СОГЛАСОВАНО

_____

_____

_____

«____» _____ 20 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ

Мыслянская СОШ

Лиц. М.Л. Лежнякова

«11» 01 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№20-ШК/3590-20/93 от 01.02.2021 г.

для питания в детских общеобразовательных организациях, разработано в соответствие с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно- эпидемиологические организации общественного питания населения"

Возрастная категория детей: с 12 лет и старше

Приемы пищи: завтрак, обед.

г. Тюмень, 2021г.

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»
(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»)
Холодильная, 57. Тюмень, 625027; Телефон (3452) 56-79-90, (3452) 56-79-91, (3452) 56-79-92
Тел/факс (3452) 20-50-06; e-mail: tocgsen@fguz-tyumen.ru; http:// www.fguz-tyumen.ru
ОКПО 74757016 ОГРН 1057200617759 ИНН/КПП 7203158959/720301001

УТВЕРЖДАЮ/
Главный врач (заместитель) ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии в
Тюменской области»
_____ А.Я.Фольмер

№ 17/Э

«09» 03 2021 г.

г. Тюмень

Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза примерного 20-ти дневного меню № 20-ШК/3590-20/93 от 01.02.2021 для питания в детских общеобразовательных организациях.
2. Заявитель: АУ ТО «Центр технологического контроля».
   Юридический адрес: 625026, г. Тюмень, ул. Рижская 47А;
   ИНН 7203208134, ОГРН 1077203065147.
3. Получатель: АУ ТО «Центр технологического контроля».
   Юридический адрес: 625026, г. Тюмень, ул. Рижская 47А;
   ИНН 7203208134, ОГРН 1077203065147.
4. Нормативные документы, используемые экспертами при проведении экспертизы:
   СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее СанПиН 2.3/2.4.3590-20).
5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:

На основании заявки № 112405 от 09.02.2021г. рассмотрено представленное примерное 20-ти дневное меню № 20-ШК/3590-20/93 от 01.02.2021 для питания в детских общеобразовательных организациях. Приемы пищи: завтрак, обед. Возрастная категория детей: с 12 лет и старше.

Меню разработано на основании:

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

При составлении меню использованы:

- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 — Москва.: 2006 г.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для диетического питания — М.: Хлебпродинформ, 2002 г.
- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации - Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013 г.
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, I часть, П часть - Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011г.

Представлены аннотация к меню, содержащая ссылки на используемую литературу, нормативные документы, пояснения к меню; накопительная ведомость; таблица распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи; таблица суммарных объемов блюд по приемам пищи.

Для обеспечения здоровым питанием составлено примерное меню на 20 дней, в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Меню разработано на период не менее двух недель (с учетом режима организации) для возрастной группы детей 12 лет и старше, что соответствует требованиям п. 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

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

Меню включает завтрак, обед. На долю завтрака в среднем за 20 дней приходится 20-25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, на долю обеда - 30 - 35%. Примерное меню разработано с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастной группы с 12 и старше лет (приложение 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20) и суточного набора продуктов для организации питания детей в организациях профессионального образования (приложение 7 таблица 2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям п. 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Объем готовых блюд для указанного возраста (12 лет и старше) соответствует приложению 9 таблице 1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

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

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

Заключение

Представленное примерное 20-ти дневное меню № 20-ШК/3590-20/93 от 01.02.2021 для питания в детских общеобразовательных организациях, разработанное АУ ТО «Центр технологического контроля» соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Заведующий отделением гигиены детей и подростков – врач по гигиене детей и подростков — Д.Г. Шаева

Автономное учреждение Тюменской области «Центр технологического контроля»
КОПИЯ ВЕРНА
Директор _____ Л.В. Шилкова

«Центр Технологического Контроля»

Исполнитель Д.Г. Шаева
567990, доп.3841

Меню приготавливаемых блюд завтрак							
Возрастная категория: с 12 лет и старше							
ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 20-ШК/3590-20/94 от 01.02.2021г.							
1 день							
Наименование блюда	Брутто. г	Нетто, г	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал
Завтрак			**620**	**16.1**	**15.9**	**88.5**	**560.5**
Бутерброд с сыром с маслом			**20/5/15**	**6.1**	**17.8**	**7.9**	**126.2**
хлеб пшеничный	20	20					
масло сливочное	5	5					
сыр	16	15					
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая			**200**	**7.5**	**7.7**	**26.0**	**203**
хлопья овсяные «Геркулес»	25	25					
молоко питьевое	182	182					
сахар	3	3					
соль	1	1					
масло сливочное	5	5					
Чай с лимоном и апельсином «Цитрусовый заряд»			**200/20/10**	**0.2**	**0.0**	**15.5**	**62.8**
чай-заварка	2	2					
сахар	15	15					
лимон	11	10					
апельсин	21	20					
Фрукт в ассортименте			**150**	**0.6**	**0.0**	**21.6**	**88.8**
Хлеб пшеничный			**20**	**1.0**	**0.3**	**8.1**	**28.9**
или хлеб пшеничный витаминизированный			**20**				
Хлеб ржаной			**20**	**0.7**	**0.1**	**9.4**	**40.5**
2 день							
Завтрак			**645**	**24.7**	**25.5**	**75.5**	**629.3**
Бутерброд с сыром			**20/20**	**5.7**	**6.2**	**7.2**	**107.4**
хлеб пшеничный	20	20					
сыр	21	20					

Котлета рыбная запеченная			**100**	**10.3**	**9.3**	**12.9**	**176.3**
минтай потрошенный обезглавленный	112	83					
горбуша потрошенная с головой	125	83					
или филе горбуши свежезамороженной в ледяной глазури промышленного производства	96	83					
хлеб пшеничный	15	15					
вода питьевая	13	13					
лук репчатый	4	3					
яйцо куриное	4	4					
сухари	5	5					
масло растительное	2	2					
Пюре картофельное			**150**	**3.3**	**4.4**	**23.5**	**147**
картофель - 01.09.- 31.10 - 25%	205	154					
01.11.- 31.12. - 30%	220	154					
01.01.- 29.02 -35%	237	154					
01.03 – 40%	257	154					
молоко питьевое	29	29					
масло сливочное	7	7					
Кофейный напиток			**200**	**2.3**	**2.5**	**14.8**	**90.9**
кофейный напиток	4	4					
сахар	10	10					
молоко питьевое	100	100					
Йогурт молочный			**125**	**1.8**	**1.5**	**4.5**	**38.7**
Хлеб ржаной			**20**	**0.7**	**0.1**	**9.4**	**41.3**
3 день							
Завтрак			**680**	**21.5**	**20.0**	**101.7**	**673**
Овощи натуральные			**100**	**1.1**	**0.1**	**3.8**	**20.5**
помидоры свежие грунтовые	118	10					
или помидоры свежие парниковые	102	100					
Плов из мяса			**250**	**15.4**	**15.9**	**48.7**	**399.5**
говядина гуляш-полуфабрикат промышленного	79	79					

производства							
масса тушеного мяса		50					
масло растительное	12	12					
крупа рисовая	70	70					
морковь до 01.01 20%	25	20					
с 01.01.-25%	27	20					
лук репчатый	19	16					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	10	10					
Какао с молоком			**200**	**3.4**	**3.2**	**21.2**	**127.2**
какао-порошок	5	5					
молоко питьевое	130	130					
сахар	15	15					
Фрукт в ассортименте			**130**	**0.6**	**0.5**	**19.9**	**86.5**
Хлеб пшеничный			**20**	**1.0**	**0.3**	**8.1**	**28.9**
или хлеб пшеничный витаминизированный			**20**				
4 день							
Завтрак			**560**	**21.9**	**21.9**	**92.7**	**655.6**
Запеканка «Царская» из творога с молоком сгущенным			**200/20**	**18.5**	**14.4**	**44.0**	**379.7**
творог	140	137					
крупа манная	7	7					
яйцо куриное	24	24					
сахар	14	14					
Крошка:		33					
сахар	7	7					
мука пшеничная	14	14					
масло сливочное	14	14					
масло сливочное для смазки листа	4.5	4.5					
масса готовой запеканки		200					
молоко сгущенное с сахаром	20.2	20					
Бутерброд с маслом			30/10	2.3	7.4	14.5	133.8
хлеб пшеничный	30	30					

масло сливочное	10	10					
Чай «Витаминный			**200**	**0.7**	**0.1**	**19.8**	**82.9**
чай-заварка	2	2					
шиповник	15	15					
сахар	10	10					
Фрукт в ассортименте			**100**	**0.4**	**0.0**	**14.4**	**59.2**
5 день							
Завтрак			**580**	**17.7**	**19.2**	**81.6**	**569.0**
Фрикадельки из кур (2 штуки по 50 гр.			**100**	**10.8**	**10.9**	**5.4**	**162.9**
курица потрошеная 1 категории	151	65					
или грудка куриная промышленного производства	96	65					
молоко питьевое	15	15					
яйцо куриное	9	9					
морковь до 01.01 20%	29	23					
с 01.01.-25%	31	23					
лук репчатый	12	10					
мука пшеничная	8	8					
сметана	8	8					
масло растительное	2	2					
Каша гречневая вязкая отварная			**150**	**1.7**	**4.5**	**24.3**	**148.6**
крупа гречневая	45	45					
вода питьевая	144	144					
масло сливочное	6	6					
Чай с молоком			**200**	**2.8**	**2.5**	**15.1**	**94.1**
чай-заварка	2	2					
сахар	10	10					
молоко питьевое	100	100					
Фрукт в ассортименте			**100**	**0.4**	**0.0**	**14.4**	**59.2**
Хлеб пшеничный			**20**	**1.0**	**0.3**	**8.1**	**28.9**
или хлеб пшеничный витаминизированный			**20**				
Хлеб ржаной			**20**	**0.7**	**0.1**	**9.4**	**41.3**
6 день							

Завтрак			**590**	**12.4**	**13.8**	**96.8**	**560.0**
Каша пшенная жидкая с маслом			**200/5**	**4.8**	**6.9**	**28.0**	**193.3**
крупа пшено	25	25					
молоко питьевое	190	190					
сахар	3	3					
соль	1.2	1.2					
масло сливочное	5	5					
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (пряники, печенье, вафли)			**60**	**1.8**	**2.5**	**32.0**	**157.7**
Кофейный напиток			**200**	**2.3**	**2.5**	**14.8**	**90.9**
кофейный напиток	4	4					
сахар	10	10					
молоко питьевое	100	100					
Йогурт молочный			**125**	**1.8**	**1.5**	**4.5**	**38.7**
Хлеб пшеничный			**20**	**1.0**	**0.3**	**8.1**	**38.9**
или хлеб пшеничный витаминизированный			**20**				
Хлеб ржаной			**20**	**0.7**	**0.1**	**9.4**	**41.3**
7 день							
Завтрак			**620**	**20.9**	**24.3**	**90.1**	**663.0**
Бутерброд с сыром			**20/20**	**5.7**	**6.2**	**7.2**	**107.4**
хлеб пшеничный	20	20					
сыр	21	20					
Шницель из говядины			**90**	**8.1**	**11.8**	**14.3**	**195.8**
фарш промышленного производства	74	74					
хлеб пшеничный	18	18					
молоко питьевое	14	14					
лук репчатый	6	5					
яйцо куриное	5	5					
сухари	6	6					
масло растительное	2	2					
Макаронные изделия отварные			**180**	**3.8**	**3.4**	**41.1**	**210.2**
макаронные изделия	64	64					

масло сливочное	4	4					
Сок в ассортименте	200	200	**200**	**0.2**	**0.0**	**11.0**	**45**
Фрукт в ассортименте			**100**	**0.4**	**0.0**	**14.4**	**59.2**
Хлеб пшеничный			**20**	**1.0**	**0.3**	**8.1**	**38.9**
или хлеб пшеничный витаминизированный			**20**				
8 день							
Завтрак			**620**	**27.4**	**31.0**	**73.0**	**680.0**
Фрикасе из птицы			**100**	**18.5**	**18.7**	**0.7**	**245.1**
филе куриное промышленного производства	123	117					
масло сливочное	5	5					
масса тушеной птицы		80					
лук репчатый	24	20					
сметана	20	20					
Рис припущенный с овощами «Мозаика»			**180**	**3.2**	**7.7**	**37.9**	**233.7**
крупа рисовая	47	47					
кукуруза консервированная	50	30					
морковь до 01.01 20%	26	21					
с 01.01.-25%	28	21					
масло сливочное	10	10					
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (конфеты)			15	0.4	0.5	5.4	27.7
Чай с молоком			**200**	**2.8**	**2.5**	**15.1**	**94.1**
чай-заварка	2	2					
сахар	10	10					
молоко питьевое	100	100					
Йогурт молочный			**125**	**1.8**	**1.5**	**4.5**	**38.7**
Хлеб ржаной			**20**	**0.7**	**0.1**	**9.4**	**41.3**
9 день							
Завтрак			**560**	**19.2**	**19.3**	**78.2**	**563.3**
Бутерброд с маслом			**30/10**	**2.3**	**7.4**	**14.5**	**133.8**
хлеб пшеничный	30	30					
масло сливочное	10	10					

Суфле «Чизкейк» (творожное с печеньем) с молоком сгущенным			**200/20**	**16.3**	**11.9**	**34.3**	**309.5**
печенье сахарное	40	40					
творог	151	149					
мука пшеничная	17	17					
яйцо куриное	20	20					
сахар	10	10					
сметана	15	15					
сухари пшеничные	10	10					
масло сливочное для смазки листа	5	5					
масса готового суфле		200					
молоко сгущенное с сахаром	20.2	20					
Чай с сахаром			**200**	**0.2**	**0.0**	**15.0**	**60.8**
чай - заварка	2.0	2.0					
сахар	15	15					
Фрукт в ассортименте			**100**	**0.4**	**0.0**	**14.4**	**59.2**
10 день							
Завтрак			**580**	**22.6**	**19.4**	**80.0**	**584.2**
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	**100**	**0.8**	**0.1**	**1.6**	**10.6**
или овощи свежие (огурцы)			60	0.5	0.1	1.3	7.9
огурцы свежие грунтовые	105	100					
огурцы свежие парниковые	102	100					
Биточки рыбные			**100**	**15.5**	**12.9**	**14.4**	**235.7**
минтай потрошенный обезглавленный	108	80					
горбуша потрошенная с головой	120	80					
или филе горбуши свежезамороженной в ледяной глазури промышленного производства	93	80					
хлеб пшеничный	19	19					
молоко питьевое	14	14					
масло сливочное	2	2					
яйцо куриное	6	6					
сухари	5	5					
масло растительное	2	2					

Пюре картофельное			**180**	**3.9**	**5.9**	**26.7**	**175.5**
картофель - 01.09.- 31.10 - 25%	205	154					
01.11.- 31.12. - 30%	220	154					
01.01.- 29.02 -35%	237	154					
01.03 – 40%	257	154					
молоко питьевое	27	29					
масло сливочное	7	7					
Чай «Витаминный»			**200**	**0.7**	**0.1**	**19.8**	**82.9**
чай-заварка	2	2					
шиповник	15	15					
сахар	10	10					
Хлеб пшеничный			**20**	**1.0**	**0.3**	**8.1**	**38.9**
или хлеб пшеничный витаминизированный			**20**				
Хлеб ржаной			**20**	**0.7**	**0.1**	**9.4**	**41.3**
11 день							
Завтрак			**570**	**16.7**	**16.8**	**86.4**	**562.6**
Бутерброд с сыром			**20/20**	**5.7**	**6.2**	**7.2**	**107.4**
хлеб пшеничный	20	20					
сыр	21	20					
Каша рисовая жидкая			**200**	**6.4**	**7.2**	**27.0**	**198**
крупа рисовая	30	30					
молоко питьевое	190	190					
сахар	3	3					
соль	1	1					
масло сливочное	5	5					
Кофейный напиток			**200**	**2.3**	**2.5**	**14.8**	**90.9**
кофейный напиток	4	4					
сахар	10	10					
молоко питьевое	100	100					
Фрукт в ассортименте			**130**	**0.6**	**0.5**	**19.9**	**86.5**
Хлеб пшеничный			**20**	**1.0**	**0.3**	**8.1**	**38.9**
или хлеб пшеничный витаминизированный			**20**				

Хлеб ржаной			**20**	**0.7**	**0.1**	**9.4**	**41.3**
12 день							
Завтрак			**580**	**19.1**	**19.1**	**107.1**	**675.7**
Салат из моркови с изюмом			**100**	**1.2**	**0.1**	**15.0**	**65.7**
морковь до 01.01 20%	96	77					
с 01.01.-25%	102	77					
морковь старого урожая используется в сыром виде до 01.03, с 1 марта только морковь нового урожая или в отварном виде							
изюм	11	11					
сахар	10	10					
лимон для сока	12	5					
Гуляш из говядины			**100**	**9.1**	**7.5**	**3.4**	**117.5**
говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	63	63					
масло растительное	4	4					
масса тушеного мяса		40					
масса соуса		60					
лук репчатый	14	12					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	6	6					
мука пшеничная	4	4					
Каша гречневая рассыпчатая			**180**	**3.7**	**7.9**	**50.0**	**285.9**
крупа гречневая	85	85					
вода питьевая	108	108					
масло сливочное	10	10					
Какао с молоком			**200**	**3.4**	**3.2**	**21.2**	**127.2**
какао-порошок	5	5					
молоко питьевое	130	130					
сахар	15	15					
Хлеб пшеничный			**20**	**1.0**	**0.3**	**8.1**	**38.9**
или хлеб пшеничный витаминизированный			**20**				
Хлеб ржаной			**20**	**0.7**	**0.1**	**9.4**	**41.3**

13 день							
Завтрак			**600**	**24.0**	**18.4**	**85.0**	**601**
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	**100**	**0.7**	**0.1**	**1.9**	**11.3**
или овощи свежие (огурцы)			60	0.5	0.1	1.3	7.9
огурцы свежие грунтовые	105	100					
огурцы свежие парниковые	102	100					
Суфле рыбное			**120**	**17.1**	**12.0**	**5.2**	**197.2**
минтай потрошенный обезглавленный	150	108					
горбуша потрошенная с головой	162	108					
или филе горбуши свежезамороженной в ледяной глазури промышленного производства	125	108					
масса отварной рыбы		90					
Соус молочный густой		**30**					
молоко питьевое	22	22					
масло сливочное	5	5					
мука пшеничная	5	5					
яйцо куриное	18	18					
масло сливочное для смазки листа	2.4	2.4					
Пюре картофельное			**150**	**3.3**	**4.4**	**23.5**	**147**
картофель - 01.09.- 31.10 - 25%	205	154					
01.11.- 31.12. - 30%	220	154					
01.01.- 29.02 -35%	237	154					
01.03 – 40%	257	154					
молоко питьевое	29	29					
масло сливочное	7	7					
Сок в ассортименте	200	200	**200**	**0.5**	**0.0**	**34.0**	**138**
Хлеб пшеничный			**20**	**1.0**	**0.3**	**8.1**	**38.9**
или хлеб пшеничный витаминизированный			**20**				
Хлеб ржаной			**20**	**0.7**	**0.1**	**9.4**	**41.3**
14 день							
Завтрак			**585**	**22.1**	**21.0**	**91.4**	**642.2**
Бутерброд с маслом			**30/10**	**2.3**	**7.4**	**14.5**	**133.8**

хлеб пшеничный	30	30					
масло сливочное	10	10					
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным			**200/20**	**17.1**	**12.0**	**48.0**	**368.4**
творог	158	156					
мука пшеничная	14	14					
или крупа манная	12	12					
сахар	16	16					
яйцо куриное	9	9					
изюм	20.5	20					
масло сливочное	6	6					
ванилин	0.01	0.01					
сухари	6	6					
сметана	6	6					
масло для смазки листа	4	4					
масса готового пудинга		200					
молоко сгущенное с сахаром	20.2	20					
Чай с сахаром			**200**	**0.2**	**0.0**	**15.0**	**60.8**
чай - заварка	2.0	2.0					
сахар	15	15					
Йогурт молочный			**125**	**1.8**	**1.5**	**4.5**	**38.7**
Хлеб ржаной			**20**	**0.7**	**0.1**	**9.4**	**41.3**
15 день							
Завтрак			**635**	**19.6**	**21.6**	**93.3**	**645.4**
Биточки рубленные из птицы запеченные, с маслом			**100/5**	**12.6**	**16.6**	**12.4**	**248.5**
филе куриное промышленного производства	71	67					
грудка куриная промышленного производства	98	67					
хлеб пшеничный	19	19					
лук репчатый	11	9					
молоко питьевое	20	20					
яйцо куриное	7	7					
мука пшеничная	6	6					
масло растительное	2	2					

масло сливочное	5	5					
Рис припущенный			**180**	**4.4**	**4.3**	**35.0**	**196.0**
крупа рисовая	63	63					
вода питьевая	133	133					
масло сливочное	5	5					
Чай «Витаминный»			**200**	**0.7**	**0.1**	**19.8**	**82.9**
чай-заварка	2	2					
шиповник	15	15					
сахар	10	10					
Фрукт в ассортименте			**150**	**0.6**	**0.0**	**21.6**	**88.8**
Хлеб ржаной			**20**	**0.7**	**0.1**	**9.4**	**41.3**
Хлеб пшеничный			**20**	**1.0**	**0.3**	**8.1**	**38.9**
или хлеб пшеничный витаминизированный			**20**				
16 день							
Завтрак			**550**	**10.5**	**15.7**	**98.0**	**575.1**
Каша манная жидкая с маслом			**200/5**	**5.1**	**7.1**	**28.0**	**196.3**
крупа манная	20	20					
молоко питьевое	190	190					
сахар	3	3					
соль	1,2	1,2					
масло сливочное	5	5					
Булочка домашняя промышленного производства			**100**	**3.8**	**7.8**	**41.0**	**249.4**
Чай с лимоном и апельсином «Цитрусовый заряд»			**200/20/10**	**0.2**	**0.0**	**15.5**	**62.8**
чай-заварка	1	1					
сахар	15	15					
лимон	11	10					
апельсин	21	20					
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (конфеты)			**15**	**0.4**	**0.5**	**5.4**	**27.7**
Хлеб пшеничный			**20**	**1.0**	**0.3**	**8.1**	**38.9**
или хлеб пшеничный витаминизированный			**20**				
17 день							

Завтрак			**590**	**24.7**	**16.1**	**77.3**	**552.7**
Бутерброд с джемом			**20/25**	**1.8**	**0.2**	**21.0**	**93.0**
хлеб пшеничный	20	20					
Джем абрикосовый, малиновый, вишневый персиковый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	25.2	25					
Запеканка из творога с молоком сгущенным			**200/30**	**18.1**	**12.8**	**26.1**	**292**
творог	192	191					
мука пшеничная	16	16					
или крупа манная	14	14					
вода питьевая для каши	48	48					
сахар	8	8					
яйцо куриное	15	15					
ванилин	0.01	0.01					
сухари	8	8					
сметана	8	8					
масло для смазки листа	6	6					
масса готовой запеканки		200					
молоко сгущенное с сахаром	20.2	20					
Чай с сахаром			**200**	**0.2**	**0.0**	**15.0**	**60.8**
чай - заварка	2.0	2.0					
сахар	15	15					
Йогурт молочный			**125**	**1.8**	**1.5**	**4.5**	**38.7**
Хлеб пшеничный			**20**	**1.0**	**0.3**	**8.1**	**38.9**
или хлеб пшеничный витаминизированный			**20**				
18 день							
Завтрак			**640**	**25.7**	**30.1**	**76.1**	**677**
Бутерброд с сыром			**20/20**	**5.7**	**6.2**	**7.2**	**107.4**
хлеб пшеничный	20	20					
сыр	21	20					
Рагу из мяса			**250**	**15.8**	**20.7**	**28.0**	**361.5**
говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79					

масса тушеного мяса		50					
картофель - 01.09.- 31.10 - 25%	77	58					
01.11.- 31.12. - 30%	83	58					
01.01.- 29.02 -35%	89	58					
01.03 – 40%	97	58					
морковь до 01.01 20%	73	58					
с 01.01.-25%	77	58					
лук репчатый	38	32					
капуста белокочанная	90	72					
масло растительное	12	12					
мука пшеничная	2.5	2.5					
сметана	10	10					
Кофейный напиток			**200**	**2.3**	**2.5**	**14.8**	**90.9**
кофейный напиток	4	4					
сахар	10	10					
молоко питьевое	100	100					
Фрукт в ассортименте			**150**	**0.6**	**0.0**	**21.6**	**88.8**
Хлеб ржаной			**20**	**0.7**	**0.1**	**9.4**	**41.3**
Хлеб пшеничный			**20**	**1.0**	**0.3**	**8.1**	**38.9**
или хлеб пшеничный витаминизированный			**20**				
19 день							
Завтрак			**680**	**21.4**	**16,5**	**94.6**	**611.7**
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	**100**	**0.8**	**0.1**	**1.6**	**10.6**
или овощи свежие (огурцы)			100	0.7	0.1	1.9	11.3
огурцы свежие грунтовые	105	100					
огурцы свежие парниковые	102	100					
Рыба запеченная с яйцом			100	14.4	9.9	9.1	183.1
минтай потрошенный обезглавленный	130	102					
горбуша потрошенная с головой	153	102					
или филе горбуши свежезамороженной в ледяной глазури промышленного производства	118	102					
мука пшеничная	5	5					

масло растительное	5	5					
масса запеченной рыбы		85					
мука пшеничная	3	3					
яйцо куриное	20	20					
масло растительное	2	2					
Пюре картофельное			**150**	**3.3**	**4.4**	**23.5**	**147**
картофель - 01.09.- 31.10 - 25%	205	154					
01.11.- 31.12. - 30%	220	154					
01.01.- 29.02 -35%	237	154					
01.03 – 40%	2257	154					
молоко питьевое	29	29					
масло сливочное	7	7					
Сок в ассортименте	200	200	**200**	**0.5**	**0.0**	**34.0**	**138**
Фрукт в ассортименте			**100**	**0.4**	**0.0**	**14.4**	**59.2**
Хлеб пшеничный			**20**	**1.0**	**0.3**	**8.1**	**38.9**
или хлеб пшеничный витаминизированный			**20**				
Хлеб ржаной			**20**	**0.7**	**0.1**	**9.4**	**41.3**
20 день							
Завтрак			**665**	**25.1**	**22.3**	**81.0**	**625.2**
Яйца вареные			**40**	**5.1**	**4.5**	**0.3**	**63.0**
Котлеты из говядины и курицы «Школьные»			**120**	**14.1**	**10.3**	**15.2**	**209.9**
фарш мясной промышленного производства	70	70					
филе куриное промышленного производства	21	20					
или фарш куриный промышленного производства	20	20					
крупа рисовая	6	6					
молоко питьевое	20	20					
лук репчатый	6	5					
яйцо куриное	12	12					
мука пшеничная	8	8					
масло растительное для смазки листа	2	2					
Каша гречневая вязкая отварная			**150**	**1.7**	**4.5**	**24.3**	**148.6**
крупа гречневая	45	45					

вода питьевая	144	144					
масло сливочное	6	6					
Чай с сахаром			**200**	**0.2**	**0.0**	**15.0**	**60.8**
чай - заварка	2.0	2.0					
сахар	15	15					
Йогурт молочный			**125**	**1.8**	**1.5**	**4.5**	**38.7**
Хлеб пшеничный			**20**	**1.0**	**0.3**	**8.1**	**38.9**
или хлеб пшеничный витаминизированный			**20**				
Хлеб ржаной			**20**	**0.7**	**0.1**	**9.4**	**41.3**