



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Саратовской области»

Большая Горная ул., д.69, г. Саратов, 410031
тел/факс (8452) 39-39-93 E-mail: fbuz@gigiena-saratov.ru
ОКПО 01943241 ОГРН 1056405412964 ИНН 6450606762 КПП 645001001
ОКТМО 63701000
Аттестат аккредитации Органа инспекции RA.RU.710021 от 23.04.2015г

«И подтверждаю»
Руководитель Органа инспекции
И.С. Черкасская



Экспертное заключение

санитарно-эпидемиологическая экспертиза примерного десятидневного меню для обучающихся в общеобразовательных организациях в возрасте с 7 до 11 лет при 3-х разовом питании, разработанного ООО «ЭС Поволжья», юридический и фактический адрес: 410007, Саратовская область, г. Саратов, ул. Романтиков, д. 46а, кв. 61

№ 9028

Дата 19.08.2024г.

Саратов
2024г.

Эксперт предупрежден об ответственности, предусмотренной ст. 19.26 КоАП за дачу заведомо ложного заключения и заявляет об отсутствии личной заинтересованности в результатах экспертизы и отсутствии иных ситуаций, создающих угрозу беспристрастности и независимости при проведении оценки соответствия



Кирьянова И.А.

29.07.2024

(подпись)

(расшифровка подписи)

(дата)

1. Место проведения экспертизы: ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Саратовской области», 410031, г. Саратов, ул. Большая Горная, 69.
2. Время (дата) проведения экспертизы: 01.08.2024-16.08.2024.
3. Основание для проведения экспертизы (реквизиты документа): заявление директора ООО «ЭС Поволжья» Сафаралиевой Е.В. (вх. № 64-20/8386-2024 от 29.07.2024г).
4. Вопросы, стоящие перед экспертом (-ами): соответствие требованиям нормативных документов.
5. Сведения об эксперте: заведующая отделением гигиены детей и подростков отдела обеспечения санитарного надзора ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Саратовской области» Кирьянова Ирина Анатольевна, врач по гигиене детей и подростков, высшее медицинское образование, Саратовский Государственный медицинский институт, диплом НВ № 348590, выдан 24 июня 1987 года, стаж работы по специальности 30 лет, высшая квалификационная категория. Пройдена аккредитация по специальности «Гигиена детей и подростков» (протокол заседания центральной аккредитационной комиссии № 157 от 27 сентября 2022 г.), сведения о прохождении аккредитации внесены в Федеральный регистр медицинских работников ЕГИСЗ.
6. Перечень документов (материалов), предоставленных в распоряжение эксперта:
 - примерное десятидневного меню для обучающихся в общеобразовательных организациях в возрасте с 7 до 11 лет при 3-х разовом питании, разработанное ООО «ЭС Поволжья»;
 - технологические карты на блюда и кулинарные изделия, включенные в примерное десятидневное меню.
7. Содержание и результаты экспертизы:

Примерное десятидневное меню разработано на основании рациона питания обучающихся, сформированного из набора пищевой продукции для организации питания детей возрастной категории от 7 до 11 лет, и предполагаемого для использования в общеобразовательных организациях в течение учебного года. Меню включает распределение перечня блюд, кулинарных, хлебобулочных изделий по трем приемам пищи (завтрак, обед, полдник). Меню разработано на период двух недель для общеобразовательных организаций при 5-ти дневной учебной неделе, в соответствии с рекомендуемой формой составления меню согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения». Примерное десятидневное меню составлено для возрастной категории от 7 до 11 лет, что соответствует п. 8.1.4 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Представленное меню соответствует технологическим картам на заявленные в меню блюда с указанием сборника рецептур, наличием в них информации о технологии приготовления блюд, калорийности, содержании белков, жиров и углеводов.

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности (калорийность, содержание белков, жиров, углеводов) каждого блюда, с подсчетом энергетической и пищевой ценности по отдельным приемам пищи.

По данным примерного 10-дневного меню произведены расчеты количественных показателей: суммарная масса блюд за прием пищи, распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и калорийности по отдельным приемам пищи за каждый день цикла, средние проценты пищевой ценности за первую неделю, вторую неделю и в целом за 10 дней цикла.

Установлено, что суммарный объем завтрака составляет от 500 до 515 г (при гигиеническом нормативе – не менее 500 г), суммарный объем обеда - от 760 до 780 г (при гигиеническом нормативе – не менее 700 г), суммарный объем полдника - 300 г (при гигиеническом нормативе – не менее 300 г), что соответствует таблице 3 Приложения № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 для возрастной категории детей от 7 до 11 лет.

В примерном меню для детей 7-11 лет масса порций блюд в завтрак, обед и полдник соответствует требованиям Таблицы 3 Приложения № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20:

Блюдо	Масса порций (в граммах)	
	7-11 лет	
	Фактическая (минимальная)	Согласно Приложению № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Таблица 1
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	200	150-200
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	60	60-100
Первое блюдо	200	200-250
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	90	90-120
Гарнир	150	150-200
Третье блюдо, сок	200	180-200
Фрукты	100	100

Фактическая калорийность завтрака по дням цикла составляет от 20,2% до 27,7% от суточной потребности в энергии (от 475,74 до 580,34 ккал), в среднем за первую неделю цикла – 23,48%, в среднем за вторую неделю цикла – 22,04%, в среднем за 10 дней – 22,8 % (534,9 ккал), что соответствует регламентированным значениям согласно таблице 3 приложения № 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (при трехразовом питании в общеобразовательных организациях с односменным

режимом работы в первую смену доля суточной потребности в энергии в завтрак должна соответствовать 20-25% от суточной потребности в энергии (от 470 до 587,5 ккал)).

Фактическая калорийность обеда по дням цикла составляет от 30,1% до 33,6% от суточной потребности в энергии (от 706,36 до 789,96 ккал), в среднем за первую неделю цикла – 31,23%, в среднем за вторую неделю цикла – 31,46%, в среднем за 10 дней – 31,3 % (736,6 ккал), что соответствует регламентированным значениям согласно таблице 3 приложения № 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (при трехразовом питании в общеобразовательных организациях с односменным режимом работы в первую смену доля суточной потребности в энергии в обед должна соответствовать 30-35% (от 705 до 822,5 ккал)).

Фактическая калорийность полдника по дням цикла составляет от 11,8% до 14,9% от суточной потребности в энергии (от 277,98 до 349,2 ккал), в среднем за первую неделю цикла – 13,06%, в среднем за вторую неделю цикла – 11,69%, в среднем за 10 дней – 13,4 % (314,2 ккал), что соответствует регламентированным значениям согласно таблице 3 приложения № 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (при трехразовом питании в общеобразовательных организациях с односменным режимом работы в первую смену доля суточной потребности в энергии в полдник должна соответствовать 10-15% (от 235 до 352,5 ккал)).

Показатели распределения в процентном отношении потребления пищевых веществ по приемам пищи в представленном меню составляют:

Завтрак:

- содержание белков составляет от 20,4 % до 24,5% от суточной потребности (от 16,11 до 20,4 г), в среднем за первую неделю цикла – 23,15% (18,08 г), в среднем за вторую неделю цикла – 22,03 % (17,44 г), в среднем за 10 дней – 23,1 % (17,76г), что соответствует регламентированным значениям согласно таблице 3 приложения № 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (доля суточной потребности в белках в завтрак должна соответствовать 20-25%).

- содержание жиров составляет от 20% до 20,6% от суточной потребности (от 15,41 до 16,34 г), в среднем за первую неделю цикла – 21,85% (17,26 г), в среднем за вторую неделю цикла – 21,36% (16,87 г), в среднем за 10 дней – 22,6 % (17,85 г), что соответствует регламентированным значениям согласно таблице 3 приложения № 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (доля суточной потребности в жирах в завтрак должна соответствовать 20-25%).

- содержание углеводов составляет от 21,2% до 24,7% от суточной потребности (от 71,02 до 82,84 г), в среднем за первую неделю цикла – 23,18% (77,65 г), в среднем за вторую неделю цикла – 21,9% (76,85 г), в среднем за 10 дней – 23,1 % (77,24 г), что соответствует регламентированным значениям согласно таблице 3 приложения № 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (доля суточной потребности в углеводах в завтрак должна соответствовать 20-25%).

Обед:

- содержание белков составляет от 31,3% до 34,3% от суточной потребности (от 24,07 до 26,44 г), в среднем за первую неделю цикла – 33,4% (25,72 г), в среднем за вторую неделю цикла – 33,29% (25,63 г), в среднем за 10 дней – 33,35 % (25,68 г), что соответствует регламентированным значениям согласно таблице 3

приложения № 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (доля суточной потребности в белках в обед должна соответствовать 30-35%).

- содержание жиров составляет от 30,4% до 34,3% от суточной потребности (от 24,05 до 27,04 г), в среднем за первую неделю цикла – 32,29% (25,51г), в среднем за вторую неделю цикла – 32,13% (25,38 г), в среднем за 10 дней – 32,2 % (25,44 г), что соответствует регламентированным значениям согласно таблице 3 приложения № 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (доля суточной потребности в жирах в обед должна соответствовать 30-35%).

- содержание углеводов составляет от 30,3% до 34,7% от суточной потребности (от 101,51 до 116,38 г), в среднем за первую неделю цикла – 33,21% (111,25 г), в среднем за вторую неделю цикла – 32,95% (110,38 г), в среднем за 10 дней – 31,1 % (110,82г), что соответствует регламентированным значениям согласно таблице 3 приложения № 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (доля суточной потребности в углеводах в обед должна соответствовать 30-35%).

Полдник:

- содержание белков составляет от 12,5% до 14,2% от суточной потребности (от 9,6 до 14,2 г), в среднем за первую неделю цикла – 13,16% (10,13 г), в среднем за вторую неделю цикла – 12,88% (9,9 г), в среднем за 10 дней – 13% (10,03 г), что соответствует регламентированным значениям согласно таблице 3 приложения № 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (доля суточной потребности в белках в полдник должна соответствовать 10-15%).

- содержание жиров составляет от 12,2% до 14,4% от суточной потребности (от 9,62 до 11,4г), в среднем за первую неделю цикла – 13,48% (10,65 г), в среднем за вторую неделю цикла – 12,79% (10,1 г), в среднем за 10 дней – 13,1% (10,37 г), что соответствует регламентированным значениям согласно таблице 3 приложения № 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (доля суточной потребности в жирах в полдник должна соответствовать 10-15%).

- содержание углеводов составляет от 11,5% до 14,7% от суточной потребности (от 38,5 до 49,4 г), в среднем за первую неделю цикла – 13,75% (46,06 г), в среднем за вторую неделю цикла – 14,08% (47,17г), в среднем за 10 дней – 13,9% (46,62 г), что соответствует регламентированным значениям согласно таблице 3 приложения № 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (доля суточной потребности в углеводах в полдник должна соответствовать 10-15%).

При разработке меню для питания учащихся предпочтение отдается свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке. В меню отсутствуют продукты, оказывающие раздражающее действие на желудочно-кишечный тракт.

Представленное на экспертизу 10-дневное меню для детей возрастной категории от 7 до 11 лет соответствует нормативным требованиям по набору пищевых продуктов: в меню включены блюда из мяса, рыбы, птицы, овощей, хлеб ржаной и пшеничный, молочные блюда (молочные каши со сливочным маслом), кисломолочные продукты, блюда из творога, сыр, в меню присутствуют свежие фрукты, соки.

Завтрак в представленном меню состоит из горячего блюда (молочные каши с добавлением сливочного масла, запеканки из творога, омлета, второго мясного

блюда с гарниром), напитка (чай с сахаром, лимоном, ягодами), закуски из порционного сыра, сливочного масла, свежих фруктов.

Обед включает закуску (из термически обработанных овощей), первое блюдо (разнообразные супы на мясном или курином бульоне, в том числе с бобовыми, рассольник, борщ, щи), второе блюдо (горячее блюдо из мяса, птицы или рыбы с овощным или крупяным гарниром, макаронными изделиями), напиток (компот из смеси сухофруктов, кисель, напиток из ягод, шиповника).

Полдник включает напиток (кисломолочные продукты, кисели, соки, напитки из ягод) с булочными изделиями без крема.

Продукты и блюда из перечня пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей, отсутствуют.

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей при приготовлении блюд и кулинарных изделий используется соль поваренная пищевая йодированная (согласно представленным технологическим картам).

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в меню используется специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, обогащенная витаминами (хлеб пшеничный витаминизированный), а также витаминизированные напитки промышленного выпуска (кисель витаминизированный).

Повторяемость одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день и двух смежных дней отсутствует.

Вывод (заключение): примерное десятидневное меню для обучающихся в общеобразовательных организациях в возрасте с 7 до 11 лет при 3-х разовом питании, разработанное ООО «ЭС Поволжья», юридический адрес: 410007, Саратовская область, г. Саратов, ул. Романтиков, д. 46 а, кв. 61, соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Врач по гигиене детей и подростков



И.А. Кирьянова

(должность)

(ФИО)

(дата)

(должность)

(ФИО)

(дата)

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	9,27	4,77	21,36	185,3	260
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	100
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,2	19,35	79,7	580,34	
ОБЕД	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	б/н
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	2,20	4,60	15,62	122,12	144
	Тефтели куриные	90	11,43	15,10	17,36	230,95	390
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,4	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	24,07	24,05	102,66	716,11	
ПОЛДНИК	Напиток из вишни	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	10,50	11,35	40,44	244,2	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,62	11,37	49,02	278,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	52,89	54,77	231,38	1574,99	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	9,54	11,72	24,10	251,31	250
	Булочка с корицей	100	7,62	6,17	51,26	296,07	438
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,4	17,89	82,5	577,18	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	3,00	4,44	58,2	
	Свекольник	200	1,80	2,88	13,54	92,3	131
	Рыба под маринадом	90	13,51	14,67	32,50	228,6	343
	Пюре картофельное	150	6,29	4,46	36,05	182,66	312
	Напиток с черной смородиной	200	0,14	0,06	8,00	32,7	511
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	26,42	25,7	115,95	706,36	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,60	9,70	29,65	192,26	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,6	9,7	44,65	287,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	53,42	53,29	243,1	1570,8	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с ягодным соусом	200	17,12	16,56	52,16	395,52	117
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	10,80	47	
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,78	16,98	71,02	475,74	
ОБЕД	Свекла отварная	60	0,90	0,06	5,28	25,2	17
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,58	4,64	15,20	113,28	155,3
	Котлета куриная	90	12,80	14,72	29,57	181,3	99
	Каша из гороха с маслом	150	6,20	5,71	25,91	236,49	418
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10.86.
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	26,44	25,76	116,38	743,17	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,40	4,00	18,60	158	
	Булочка с кокосовой стружкой	100	6,50	7,40	30,26	191,2	564,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,9	11,4	48,86	349,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	55,12	54,14	236,26	1568,11	
День 4							
ЗАВТРАК	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	б/н
	Митбол куриный	90	11,40	14,94	19,90	262,6	412
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,64	3,91	38,85	225,67	237
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,13	5,70	29,85	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	18,71	19,1	72,53	553,96	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,79	0,06	4,20	21,21	16
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,42	2,58	20,04	152,36	147
	Рагу из птицы	240	17,56	22,36	56,97	405,36	407
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508

	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25,81	25,63	113,25	731,27	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	18,80	100	
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,70	10,30	30,50	241,36	543.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,9	10,5	49,3	341,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	54,42	55,23	235,08	1626,59	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	11,70	15,15	31,38	251,36	296
	Булочка с сахаром	100	6,36	2,98	43,92	290,82	564.3
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,3	18,13	82,44	571,98	
ОБЕД	Икра свекольная	60	0,89	1,57	5,92	41,24	119
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	2,10	4,68	7,56	81,46	142
	Глов мясной	240	18,59	19,37	61,62	489,23	265
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25,86	26,39	107,98	772,15	
ПОЛДНИК	Напиток с черной смородиной	200	0,14	0,06	8,00	32,7	511.4
	Рогалик со сгущенкой	100	9,50	10,20	30,50	245,28	573
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,64	10,26	38,5	277,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	53,8	54,78	228,92	1622,11	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	220	12,45	14,80	26,51	276,45	250
	Джем	30	0,00	0,00	20,40	81,6	б/н
	Батон нарезной	50	3,75	1,25	26,00	135	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,4	16,11	79,97	521,09	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,79	0,06	4,20	21,21	16
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	2,22	3,50	8,90	76,2	128
	Соус Болоньезе	90	12,80	17,65	35,20	265,6	б/н
	Спагетти отварные с маслом	150	5,65	2,50	35,59	191,4	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25,5	24,34	115,93	706,75	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614.1
	Брецель	100	9,70	10,20	33,70	238,26	555
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,7	10,2	48,7	333,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	51,6	50,65	244,6	1561,1	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	10,10	9,08	38,62	286,82	267
	Булочка с кокосовой стружкой	100	6,50	7,40	30,26	191,2	564.1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,84	16,48	76,02	507,82	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	3,00	4,44	58,2	
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	3,20	5,60	17,65	133,25	144
	Гуляш из отварного мяса	90	13,96	13,14	22,50	234,24	367
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	414
	Напиток из вишни	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511.2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25,83	27,09	114,67	789,96	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,40	4,00	18,60	158	
	Пирог морковный	100	5,68	6,49	30,80	190,46	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,08	10,49	49,4	348,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	52,75	54,06	240,09	1646,24	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	160	12,98	15,77	31,55	289,86	302
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	10,80	47	
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,64	17,19	71,21	478,08	
ОБЕД	Икра свекольная	60	0,89	1,57	5,92	41,24	119
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,56	4,36	13,68	104,78	134
	Жаркое из птицы	240	18,42	19,20	65,70	435,23	407.2
	Напиток с черной смородиной	200	0,14	0,06	8,00	32,7	511.4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25,97	25,82	114,72	725,85	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	18,80	100	
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,70	10,30	30,50	241,36	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,9	10,5	49,3	341,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	52,51	53,51	235,23	1545,29	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	9,76	9,58	30,58	297,16	266
	Булочка с кунжутом	100	8,34	8,40	45,20	251,3	564.2
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,3	18,04	82,84	576,5	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,79	0,06	4,20	21,21	16
	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	200	2,52	5,38	6,92	115,88	157

	Голубцы ленивые	90	10,69	14,97	18,85	246,5	372
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша пшеничная	150	7,61	3,42	42,02	218,52	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,77	25,21	105,1	765,95	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511.1
	Плюшка новomosковская	100	10,20	9,60	35,20	263,4	270
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,32	9,62	43,78	297,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	54,39	52,87	231,72	1640,19	
День 10							
ЗАВТРАК	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	6/н
	Плов из отварной птицы	240	16,57	18,90	55,10	413,26	406
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,03	19,2	74,15	506,66	
ОБЕД	Свекла отварная	60	0,90	0,06	5,28	25,2	17
	Ши из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	7,40	77,26	142
	Митбол куриный	90	11,40	14,94	19,90	262,6	412.1
	Пюре картофельное	150	6,29	4,46	36,05	182,66	312
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25,11	24,45	101,51	707,94	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,60	9,70	29,65	192,26	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,6	9,7	44,65	287,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	53,74	53,35	220,31	1501,86	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15655	534,64	536,65	2346,69	15857,28	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1565,5	53,464	53,665	234,669	1585,728	

	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Суточная потребность в пищевых веществах					
		77	79	335	2350
ЗАВТРАК					
Норма завтрака	500	15,40-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Доля суточной потребности в пищевых веществах завтрака 20-25%					
	501,5	17,76	17,847	77,238	534,935
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии					
		23%	23%	23%	23%
ОБЕД					
Норма обеда	700	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5
Доля суточной потребности в пищевых веществах обеда 30-35%					
	764	25,678	25,444	110,815	736,551
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии					
		33%	32%	33%	31%
ПОЛДНИК					
Норма полдника	300	7,7-11,5	7,9-11,85	33,5-50,25	235-352,5
Доля суточной потребности в пищевых веществах полдника 10-15%					
	300	10,026	10,374	46,616	314,242
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии					
		13%	13%	14%	13%
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:					
Норма завтрак, обед, полдник 60-75%	1500	50,82-63,53	52,14-65,18	221,1-276,38	1551-1938,75
Доля суточной потребности в пищевых веществах 60-75%:					
	1565,5	53,464	53,665	234,669	1585,728
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии					
		69%	68%	70%	67%