

ОКПО 76138445, ОГРН 1055610010873, ИНН/КПП 5610086304/561001001
460000, г. Оренбург, ул. Кирова, 48, тел.: (8-3532) 43-08-41; факс: 43-08-47; E-Mail: 56.fbuz@mail.ru; www.orenfbuz.ru



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель
Органа инспекции
А.И. Сермягин

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

№ 56.ФБУЗ.01.08-08.2023-0483

«24» августа 2023 г

1. **Объект экспертизы:** примерное меню рационального питания для обучающихся МАОУ «Подгороднепокровская СОШ» Оренбургского района 7 - 11 лет (осень-зима).

2. **Заявитель, юридический адрес:** Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Подгороднепокровская средняя общеобразовательная школа Оренбургского района», 460511, Оренбургская область, Оренбургский район, село Подгородняя Покровка, ул. Кооперативная, д.50.

3. **Фактический адрес:** 460511, Оренбургская область, Оренбургский район, село Подгородняя Покровка, ул. Кооперативная, д.50
ОГРН 1025602731780, ИНН 5638010288.

4. **Основание для проведения санитарно-эпидемиологической экспертизы:** заявка, зарегистрированная в Центральном филиале ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Оренбургской области» № 0483 от 23.08.2023 г., договор возмездного оказания услуг № 0422-ЦФ/23 от 20.07.2023 г.

5. **Цель проведения санитарно-эпидемиологической экспертизы:** установление соответствия (несоответствие) требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

6. **Представлены следующие документы (добровольно):**

- примерное меню рационального питания для обучающихся 7 - 11 лет (осень-зима).

7. **Результаты экспертизы:**

При рассмотрении меню установлено:

- в завтрак включены: бутерброды, горячие блюда (каши из разных круп, рыба, птица с гарниром,), блюда из яиц, запеканки, творожные блюда, напитки (молочный напиток или чай, соки), сыр, овощи и фрукты свежие;

- в обед включены: закуска (салаты из свежих овощей), первое блюдо (супы), второе блюдо (мясное, из птицы, рыбное с гарниром, в т.ч. с овощами, крупами, макаронными изделиями), третье блюдо (компоты из сухофруктов, свежих фруктов, сок);

- в полдник включены: кондитерские изделия, напитки (чай, компот, сок), кисломолочная продукция.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности каждого блюда, белков, жиров и углеводов. В меню включена плодоовощная продукция (салаты, закуски из свежих овощей) с учетом сезонного производства.

Меню приготовляемых блюд на 10 дней для детей возрастной категории 7 - 11 лет, осенне- зимний сезон.

Средняя потребляемость пищевых веществ по отдельным приемам пищи:

	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (калорийность)
Завтрак	24,6	20,8	71,9	559,5
Обед	31,2	27,9	100,0	786,8
Полдник	8,2	3,7	44,1	269,7
Итого	64,1	52,3	215,9	1616,1
Суточная потребность	77	79	335	2350

Качественный состав и энергетическая ценность продуктов не ниже нормируемых величин

Распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона при 3-х разовом питании по отдельным приемам пищи в среднем составляет:

- на завтрак- 24% (при нормативе на завтрак 20-25%);
- на обед- 33, 4 % (при нормативе на обед- 30-35%);
- на полдник- 11% (при нормативе на полдник- 10-15%);

Согласно п. 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/-5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице N 3 приложения N 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

Масса порций блюд не ниже нормируемых значений и составляет:

- каши, овощные блюда, мясные блюда 180-200 гр (при нормативе 150-200 гр);
- закуски (салат), овощи свежие- 60-100 гр (при нормативе 60-100 гр);
- первое блюдо -200 гр (при нормативе 200-250 гр);
- второе блюдо (мясное, рыбное, из мяса птицы)- 90-120 гр (при нормативе 90-180 гр);
- гарнир – 150 гр (при нормативе 150-200 гр);
- третье блюдо (компот, чай, сок и др. напитки)-200 гр (при нормативе 180-200 гр).

Суммарный объем блюд по приемам пищи составляет:

завтрак-500-630 гр (при нормативе не менее 500 гр)

обед-720-790 гр (при нормативе не менее 700 гр)

полдник-300 гр (при нормативе не менее 300 гр)

В меню не включаются повторно одни и те же блюда в течение одного дня и двух последующих дней. Продукция, которая не допускается при организации питания детей, в меню не включена.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Примерное меню рационального питания для обучающихся 7 - 11 лет (осень-зима) МАОУ «Подгороднепокровская СОШ» Оренбургского района, расположенной по адресу 460511, Оренбургская область, Оренбургский район, село Подгородняя Покровка, ул. Кооперативная, д.50.

СООТВЕТСТВУЕТ


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

Экспертизу провел:
врач по общей гигиене

 Богульчанский Д.Ю.

Примерное меню рационального питания для обучающихся
 Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
 Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.П. 2008 - 2011гг., Сборник мет. рекомендаций Санкт.Питер. 2008г.
 Возрастная категория для детей 7 - 11 лет
 Сезон осенне-зимний
 Режим питания :пн-птн завтрак с 08.45 до 10.45
 пн.-птн. обед с 12.50 до 14.50
 пн.-птн полдник 16.00
 Исполнитель : Баширова О..В. шеф - повар

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Южноуральская СОШ».
 Ю.М. Мерзляков
 2023 г.
 13.08.23
 N 309



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки , г	Жиры, г	Угледо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.0	26.7	239.1	0.08	1.29	0.05	0.65	0.0	0.00	136.75	19.35	113.53	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (БАТОН)	30	3.5	6.0	10.3	110.2	0.02	0.06	0.05	0.11	0.05	0.04	80.73	5.65	57.04	0.30	26.60	0.00	0.00	0.00	7	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.4	96.1	0.03	0.52	0.02	0.00	0.0	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.0	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН,	100	0.4	0.4	9.9	47.2	0.03	10.05	0.01	0.63	0.0	0.02	16.08	8.04	11.06	2.21	279.39	2.01	0.01	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	550	15.1	17.5	71.3	540.0	0.19	11.92	0.13	1.78	0.0	0.19	238.1	39.6	198.4	4.2	331.8	2.01	0.01	0.00		
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	0.10	0.23	0.0	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2011
РАССОЛЬНИК	200	2.2	3.4	13.4	93.6	0.07	6.40	0.16	0.16	0.0	0.00	20.00	20.80	58.40	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С	120	21.4	12.2	2.1	204.0	0.00	0.14	0.03	0.13	0.0	0.02	8.86	1.47	8.00	0.09	17.48	0.81	0.00	0.00	227	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	5.9	38.5	222.0	0.03	0.00	0.03	0.39	0.1	0.03	4.54	24.10	73.32	0.50	54.56	0.75	0.03	0.01	304	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.5	0.1	34.0	141.0	0.02	12.00	0.00	0.10	0.0	0.00	18.00	7.00	12.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.0	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.0	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	790	32.9	22.2	118.9	810.5	0.62	33.54	0.32	2.23	0.1	0.11	62.0	74.0	202.7	3.19	150.8	2.7	0.04	0.01		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.1	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	1.3	0.3	25.3	107.5	0.03	5.00	0.00	0.00	0.0	0.03	17.50	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	300	7.6	3.6	48.9	270.0	0.09	5.03	0.04	0.17	0.1	0.11	46.59	18.06	76.99	3.98	364.45	3.86	0.01	0.01		
Всего за день:		52.4	43.8	252.4	1 607.9	0.9	50.49	0.49	4.18	0.34	0.41	346.7	131.66	478.0	11.40	847.00	8.57	0.05	0.02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	16.7	12.8	15.3	201.2	0.09	14.38	0.13	3.24	0.00	0.00	73.73	34.16	147.46	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	500	25.4	19.5	82.5	540.3	0.24	15.05	0.19	4.73	0.08	0.09	131.50	78.10	248.10	4.84	209.30	0.40	0.01	0.01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0.5	3.0	4.6	48.7	0.03	1.67	0.63	1.62	0.00	0.03	18.32	12.72	18.35	0.80	135.32	2.11	0.02	0.00	40	2011
БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	6.6	4.6	8.3	101.6	0.04	8.00	0.16	0.24	0.00	0.00	37.60	23.20	80.80	1.52	0.00	0.00	0.00	0.00	80	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23.9	23.1	21.2	389.9	0.2	11.50	0.00	1.00	0.1	0.2	24.70	50.70	250.20	4.00	¹ 156.8	15.50	0.10	0.00	259	2011
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	720	35.5	31.3	90.6	788.7	0.38	23.2	0.79	4.2	0.1	0.09	98.42	105.6	408.3	8.32	1371	18.73	0.13	0.00		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	154.3	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0.4	0.2	26.9	112.8	0.01	30.00	0.01	0.27	0.00	0.02	21.36	12.41	11.14	0.44	132.65	0.38	0.01	0.00	375	2011
Итого за прием пищи:	300	6.7	3.5	50.3	267.1	0.07	30.03	0.05	0.44	0.11	0.10	50.45	20.47	70.63	0.92	197.1	1.74	0.02	0.01		
Всего за день:		67.6	54.3	223.4	1 561.1	0.69	68.28	1.03	52.93	0.29	0.28	280.37	204.2	727.0	14.08	1 777.4	20.9	0.16	0.02		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С	180	26.6	13.6	24.2	332.0	0.08	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	230.00	36.00	320.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	224	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.02	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	61.00	7.00	45.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН,	100	1.2	0.26	10.7	56.76	0.05	79.2	0.01	0.29	0.00	0.04	44.88	17.2	30.36	0.40	260	2.64	0.03	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	540	35.9	19.9	67.6	606.2	0.21	80.2	0.12	1.68	0.00	0.05	362.4	71.8	489	4.0	285.8	2.64	0.03	0.00		
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,48	0.06	1.51	8.44	0.02	6.03	0.01	0.06	0.00	0.02	13.87	8.44	25.3	0.60	85.02	1.81	0.01	0.00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	200	1.6	2.2	12.2	75.6	0.06	6.08	0.16	0.98	0.00	0.05	18.28	19.59	44.72	0.77	428.05	4.14	0.02	0.00	88	2011
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК	90	17.4	21.0	0.0	258.3	0.05	0.71	0.07	1.71	0.00	0.13	15.02	16.11	146.04	1.41	190.76	5.90	0.12	0.02	290	2011
ГОРОХ ОТВАРНОЙ	150	16.2	5.1	33.8	246.2	0.44	0.00	0.02	6.70	0.08	0.10	58.50	57.33	148.00	4.57	529.92	3.69	0.02	0.00	197	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	760	41.08	29	96.3	810.04	0.69	16.82	0.26	11.01	0.08	0.39	123.4	124.6	413.4	11.75	1 565.8	18.66	0.18	0.00		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	190.2	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0.5	0.0	19.2	79.8	0.00	1.04	0.00	0.00	0.00	0.02	29.42	12.87	16.76	1.60	63.73	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	300	6.8	3.3	42.6	270.0	0.06	1.07	0.04	0.17	0.11	0.10	58.51	20.93	76.25	2.08	128.18	1.36	0.01	0.01		
Всего за день:		84.1	52.2	208	1693.5	1.0	242.7	0.6	12.86	0.19	0.54	544.3	217.3	978.6	17.83	1979.8	22.6	0.22	0.01		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С	90	9.1	4.9	2.9	92.5	0.07	1.43	0.52	2.23	0.00	0.07	35.23	38.24	138.05	0.77	318.89	84.40	0.36	0.01	229	2011
ПЮРЕ	150	3.2	5.2	21.4	245.7	0.12	10.38	0.04	0.25	0.08	0.11	35.04	29.07	83.95	1.18	762.10	8.44	0.04	0.00	128	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	162.00	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	595	17.9	13.6	55.7	525.5	0.26	13.60	0.59	2.87	0.08	0.44	260.49	103.18	380.61	3.65	1 355.3	92.84	0.43	0.01		
Обед																					
САЛАТ " ДАРЫ ОСЕНИ"	60	1.0	6.1	4.4	76.2	0.02	16.80	0.18	2.70	0.00	0.00	27.00	12.60	22.20	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	39	2008
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	1.4	2.2	10.7	68.2	0.05	5.28	0.16	0.97	0.00	0.04	16.97	17.43	39.50	0.68	371.22	3.64	0.02	0.00	103	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО	90	13.5	12.3	1.7	174.3	0.03	0.01	0.01	0.41	0.00	0.09	12.54	13.77	114.32	1.61	246.95	5.89	0.04	0.00	245	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	11.00	26.00	78.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	19.81	5.92	3.96	0.79	112.82	0.80	0.00	0.00	342	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	760	24.1	25.9	106.3	755.9	0.26	24.0	0.27	5.62	0.00	0.18	100.1	92.7	309	6.0	809.8	10.6	0.07	0.00		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	192.6	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	250	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	10.64	2.29	0.00	0.00	1.36	0.00	0.01	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	300	6.3	3.3	42.8	270.0	0.06	0.03	0.05	0.17	0.11	0.08	39.73	10.35	59.49	0.48	65.81	1.36	0.02	0.01		
Всего за день:		48.3	42.8	204.8	1 551.4	0.58	37.63	0.91	8.66	0.19	0.70	400.3	206.2	749.1	10.13	2 228.9	104.8	0.52	0.02		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,48	0,06	1,51	8,44	0,02	6,03	0,01	0,06	0,00	0,02	13,87	8,44	25,3	0,60	85,02	1,81	0,01	0,00	71	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	18,6	18,2	37,9	389,1	0,06	0,36	0,16	2,86	0,00	0,11	15,10	41,06	200,24	2,36	345,18	7,21	0,07	0,01	244	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНД.УПАК.)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	630	21,9	18,5	84,2	590,4	0,13	8,06	0,17	3,31	0,00	0,17	62,3	71,87	267,6	7,1	752,5	11,02	0,01	0,01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0,6	3,6	2,1	43,8	0,03	4,01	0,04	1,65	0,00	0,02	6,36	3,56	11,76	0,25	42,21	0,85	0,00	0,00	24	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,2	2,7	13,2	106,3	0,07	5,84	0,29	0,27	0,05	0,07	22,87	21,08	45,97	0,75	371,01	3,69	0,03	0,00	87	2011
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	120	18,3	20,5	4,7	275,1	0,08	1,28	0,18	0,56	0,25	0,17	31,07	20,98	167,23	1,79	204,21	8,15	0,12	0,02	319	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	5,7	4,8	34,9	205,9	0,10	0,00	0,02	0,11	0,08	0,04	30,88	22,97	58,61	1,08	94,88	0,00	0,01	0,01	202	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	0,01	1,80	0,01	0,10	0,00	0,01	17,36	8,58	8,10	0,14	77,92	0,60	0,00	0,00	375	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	790	36,4	32,2	106	859,1	0,39	12,9	0,54	3,9	0,38	0,35	121,3	94,2	342,7	5,6	869,0	14,4	0,17	0,03		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	192,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ПР	
СНЕЖОК	250	7,5	0,3	10,0	77,5	0,10	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	315,00	37,50	245,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	300	13,8	3,6	33,4	270,0	0,16	2,53	0,04	0,17	0,11	0,08	344,09	45,56	304,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01		
Всего за день:		72,1	54,3	223,6	1 719,5	0,68	23,5	0,75	7,38	0,49	0,6	527,7	211,6	1510	13,2	1 686,0	26,8	0,19	0,05		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	200	4.6	8.3	24.4	191.4	0.07	0.52	0.04	0.44	0.09	0.12	111.38	24.13	107.72	0.46	178.52	9.59	0.01	0.00	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1.6	8.8	10.4	127.2	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	5.00	2.60	14.90	0.22	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.43	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН)	100	0.4	0.4	9.9	47.2	0.03	10.05	0.01	0.63	0.00	0.02	16.08	8.04	11.06	2.21	279.39	2.01	0.01	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	550	12.0	20.6	79.1	554.2	0.18	11.09	0.14	1.68	0.24	0.29	248.5	68.76	246.06	4.16	711.0	20.6	0.02	0.00		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ)	60	0.52	3.72	3.21	49.23	0.02	7.53	0.32	1.76	0.00	0.03	14.21	10.88	18.6	0.75	129.66	1.64	0.01	0.00	29	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.6	4.3	15.1	117.7	0.15	3.72	0.20	3.26	0.00	0.06	28.91	26.64	62.62	1.53	378.58	3.56	0.02	0.00	102	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	120	16.8	10.5	9.9	204.2	0.03	0.04	0.06	0.64	0.32	0.07	22.85	7.63	41.92	0.61	56.62	3.50	0.01	0.00	234	2011
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С КУКУРУЗОЙ	150	3.3	7.0	32.0	204.4	0.03	0.42	0.00	3.19	0.00	0.03	5.03	21.64	64.93	0.46	54.06	0.61	0.02	0.01	304	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	8.52	1.83	0.00	0.00	1.09	0.00	0.01	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	790	29.6	26.02	104.	772.9	0.33	14.06	0.59	10.07	0.32	0.23	92.3	85.6	239.0	5.15	698.8	10.94	0.08	0.01		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	157.2	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0.4	0.2	26.9	112.8	0.01	30.00	0.01	0.27	0.00	0.02	21.36	12.41	11.14	0.44	132.65	0.38	0.01	0.00	375	2011
Итого за прием пищи:	300	6.7	3.5	50.3	270.0	0.07	30.03	0.05	0.44	0.11	0.10	50.45	20.47	70.63	0.92	197.10	1.74	0.02	0.01		
Всего за день:		48.3	50.12	233.7	1 597.1	0.60	55.2	0.78	12.2	0.67	0.62	391.2	174.8	555.7	10.23	1 606.9	33.3	0.12	0.02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	17.2	29.7	2.5	347.3	0.07	0.24	0.38	2.37	2.41	0.47	219.97	19.74	270.08	2.42	210.23	23.08	0.06	0.03	211	2011
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	162.00	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	ПР	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	505	22.9	33.2	33.9	533.0	0.14	1.26	0.41	2.76	2.41	0.73	402.72	53.81	427.74	4.07	476.36	23.08	0.09	0.03		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	60	0.7	3.6	2.7	47.2	0.03	4.90	0.06	1.71	0.00	0.02	4.05	1.83	7.64	0.14	25.41	0.44	0.00	0.00	23	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.5	4.1	8.6	77.3	0.05	6.80	0.16	1.87	0.00	0.05	23.57	16.81	36.90	0.68	293.19	3.12	0.01	0.00	99	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В	90	17.2	17.6	1.8	233.8	0.05	1.22	0.08	0.22	0.00	0.13	18.22	17.40	145.81	1.47	215.97	6.27	0.11	0.02	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	202	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.27	1.98	0.00	0.00	1.26	0.00	0.00	0.00	348	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	760	36.7	34.6	104.8	880.6	0.42	13.82	0.33	6.18	0.08	0.33	131.92	96.46	366.66	6.41	895.16	13.82	0.18	0.04		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ	250	1.3	0.3	25.3	107.5	0.03	5.00	0.00	0.00	0.00	0.03	17.50	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	300	7.6	3.6	48.6	270.0	0.09	5.03	0.04	0.17	0.11	0.11	46.59	18.06	76.99	3.98	364.45	3.86	0.01	0.01		
Всего за день:		67.2	71.4	187.3	1 683.6	0.65	20.11	0.78	9.11	2.60	1.17	581.23	168.33	871.39	14.46	1 735.9	40.76	0.28	0.08		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С	120	26.9	16.0	4.4	170.2	0.02	0.02	0.02	1.89	0.00	0.01	19.25	2.65	13.92	0.10	27.55	1.77	0.00	0.00	232	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С	150	8.8	5.4	40.2	244.3	0.24	0.95	0.37	4.77	0.06	0.13	24.92	130.85	200.26	4.61	321.39	3.58	0.03	0.00	166	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН,	100	1.2	0.26	10.7	56.76	0.05	79.2	0.01	0.29	0.00	0.04	44.88	17.2	30.36	0.40	260	2.64	0.03	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	590	38.8	21.76	80.7	582.3	0.34	81.01	0.40	7.34	0.06	0.20	116.48	169.8	290.04	6.81	709.0	9.5	0.06	0.00		
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,48	0.06	1.51	8.44	0.02	6.03	0.01	0.06	0.00	0.02	13.87	8.44	25.3	0.60	85.02	1.81	0.01	0.00	71	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	0.7	4.0	5.7	61.8	0.03	2.86	0.00	1.73	0.00	0.02	14.11	9.38	21.12	0.37	195.23	1.83	0.01	0.00	113	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ	200	23.2	24.0	33.8	443.5	0.09	0.48	0.22	3.71	0.00	0.15	18.45	44.25	235.52	2.95	436.94	9.28	0.09	0.01	244	2011
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ	200	0.3	0.1	25.1	103.9	0.01	20.70	0.01	0.19	0.00	0.01	17.04	9.05	7.69	0.31	91.88	0.26	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	720	29.08	28.6	94.7	753.1	0.29		0.24	6.9	0.00	0.24	76.3	86.31	325.0	5.83	901.1	14.3	0.12	0.01		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	170.0	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
РЯЖЕНКА	250	7.5	2.5	10.5	100.0	0.05	1.25	0.00	0.00	0.00	0.00	310.00	35.00	230.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	300	13.8	5.8	33.9	270.0	0.11	1.28	0.04	0.17	0.11	0.08	339.09	43.06	289.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01		
Всего за день:		82.00	56.16	210.8	1 612.7	0.74	257.6	0.86	16.11	0.17	0.55	530.9	299.1	904.5	13.12	1674.5	25.16	0.19	0.02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	180	24.5	16.8	40.7	323.6	0.04	5.10	0.07	1.96	0.09	0.28	206.48	30.87	254.85	0.78	220.07	1.88	0.03	0.03	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.02	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	61.00	7.00	45.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНД.УПАК.)	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	600	28.5	18.4	92.7	561.4	0.11	7.7	0.08	2.35	0.09	0.31	284.7	51.7	329.3	4.7	485.9	3.88	0.03	0.03		
Обед																					
САЛАТ " ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС"	60	2.9	5.5	0.8	64.7	0.02	1.92	0.03	1.41	0.00	0.02	9.60	6.39	30.95	0.39	64.34	1.17	0.02	0.00	50	2011
СУП ПОЛЕВОЙ	200	2.3	2.4	16.1	95.5	0.07	5.28	0.16	1.18	0.00	0.04	18.91	23.41	56.28	0.90	388.10	4.00	0.02	0.00	101	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	120	14.4	17.2	13.0	263.0	0.07	1.28	0.09	1.95	0.00	0.07	14.28	21.77	133.98	1.89	269.93	5.68	0.04	0.00	279	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ	150	3.2	5.2	21.4	145.7	0.12	10.38	0.04	0.25	0.08	0.11	35.04	29.07	83.95	1.18	762.10	8.44	0.04	0.00	128	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	19.81	5.92	3.96	0.79	112.82	0.80	0.00	0.00	342	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	790	27.4	31	103.1	800.1	0.39	20.46	0.32	6.01	0.08	0.31	110.4	103.5	360.1	6.75	1 753.7	22.73	0.13	0.00		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	192.2	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0.4	0.0	19.1	77.8	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	20.08	10.63	15.57	1.55	53.41	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	300	6.7	3.3	42.4	270.0	0.06	0.11	0.04	0.17	0.11	0.10	49.17	18.69	75.06	2.03	117.86	1.36	0.01	0.01		
Всего за день:		56.0	49.4	238.2	1 631.5	0.56	28.3	0.44	8.53	0.28	0.72	444.3	173.9	764.5	13.5	2 356.6	28.0	0.17	0.04		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	0.10	0.23	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ С	120	20.3	19.8	8.4	232.2	0.07	0.00	0.00	2.03	0.00	0.12	12.69	24.84	181.00	2.76	368.41	7.52	0.06	0.00	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	550	28.5	24.8	70.8	562.0	0.24	15.07	0.12	2.76	0.08	0.21	64.3	63.0	269.0	5.5	532.3	7.52	0.07	0.01		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	3.6	4.9	55.6	0.03	2.46	0.18	1.63	0.00	0.02	14.47	11.21	24.28	0.51	170.43	2.31	0.00	0.00	67	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	200	1.5	4.1	7.3	72.2	0.04	10.00	0.21	1.82	0.00	0.05	33.10	17.50	34.11	0.79	262.30	3.32	0.02	0.00	88	2011
ГУЛЯШ	90	13.7	15.6	3.3	308.5	0.04	1.66	0.02	2.39	0.00	0.09	9.66	17.34	119.23	1.81	316.50	6.15	0.03	0.00	260	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	0.0	4.7	0.1	42.1	0.00	0.00	0.02	0.13	0.09	0.01	9.77	1.24	1.90	0.05	1.32	0.00	0.00	0.00	181	2008
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	760	20.5	28.6	72.1	726.9	0.32	17.4	0.43	8.35	0.09	0.21	84.8	66.3	238.5	5.16	829.3	12.9	0.06	0.00		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	173.3	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	250	0.0	0.0	24.2	96.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.59	2.48	0.00	0.00	1.58	0.00	0.00	0.00	348	2011
Итого за прием пищи:	300	6.3	3.3	47.6	270.0	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	40.68	10.54	59.49	0.48	66.03	1.36	0.01	0.01		
Всего за день:		55.3	56.7	190.5	1 558.9	0.62	32.5	0.59	11.28	0.28	0.5	189.8	139.8	567.0	11.1	1 427.6	21.8	0.14	0.02		