

СОГЛАСОВАНО:

---

---

---

---

УТВЕРЖДАЮ:



*С. И. Кошкин*  
*С. И. Кошкин*  
*С. И. Кошкин*  
*С. И. Кошкин*

**ПРИМЕРНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**для питания обучающихся с 7 до 10 лет,**  
**завтрак и второй завтрак (осенне-зимний сезон)**  
с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности  
(белков, жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов)  
в блюдах и кулинарных изделиях



г. Тюмень, 2020г.



1  
Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
**Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»**

УТВЕРЖДАЮ:  
Главный врач ФБУЗ «Центр гигиены и  
эпидемиологии в Тюменской области»  
А. Я. Фольмер

02.04.2013

г. Тюмень

**Экспертное заключение № 4 Д/П**  
о соответствии (несоответствии) требованиям санитарных правил  
примерного меню

**Наименование предприятия:** АУ ТО «Центр технологического контроля»

**Адрес:** 625026, г.Тюмень, ул.Мельникайте, 107/1

**Представлены документы:**

Примерное 10-дневное меню, разработанное АУ ТО «Центр технологического контроля»; аннотация; накопительная ведомость; заявление № 12181 от 07.03.2013г.

Представленное меню разработано для 2-разового питания детей от 7 до 10 лет обучающихся общеобразовательных учреждений; просчитано по содержанию основных пищевых веществ и энергии. Меню разработано на основании СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

При составлении меню использованы: сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания; сборник рецептов на торты, пирожные, кексы, рулеты, печенье, пряники, коврижки и сдобные булочные изделия; сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах; сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных общеобразовательных учреждений; сборник рецептов блюд диетического питания; технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах.

Представлена аннотация к меню, содержащая ссылки на используемую литературу, нормативные документы, пояснения к меню, требования к кулинарной обработке продуктов.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд (масса порций), энергетической и пищевой ценности готовых блюд, содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Приводится ссылка на рецептуры блюд и кулинарных изделий в соответствии с используемыми сборниками.

Меню достаточно разнообразное, включает молочные продукты, растительное и сливочное масло, сахар, овощи, фрукты, хлеб, блюда из мяса и рыбы.

2

Технология приготовления блюд обеспечивает принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, припускание, тушение, запекание, приготовление на пару, приготовление в конвектомате; исключены блюда с раздражающими свойствами запрещенные в питании обучающихся блюда и продукты.

В меню учитывается витаминизация холодных напитков (компоты) аскорбиновой кислотой, используется соль йодированная.

Меню включает завтрак, второй завтрак. На долю завтрака приходится 25%; второго завтрака – 10%.

Средняя калорийность 827 ккал, что составляет 35 % от необходимой потребности в энергии обучающихся данной возрастной категории, согласно приложению 4 к СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4, соотношение кальция к фосфору 1:1,2 соответственно п.6.15 СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

## РЕЗУЛЬТАТ

Представленное меню для организации питания детей с 7 до 10 лет обучающихся общеобразовательных учреждений **СООТВЕТСТВУЕТ** требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Заведующий отделом гигиены

Д.В.Казмиров

инт. Д.Г. Ковалева  
8(3452)567992(доб.3841)



## Аннотация

Примерное 10 – ти дневное меню разработано для питания детей школьного возраста (с 7 до 10 лет и с 11 лет и старше) в общеобразовательном учреждении. Приемы пищи – **горячий завтрак, 2 завтрака.**

**Нормы потребления продуктов питания рассчитаны для горячего завтрака – 25 %, для завтрака – 10 %** в соответствии Приложением 8, таблица №1 «Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемых для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений» 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).

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом готовом блюде и кулинарном изделии. Расчеты проведены на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания», одобренной Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство №32 от 11.06.2009 г.)

Меню разработано на основании **Сборников технологических нормативов** и в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (**№ рец. – 1996**);
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (**№ рец. – 2004**);
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва, 2006г (**№ рец. – 2006, Москва**);
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г (**№ рец.-2001, Пермь**);
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, г. Екатеринбург (экспертное заключение ФГУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» №02-01-12-13-01/276), 2011г (**№ рец. – 2011, Екатеринбург**).

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по **технологическим и технико-технологическим картам.**

Качество и безопасность продукции, произведенной по рецептурам меню, гарантируется только при строгом соблюдении: санитарных норм и правил, правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов, кулинарного назначения мясных и рыбных полуфабрикатов, указанных в технологических картах.

**Нормы вложения продуктов** массой брутто в рецептурах меню рассчитаны на стандартное сырье следующих кондиций:

- Говядина полуфабрикат или говядина 1 категории;
- Мясо птицы;
- Колбасные изделия (сосиски, сардельки, колбаса вареная);
- Рыба мороженая, крупная, неразделанная или потрошенная, конкретно для данного блюда;
- В рецептурах предусмотрено использование: томатного пюре с содержанием сухих веществ 12%, яиц куриных средней массой 40 г без скорлупы;
- Для овощей приняты нормы отходов соответствие с **Приложением №24** Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий 1996 г, необходимо **строго следить за пересчетом процента отходов** для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью.
- Соль в рецептурах меню и технологических карт указана для приготовления молочных каш и мучных изделий, закладка соли и специй (лавровый лист), предусмотренная в рецептурах блюд и кулинарных изделий не должна превышать норму потребления в день.
- При приготовлении блюд, предусматривающих замену продуктов, использована **таблица № 26 «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд».**

Кроме того, в меню использованы: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, фрукты в свежем виде. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами могут быть использованы в меню специализированные продукты питания,

обогащенные микронутриентами, а также инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска и витаминизация третьих блюд специальными витаминно-минеральными премиксами.

Продукты, входящие в состав рецептур блюд и кулинарных изделий согласно меню, указаны в **граммах**, кроме жидкости (сок, молоко, кисломолочный продукты, вода питьевая), которые указаны в **миллилитрах**.

При кулинарной обработке пищевых продуктов необходимо строго соблюдать санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд:

- при изготовлении вторых блюд из вареного мяса, птицы, рыбы или отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам, порционированное мясо обязательно подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут;
- порционированное для первых блюд мясо может до раздачи храниться в бульоне на горячей плите или мармите (не более 1 часа);
- при перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд, необходимо пользоваться кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками;
- при изготовлении картофельного (овощного) пюре следует использовать механическое оборудование;
- масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно предварительно подвергаться термической обработке (растопливаться и доводиться до кипения);
- яйцо варят в течение 10 минут после закипания воды;
- яйцо рекомендуется использовать для приготовления блюд из яиц, а также в качестве компонента в составе блюд;
- омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят в жарочном шкафу, омлеты – в течение 8-10 минут при температуре 180-200 С, слоем не более 2,5-3 см; запеканки – 20-30 минут при температуре 220-280 С, слоем не более 3-4 см; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре не выше 4±2°С;
- вареные колбасы, сардельки и сосиски варят не менее 5 минут после закипания;
- гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки;
- салаты заправляют непосредственно перед раздачей.

Готовые первые и вторые блюда могут находиться на мармите или горячей плите не более 2-х часов с момента изготовления либо в изотермической таре (термосах) - в течение времени, обеспечивающего поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более 2-х часов. Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.

Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75 °С, вторые блюда и гарниры - не ниже 65 °С, холодные супы, напитки - не выше 14 °С.

Холодные закуски должны выставляться в порционированном виде в охлаждаемый прилавок-витрину и реализовываться в течение одного часа.

Готовые к употреблению блюда из сырых овощей могут храниться в холодильнике при температуре 4 +/- 2 °С не более 30 минут.

Свежую зелень закладывают в блюда во время раздачи.

Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

Приготовление блюд должно соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в конвектомате; при приготовлении блюд не допускается жарка.

В целях профилактики гиповитаминозов проводят круглогодичную искусственную витаминизацию холодных напитков (компоты, кисели и др.) аскорбиновой кислотой, в соответствии санитарными правилами. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом). Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

В соответствии с временными рекомендациями «Ассортимент и технология производства кулинарной продукции для питания детей и подростков в организованных коллективах» утвержденными Главным государственным санитарным врачом по Тюменской области (приказ №138 от 13.09.2006), СанПиН 2.3.2.1293-03 «Гигиенические требования по применению пищевых добавок», п. 2.12.1:

- Томатное пюре, джем, повидло, кисели и др. продукты использовать без консервантов и искусственных добавок.
- Консервированные овощи (кукуруза, зеленый горошек) для приготовления салатов использовать после термической обработки.
- Консервированные, соленые овощи (огурцы, томаты) для приготовления салатов и других блюд использовать без добавления уксуса, не являющимися закусочными консервами.
- Чеснок добавлять с учетом индивидуальной переносимости.

В приготовлении блюд использовать только йодированную соль, соответствующую требованиям государственных стандартов. Соль в меню включена в состав рецептов блюд (каши, выпечные изделия), в другие блюда закладка соли осуществляется с закладкой с учетом приготовления качественных по органолептическим показателям **в меру соленых блюд**.

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

Разработчик АУ ТО «Центр технологического контроля»  
г. Тюмень ул. Мельникайте 107/1, тел. 8 (3452) 209839, 209147



### Расход соли и специй при приготовлении блюд и изделий

Блюда	Наименование специй	
	Соль, г	Лавровый лист, г
1	2	5
1. Холодные блюда (на порцию)	2—3	0,01
2. Супы (на 1000 г) <sup>1</sup>	6—10	0,04
3. Блюда из овощей (варка) на 1 л воды	10	—
4. Блюда из круп (на 1 кг крупы)		
гречневая каша:		
рассыпчатая из ядрицы	21	—
вязкая	40	—
пшеничная каша:		
рассыпчатая	25	—
вязкая	40	—
рисовая каша:		
рассыпчатая	28	—
вязкая	45	—
перловая каша:		
рассыпчатая	30	—
вязкая	45	—
овсяная каша вязкая	40	—
манная каша вязкая	45	—
кукурузная каша:		
рассыпчатая	30	—
вязкая	35	—
5. Блюда из бобовых (на 1 порцию отварных бобов)	3—4	—
6. Блюда из макаронных изделий (варка) на 1 кг изделий	30	—
7. Блюда из яиц (на 1 шт.)	0,25	—
8. Блюда из творога (на 1 кг)	10	—
9. Блюда из рыбы и морепродуктов (на 1 порцию)	3	0,01
10. Блюда из мяса (на 1 порцию)	4	0,02
11. Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию)	3—5	0,02

<sup>1</sup> Норма закладки соли в молочных супах — 6 г на 1000 г.

## НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню №10-ШК/2409-08/9 (дети с 7 до 10 лет)

№	Продукты	Среднесуточная норма в день по СанПиН 2.4.5.2409-08, брутто, г	Норма в день при двукратном питании (завтрак, второй завтрак 35%), брутто, г	Фактически получено, г**										за 10 дней, г	Факт в день, г	% выполнения
				Дни												
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	28	15	15	20	40	35	40	30	0	30	40	265	27	95
2	Хлеб пшеничный	150	53	90	20	32	100	20	40	30	95	41	30	498	50	95
3	Мука пшеничная	15	5	5	1	8	3	0	0	4	15	9	0	45	5	101
4	Крупы, бобовые	45	16	0	0	76	0	31	0	46	0	0	0	153	15	97
5	Макаронные изделия	15	5	53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	53	5	101
6	Картофель	250	88	0	167	0	257	0	154	0	0	0	257	835	84	95
7	Овощи свежие, зелень	350	123	64	114	161	101	0	88	161	0	333	137	1159	116	95
8	Фрукты (плоды) свежие	200	70	0	100	0	0	140	140	0	100	100	100	680	68	97
9	Сок плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	70	0	200	0	0	0	200	100	0	0	200	700	70	100
10	Фрукты (плоды) сухие, в т. ч. шиповник	15	5	13	0	0	0	0	10	0	15	13	0	51	5	98
11	Сахар	40	14	26	13	14	13	18	10	6	27	14	1	142	14	102
12	Кондитерские изделия	10	4	0	0	12	0	0	12	0	0	0	12	36	4	103
13	Чай	0,4	0,1	0,4	0,4	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,4	0,0	0	1	0,1	100
14	Мясо 1 категории на кости	95	33	107	0	72	0	0	86	0	0	69	0	335	33	101
15	Цыплята 1 категории потрошенные	40	14	0	133	0	0	0	0	0	0	0	0	133	13	95
16	Колбасные изделия	15	5,3	0	0	0	0	0	0	51	0	0	0	51	5	97
17	Рыба филе	60	21	0	0	0	122	0	0	0	0	0	93	215	21	102
18	Молоко (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	300	105	100	0	157	258	276	0	0	220	16	28	1055	106	100
19	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	150	53	0	0	125	0	100	0	100	0	125	100	550	55	105
20	Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	18	0	45	0	0	0	0	0	131	0	0	176	18	101
21	Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	4	10	6	0	0	0	0	13	5	0	0	34	3	96
22	Сыр	10	4	11	0	0	0	16	0	0	11	0	0	37	4	104
23	Масло сливочное	30	11	5	23	8	9	20	8	5	5	11	6	100	10	95
24	Масло растительное	15	5	5	4	10	9	0	5	4	1	7	7	52	5	100
25	Яйцо диетическое	40	14	0	40	0	0	0	40	0	11	40	0	131	13,1	96
26	Дрожжи хлебопекарские	1	0,4	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0
27	Какао	1,2	0,4	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	0,4	95
28	Соль	5	1,8	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	17	1,7	97

\* среднесуточные нормы продуктов питания в соответствии СанПиН 2.4.5.2409-08 Приложение 8 таблица №1

\*\* - значения округлены до целого числа

Меню № 10-ШК/2409-08/9  
 АУ ТО «Центр технологического контроля»

## Распределение энергетической ценности (калорийности) горячих завтраков для детей с 7 до 10 лет

Суточная потребность в пищевых веществах (СанПиН2.4.1.5.2409-08 Таблица 2)	Завтрак		2 Завтрак		ИТОГО	
	ккал	% выполнения	ккал	% выполнения	ккал	% выполнения
дни	588	25%	235	10%	823	35%
1	603	26	231	10	834	35
2	581	25	248	11	829	35
3	617	26	225	10	842	36
4	594	25	245	10	839	36
5	606	26	235	10	841	36
6	559	24	241	10	800	34
7	569	24	235	10	804	34
8	601	26	245	10	846	36
9	583	25	243	10	827	35
10	573	24	234	10	807	34
<b>Итого среднее потребление пищевых веществ за 10 дней</b>	<b>589</b>	<b>25</b>	<b>238</b>	<b>10</b>	<b>827</b>	<b>35</b>





масло растительное	5	5													
<b>Соус сметанный (№600-2004)</b>		20													
сметана	10	10													
мука пшеничная	2	2													
бульон или отвар	10	10													
сыр	3,3	3													
<b>Чай с молоком (630-1996)</b>			<b>200</b>	<b>2,5</b>	<b>2,4</b>	<b>15,0</b>	<b>92</b>	<b>0,86</b>	<b>0,02</b>	<b>10,20</b>	<b>0,00</b>	<b>58,64</b>	<b>42,54</b>	<b>6,74</b>	<b>0,09</b>
чай-заварка	0,35	0,35													
сахар	13	13													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													
вода кипяченая для сухого молока	88	88													
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>15</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>4,4</b>	<b>22</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>2,76</b>	<b>12,41</b>	<b>3,70</b>	<b>0,31</b>
<b>2 Завтрак</b>				<b>3,6</b>	<b>2,6</b>	<b>48,3</b>	<b>231</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>21,2</b>	<b>1,0</b>	<b>65,1</b>	<b>102,0</b>	<b>19,1</b>	<b>1,7</b>
<b>Мучное изделие промышленного производства (без содержания крема)</b>			<b>70</b>	<b>3,2</b>	<b>2,6</b>	<b>33,1</b>	<b>168</b>	<b>0,15</b>	<b>0,11</b>	<b>21,23</b>	<b>1,03</b>	<b>47,52</b>	<b>89,93</b>	<b>15,18</b>	<b>0,97</b>
<b>Компот из сухофруктов + Витамин С (638-2004)</b>			<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>15,2</b>	<b>62</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,56</b>	<b>12,07</b>	<b>3,90</b>	<b>0,72</b>

сухофрукты	13	13													
сахар	13	13													
<b>ИТОГО:</b>			<b>29</b>	<b>28</b>	<b>117</b>	<b>834</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>82</b>	<b>6</b>	<b>245</b>	<b>429</b>	<b>69</b>	<b>6</b>	

## 2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>				<b>33,6</b>	<b>22,8</b>	<b>60,4</b>	<b>581</b>	<b>13,1</b>	<b>0,3</b>	<b>111,5</b>	<b>2,2</b>	<b>91,1</b>	<b>402,8</b>	<b>90,3</b>	<b>6,6</b>
Яйцо отварное (№337-2004)			40	4,8	4,1	0,3	57	0,02	0,00	60,00	0,24	19,36	66,82	4,18	0,87
Кура запеченая с маслом (494-2004)			90	22,0	10,3	0,5	182	1,14	0,06	22,68	1,13	20,43	184,53	21,54	1,59
кура потрошённая 1 категории			133												
сметана			6												
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)			4												
масло растительное			4												
масса готовой кури															
масло сливочное			10												
<b>Сложный гарнир (524-2004)</b>			<b>180</b>	<b>4,2</b>	<b>8,0</b>	<b>20,9</b>	<b>172</b>	<b>5,93</b>	<b>0,17</b>	<b>28,80</b>	<b>0,51</b>	<b>31,45</b>	<b>115,84</b>	<b>48,71</b>	<b>1,35</b>









вода кипяченая для сухого молока	132	132														
сахар	13	13														
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,7	0,3	9,4	47	0,00	0,05	0,00	0,00	2,05	6,65	2,00	0,05	
или хлеб витаминизированный			20													
Хлеб ржаной			20	1,3	0,2	6,8	35	0,00	0,02	0,00	0,18	4,30	19,30	5,75	0,48	
<b>2 Завтрак</b>				<b>4,3</b>	<b>9,3</b>	<b>31,1</b>	<b>225</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>	<b>124,0</b>	<b>95,0</b>	<b>15,0</b>	<b>0,1</b>	
Кондитерское изделие промышленного производства	12	12	12	0,2	0,5	19,1	81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИЛИ Кондитерское изделие промышленного производства с содержанием витаминов и минералов			12													
Йогурт сливочный 7%			125	4,1	8,8	12,0	144	0,60	0,03	10,00	0,00	124,00	95,00	15,00	0,10	
<b>ИТОГО:</b>				<b>27</b>	<b>33</b>	<b>108</b>	<b>842</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>46</b>	<b>6</b>	<b>356</b>	<b>471</b>	<b>150</b>	<b>6</b>	

#### 4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>				<b>24,0</b>	<b>18,1</b>	<b>84,8</b>	<b>594</b>	<b>6,2</b>	<b>0,3</b>	<b>25,5</b>	<b>4,6</b>	<b>141,9</b>	<b>357,0</b>	<b>104,3</b>	<b>4,5</b>



молоко питьевое	28	28													
или Молоко концентрированное	13	13													
или Молоко сухое	3	3													
вода кипяченая для концентрированного молока	15	15													
вода кипяченая для сухого молока	25	25													
масло сливочное	6	6													
<b>Компот из свежих яблок + Витамин "С" (585-1996)</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>23,4</b>	<b>92</b>	<b>1,60</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>	<b>6,79</b>	<b>0,91</b>	<b>3,42</b>	<b>0,91</b>
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,4	40													
сахар	13	13													
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>30</b>	<b>2,6</b>	<b>0,5</b>	<b>14,1</b>	<b>71</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,08</b>	<b>9,98</b>	<b>3,00</b>	<b>0,08</b>
или хлеб витаминизированный			30												
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>2,6</b>	<b>0,5</b>	<b>13,7</b>	<b>70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>8,60</b>	<b>38,60</b>	<b>11,50</b>	<b>0,95</b>
<b>2 Завтрак</b>				<b>7,2</b>	<b>9,0</b>	<b>33,9</b>	<b>245</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>45,2</b>	<b>1,0</b>	<b>258,7</b>	<b>246,5</b>	<b>39,5</b>	<b>1,1</b>
<b>Мучное изделие промышленного производства (печенье, или вафли, или пряники)</b>			<b>70</b>	<b>3,2</b>	<b>2,6</b>	<b>24,5</b>	<b>134</b>	<b>0,15</b>	<b>0,11</b>	<b>21,23</b>	<b>1,03</b>	<b>47,52</b>	<b>89,93</b>	<b>15,18</b>	<b>0,97</b>
Молоко кипяченое (697-2004)	211	200	200	4,0	6,4	9,4	111	1,04	0,06	24,00	0,00	211,20	156,60	24,36	0,17
<b>ИЛИ Молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке (3,2% жирности)</b>															
<b>ИТОГО:</b>				<b>31</b>	<b>27</b>	<b>119</b>	<b>839</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>71</b>	<b>6</b>	<b>401</b>	<b>603</b>	<b>144</b>	<b>6</b>
<b>5 день</b>															

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>				<b>21,3</b>	<b>24,6</b>	<b>75,0</b>	<b>606,0</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>111,1</b>	<b>0,6</b>	<b>352,8</b>	<b>312,9</b>	<b>57,5</b>	<b>1,5</b>
Сыр порционный №97-2004	15,5	15	15	4,5	4,2	0,0	56	0,07	0,00	20,58	0,04	98,00	58,80	5,39	0,07
Масло сливочное порционное №96-2004	10	10	10	0,1	7,3	0,1	66	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0	0,0
<b>Каша рисовая молочная жидкая с маслом (311-2004)</b>			<b>200/10</b>	<b>10,1</b>	<b>10,0</b>	<b>38,5</b>	<b>284</b>	<b>0,37</b>	<b>0,06</b>	<b>40,32</b>	<b>0,21</b>	<b>184,22</b>	<b>168,11</b>	<b>33,26</b>	<b>0,44</b>
крупa рисовая	31	31													
молоко питьевое	176	176													
или Молоко концентрированное	81	81													
или Молоко сухое	21	21													
вода кипяченая для концентрированного молока	95	95													
вода кипяченая для сухого молока	155	155													
сахар	5	5													
соль йодированная	1,0	1,0													
масло сливочное	10	10													
<b>ИЛИ</b>															
<b>Каша "Дружба" с маслом (93-2001, Пермь)</b>			<b>200/10</b>	<b>7,5</b>	<b>9,9</b>	<b>37,8</b>	<b>270</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>66,1</b>	<b>0,3</b>	<b>156,9</b>	<b>190,4</b>	<b>48,0</b>	<b>1,2</b>











или помидор свежий грунтовый	47	40													
<b>Кисель из сока (645-2004)</b>			<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>18,3</b>	<b>77</b>								
сок фруктовый или ягодный (яблочный, виноградный, персиковый и т.д.)	100	100													
сахар	5	5													
мука картофельная (крахмал)	8	8													
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>30</b>	<b>2,6</b>	<b>0,5</b>	<b>14,1</b>	<b>71</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,08</b>	<b>9,98</b>	<b>3,00</b>	<b>0,08</b>
или хлеб витаминизированный			<b>30</b>												
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,4</b>	<b>10,3</b>	<b>52</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>6,45</b>	<b>28,95</b>	<b>8,63</b>	<b>0,71</b>
<b>2 Завтрак</b>				<b>4,7</b>	<b>7,7</b>	<b>36,6</b>	<b>235</b>	<b>13,1</b>	<b>0,1</b>	<b>8,0</b>	<b>0,6</b>	<b>118,2</b>	<b>94,6</b>	<b>47,6</b>	<b>1,9</b>
Йогурт сливочный 7%			<b>100</b>	<b>3,3</b>	<b>7,0</b>	<b>9,6</b>	<b>115</b>	<b>0,48</b>	<b>0,02</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>99,20</b>	<b>76,00</b>	<b>12,00</b>	<b>0,08</b>
Фрукт в ассортименте №458-2006, Москва			<b>140</b>	<b>1,4</b>	<b>0,7</b>	<b>27,0</b>	<b>120</b>	<b>12,6</b>	<b>0,04</b>	<b>0,0</b>	<b>0,55</b>	<b>19,0</b>	<b>18,6</b>	<b>35,6</b>	<b>1,9</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>22</b>	<b>27</b>	<b>118</b>	<b>804</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>22</b>	<b>225</b>	<b>269</b>	<b>149</b>	<b>6</b>

## 8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>				<b>30,9</b>	<b>19,3</b>	<b>76,6</b>	<b>601</b>	<b>8,9</b>	<b>0,1</b>	<b>87,8</b>	<b>1,4</b>	<b>354,4</b>	<b>400,2</b>	<b>71,6</b>	<b>2,8</b>
Бутерброд с сыром (3-2004)			<b>20/10</b>	<b>4,2</b>	<b>2,7</b>	<b>11,5</b>	<b>87</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>13,80</b>	<b>0,31</b>	<b>83,25</b>	<b>66,47</b>	<b>10,09</b>	<b>0,43</b>









масло сливочное	3,5	3,5														
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4,8	4,8														
вода питьевая или бульон	50	50														
морковь до 01.01.-20%	16,3	13														
с 01.01 - 25%	17,3	13														
лук репчатый	1,4	1,2														
мука пшеничная	2,4	2,4														
сахар	0,6	0,6														
<b>Компот из сухофруктов + Витамин С (638-2004)</b>			<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>15,2</b>	<b>62</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,56</b>	<b>12,07</b>	<b>3,90</b>	<b>0,72</b>	
сухофрукты	13	13														
сахар	13	13														
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>30</b>	<b>2,6</b>	<b>0,5</b>	<b>14,1</b>	<b>71</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,08</b>	<b>9,98</b>	<b>3,00</b>	<b>0,08</b>	
или хлеб витаминизированный			30													
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,4</b>	<b>10,3</b>	<b>52</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>6,45</b>	<b>28,95</b>	<b>8,63</b>	<b>0,71</b>	
<b>2 Завтрак</b>				<b>5,3</b>	<b>9,4</b>	<b>34,5</b>	<b>243</b>	<b>11,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>0,5</b>	<b>139,8</b>	<b>110,5</b>	<b>44,7</b>	<b>1,6</b>	
<b>Фрукт в ассортименте №458-2006, Москва</b>			<b>100</b>	<b>1,2</b>	<b>0,6</b>	<b>22,5</b>	<b>100</b>	<b>10,5</b>	<b>0,03</b>	<b>0,0</b>	<b>0,46</b>	<b>15,8</b>	<b>15,5</b>	<b>29,7</b>	<b>1,5</b>	
<b>Йогурт сливочный 7%</b>			<b>125</b>	<b>4,1</b>	<b>8,8</b>	<b>12,0</b>	<b>144</b>	<b>0,60</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>124,00</b>	<b>95,00</b>	<b>15,00</b>	<b>0,10</b>	





01.03. - 40%	257	154													
молоко питьевое	28	28													
или Молоко концентрированное	13	13													
или Молоко сухое	3	3													
вода кипяченая для концентрированного молока	15	15													
вода кипяченая для сухого молока	25	25													
масло сливочное	6	6													
<b>Сок в ассортименте</b>			<b>200</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>25,0</b>	<b>100</b>	<b>6,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,24</b>	<b>15,00</b>	<b>16,53</b>	<b>10,20</b>	<b>2,41</b>
<b>ИЛИ Сок витаминизированный в индивидуальной упаковки</b>			<b>200</b>												
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>30</b>	<b>2,6</b>	<b>0,5</b>	<b>14,1</b>	<b>71</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,08</b>	<b>9,98</b>	<b>3,00</b>	<b>0,08</b>
или хлеб витаминизированный			30												
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>2,6</b>	<b>0,5</b>	<b>13,7</b>	<b>70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>8,60</b>	<b>38,60</b>	<b>11,50</b>	<b>0,95</b>
<b>2 Завтрак</b>				<b>3,9</b>	<b>3,8</b>	<b>45,9</b>	<b>234</b>	<b>11,0</b>	<b>0,1</b>	<b>8,0</b>	<b>0,5</b>	<b>115,0</b>	<b>91,5</b>	<b>41,7</b>	<b>1,6</b>
Кондитерское изделие промышленного производства	12	12	12	0,2	0,5	19,1	81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИЛИ Кондитерское изделие промышленного производства с содержанием витаминов и минералов</b>			<b>12</b>												
<b>Фрукт в ассортименте №458-2006, Москва</b>			<b>100</b>	<b>1,2</b>	<b>0,6</b>	<b>22,5</b>	<b>100</b>	<b>10,5</b>	<b>0,03</b>	<b>0,0</b>	<b>0,46</b>	<b>15,8</b>	<b>15,5</b>	<b>29,7</b>	<b>1,5</b>
<b>Йогурт молочный полужирный 2,5%</b>			<b>100</b>	<b>2,5</b>	<b>2,8</b>	<b>4,3</b>	<b>52</b>	<b>0,48</b>	<b>0,02</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>99,20</b>	<b>76,00</b>	<b>12,00</b>	<b>0,08</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>29</b>	<b>19</b>	<b>129</b>	<b>807</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>5</b>	<b>223</b>	<b>387</b>	<b>134</b>	<b>7</b>

<i>Соль йодированная в среднем за 10 дней</i>	17												
<i>ИТОГО в среднем за завтрак:</i>		<b>25,0</b>	<b>21,3</b>	<b>74,5</b>	<b>589</b>	<b>14,6</b>	<b>0,3</b>	<b>64,0</b>	<b>5,4</b>	<b>173,9</b>	<b>324,8</b>	<b>84,7</b>	<b>4,4</b>
<i>ИТОГО в среднем за 2 завтрак:</i>		<b>4,8</b>	<b>6,7</b>	<b>39,8</b>	<b>238,1</b>	<b>8,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,6</b>	<b>0,6</b>	<b>125,4</b>	<b>112,6</b>	<b>48,6</b>	<b>11,2</b>
<i>ИТОГО в среднем за день:</i>		<b>29,8</b>	<b>28,0</b>	<b>114,3</b>	<b>827</b>	<b>23,0</b>	<b>1,1</b>	<b>79,6</b>	<b>6,0</b>	<b>299,3</b>	<b>437,5</b>	<b>133,3</b>	<b>15,6</b>