

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области»	Ф 03 ДП ОИ-03-01-09-2015	Страница / из 4
	Система менеджмента качества О ПОРЯДКЕ ПРОВЕДЕНИЯ ОЦЕНКИ СООТВЕТСТВИЯ ПРОЕКТНОЙ И ИНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ органа инспекции	

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

**Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области»**

Почтовая ул., д. 3, Курск, 305000

тел./факс: (4712) 70-01-09, e-mail: cge@kursktelecom.ru, <http://46cge.rosпотребнадзор.ru/>
ОКПО 74399360, ОГРН 1054639017344, ИНН/КПП 4632050564/463201001

Аттестат аккредитации
в качестве органа инспекции
№ RA.RU.710041 выдан 04 июня 2015 г.
Федеральной службой по аккредитации



Заместитель главного врача

И.Б. Агеева

августа 2020г.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ № ОИ 10-07-02/ 1849

о соответствии государственным санитарно-эпидемиологическим
правилам и нормативам

1. **Наименование вида и объекта инспекции:** санитарно-эпидемиологическая экспертиза примерного 10-ти дневного меню, предназначенного для организации питания учащихся 12 лет и старше, обучающихся в ОБПОУ «Курский государственный политехнический колледж».
2. **Основание для проведения оценки соответствия (экспертизы):** заявление от 04.08.2020 г. регистрационный №46-20/7289-2020 (повторно).
3. **Заявитель:** ОБПОУ «Курский государственный политехнический колледж».
4. **Юридический адрес:** г. Курск, ул. Народная, 8.
5. **Фактические адреса:** г. Курск, ул. Народная, 8, ул. 50 лет Октября, 165.
6. **Сведения о специалисте, осуществляющем оценку соответствия:** Завгородняя Любовь Алексеевна, заведующая отделом санитарного надзора и экспертиз, врач по общей гигиене, Кузнецова Татьяна Александровна, врач по общей гигиене.
7. **При проведении оценки соответствия** примерного 10-ти дневного меню, предназначенного для организации питания учащихся 12 лет и старше, обучающихся в ОБПОУ «Курский государственный политехнический колледж» требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» **установлено:**

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области»	Ф 03 ДП ОИ-03-01-09-2015	Страница 1 из 4
	Система менеджмента качества О ПОРЯДКЕ ПРОВЕДЕНИЯ ОЦЕНКИ СООТВЕТСТВИЯ ПРОЕКТНОЙ И ИНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ органа инспекции	

Общие сведения:

Для обеспечения здоровым питанием учащихся 12 лет и старше, обучающихся в ОБПОУ «Курский государственный политехнический колледж» составлено примерное меню на период не менее двух недель (10 дней), в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню, а также меню-раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд.

При составлении меню учитывался рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в образовательных организациях.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. В примерном меню приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствует их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.

Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготовления блюд и кулинарных изделий. Технологические карты оформлены в соответствии с рекомендациями СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

В образовательном учреждении организовано двухразовое питание (завтрак, обед).

Завтрак состоит из закуски, горячего блюда и горячего напитка. Обед включает закуску, первое блюдо, второе блюдо (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы), напитков. В качестве закуски используют салаты из свежей капусты, свеклы, огурцов, а так же овощные закуски, прошедшие термическую обработку (икра свекольная, винегрет).

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта предполагается использовать только после термической обработки.

В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня.

Примерное меню учитывает требования, направленные на предотвращение возникновения и распространение инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений).

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области»	Ф 03 ДП ОИ-03-01-09-2015	Страница 3 из 4
	Система менеджмента качества О ПОРЯДКЕ ПРОВЕДЕНИЯ ОЦЕНКИ СООТВЕТСТВИЯ ПРОЕКТНОЙ И ИНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ органа инспекции	

Питание обучающихся соответствует принципам щадящего питания, предусматривающее использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание.

В целях профилактики недостаточности микронутриентов (витаминов и минеральных веществ) в питании детей круглогодично используют пищевые продукты, обогащенные микронутриентами.

С учетом возраста обучающихся в примерном меню не соблюдены требования санитарных правил по массе порций блюд:

Название блюд	Масса порций в граммах для детей 11 лет и старше	
	Фактически	Рекомендовано
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	200	200-250
Напитки (чай, какао, сок)	200	200
Салат	100	100-150
Первое блюдо	250	250-300
Мясо, рыба, курица	100	100-120
Гарнир	200-250	180-230
Фрукты	137	100

Величины потребления энергии, соотношение белков, жиров и углеводов составляют:

- доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии обеспечивает рациональное распределение энергетической ценности рациона - 1747,1 ккал (60,2%), в т.ч. завтрак – 24,5% (при норме 20-25%), обед – 35,7% (при норме 30-35%);
- в суточном рационе выдерживается оптимальное соотношение пищевых веществ - белков, жиров и углеводов - соотношение белков, жиров и углеводов в среднем за 10 дней составляет 63,6 : 66,4 : 254,14 или в соотношении 1:1:4;
- в примерном меню содержание белков обеспечивает 14,5% от калорийности рациона (при гигиеническом нормативе 10-15%), жиров - 32,2% (при гигиеническом нормативе 30-32%), углеводов - 58,1% (при гигиеническом нормативе 55-60%).

Среднесуточное потребление основных групп продуктов составляет: молоко и кисло-молочные продукты 101,4 гр (при рекомендуемой норме 100 гр), творог - 35 гр (при рекомендуемой норме 35 гр), сыр - 10 гр (при рекомендуемой норме 10 гр), мясные продукты - 130гр (при рекомендуемой норме 100гр), сметана - 10гр (при рекомендуемой норме 10 гр), рыба-60 гр (при рекомендуемой норме 60 гр), масло сливочное - 25гр (при рекомендуемой норме 25 гр), масло растительное - 10гр (при рекомендуемой

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области»	Ф 03 ДП ОИ-03-01-09-2015	Страница 4 из 4
	Система менеджмента качества О ПОРЯДКЕ ПРОВЕДЕНИЯ ОЦЕНКИ СООТВЕТСТВИЯ ПРОЕКТНОЙ И ИНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ органа инспекции	

норме 10 гр), овощи - 250 гр (при рекомендуемой норме 250 гр), фрукты свежие или сок – 60гр (при рекомендуемой норме 60гр), крупы, бобовые - 45 гр (при рекомендуемой норме 45гр), хлеб пшеничный - 180 гр (при рекомендуемой норме 180гр), хлеб ржаной - 120 гр (при рекомендуемой норме 120 гр).

Заключение: примерное 10-ти дневного меню, предназначенное для организации питания учащихся 12 лет и старше, обучающихся в ОБПОУ «Курский государственный политехнический колледж», г. Курск, ул. Народная, 8, ул. 50 лет Октября, 165 **соответствует** требованиям СанПиН 2.4.5.2409–08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Врач по общей гигиене



Т.А. Кузнецова

Заведующая отделом обеспечения
санитарного надзора и экспертиз,
врач по общей гигиене



Л.А. Завгородняя

Утверждаю:

Директор ОБПОУ Курский государственный
политехнический колледж

 О.М. Морозова
2020 года



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: старше 12 лет

День: первый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 12 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
17	Суп молочный с манной крупой	200	2,97	2,57	6,14	71	0,03	0,13	0,66	26,4	127,6	90,94	14,14	0,12
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
2	Бутерброд с сыром	50/8/25	9,6	10,27	20,61	260	0,06	0,11	0,18	97,94	231	159	0,56	0,81
	Крендель сахарный	130	9,2	12,76	67,13	295	0,16	0,13	0	23,4	25,22	97,5	18,72	1,66
	Итого за завтрак		21,84	25,62	108,88	686	0,25	0,37	0,87	147,74	394,92	350.24	34.82	2.87
ОБЕД														
10	Салат из белокочанной капусты с морковью	150	1,31	3,25	5,47	60	0,02	0,03	17,09	0	24,97	28,3	15,09	0,46
26	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	12,54	148	0,07	1,14	5,82	0	42,68		35,58	2,05
36	Шницель натуральный рубленный	100	15,62	33,6	9,22	295	0,48	0,15	0	49,37	15,15	181,63	32,53	2,7
46	Макароны отварные	200	6,62	5,42	27,74	202	0,06	0,03	0	0	5,83	44,6	25,34	1,33
53	Сметанный соус с томатом	30	0,52	1,48	2,1	24	0,007	0,009	0,4	10,14	8,77	8,81	2,93	0,11
4	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	85	0,012	0,008	0,90	0	14,18	4.4	5,14	0,95
51	Хлеб ржаной	120	6,72	1,32	51,01	176	0,12				27,6	127,2	30	3,72
	Итого за обед		36,44	50,5	135,96	990	0,769	1,367	24.21	59,51	139,18	394,94	146,61	11.32
	Итого за 1 день		58,28	78,12	248,84	1762	1,019	1,73	25,08	207,24	534,1	745,18	181,43	14,19

День: второй

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 12 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
24	Запеканка из творога	200/80	29,22	20,11	46	390	0,12	0,6	0,94	130	391,17	430,31	53,11	1,28
6	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,77	13,94	111	0,04	0,16	1,3	20	125,78	90	14	0,13
1	Бутерброд с маслом	50/17	3,71	10,79	20,45	214	0,05	0,03	0	63	13,23	35,43	6,61	0,55
	Булочка домашняя	100	7,27	8,51	42,91	318	0,12	0,05	0	4	19,8	70	27,4	1,3
	Итого за завтрак:		43,36	42,18	123,3	1033	0,33	0,84	2,24	217	549,98	625,74	101,12	3,26
ОБЕД														
11	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,73	5,06	4,55	113	0,009	0,009	8,36	19,8	19,55	65,23	24,13	0,9
27	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,97	2,96	7,11	92	0,09	0,05	8,25	0	29,2	55,97	22,78	0,88
37	Котлета рубленая из птицы	100	15,3	19,4	14,46	290	0,1	0,16	1,04	91,4	55,54	97,54	20,8	1,42
47	Рагу из овощей	200	3,54	14,98	16,2	284	0,12	0,12	25,02	92	74,32	90	32,52	1,2
9	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	102	0,016	0,024	0,72	0	32,48	23,44	17,46	0,69
51	Хлеб ржаной	120	6,72	1,32	51,01	176	0,12				27,6	127,2	30	3,72
57	Яблоко	137	0,54	0,54	13,42	65	0,04	0,02	13,7	0	21,92	15,07	12,33	3,01
	Итого за обед:		32,46	44,35	138,76	1122	0,495	0,383	57,09	203,2	260,61	474,45	160,02	11,82
	Итого за 2 день:		75,82	86,53	262,06	2155	0,825	1,223	59,33	420,2	810,59	1101,19	261,14	15,08

День: третий

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 12 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
18	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,7	3,8	12,36	90	0,07	0,15	0,66	26,4	130,4	109,5	21,34	0,52
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	50/13	3,71	10,79	20,45	214	0,05	0,03	0	63	13,23	35,43	6,61	0,55
	Булочка с повидлом	65	4,29	8,98	21,73	165	0,1	0,04	0,025	0	13,85	49,92	18,33	0,9
	Итого за завтрак:		10,7	23,59	69,54	529	0,22	3,19	0,688	89,4	168,58	197,65	47,68	2.25
ОБЕД														
12	Винегрет	100	1,4	7,04	5,29	90	0,04	0,03	9,63	0	31,24	43,27	19,53	9,63
28	Рассольник Ленинградский	250	2,02	4,09	6,98	108	0,09	0,05	8,38	0	29,15	56,72	24,18	0,93
38	Рыба тушеная в томате с овощами	100/100	19,5	8,9	7,6	211	0,1	0,1	7,47	11,64	78,14	324,38	97,06	1,7
48	Пюре картофельное	180	3,9	6,14	11,86	200	0,18	0,14	22,42	63	52,48	121,84	34,52	1,3
8	Сок яблочный	200	1	0	20,2	85	0,022	0,022	4	0	14	14	8	2,8
51	Хлеб ржаной	120	6,72	1,32	51,01	176	0,12				27,6	127,2	30	3,72
	Булочка с повидлом	65	4,29	8,98	21,73	165	0,1	0,04	0,025	0	13,85	49,92	18,33	0,9
	Итого за обед:		38.83	36,47	124,67	1035	0,652	0,382	51,92	74,64	246,46	737,33	231.62	20,98
	Итого за 3 день:		49,53	55,75	195,54	1564	0,872	0,602	55,11	171,04	415,04	934,98	279,3	23,23

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 12 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54	Сосиска отварная	50	5,55	13,55	0,25	150	0,09	0,08	0	20	18,5	81	10	0,9
55	Капуста тушеная	200	4,13	4,5	17,85	130	0,05	0,07	34,32	0	110,9	86,23	41,22	1,6
5	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118	0,05	0,19	1,58	24,4	152,2	124,56	21,34	0,47
1	Бутерброд с маслом	50/13	3,71	10,79	20,45	214	0,05	0,03	0	63	13,23	35,43	6,61	0,55
	Булочка сдобная	65	5,04	2,33	29,61	151	0,09	0,05	0	16,9	14,38	48,1	18,85	0,89
	Итого за завтрак:		22,5	34,71	85,74	763	0,33	0,42	35,9	124,3	309,21	375,32	98,02	4,41
ОБЕД														
13	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	0,1	3,5	0	23	24	14	0,6
29	Борщ с картофелем	250	2	5	9,44	117	0,08	0,05	9,18	0	41,97	65,8	29,82	1,37
40	Плов из говядины	250	21,03	36,95	35,15	430	0,65	0,15	2,13	0	20,7	43,65	61,07	3,02
9	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	102	0,016	0,024	0,72	0	32,48	23,44	17,46	0,69
51	Хлеб ржаной	120	6,72	1,32	51,01	176	0,12				27,6	127,2	30	3,72
	Булочка сдобная	65	5,04	2,33	29,61	151	0,09	0,05	0	16,9	14,38	48,1	18,85	0,89
	Итого за обед:		36,25	45,79	158,92	986	0,976	0,42	15,53	16,9	160,13	332,19	171,2	9,99
	Итого за 4 день:		58,75	80,5	244,67	1749	1,31	0,79	51,43	141,2	440,58	707,51	269,22	14,71

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 12 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
56	Омлет натуральный	200	19,6	22,9	2,7	300	0,14	0,72	0,36	502	144,94	317,45	22,69	3,7
6	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,77	15,94	111	0,04	0,16	1,3	20	125,78	90	14	0,13
2	Бутерброд с сыром	50/8/25	9,56	12,27	20,61	260	0,006	0,11	0,18	97,94	231	159	0,56	0,81
	Итого за завтрак:		32,32	37,94	39,25	671	0,186	0,99	1,84	619,94	501,72	566,45	37,25	4,64
ОБЕД														
14	Икра свекольная	100	2,37	0,1	15,87	105	0,03	0,04	5,67	0	59,22	60,92	30,14	1,7
30	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	2,5	2,16	16,54	111	0,13	0,08	12,62	0	33,85	82,33	33,82	1,31
41	Голубцы с мясом и рисом	200	12,65	8,04	23,41	195	0,09	0,14	17,96	35,06	67,6	161,55	43,22	1,51
7	Кисель из повидла	200	0,1	0	29,06	114	0,002	0,004	0,12	0	3,8	7,56	3,4	0,31
51	Хлеб ржаной	120	6,72	1,32	51,01	176	0,12				27,6	127,2	30	3,72
	Булочка с корицей	130	9,88	6,76	51,58	298	0,17	0,08	0,38	11,83	26,2	97,8	17,48	1,27
	Итого за обед:		34,22	18,38	187,47	999	0,542	0,344	36,75	46,89	218,27	537,36	158,06	9,82
	Итого за 5 день:		66,54	56,32	226,72	1670	0,728	1,334	38,59	666,83	718	1104	195,31	14,46

День: шестой

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 12 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
19	Каша гречневая рассыпчатая	150/10/10	8,85	6,55	47,84	210	0,21	0,12	0	40	26,69	210,35	140,52	4,76
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	50/13	3,71	10,79	20,45	214	0,05	0,03	0	63	13,23	35,43	6,61	0,55
	Итого за завтрак:		12,63	17,36	83,29	484	0,26	0,15	0,03	103	51,02	248,58	148,53	5,59
ОБЕД														
15	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,42	4,03	6,28	65	0,03	0,03	5,95	0	30,72	39,46	18,62	1,06
31	Щи из свежей капусты и картофеля	250	1,77	3,95	7,9	85	0,06	0,05	15,78	0	49,25	49	2,13	0,83
39	Рыба отварная	120	20,57	4,9	0,98	153	0,07	0,09	0,56	52,36	17,45	237,38	49,98	0,98
49	Картофель тушеный с луком	200	4,18	9,1	29,14	230	0,2	0,1	23,98	16	44,26	112,92	38,22	1,62
9	Компот из с/ф	200	0,06	0,09	32,01	102	0,016	0,024	0,72	0	32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб ржаной	120	6,72	1,32	51,01	176	0,12				27,6	127,2	30	3,72
	Крендель сахарный	130	9,2	12,76	67,13	295	0,16	0,13	0	23,4	25,22	97,5	18,72	1,66
	Итого за обед:		43,92	36,15	194,45	1106	0,656	0,424	46,99	91,76	226,98	687	175,13	10,56
	Итого за 6 день:		56,55	53,51	277,74	1590	0,916	0,574	47,02	194,76	278	935,48	323,66	16,15

День: седьмой

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 12 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
23	Сырники из творога	160/10	29,17	23,69	16,88	394	0,09	0,43	0,4	149,9	24,88	354,15	35,66	1,08
6	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,77	13,94	111	0,04	0,16	1,3	20	125,78	90	14	0,13
2	Бутерброд с сыром	50/13	9,6	10,27	20,61	260	0,06	0,11	0,18	97,94	231	159	0,56	0,81
	Булочка домашняя	65	4,72	5,53	27,89	159	0,075	0,03	0	2,6	12,87	45,5	17,81	0,84
	Итого за завтрак:		46,65	42,26	79,32	924	0,26	0,7	1,88	270,44	394,53	645,65	68,03	2,86
ОБЕД														
10	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	5,47	60	0,02	0,03	17,09	0	24,97	28,3	15,09	0,46
32	Борщ с капустой и картофелем	250	2,8	3,17	8,93	85	0,05	0,04	10,68	0	52,23	54,6	26,13	1,23
43	Птица тушеная в соусе	180	21,2	11,21	10,27	240	0,09	0,16	2,59	67,5	31,12	162,9	23,65	1,63
50	Рис отварной	225	5,82	6,95	58,13	230	0,03	0,02	0	0	2,28	101,57	25,98	0,88
4	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	90	0,012	0,008	0,90	0	14,18	4,4	5,14	0,95
51	Хлеб ржаной	120	6,72	1,32	51,01	176	0,12				27,6	127,2	30	3,72
	Булочка домашняя	65	4,72	5,53	27,89	159	0,075	0,03	0	2,6	12,87	45,5	17,81	0,84
	Итого за обед:		42,73	31,59	189,58	1040	0,397	0,268	31,26	70,1	165,25	524,47	143,8	9,71
	Итого за 7 день:		89,4	73,85	268,9	1964	0,6	0,968	33,14	340,54	559,78	1170,12	211,11	12,57

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 12 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
22	Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	2,97	2,57	5,14	71	0,03	0,13	0,66	26,4	127,6	90,94	14,14	0,12
1	Бутерброд с маслом	50/13	3,97	10,79	20,45	214	0,05	0,03	0	63	13,23	35,43	6,61	0,55
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Булочка с повидлом	65	4,29	6,84	21.73	165	0.1	0,04	0,025	0	13,85	49,92	18,33	0,9
	Итого за завтрак:		11,3	20,22	62,32	510	0,18	0,2	0,715	89.4	165,78	179,09	40,48	1,85
ОБЕД														
12	Винегрет	100	1,4	7,04	5,29	90	0,04	0,03	9,63	0	31,24	43,27	19,53	0,83
33	Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками	300/42	11,59	2,88	19,25	108	0,17	0,16	10,11	0	44,08	168,3	46,25	2
42	Гуляш из говядины	100/80	15,96	30,28	13,42	134	0,42	0,13	1,38	0	30	193	33,58	3.,33
19 А	Каша гречневая рассыпчатая	220	13,8	8,74	63,82	195	0,32	0,18	0	0	23,71	338,75	217,32	7,29
9	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	102	0,016	0,024	0,72	0	32,48	23,44	17,46	0,69
51	Хлеб ржаной	120	6.72	1,32	51,01	176	0,12				27,6	127,2	30	3,72
	Булочка с повидлом	130	4,29	6,84	21,73	165	0,1	0,04	0,025	0	13,85	49,92	18,33	1,95
	Итого за обед:		54,42	57,19	206,53	970	1,186	0,564	21,86	0	202,96	943,88	382,37	17,86
	Итого за 8 день:		65,72	77,4	268,86	1480	1,366	0,764	22,58	89,4	368,74	1122,97	422,95	18,66

День: девятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 12 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
25	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	12,96	10,48	72,58	351	0,24	0,27	0,75	32,5	188,98	231	55,96	2,14
2	Бутерброд с сыром	50/8/25	9,6	10,27	20,61	260	0,06	0,11	0,18	97,94	231	159	0,56	0,81
6	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,77	13,94	111	0,04	0,16	1,3	20	125,78	90	14	0,13
	Булочка сдобная	65	5,04	2,33	29,61	151	0,09	0,05	0	16,9	14,38	48,1	18,85	0,89
	Итого за завтрак:		30,76	25,85	136,74	873	0,43	0,59	2,23	167,34	560.13	528,1	89,37	3,97
ОБЕД														
13	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	10	0.02	0,1	3,5	0	23	24	14	0,6
35	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,19	1,79	15,39	90	0,12	0,07	11,07	0	24,17	71,1	29,35	1,1
44	Жаркое по- домашнему	250	25,1	19,14	25,68	547	0,52	0,21	13,78	0	58,54	257,45	87,4	6,15
7	Кисель из повидла	200	0,1	0	29,06	114	0,002	0,004	0,12	0	14	7,56	3,4	0,31
51	Хлеб ржаной	120	6,72	1,32	51,01	176	0,12				27.6	127,2	30	3,72
	Булочка сдобная	65	5,04	2,33	29,61	151	0,09	0,05	0	16,9	14,38	48,1	18,85	0,89
57	Яблоко	137	0,54	0,54	13,42	65	0,04	0,02	13,7	0	21,92	15,07	12,33	3,01
	Итого за обед:		40,49	25,22	165,87	1153	0,912	0,454	42,17	16.9	183,61	550.48	195,33	15.78
	Итого за 9 день:		71,25	51,07	302,62	2026	1,34	1,044	44,4	184,24	743,58	1078,58	284,7	19,76

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 12 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
21	Суп молочный с пшениной крупой	250	2,7	2,8	14,36	71	0,07	0,15	0,66	26,4	130,4	109,5	21,34	0,52
1	Бутерброд с маслом	50/13	3,71	10,79	20,45	214	0,05	0,03	0	63	13,23	35,43	6,61	0,55
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Булочка с корицей	130	9,88	5,76	51,58	298	0,17	0,08	0,38	11,83	26,2	97,8	17,48	1,27
	Итого за завтрак:		16,36	19,37	101,39	643	0,29	0,26	1,07	101,23	180,93	245,53	46,83	2,62
ОБЕД														
16	Салат из б/к капусты с яблоками	100	0,12	3,1	11,16	60	0,03	0,03	16,87	0	33,48	29,34	16	0,97
34	Борщ	250	1,59	3,85	13,56	92	0,03	0,03	10,92	0	52,52	46,1	23,12	1,1
45	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	15,3	19,4	18,46	288	0,1	0,16	1,04	91,4	55,54		20,8	1,42
55	Капуста тушеная	200	4,13	4,5	17,85	150	0,05	0,07	34,32	0	110,9	86,23	41,22	1,6
9	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	102	0,016	0,024	0,72	0	32,48	23,44	17,46	0,69
51	Хлеб ржаной	120	6,72	1,32	51,01	176	0,12				27,6	127,2	30	3,72
	Итого за обед:		38,4	38,02	195,63	868	0,516	0,394	64,25	103,23	338,72	410,11	166,08	10,77
	Итого за 10 день		44,88	51,63	245,44	1511	0,636	0,574	64,94	192,63	493,45	557,85	198,32	12,12

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ЗА 10 ДНЕЙ

продукты	1день	2	3	4	5	6	7	8	9	10	нормы	факт	%
мясо	127	154		145	122		218	231	148	160	1300	1305	100
колбасные изделия				50							50	50	100
рыба			247			256			97		600	600	100
яйцо	5,3	16			151		0,16	3,36	6,1		200	182	91
молоко	100	100	132	100	157		100	100	100	125	1000	1014	101
творог		188					162				350	350	100
сметана	12	23			15	11	20			19	100	100	100
сыр	25				25		25		25		100	100	100
масло сливочное	14,6	27,95	25,6	24,6	18	36	28	29,6	14	31,2	250	249,55	100
масло растительное	9	10	16	6	11,5	12	13	5	5	12,5	100	100	100
макароны	66		16					18			100	100	100
крупы, бобовые	32	47,2	5	53	7	86,4	80	120		20	450	450	100
мука	3,75	4,5		6	4,5	1,87	28,4	4	72,15	6,75	150	137	91
сухари пшеничные	16	18									50	34	68
крахмал					7				7		20	14	70
сахар	44	55	24	47,1	29	45	50	45	28,55	43,5	400	410	102
картофель	67	249	357	66,75	133	238	27	109	293	86	2100	1625	77
овощи	139	208,4	184	508	266	211	212	127	156	498,15	2500	2500,55	100
томат	5		10	22,5	15	5	7,5	10	7,5	14	100	96,5	91
сухофрукты		20		20		20		20		20	100	100	100
кофейный напиток		5			5		5		5		20	20	100
чай	2		2			2		2		2	10	10	100
какао				4							5	4	125
желатин											3	0	0
фрукты, сок	45	137	200				45		137	36	600	600	100
специи		0,02	0,06	0,06		0,02					15	0,16	1
соль	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70	70	100
дрожжи									2,1			2,1	
хлеб пшеничный	180	168	180	180	180	180	180	180	180	196	1800	1804	100
хлеб ржаной	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	1200	1200	100