	4,06	14,06	140	81,9	1,6	560
№ 469	Котлета мясная из говядины	80	9,2	11,6	11,6	218	-	0,46	0,15	2,8	-	239	51	2,6	240
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	18,64	88	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
	Хлеб ржаной	30	3,24	0,48	18,64	48	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
№ 378	Салат из морской капусты с растительным маслом	60	0,4	0,1	1,5	21	-	0,02	0,03	0,2	1,0	20	-	8	0,08
№ 713	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	9,9	35	-	0,01	0,01	0,001	2,6	7,88	1,2	0,06	0,01
	Итого:		**26,25**	**24,36**	**109,76**	**826,18**	**1,54**	**1,022**	**0,32**	**9,1**	**42,81**	**672,8**	**155,3**	**7,01**	**1247**

День третий

Завтрак																
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
№ 291	Запеканка творожная с повидлом	180	15,13	17,7	61,7	456	0,3	0,12	0,56	4,96	0,74	365,88	-	1,26	300
№3	Бутерброд с сыром и маслом	30\20\5	3,24	0,48	18,64	96,5	-	0,1	0,4	0,802	-	40	21,3	0,98	66
№ 715	Чай с молоком	200	0,2	0,04	10,2	41	0,02	0,06	0,3	0,24	1,62	179	26,06	0,92	-
	Итого:		**18,54**	**17,74**	**72,2**	**593,5**	**0,32**	**0,18**	**0,86**	**5,2**	**2,66**	**544,88**	**26,06**	**2,18**	**366**
	Второй завтрак (для семей, получающих меры социальной поддержки)														
	Молоко витаминизированное	200	6	6,2	5,4	120	1,8	0,3	0,4	-	17	-	-	-	-

Обед															
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
№16 9	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2	15,26	189,34	0,3	0,6	-	5,53	13,06	230,0	40,1	12,8	216,4
№ 230	Капуста тушенная с мясом	200	16,34	21,52	38,86	351,3	-	0,23	0,195	3,36	34,61	281	124,0	2,894	475
№48	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	-	2,1	12	42	-	0,01	0,01	-	6,94	8,015	-	0,215	-
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	18,64	88	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
	Хлеб ржаной	30	3,24	0,48	18,64	48	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
№ 713	Чай с сахаром	200	1	0,06	27,5	110	-	0,092	0,04	0,768	-	50	21,2	0,96	60
	Итого:		**24,08**	**26,23**	**113,22**	**828,84**	**0,46**	**0,922**	**0,255**	**9,998**	**60,27**	**580**	**200,3**	**17,154**	**936**

День четвертый

Завтрак																
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
№ 284	Каша рисовая молочная	180	7,4	11,2	35,9	276,9	-	0,67	0,15	0,15	-	226	210	11,3	290
№ 306	Яйцо варенное вкрутую	40	5,5	3,7	0,35	70	0,04	0,001	0,001	0,1	0	15	0,3	0,02	120
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30\10	4,56	2,56	14,22	134	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
	Хлеб ржаной	30	3,24	0,48	18,64	48	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
№ 735	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27	111	-	0,005	0,01	4,2	65,00	3,160	-	1,161	140
	Итого:		**18,06**	**17,78**	**73,47**	**639,9**	**0,04**	**0,768**	**0,201**	**5,218**	**65**	**274,16**	**231,5**	**13,441**	**616**
	Второй завтрак (для семей, получающих меры социальной поддержки)														
	Молоко витаминизированное	200	6	6,2	5,4	120	1,8	0,3	0,4	-	17	-	-	-	-

Обед															
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
№ 133	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,86	6,5	10,8	110	-	0,1	0,62	0,3	6,4	440	27	0,78	274
№ 220	Картофельное пюре	180	3,67	6,33	23,4	168,24	-	1,06	0,40	0,8	-	170	98	8,0	216
№ 443	Гуляш мясной	80	13,36	13,5	3,7	203	1,49	0,07	0,11	1,23	5,07	230,52	24,03	2,10	324
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	18,64	88	--	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
	Хлеб ржаной	30	3,24	0,48	18,64	48	--	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
	Печенье сахарное	20	1,4	0,2	15,2	81,2		0,046	0,018	0,28	-	0,4	0,6	0,3	63
№35	Сельдь с луком и растительным маслом	60	0,5	0,1	13,58	65		0,2	0,11	7,2	2,4	35	-	0,53	-
№ 735	Напиток из шиповника сладкий	200	0,6	0,3	27	111	-	0,005	0,01	-	65,0	3,160	-	1,161	-
	Итого:		**24,13**	**27,65**	**112,32**	**874**	**1,49**	**1,303**	**1,198**	**10,28**	**87,07**	**874,06**	**170,83**	**12,771**	**1083**

День пятый

Завтрак																
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
№ 764	Пельмени отварные с маслом	200	14,1	14,0	50,09	353,1	-	0,02	0,04	4,001	-	352,2	69,3	4,14	253
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	18,64	88	---	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
	Хлеб ржаной	30	3,24	0,48	18,64	48	---	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
№ 68	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,7	4,1	4	60	-	0,01	0,02	-	4,53	18,57	-	0,65	-
№ 714	Чай с лимоном	200	0,2	0,05	10	41	-	0,01	0,015	0,001	2,62	7,880	1,2	0,06	-
	Итого:		**18,9**	**18,95**	**83,69**	**591,1**	**-**	**0,13**	**0,455**	**4,804**	**2,62**	**372,98**	**91,8**	**5,18**	**313**
	Второй завтрак (для семей, получающих меры социальной поддержки)														
	Молоко витаминизированное	200	6	6,2	5,4	120	1,8	0,3	0,4	-	17	-	-	-	-

Обед															
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
№ 169	Суп картофельный с крупой	200	2,14	4	15,26	89,34	-	0,32	-	-	26,15	256	-	1,79	387
№ 483	Голубцы ленивые	80	8,89	12	6,26	110,66	1,54	0,14	0,07	0,06	14,06	140	81,9	1,6	560
№ 220	Картофельное пюре	180	8,6	4,9	27,4	234	-	0,46	0,15	2,8	-	239	51	2,6	240
№ 378	Салат из морской капусты с растительным маслом	60	0,1	2,3	21,6	86	1,0	0,02	0,03	-	1	20	85	8	27
	Хлеб пшеничный с маслом	3\10	4,56	2,56	14,22	134	---	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
	Хлеб ржаной	30	3,24	0,48	18,64	48	--	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
№ 714	Чай с молоком	200	0,2	0,05	10,2	41	-	0,01	0,01	0,001	2,6	7,88	1,2	0,06	0,01
	Печенье сахарное	20	1,4	0,2	17,2	81,2	-	0,01	0,04	-	1,2	11	1,3	-	-
	Итого:		**24,57**	**23,93**	**116,52**	**824,2**	**1,54**	**1,022**	**0,32**	**0,261**	**42,81**	**672,80**	**155,3**	**7,01**	**1247**

День шестой

Завтрак																
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
№ 282	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,1	3,3	41,7	158,84	--	0,25	0,045	1,01	-	400	20,55	2,33	236
№ 398	Колбаса вареная молочная	80	7,4	12,4	4,7	112	0,3	0,04	1,6	-	0,3	30	21,2	0,03	60
№72	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,5	1,25	5,25	50	-	0,015	0,025	-	0,865	10,35	-	0,275	-
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30\10	4,56	2,56	14,22	134	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
	Хлеб ржаной	30	3,24	0,48	18,64	48	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
№ 715	Чай с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	-	0,03	0,02	-	0,06	100	-	-	195
	Итого:		**18,84**	**18,88**	**74,14**	**591,84**	**0,3**	**0,36**	**1,665**	**1,01**	**0,36**	**530**	**41,75**	**3,26**	**491**
	Второй завтрак (для семей, получающих меры социальной поддержки)														
	Молоко витаминизированное	200	6	6,2	5,4	120	1,8	0,3	0,4	-	17	-	-	-	-

Обед															
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
№ 145	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной и тушенкой	200	1,4	4,66	8,72	74,66	0,3	0,6	-	5,53	13,06	230,0	40,1	12,8	216,4
№ 450	Плов	200	18,82	21,03	63,3	483,34	-	0,23	0,195	3,36	34,61	281	124,0	2,894	475
№ 45	Салат из свежего огурца с растительным маслом	60	0,4	2,25	1,5	39,5	-	0,01	0,015	-	1,92	10,24	-	-	0,265
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	18,64	88	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
	Хлеб ржаной	30	3,24	0,48	18,64	48	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
№ 644	Компот из сухофруктов	200\10	0,2	0,05	10,2	93	-	0,092	0,04	0,768	-	50	21,2	0,96	60
	Итого:		**25,02**	**26,61**	**101,82**	**826,5**	**0,46**	**0,922**	**0,255**	**9,998**	**60,27**	**580**	**200,3**	**17,154**	**936**

День седьмой

Завтрак																
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
№ 291	Запеканка творожная со сгущенкой	180	13,34	16,7	51,7	456	0,3	0,12	0,56	4,96	0,74	365,88	-	1,26	300
№ 713	Чай с сахаром	200	3,1	2,7	11,8	35	0,771	0,010	0,015	0,0010	2,62	7,88	1,2	0,06	0,001
№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	30\10\5	3,24	0,48	18,64	96,8		0,010	0,015	0,0010	2,62	7,88	1,2	0,06	0,001
	Итого:		**19,2**	**20,48**	**83,14**	**587,8**	**0,04**	**0,36**	**0,116**	**1,6**	**2,62**	**303,88**	**46,5**	**3,38**	**400**
	Второй завтрак (для семей, получающих меры социальной поддержки)														
	Молоко витаминизированное	200	6	6,2	5,4	120	1,8	0,3	0,4	-	17	-	-	-	-

Обед															
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
№ 160	Суп с крупой из рыбных консервов	200	1,6	4,54	11,6	68	0,3	0,48	0,345	3,58	28,64	236	37,14	-	246
	Печенье сахарное	20	1,4	0,2	15,64	88	-	0,01	0,04	-	1,2	11	1,3	-	-
№ 282	Каша перловая рассыпчатая	180	8,1	6,3	40,7	215,84	-	0,18	0,09	1,59	-	235	33	1,5	48
№ 494	Куры запеченные	80	9,2	13,96	0,32	197,6	-	0,03	0,065	0,455	-	147	10	0,8	368
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	18,64	88	-	0,092	0,04	0,768	--	30	21,2	0,96	66
	Хлеб ржаной	30	3,24	0,48	18,64	48	-	0,092	0,04	0,768	--	30	21,2	0,96	66
№ 108	Икра кабачковая	60	0,5	1,0	2,2	10	0,071	0,163	0,13	0,13	-	164	0,33	5,58	149
№ 713	Чай с молоком	200	0,6	0,3	27	111	0,771	0,010	0,015	0,0010	2,62	7,88	1,2	0,06	0,001
	Итого:		**26,0**	**26,9**	**117,06**	**826,44**	**1,542**	**0,853**	**0,61**	**9,661**	**62,26**	**829,88**	**107,67**	**15,94**	**1047**

День восьмой

Завтрак																
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
№ 398	Сосиска отварная молочная	80	5	9,65	23,07	185	0,16	0,13	0,104	0	0	63,72	7,7	0,87	188
№ 299	Макароны с маслом	18	2,8	4,3	41,7	167,84	-	0,25	0,045	1,01	-	242,32	20,55	2,33	345
№ 306	Яйцо вкрутую	40	4,5	2,7	0,35	70	0,04	0,001	0,001	0,1	0	15	0,3	0,02	120
№ 713	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,02	0,06	0,30	0,24	1,92	17,9	26,06	0,92	-
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	18,64	88	-	0,092	0,04	0,768	--	30	21,2	0,96	66
	Хлеб ржаной	30	3,24	0,48	18,64	48	-	0,092	0,04	0,768	--	30	21,2	0,96	66
	Итого:		**15,64**	**16,75**	**73,27**	**593,84**	**0,18**	**0,39**	**0,675**	**1,892**	**1,92**	**363,94**	**83,31**	**5,1**	**599**
	Второй завтрак (для семей, получающих меры социальной поддержки)														
	Молоко витаминизированное	200	6	6,2	5,4	120	1,8	0,3	0,4	-	17	-	-	-	-

Обед															
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
№ 162	Суп картофельный с бобовыми	200	6,4	5,74	25,46	161,34	0,48	0,26	0,04	5,69	5,63	253,25	36,3	1,1	240
№ 220	Картофельное пюре	180	3,67	6,33	23,4	154,1	0,06	0,244	0,32	1,57	0,304	324	60,2	3,136	674
№ 472	Тефтели говяжьи	80	9,2	11,6	11,6	210	-	0,201	0,04	0,11	3,78	235	24	1,8	48
№48	Салат из свежего помидора с растительным маслом	60	0,4	0,1	1,5	21	0,1	0,1	0,07	0,3	0,14	112	147	-	-
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30\10	4,56	2,56	14,22	134	--	0,092	0,04	0,768	--	30	21,2	0,96	66
	Хлеб ржаной	30	3,24	0,48	18,64	48	--	0,092	0,04	0,768	--	30	21,2	0,96	66
№ 715	Чай с молоком	200	0,6	0,3	27	111	0,02	0,06	0,30	0,24	1,92	17,9	26,06	0,92	-
	Итого:			**24,67**	**109,56**	**825,44**	**0,56**	**0,857**	**0,74**	**8,268**	**7,58**	**860,15**	**167,8**	**7,88**	**1028**

День девятый

Завтрак																
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
№ 493	Куры в соусе	80	15,76	21,38	14,28	268,8	3,20	0,200	2,0	6,2	30	14	15	6	472
№ 223	Гороховое пюре	150	0,1	3,0	29	97	-	1,06	0,40	0,8	-	70	98	8,0	95
№ 3	Бутерброд с сыром и маслом	30\20\10	3,24	0,48	14,6	188	-	0,1	0,4	0,802	-	30	21,3	0,98	60
№ 713	Чай	200	0,1	0,02	10,2	35	-	0,01	0,015	0,001	2,6	7,880	1,2	0,06	0,001
	Итого:		**19,1**	**15,88**	**67,08**	**588,8**	**3,20**	**1,37**	**2,815**	**7,803**	**32,62**	**104,78**	**135,5**	**15,04**	**627**
	Второй завтрак (для семей, получающих меры социальной поддержки)														
	Молоко витаминизированное	200	6	6,2	5,4	120	1,8	0,3	0,4	-	17	-	-	-	-

Обед															
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
№ 169	Суп картофельный с крупой	200	2,14	4	15,26	91,34	-	0,02	0,01	3,1	27,35	230,0	30,1	1,928	116,4
№ 282	Гречка	180	8,8	5,3	41,7	227,84	-	0,05	0,13	2,7	-	367	20	2,4	267
№ 469	Котлета мясная	80	9,33	14,26	23,26	250,66	-	0,1	0,3	1,0	4,78	280	38,14	-	748
№61	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1,32	2,7	6,3	84,6	-	0,015	0,025	-	11,35	30,65	-	0,4	-
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	18,64	88	-	0,092	0,04	0,768 ,-	-	30	21,2	0,96	66
	Хлеб ржаной	30	3,24	0,48	18,64	48	--	0,092	0,04	0,768	--	30	21,2	0,96	66
№ 715	Чай с молоком	200	0,1	0,02	10,2	35	-	0,01	0,015	0,001	2,62	7,880	1,2	0,06	0,001
	Итого:		**26,19**	**26,88**	**116,32**	**825,44**		**0,16**	**0,545**	**3,503**	**34,75**	**924**	**110,74**	**5,36**	**1211**

День десятый

Завтрак																
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
№ 291	Запеканка из творога со сгущенкой	180	13,34	16,7	51	456	0,3	0,12	0,56	4,96	0,74	365,88	-	1,26	300
№ 715	Чай с молоком	200	3,1	2,7	11,8	93	0,02	0,06	0,3	0,24	1,92	17,9	26,06	0,92	-
№3	Бутерброд с сыром и маслом	30\20\5	3,24	0,48	18,64	96,8		0,1	0,4	0,802		40	21,3	0,98	66
	Итого:		**19,2**	**20,48**	**83,14**	**645,8**	**0,18**	**0,39**	**0,675**	**1,892**	**1,92**	**463,94**	**83,31**	**5,1**	**599**
	Второй завтрак (для семей, получающих меры социальной поддержки)														
	Молоко витаминизированное	200	6	6,2	5,4	120	1,8	0,3	0,4	-	17	-	-	-	-
Обед															
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
№ 154	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,26	22,34	136	0,48	0,26	0,04	5,69	5,36	353,25	36,3	1,1	240
№ 282	Рис	180	4,46	4,25	45,14	241	0,06	0,244	0,32	1,57	0,304	424	60,2	3,136	674
№ 444	Печень тушеная в соусе	80	15,46	14,2	2,26	256	-	0,201	0,04	-	0,72	335	24	1,8	48
№ 45	Салат из свежего огурца с растительным маслом	60	-	0,5	2,1	27,5	0,1	0,1	0,07	-	0,14	112	147	-	-
№ 713	Чай с сахаром	200	00,2	0,05	9,9	35	0,02	0,06	0,03	0,24	1,92	17,9	26,06	0,92	-
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	18,64	88	-	0,092	0,04	0,768 ,-	-	30	21,2	0,96	66
	Хлеб ржаной	30	3,24	0,48	18,64	48	--	0,092	0,04	0,768	--	30	21,2	0,96	66
	Итого:		**26,14**	**23,86**	**101,34**	**831,5**	**0,56**	**0,542**	**2,165**	**8,26**	**7,1**	**650,13**	**182,6**	**7,2**	**0,17**

Утверждаю
Руководитель Управления Федеральной
службы по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия
человека по Амурской области.
_____Е.В Руденко
«___» _____ 20….г

Утверждаю:
Директор МОКУ Чалганской ООШ
_____Т.А. Кузнецова
«27 » января 2020г №02-ОД

Перспективное десятидневное меню школьной столовой Муниципального общеобразовательного казенного учреждения Чалганской основной общеобразовательной школы детей с 12-18 лет

676105 Амурская область, Магдагачинский район, с.Чалганы ул. Советская д.21

(меню составлено в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

Л.Е Голунова, 2003г)

День первый

Завтрак																
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
№ 307	Омлет натуральный	200	10,64	14,60	1,84	360,4	0,17	0,235	0,22	0,08	-	250	77	1,35	95
№ 713	Чай сладкий	200	0,1	0,02	9,9	35	-	0,03	0,02	-	0,05	-	-	-	-
№5	Бутерброд с маслом и колбасой	30\40	7,6	5,0	66,4	288	-	0,18	0,09	1,59	-	63	33	1,5	194
	Итого:		**18,34**	**19,62**	**78,14**	**683,4**	**0,17**	**0,445**	**0,33**	**1,67**	**0,05**	**313**	**110**	**2,85**	**289**

Обед																
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
№ 131	Свекольник	250	2,86	8,5	17,8	125	0,3	0,48	0,345	3,58	2,64	236	37,14	-	346
№ 299	Макароны с маслом	180	10,2	6,3	41,7	267,84	-	0,18	0,19	2,59	-	235	133	1,5	148
№ 340	Рыба под маринадом с овощами	120	9,2	10,73	6,65	297,5	0,3	0,2	-	0,17	-	247	10	0,8	468
№ 108	Икра кабачковая	100	0,1	2,3	21,6	86	0,4	0,02	0,03	4,36	31,0	40	26	8	336
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	18,64	88	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
	Хлеб ржаной	30	3,24	0,48	18,64	48	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
№ 715	Чай с молоком	200\10	0,2	0,05	10,2	41	-	0,01	0,015	0,001	2,62	7,88	1,2	0,06	0,001
	Итого:		**27,26**	**28,48**	**117,55**	**953,34**	**0,771**	**0,853**	**0,61**	**10,661**	**62,26**	**929,88**	**207,67**	**15,94**	**1447**

День второй.

Завтрак																
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
№ 289	Каша пшеничная молочная	200	9,9	9,92	10,68	224,6	0,14	0,12	0,6	2,4	-	326	51	2,6	280
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30\10	4,56	2,56	14,22	134	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
	Хлеб ржаной	30	3,24	0,48	18,64	48	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
№ 768	Блины с повидлом	100	5,4	8,6	40,4	241	-	0,18	0,09	1,59	-	156	33	1,5	296
№ 713	Чай с сахаром	200	0,02	0,05	9,9	35	-	0,010	0,015	0,0010	2,62	7,88	1,2	0,06	0,001
	Итого:		**18,64**	**19,02**	**79,62**	**682,6**	**0,14**	**0,4**	**0,745**	**4,759**	**2,62**	**519,88**	**106,4**	**5,12**	**636**

Обед																
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
№ 162	Суп картофельный с бобовыми	250	4,3	5,74	25,46	161,34	-	0,32	-	-	26,15	256	-	1,76	387
№ 282	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,1	6,3	41,7	254,84	1,54	0,14	0,07	0,06	14,06	140	81,9	1,6	560
№ 469	Котлета мясная из говядины	100	9,2	11,6	11,6	245	-	0,46	0,15	2,8	-	239	101	12,6	240
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	18,64	88	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
	Хлеб ржаной	30	3,24	0,48	18,64	48	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
№ 378	Салат из морской капусты с растительным маслом	100	0,4	0,1	1,5	111	-	0,02	0,03	6,2	1,0	20	01	8	0,08
№ 713	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	9,9	35	-	0,01	0,01	0,001	2,6	7,88	1,2	0,06	0,01
	Итого:		**26,25**	**24,36**	**109,76**	**943,18**	**1,54**	**1,022**	**0,32**	**9,82**	**42,81**	**672,8**	**205,3**	**17,01**	**1247**

День третий

Завтрак																
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
№ 291	Запеканка творожная с повидлом	200	18,34	17,7	62	451	0,3	0,12	0,56	4,96	0,74	365,88	112,3	1,26	300
№3	Бутерброд с сыром и маслом	30\20\10	3,24	0,48	18,6	188	-	0,1	0,4	0,802	-	30	21,3	0,98	60
№ 715	Чай с молоком	200	0,2	0,04	10,2	41	0,02	0,06	0,3	0,24	1,92	179	26,06	0,92	-
	Итого:		**18,54**	**17,74**	**72,2**	**680**	**0,32**	**0,18**	**0,86**	**5,2**	**2,66**	**544,88**	**138,36**	**2,18**	**300**

Обед																
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
№169	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,14	2	15,26	189,34	0,3	0,6	-	5,53	13,06	230,0	40,1	12,8	216,4
№ 230	Капуста тушенная с мясом	200	16,34	21,52	38,86	391,3	-	0,23	0,195	3,36	34,61	381	124	2,894	475
№48	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100	-	2,1	12	124	0,2	0,2	0,01	-	6,94	8,015	-	0,215	514
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	18,64	88	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
	Хлеб ржаной	30	3,24	0,48	18,64	48	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
№ 713	Чай с сахаром	200	1	0,06	27,5	110	-	0,092	0,04	0,768	-	50	21,2	0,96	60
	Итого:		**24,08**	**26,23**	**113,22**	**952,64**	**0,66**	**1,122**	**0,255**	**9,998**	**60,27**	**680**	**200,3**	**17,154**	**1450**

День четвертый

Завтрак

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
№ 284	Каша рисовая молочная	200	6,6	10,2	31,9	320,9	-	0,77	0,15	0,15	-	326	210	11,3	390
№ 306	Яйцо вареное вкрутую	40	6,5	5,7	0,35	70	0,04	0,001	0,001	0,1	-	15	0,3	0,02	120
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30\10	4,56	2,56	14,22	134	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
	Хлеб ржаной	30	3,24	0,48	18,64	48	-	0,092	0,04	0,768	--	30	21,2	0,96	66
№ 735	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27	111	-	0,005	0,01	4,2	65,0	3,160	-	1,161	140
	Итого:		**18,06**	**18,78**	**73,47**	**683,9**	**0,04**	**0,868**	**0,201**	**5,218**	**65**	**374,16**	**231,5**	**13,441**	**716**

Обед

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
№ 133	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	1,86	6,5	10,8	110	-	0,1	0,62	-	2,7	440	27	0,78	274
№ 220	Картофельное пюре	180	3,67	6,33	23,4	168,24	-	1,06	0,40	0,8	-	170	98	8,0	216
№ 443	Гуляш мясной	100	13,36	13,5	3,7	213	1,49	0,07	0,11	1,23	5,07	230,52	24,03	3,10	424
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	18,64	88	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
	Хлеб ржаной	30	3,24	0,48	18,64	48	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
	Печенье сахарное	20	1,4	0,2	15,2	81,2	-	0,046	0,018	0,28	-	0,4	06	0,3	63
№35	Сельдь с луком и растительным маслом	100	0,5	0,1	13,58	138,4	-	0,2	0,11	7,2	10	9	-	1,161	-
№ 735	Напиток из шиповника сладкий	200	0,6	0,3	27	111	-	0,005	0,01	-	65,0	3,160	-	1,161	-
	Итого:		**24,13**	**27,65**	**112,32**	**957,84**	**1,49**	**1,303**	**1,198**	**10,28**	**87,07**	**874,06**	**170,83**	**13,771**	**1183**

День пятый

Завтрак

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
№ 764	Пельмени отварные с маслом	200	14,1	18,3	54,09	443,1	-	0,02	0,04	4,001	-	352,2	69,3	4,14	253
	Хлеб пшеничный	100	0,7	4,1	4	65	-	0,01	0,02		4,53	18,57	-	0,65	-
	Хлеб ржаной	30	3,24	0,48	18,64	88	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
№ 68	Салат из свеклы с растительным маслом	30	3,24	0,48	18,64	48	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
№ 714	Чай с лимоном	200	0,2	0,05	10	41	-	0,01	0,015	0,001	2,62	7,880	1,2	0,06	-
	Итого:		**18,9**	**18,95**	**83,69**	**685,1**	**-**	**0,13**	**0,455**	**4,804**	**2,62**	**372,98**	**91,2**	**5,18**	**313**

Обед

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
№ 169	Суп картофельный с крупой	250	2,14	5	15,26	89,34	-	0,62	-	-	26,15	356	-	1,79	387
№ 483	Голубцы ленивые	100	9,89	14	6,26	240,66	1,54	0,14	0,07	4,06	14,06	240	81,9	1,6	560
№ 220	Картофельное пюре	180	9,6	5,9	27,4	214	-	0,56	0,15	6,8	-	339	51	2,6	240
№ 378	Салат из морской капусты с растительным маслом	100	1,1	2,3	21,6	186	1,0	0,02	0,03	-	1	20	60	5,1	324
	Хлеб пшеничный с маслом	30\10	4,56	2,56	14,22	134	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
	Хлеб ржаной	30	3,24	0,48	18,64	48	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
№ 714	Чай с молоком	200	0,2	0,05	10,4	41	-	0,01	0,01	0,001	2,6	7,88	1,2	0,06	0,01
	Итого:		**27,57**	**27,93**	**116,72**	**953**	**1,54**	**1,422**	**0,32**	**11,628**	**42,81**	**972,80**	**215,3**	**12,11**	**1571**

День шестой

Завтрак																
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
№ 282	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,1	6,3	41,7	214,84	-	0,45	0,045	1,01	-	400	120,55	2,33	236
№ 398	Колбаса вареная молочная	100	5,9	9,4	12	136	0,3	0,04	1,6	-	0,03	30	21,2	0,03	160
№72	Салат из свежей моркови с растительным маслом	100	0,5	2,25	7,25	110	-	0,015	0,025	-	0,86	1,35	-	0,27	-
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30\10	4,56	2,56	14,22	134	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
	Хлеб ржаной	30	3,24	0,48	18,64	48	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
№ 715	Чай с молоком	200	3,6	2,7	13,8	41	-	0,03	0,02	-	0,06	100		-	195
	Итого:		**18,84**	**18,88**	**86,14**	**683,84**	**0,3**	**0,56**	**1,665**	**1,01**	**0,36**	**530**	**141,75**	**3,26**	**591**

Обед																
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
№ 145	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной и тушенкой	250	3,4	4,66	8,72	194,66	0,5	0,6	0,195	5,53	13,06	230,0	40,1	12,8	316,4
№ 450	Плов	200	18,82	22,03	83,3	523,34	-	0,23	0,195	4,36	34,61	281	124	2,894	575
№ 45	Салат из свежего огурца с растительным маслом	100	-	-	-	60	-	0,01	0,015		1,92	90	1,44		215
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	18,64	88	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
	Хлеб ржаной	30	3,24	0,48	18,64	48	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
№ 644	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,05	10,2	41	-	0,092	0,04	0,768	-	50	21,2	0,96	60
	Итого:		**27,02**	**27,61**	**121,82**	**961,76**	**0,66**	**0,922**	**0,255**	**10,998**	**60,27**	**670**	**200,3**	**17,154**	**1336**

День седьмой

Завтрак																
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
№ 291	Запеканка творожная со сгущенкой	200	18,34	17,7	62	525,2	0,3	0,12	0,56	4,96	0,74	365,88	112,3	1,26	300
№ 715	Чай с молоком	200	0,1	0,02	9,9	65	-	-							
№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	30\10\5	6,94	9,9	22,4	96,8		0,010	0,015	0,0010	2,62	7,88	1,2	0,06	0,001
	Итого:		**18,74**	**19,32**	**77,96**	**687**	**0,4**	**0,36**	**0,116**	**1,6**	**2,62**	**303,88**	**46,5**	**3,38**	**300**

Обед															
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
№ 160	Суп с крупой из рыбных консервов	250	1,6	4,54	11,6	128	0,3	0,48	0,345	3,58	28,64	236	37,14	-	346
№ 282	Каша перловая рассыпчатая	180	8,1	7,3	40,7	269,84	-	0,18	0,09	1,59	-	235	33	1,5	248
№ 494	Куры запеченные	100	10,2	13,96	0,32	197,6	-	0,2	-	1,3	-	247	310	0,8	468
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	18,64	88,	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
	Хлеб ржаной	30	3,24	0,48	18,64	48	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
№ 108	Икра кабачковая	100	0,5	1,0	2,2	110	0,071	0,163	0,13	0,13	-	164	0,33	5,58	249
№ 713	Чай с сахаром	200	0,6	0,3	27	111	0,071	0,010	0,015	0,0010	2,62	7,88	1,2	0,06	0,001
	Итого:		**27,0**	**27,9**	**117,06**	**952,44**	**1,542**	**1,153**	**0,61**	**10,661**	**62,26**	**929,88**	**407,67**	**15,94**	**1574**

День восьмой

Завтрак																
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
№ 398	Сосиска отварная молочная	100	9	11,65	19,07	245	0,16	-	-	-	-	63,72	7,7	0,87	188
№ 306	Яйцо вкрутую	40	4,7	3,4	7,1	100	0,04	0,001	0,001	0,1	-	15	0,3	0,02	120
№ 299	Макароны с маслом	180	12,8	6,3	41,7	167,84	-	0,25	0,045	1,01	-	242,32	20,55	2,33	345
№ 713	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,02	0,06	0,30	0,24	1,92	17,9	26,06	0,92	-
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	18,64	88	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
	Хлеб ржаной	30	3,24	0,48	18,64	48	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
	Итого:		**18,64**	**18,57**	**73,27**	**683,84**	**0,18**	**0,39**	**0,675**	**1,892**	**1,92**	**363,94**	**83,31**	**5,1**	**599**

Обед															
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
№ 162	Суп картофельный с бобовыми	250	6,4	5,74	25,46	166,34	0,48	0,26	0,04	5,69	5,36	253,25	36,3	1,1	240
№ 220	Картофельное пюре	180	6,67	6,33	43,4	178,24	0,06	0,244	0,32	1,57	0,304	324	60,2	3,136	674
№ 472	Тефтели говяжьи	100	9,2	14,6	11,6	280	-	0,201	0,04	2,1		235	124	1,8	48
№48	Салат из свежего помидора с растительным маслом	100	0,4	0,1	1,5	111	0,2	0,2	0,07	0,3	0,14	112	147	5,1	200
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30\10	4,56	2,56	14,22	134		0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
	Хлеб ржаной	30	3,24	0,48	18,64	48		0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
№ 715	Чай с молоком	200	0,6	0,3	27	40	0,02	0,06	0,30	0,24	1,92	17,9	26,06	0,92	
	Итого:		**27,87**	**27,67**	**129,56**	**957,58**	**0,76**	**1,057**	**0,74**	**10,268**	**7,58**	**860,15**	**267,8**	**12,18**	**1228**

День девятый

Завтрак																
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
№ 493	Куры в соусе	100	15,76	15,38	9,28	355,8	3,20	0,200	2,0	6,2	30	14	15	6	472
№ 223	Гороховое пюре	180	0,1	3,0	40	100	-	1,06	0,40	0,8	-	70	98	8,0	95
№ 3	Бутерброд с сыром и маслом	30\20\10	3,24	0,48	18,6	188	-	0,1	0,4	0,802	-	30	21,3	0,98	60
№ 715	Чай с молоком	200	0,1	0,02	10,2	40	-	0,01	0,015	0,001	2,62	7,880	1,2	0,06	0,001
	Итого:		**19,1**	**18,88**	**68,08**	**683**	**3,20**	**1,37**	**2,815**	**7,803**	**32,62**	**104,78**	**135,5**	**15,04**	**627**

Обед																
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
№ 169	Суп картофельный с крупой	250	2,14	4	15,26	99,34	-	0,02	0,01	3,1	27,35	230	30,1	1,928	116,4
№ 282	Гречка	180	8,8	5,3	41,7	272,84	-	0,05	0,13	2,7	Сл	367	20	2,4	267
№ 469	Котлета мясная	100	10,33	15,26	24,26	302,66	-	0,1	0,3	1,0	4,78	280	38,14		748
№61	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	1,32	2,7	6,3	106,6	-	0,3	0,02	-	4,1	211	51		-
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	18,64	88	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
	Хлеб ржаной	30	3,24	0,48	18,64	48	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
№ 713	Чай	200	0,1	0,02	10,2	35	-	0,01	0,015	0,001	2,62	7,880	1,2	0,06	0,001
	Итого:		**27,19**	**27,88**	**117,32**	**952,44**	**-**	**0,16**	**0,545**	**4,503**	**34,75**	**1124**	**161,74**	**6,36**	**1211**

День десятый

Завтрак																
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
№ 291	Запеканка из творога со сгущенкой	200	18,34	17,7	62	516	0,3	0,12	0,56	7,96	0,74	365,88	112,3	1,26	300
№3	Бутерброд с маслом и сыром	30\20\10	3,24	0,48	18,6	78	-	0,1	0,4	0,802	-	30	21,3	0,98	60
№ 715	Чай с молоком	200	3,1	2,7	11,8	93	0,02	0,06	0,3	0,24	1,92	17,9	26,06	0,92	
	Итого:		**19,2**	**20,48**	**83,14**	**687**	**0,18**	**1,39**	**0,675**	**9,892**	**1,92**	**563,94**	**83,31**	**7,1**	**599**

Обед															
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества , гр.			Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг.			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
№ 154	Рассольник Ленинградский	250	1,6	4,26	22,34	132	0,58	0,26	0,04	5,69	5,36	453,25	36,3	1,1	240
№ 282	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,46	6,25	55,14	241	0,06	0,244	0,32	1,57	0,304	324	160,2	3,136	674
№ 444	Печень тушеная в соусе	100	16,46	16,2	12,26	316	-	0,201	0,04		0,72	235	24	1,8	148
№ 45	Салат из свежего огурца с растительным маслом	100	0,3	0,5	2,1	93,3	0,2	0,1	0,07		0,14	214	147	-	113
№ 713	Чай с сахаром	200	0,02	0,05	9,9	35	0,02	0,06	0,3	0,24	1,92	17,9	26,06	0,92	
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	18,64	88	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
	Хлеб ржаной	30	3,24	0,48	18,64	48	-	0,092	0,04	0,768	-	30	21,2	0,96	66
	Итого:		**27,14**	**27,86**	**121,34**	**953,3**	**0,76**	**0,542**	**2,165**	**2,158**	**7,11**	**664,13**	**182,6**	**7,91**	**1241**