

Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в
общеобразовательных учреждениях города Москвы.

Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях города Москвы. Изменение 1, в части организации питания обучающихся 1-4 классов

Примерное 12-ти дневное меню для 1-4 классов. Изменение 1.

№ п/п	Наименование	Выход		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)
		г	г					В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, токс.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 1 (послеельник)																			
								Завтрак											
1	Макароны, запеченные с сыром	170	13,0	14,1	49,2		376,9	0,1	0,1	65,5	0,9	56,8	152,9	15,2	1,0	0,1	12,4	120213	120214
2	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	8,1		33,3	0,0	1,6	0,0	0,0	5,3	6,6	0,5	0,0	0,0	0,0	160106	160106
3	Фрукты в асортименте (см.приложение)	140	0,6	0,6	13,7		65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	210110
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6		104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
Итого:			16,6	15,8	91,6		580,8	0,2	15,7	65,5	1,9	92,9	208,5	33,4	4,6	0,1	15,2		
								Обед											
1	Винегрет	80	1,3	6,5	7,2		93,3	0,0	6,6	0,0	2,9	30,8	38,1	17,0	0,7	0,0	6,8	100501	100501
2	Суп куриный	200	7,4	3,4	7,8		91,4	0,1	5,4	23,5	0,2	20,4	77,8	19,4	1,0	0,1	13,2	110303	110304
3	Пюре картофеля	150	14,3	22,9	30,5		318,9	0,2	0,0	22,5	0,8	23,0	95,4	15,7	1,1	0,1	7,4	120529	120529
4	Паштет куриный	200	0,1	0,0	9,9		41,3	0,0	2,7	0,0	0,1	6,9	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204	160231
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6		104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6		139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103
Итого:			29,5	34,7	105,7		788,9	0,4	14,8	46,0	5,2	240,4	400,3	77,0	5,2	0,3	33,8		
								Полдник											
1	Ватрушка с творогом	100	10,8	11,8	48,0		341,4	0,1	0,3	18,0	2,0	112,8	256,2	19,1	1,0	0,2	9,4	190304	190306
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	11,4	6,0	15,6		158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	230103
Итого:			22,2	17,8	63,6		499,4	0,3	2,3	74,0	2,1	512,8	596,2	57,1	1,2	0,7	27,4		
Итого за день			68,3	68,3	260,9		1860,1	0,9	32,8	185,5	9,1	847,1	1205,0	167,5	11,1	1,1	76,4		
День 2 (вторник)																			
								Завтрак											
1	Каша рисовая на молоке	200	5,0	10,5	28,0		226,8	0,0	0,5	20,3	0,2	136,1	119,1	27,2	0,4	0,1	14,2	120203	120204
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	14,6		115,9	0,0	0,8	21,0	0,0	248,7	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108
3	Творог для детского питания	50	9,0	4,5	1,5		84,5	0,0	0,3	25,0	0,1	82,0	110,0	11,5	0,2	0,1	0,0		
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8		157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
Итого:			22,7	21,3	74,9		584,4	0,2	1,5	66,3	1,3	480,9	412,7	66,1	1,5	0,4	26,8		
								Обед											
1	Салат из б/к капусты, помидоров и огурцов	80	0,9	6,5	3,1		75,4	0,0	13,5	0,0	3,1	45,8	29,6	15,6	0,6	0,0	8,4	100549	100549
2	Суп с рисом и говяжьей	200	2,8	1,0	8,0		52,2	0,0	3,5	12,0	0,2	13,2	67,5	17,9	0,9	0,1	12,2	110301	110302
3	Котлеты рыбные	120	10,4	5,5	20,5		164,9	0,1	1,0	11,3	2,3	362,0	524,5	33,7	0,9	0,1	140,1	120401	120402
4	Картофель отварной	180	3,6	10,3	25,3		207,8	0,2	18,2	27,0	0,3	32,3	108,0	42,1	1,7	0,2	26,1	130103	130104
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	19,8		82,5	0,0	0,0	0,1	0,1	14,6	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8		157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6		139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103
Итого:			26,0	25,8	137,2		879,2	0,6	36,2	50,4	7,5	632,0	953,2	139,6	7,1	0,4	192,7		
								Полдник											
1	Салат из отварной моркови с сыром	120	4,1	10,8	7,0		144,1	0,1	5,2	31,2	3,6	55,3	121,3	43,0	0,8	0,1	10,5	100308	100308
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2		92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223
Итого:			6,1	11,0	27,2		236,1	0,1	9,2	31,2	3,8	69,3	135,3	51,0	3,6	0,1	10,5		
Итого за день			54,8	58,1	239,4		1699,7	0,8	46,9	147,8	12,7	1182,2	1501,2	256,8	12,3	1,0	230,1		
День 3 (среда)																			

3	Фрукты в ассортименте (см.приложение)	90	0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106	210106
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
Итого:			16,2	18,8	80,9	561,1	0,3	35,9	57,6	1,4	554,1	402,8	105,6	2,8	0,5	36,2		
Обед																		
1	Салат из свежих огурцов	80	0,6	8,1	1,8	82,0	0,0	7,2	0,0	3,6	17,4	30,6	10,1	0,4	0,0	5,8	100205	100205
2	Суп-пюре куриный	200	7,4	6,9	24,1	188,3	0,1	1,0	26,1	0,7	47,1	82,2	12,8	0,8	0,1	11,5	110407-1	110408-1
3	Пельмени отварные	150	14,3	22,9	30,5	318,9	0,2	0,0	22,5	0,8	23,0	95,4	15,7	1,1	0,1	7,4	120529	120529
4	Напиток абрикотовый	200	0,1	0,1	10,1	42,3	0,0	2,2	0,0	0,0	3,8	2,4	2,0	0,5	0,0	0,4	160217	160230
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
Итого:			27,6	39,6	166,9	829,1	0,4	10,4	48,6	6,1	200,6	344,2	55,8	4,6	0,2	29,2		
Подпись																		
1	Салат витаминный с растительным маслом	120	1,5	11,0	10,1	146,7	0,0	23,4	0,0	4,9	135,6	32,0	17,9	1,1	0,0	8,6	100504	100504
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223
Итого:			3,5	11,2	30,3	238,7	0,1	27,4	0,0	5,1	149,6	46,0	25,9	3,9	0,1	8,6		
Итого за день			47,2	69,6	218,1	1628,9	0,7	73,7	106,2	12,7	904,3	793,0	187,3	11,2	0,8	74,0		
День 6 (суббота)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная молочная	200	5,6	11,3	28,4	237,4	0,0	0,6	44,6	0,3	177,1	104,6	16,6	0,3	0,1	18,7	120205	120206
2	Кофейный напиток сахарный на молоке	200	5,0	4,7	19,4	142,9	2,4	0,8	21,0	0,0	265,2	151,2	35,6	1,8	0,2	20,6	160103	160103
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
1	Прогор для детского питания	50	9,0	4,5	1,5	84,5	0,0	0,3	25,0	0,1	82,0	110,0	11,5	0,2	0,1	0,0		
Итого:			24,1	22,2	80,1	622,0	2,6	1,7	90,6	1,5	338,5	416,2	71,5	3,0	0,5	39,3		
Обед																		
1	Салат из овощей с сыром	80	2,5	9,9	5,9	123,4	0,0	6,8	16,6	3,6	39,8	63,8	17,1	1,0	0,0	8,3	160408-1	160408-1
2	Суп с фрикадельками	200	7,0	3,7	15,8	124,0	0,1	8,6	19,7	0,4	23,1	109,5	26,9	1,6	0,1	16,8	110311	110312
3	Раба припущенная	165	32,8	8,0	0,3	204,2	0,2	2,4	45,2	1,9	719,9	1047,3	62,0	1,1	0,2	284,5	120405	120405
4	Пюре картофельное	180	3,3	13,4	22,8	225,2	0,2	15,6	41,9	0,3	73,8	116,6	39,3	1,5	0,2	19,4	130101	130102
5	Фрукты в ассортименте (см.приложение)	180	1,6	0,4	14,6	77,4	0,1	108,0	0,0	0,4	61,2	41,4	23,4	0,5	0,1	3,6	210102	210102
6	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
Итого:			54,5	37,2	120,0	1043,8	0,7	145,3	123,4	7,8	1041,3	1526,2	191,8	10,2	0,6	336,6		
Подпись																		
1	Кефир с фруктами	50	3,3	8,8	27,2	200,6	0,0	0,0	42,0	0,6	14,9	44,2	6,3	0,6	0,1	4,6	170607	170603
2	Пюре фруктовое	125	7,1	3,8	9,8	98,8	0,1	1,3	35,0	0,1	250,0	212,5	23,8	0,1	0,3	11,3		
3	Кисло-молочный напиток (см.приложение)	200	11,4	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	230103
Итого:			21,8	18,5	52,6	457,3	0,2	3,3	133,0	0,8	664,9	596,7	68,0	1,0	1,0	33,8		
Итого за день			100,3	77,9	252,6	2123,1	3,5	150,3	347,0	10,1	2244,7	2539,1	331,4	14,2	2,0	409,7		
Итого за 6 дней			64,74	62,76	237,40	1750,72	1,26	68,09	181,56	10,51	1220,18	1456,96	234,11	12,50	1,26	165,67		
День 7 (воскресенье)																		
Завтрак																		
1	Омлет натуральный	200	15,1	20,0	2,7	251,5	0,1	0,4	21,2	0,9	189,8	343,7	26,5	3,8	0,7	43,3	120301	120322
2	Чай	200	0,0	0,0	8,0	31,9	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105
3	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0		

4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
Итого:			22,6	25,7	71,3	607,4	0,2	0,4	25,2	3,4	219,2	435,9	42,3	5,4	0,8	43,3		
Обед																		
1	Салат из моркови с растительным маслом	80	1,0	5,7	5,2	76,7	0,0	3,8	0,0	2,8	20,3	41,5	28,6	0,5	0,1	3,8	100301	100301
2	Суп куриный	200	7,4	3,4	7,8	91,4	0,1	5,4	23,5	0,2	20,4	77,8	19,4	1,0	0,1	13,2	110303	110304
3	Виточки рубленые куриные	100	12,4	6,9	10,2	152,5	0,1	1,4	51,9	1,3	59,7	157,1	19,2	1,4	0,1	10,9	120611	120612
4	Рагу из овощей	150	2,9	3,5	16,4	107,9	0,1	11,6	0,0	1,6	27,3	70,9	32,7	1,1	0,1	12,3	130203	130204
5	Компот из плодов сухих (курага)	200	0,8	0,0	16,2	69,0	0,0	0,6	0,0	0,9	25,8	23,4	16,8	0,5	0,0	0,0	160239	160239
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103
Итого:			32,3	21,9	116,2	793,9	0,5	22,8	75,4	8,3	317,8	571,0	139,5	7,1	0,4	46,2		
Полдник																		
1	Салат из б/к капусты, помидоров и огурцов	120	1,4	9,7	4,7	113,2	0,0	20,2	0,0	4,6	68,6	44,5	23,3	0,8	0,1	12,6	100549	100549
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223
Итого:			3,4	9,9	24,9	205,2	0,1	24,2	0,0	4,8	82,6	58,5	31,3	3,6	0,1	12,6		
Итого за день			58,3	57,5	212,4	1606,4	0,8	47,4	100,5	16,5	619,6	1065,4	213,2	16,2	1,3	102,0		
День 8 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша пшеница	200	5,8	10,3	26,9	223,6	0,1	0,3	17,6	0,1	108,0	105,2	26,8	0,7	0,1	13,3	120201	120202
2	Карто на масле	200	6,1	6,0	16,4	145,5	0,0	1,0	25,5	0,0	302,9	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	160101
3	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	210110
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
Итого:			15,4	18,1	77,5	539,7	0,2	15,4	43,1	1,1	442,7	335,1	85,4	5,3	0,4	31,4		
Обед																		
1	Салат Летний	80	1,0	5,8	5,6	78,8	0,1	11,3	0,0	2,7	16,0	33,4	14,2	0,6	0,0	8,5	100530	100530
2	Суп из овощей на мясном бульоне	200	2,7	4,4	7,9	80,6	0,1	16,3	26,0	0,2	163,7	62,9	24,2	0,9	0,1	14,9	110305	110306
3	Ауш из говядины с соусом томатным	90	12,8	1,1	5,0	81,0	0,1	2,5	0,0	2,3	15,4	123,4	17,3	1,8	0,1	18,2	120503	120504
4	Рис отварной	150	4,9	8,1	52,4	302,1	0,0	0,0	13,5	0,3	6,4	79,9	26,3	0,5	0,0	7,9	130301	130302
5	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	9,9	41,3	0,0	2,7	0,0	0,1	6,9	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204	160231
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103
Итого:			29,3	21,8	141,2	880,1	0,4	33,8	39,5	7,1	372,5	505,5	109,5	6,6	0,3	55,8		
Полдник																		
1	Кефир "Столпчий"	100	7,1	21,0	51,3	422,6	0,1	0,0	84,0	1,2	28,1	88,7	11,0	1,3	0,1	9,2	170601	170602
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	7,8	5,0	8,4	108,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230102	230102
Итого:			14,9	26,0	59,7	530,6	0,2	2,0	140,0	1,3	428,1	428,7	49,0	1,5	0,7	27,2		
Итого за день			59,6	65,9	278,5	1950,4	0,8	50,1	222,6	9,5	1243,2	1269,3	243,8	13,4	1,3	114,4		
День 9 (среда)																		
Завтрак																		
1	Макаронные запеченные с сыром	170	13,0	14,1	49,2	376,9	0,1	0,1	65,5	0,9	56,8	152,9	15,2	1,0	0,1	12,4	120213	120214
2	Салат витаминный с растительным маслом	100	1,2	9,1	8,4	122,3	0,0	19,5	0,0	4,1	113,0	26,6	14,9	0,9	0,0	7,1	100504	100504
3	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	8,1	33,3	0,0	1,6	0,0	0,0	5,3	6,6	0,5	0,0	0,0	0,0	160106	160106
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
Итого:			17,3	24,4	86,3	637,3	0,2	21,2	65,5	5,7	184,5	219,7	35,7	2,4	0,1	19,5		

Обер																			
1	Салат из отварной моркови с сыром	80	2,7	7,2	4,7	96,1	0,0	3,5	20,8	2,4	36,8	80,9	28,7	0,6	0,1	7,0	100308	100308	
2	Борщ "Сибирский" с говядиной	200	4,9	4,4	6,2	73,2	0,1	11,1	23,6	0,3	175,8	107,9	28,6	1,7	0,1	16,3	110103	110104	
3	Котлеты рыбные	120	10,4	5,5	20,5	164,9	0,1	1,0	11,3	2,3	362,0	524,5	33,7	0,9	0,1	140,1	120401	120402	
4	Пюре картофельное	180	3,3	13,4	22,8	225,2	0,2	15,6	41,9	0,3	73,8	116,6	39,3	1,5	0,2	19,4	130101	130102	
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	19,8	82,5	0,0	0,0	0,1	0,1	14,6	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242	
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103	
Итого:			28,6	32,8	124,6	891,8	0,6	31,1	97,6	6,8	777,2	1003,5	155,6	7,1	0,5	186,7			
Подпись																			
1	Овурди свежие	120	1,0	0,1	3,0	16,8	0,0	12,0	0,0	0,1	27,6	50,4	16,8	0,7	0,0	3,6	100519	100519	
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223	
Итого:			3,0	0,3	23,2	108,8	0,1	16,0	0,0	0,3	41,6	64,4	24,8	3,5	0,1	3,6			
Итого за день			48,8	57,5	234,2	1637,9	0,8	68,4	163,1	12,8	1003,3	1287,6	216,1	13,1	0,7	209,9			

День 10 (четверг)

Завтрак																			
1	Каша гречневая на молоке	200	6,7	12,4	28,8	233,8	0,1	0,9	36,6	0,2	259,8	204,0	68,3	1,8	0,2	23,6	120207	120208	
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	14,6	115,9	0,0	0,8	21,0	0,0	248,7	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108	
3	Фрукты в асортименте (см. приложение)	90	0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106	210106	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102	
Итого:			16,2	18,8	80,9	561,1	0,3	35,9	57,6	1,4	554,1	402,8	105,6	2,8	0,5	36,2			

Обер

1	Салат из свежих с сыром	80	2,5	9,9	5,9	123,4	0,0	6,8	16,6	3,6	39,8	63,8	17,1	1,0	0,0	8,3	100408-1	100408-1	
2	Суп куриный	200	7,4	3,4	7,8	91,4	0,1	5,4	23,5	0,2	20,4	77,8	19,4	1,0	0,1	13,2	110303	110304	
3	Пельмени отварные	150	14,3	22,9	30,5	318,9	0,2	0,0	22,5	0,8	23,0	95,4	15,7	1,1	0,1	7,4	120529	120529	
4	Компот из плодов сухих	200	0,8	0,1	19,4	79,9	0,0	1,0	200,0	0,0	23,2	38,4	18,4	600,0	0,0	0,0	160211-1	160211-1	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103	
Итого:			30,2	37,9	104,0	811,2	0,4	13,2	262,6	5,7	215,8	409,0	85,8	604,8	0,3	32,9			
Подпись																			

1	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	120	2,2	8,8	16,6	154,4	0,1	12,0	0,0	3,8	23,6	64,9	26,9	1,0	0,1	11,2	100544	100544	
2	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0			
3	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223	
Итого:			5,7	11,0	51,6	329,8	0,2	16,0	2,0	4,7	43,4	96,9	38,9	4,2	0,1	11,2			
Итого за день			52,1	67,7	236,5	1702,1	0,8	65,1	322,2	11,8	813,3	908,7	230,3	611,8	0,9	80,3			

День 11 (пятница)

Завтрак

1	Сырники из творога с соусом шоколадным	150	12,8	13,1	37,8	284,6	0,2	0,5	69,1	0,5	225,8	652,0	41,7	1,5	0,3	6,7	120313	120314	
2	Кофейный напиток из икории с молоком	200	4,5	4,5	16,6	124,5	0,0	0,8	21,0	0,0	245,2	127,4	19,6	0,2	0,2	12,6	160104	160104	
3	Фрукты в асортименте (см. приложение)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	210110	
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102	
Итого:			19,3	18,7	78,4	527,3	0,3	15,4	90,1	1,1	498,1	811,6	76,5	5,0	0,5	22,1			

Обер

1	Салат из б/к капусты, помидора и огурцов	80	0,9	6,5	3,1	75,4	0,0	13,5	0,0	3,1	45,8	29,6	15,6	0,6	0,0	8,4	100549	100549	
---	--	----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----	-----	------	------	------	-----	-----	-----	--------	--------	--

2	Суп с рисом и говядиной	200	2,8	1,0	8,0	52,2	0,0	3,5	12,0	0,2	13,2	67,5	17,9	0,9	0,1	12,2	110301	110302
3	Пшеница, рубленый куриный	100	11,9	9,0	11,5	174,6	0,1	1,4	51,9	1,3	59,7	157,1	19,2	1,4	0,1	10,9	120615	120616
4	Рату из овощей	150	2,9	3,5	16,4	107,9	0,1	11,6	0,0	1,6	27,3	70,9	32,7	1,1	0,1	12,3	130203	130204
5	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103
Итого:			28,3	22,5	119,7	798,5	0,4	34,0	63,9	8,0	324,2	539,5	116,2	9,3	0,4	49,8		
Подпись																		
1	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	180	0,7	0,5	18,5	84,6	0,0	9,0	0,0	0,7	34,2	28,8	21,6	4,1	0,1	1,8	210104	210104
2	Кисло-сладкий напиток (см. приложение)	200	11,4	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	230103
Итого:			12,1	6,5	34,1	242,6	0,2	11,0	56,0	0,8	434,2	368,8	59,6	4,3	0,6	19,8		
Итого за день			59,8	47,8	232,2	1568,3	0,9	60,4	210,0	9,9	1256,5	1719,9	252,3	18,7	1,5	91,7		

День 12 (суббота)

Завтрак																		
1	Каши овсяная на молоке	200	7,5	11,5	18,1	205,7	0,1	0,3	38,6	0,4	113,4	118,2	33,3	0,8	0,1	16,2	120209	120210
2	Какао на молоке	200	6,1	6,0	16,4	145,5	0,0	1,0	25,5	0,0	302,9	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	160101
3	Творог для детского питания	50	9,0	4,5	1,5	84,5	0,0	0,3	25,0	0,1	82,0	110,0	11,5	0,2	0,1	0,0		
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
Итого:			27,1	23,8	66,9	592,9	0,2	1,6	89,1	1,5	512,3	459,5	93,4	2,8	0,5	31,5		
Обед																		
1	Салат "Мозаика"	80	2,3	5,9	8,2	95,3	0,1	5,6	0,0	2,3	29,7	54,9	20,2	0,8	0,1	8,6	100515-1	100515-1
2	Уха Ростовская	200	4,2	3,3	12,8	97,3	0,1	12,3	26,5	0,5	105,6	175,3	26,8	1,0	0,1	47,2	110316	110317
3	Печень тушеная (говядка) с соусом сметанным	150	17,5	10,6	9,8	205,2	0,5	56,2	9912,0	1,8	506,1	616,6	33,7	11,9	3,8	31,7	120515	120516
4	Картофель запеченный	180	3,8	10,7	27,1	219,8	0,2	18,9	32,4	0,3	31,6	112,1	43,6	1,7	0,2	18,5	130106	1301041
5	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	8,8	35,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160232
6	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	180	1,6	0,4	14,6	77,4	0,1	108,0	0,0	0,4	61,2	41,4	23,4	0,5	0,1	3,6	210102	210102
7	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103
Итого:			37,3	33,3	141,7	1026,9	1,1	201,0	9970,9	6,8	898,6	1200,6	170,6	18,5	4,2	115,6		
Полдник																		
1	Салат из белокочанной капусты	120	2,3	6,1	7,1	94,0	0,0	37,8	0,0	2,8	238,2	39,5	20,2	0,8	0,1	9,2	100201	100201
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223
Итого:			4,3	6,3	27,3	186,0	0,1	41,8	0,0	3,0	252,2	53,5	28,2	3,6	0,1	9,2		
Итого за день			68,6	63,3	235,9	1805,8	1,4	244,4	10060,1	11,3	1663,2	1713,6	292,2	24,8	4,7	156,2		
Итого за 6 дней			57,85	59,94	238,28	1711,83	0,91	89,30	1846,43	11,97	1099,84	1327,42	241,32	116,34	1,73	125,76		
Итого за 12 дней			61,30	61,35	237,84	1731,27	1,08	78,69	1014,00	11,24	1160,01	1392,19	237,71	64,42	1,49	145,72		

Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях города Москвы. Изменение 1, в части организации питания обучающихся 5-11 классов 1 комплект

Приложение 12-ти дневное меню для 5-11 классов 1 комплекс. Приложение 1.

№ п/п	Наименование	Выход				Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ ТК (Бапант 1)	№ ТК (Бапант 2)
		г	г	г	г					B1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, токс.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 1 (понедельник)																					
Завтрак																					
1	Макароны, запеченные с сыром	220	15,7	16,9	65,6	478,3	0,1	0,1	70,0	1,2	61,1	167,8	17,9	1,3	0,1	16,5	120213	120214			
2	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	8,1	33,3	0,0	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,3	6,6	0,5	0,0	160106	160106		
3	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	210110	210110			
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	200102	200102			
	Итого:		19,3	18,6	108,0	682,2	0,2	0,2	15,7	70,0	2,1	98,2	223,5	36,2	4,9	0,1	19,3				
Обед																					
1	Винегрет	100	1,6	8,2	9,0	116,6	0,1	8,3	0,0	3,7	38,4	47,6	21,2	0,9	0,0	8,5	100501	100501			
2	Суп куриный	250	9,3	4,3	9,8	114,3	0,1	6,8	29,4	0,3	25,5	97,3	24,3	1,2	0,1	16,5	110303	110304			
3	Пельмени отварные	200	19,1	30,5	40,7	423,2	0,3	0,0	30,0	1,1	30,6	127,2	20,9	1,5	0,1	9,9	120529	120529			
4	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	9,9	41,3	0,0	2,7	0,0	0,1	6,9	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204	160231			
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102			
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	15,0	15,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103			
	Итого:		36,4	44,8	119,6	941,4	0,5	17,8	59,4	6,3	260,9	461,1	91,3	6,0	0,3	41,3					
Полдник																					
1	Ватрушка с творогом	150	16,2	17,7	72,0	512,1	0,2	0,4	27,0	2,9	169,2	384,3	28,7	1,6	0,3	14,1	190304	190306			
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	11,4	6,0	15,6	138,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	190305	230103			
	Итого за день		83,4	87,1	315,2	2293,7	1,1	35,9	212,4	11,4	928,2	1408,8	194,1	12,7	1,3	92,7					
День 2 (вторник)																					
Завтрак																					
1	Каша рисовая на молоке	250	6,3	13,2	35,0	283,5	0,1	0,6	25,3	0,2	170,1	148,9	34,1	0,6	0,1	17,8	120203	120204			
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	14,6	115,9	0,0	0,8	21,0	0,0	248,7	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108			
3	Творог для детского питания	50	9,0	4,5	1,5	84,5	0,0	0,3	25,0	0,1	82,0	110,0	11,5	0,2	0,1	0,0	200102	200102			
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102			
	Итого:		24,0	23,9	81,9	641,1	0,2	1,7	71,3	1,3	514,9	442,5	73,0	1,6	0,5	30,4					
Обед																					
1	Салат из б/к капусты, помидоров и огурцов	100	1,1	8,1	3,9	94,3	0,0	16,9	0,0	3,8	57,2	37,0	19,5	0,7	0,0	10,5	100549	100549			
2	Суп с рисом и говядиной	250	3,5	1,3	10,0	65,3	0,1	4,4	15,0	0,3	16,5	84,4	22,4	1,1	0,1	15,2	110301	110302			
3	Котлеты рыбные	180	15,7	8,3	30,8	247,3	0,2	1,5	16,9	3,5	543,0	786,7	50,5	1,3	0,1	210,1	120401	120402			
4	Картофель отварной	180	3,6	10,3	23,3	207,8	0,2	18,2	27,0	0,3	32,3	108,0	42,1	1,7	0,2	26,1	130103	130104			
5	Напиток из плодов сухих (яблон)	200	0,4	0,1	19,8	82,5	0,0	0,0	0,1	0,1	14,6	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242			
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102			
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	15,0	15,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103			
	Итого:		32,1	30,4	150,3	993,6	0,7	41,0	59,0	9,5	827,8	1239,7	164,8	7,9	0,5	267,9					
Полдник																					
1	Салат из отварной моркови с сыром	150	5,1	13,5	8,8	180,1	0,1	6,5	39,0	4,5	69,1	151,6	53,8	1,1	0,1	13,1	100308	100308			
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223			
	Итого:		7,1	13,7	29,0	272,1	0,1	10,5	39,0	4,7	83,1	165,6	61,8	3,9	0,2	13,1					
	Итого за день		63,3	68,0	261,2	1906,8	0,9	53,1	169,3	15,6	1425,7	1847,8	299,5	13,4	1,1	311,4					
День 3 (среда)																					
Завтрак																					
1	Омлет натуральный	250	18,9	25,0	3,4	314,4	0,1	0,5	26,4	1,2	227,3	429,7	33,1	4,8	0,9	54,1	120301	120322			
2	Чай	200	0,0	0,0	8,0	31,9	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105			
3	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0					
4	Горошек зеленый консервированный	80	2,5	1,5	5,2	44,0	0,1	8,0	4,8	0,2	125,0	49,9	16,8	0,6	0,0	4,1	130206	130206			
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102			
	Итого:		28,9	32,2	77,2	714,3	0,3	8,5	35,2	3,8	391,7	571,7	65,7	6,9	1,0	58,2					
Обед																					
1	Салат Летний	100	1,2	7,2	6,9	98,5	0,1	14,1	0,0	3,4	19,9	41,8	17,7	0,8	0,0	10,6	100550	100550			
2	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	3,1	3,1	7,5	68,9	0,1	19,6	22,5	0,2	203,6	51,3	21,7	0,8	0,1	16,1	110105	110106			
3	Бекон/шницель из говядины с соусом сметанным	100	12,8	4,1	6,9	115,7	0,1	0,5	13,2	1,2	117,2	159,4	21,6	1,9	0,1	15,5	120505	120506			
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,1	11,3	49,0	334,2	0,3	0,0	16,2	0,5	14,3	120,0	120,0	4,0	0,1	10,3	130309	130310			
5	Компот из плодов сухих (яблуда)	200	0,8	0,0	16,2	69,0	0,0	0,6	0,0	0,9	25,8	23,4	16,8	0,5	0,0	0,0	160239	160239			

6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	130,0	15,0	1,9	0,0	0,0	6,0	200103	200103
Итого:			34,9	28,1	146,9	982,7	0,6	34,8	51,9	7,8	545,0	666,3	220,6	10,6	0,5	58,4		

1	Фрукты в ассортименте (см.приложение)	180	0,7	0,5	18,5	84,6	0,0	9,0	0,0	0,7	34,2	28,8	21,6	4,1	0,1	1,8	210104	210104
2	Кисломолочный напиток (см.приложение)	200	7,8	5,0	8,4	108,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	220102	220102
Итого:			8,5	5,5	26,9	192,6	0,2	11,0	56,0	0,8	434,2	368,8	59,6	4,3	0,6	19,8		
Итого за день			72,3	65,8	251,1	1889,6	1,1	54,2	143,1	12,4	1370,9	1596,8	346,0	21,9	2,1	136,5		

День 4 (четверг)

Завтрак																		
1	Сырники из творога с соусом шоколадным	200	18,3	18,2	53,8	399,4	0,3	0,8	103,1	0,8	329,0	962,5	54,6	1,9	0,5	9,8	120313	120314
2	Кобейный напиток из пшеницы с молоком	200	4,5	4,5	16,6	124,5	0,0	0,8	21,0	0,0	245,2	127,4	19,6	0,2	0,2	12,6	160104	160104
3	Фрукты в ассортименте (см.приложение)	140	0,6	0,6	13,7	63,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	210110
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
Итого:			24,8	23,8	94,4	642,1	0,4	15,6	124,1	1,4	601,4	1122,1	89,4	5,3	0,7	25,2		

Обед

1	Салат из белокочанной капусты	100	1,9	5,1	5,9	78,3	0,0	31,5	0,0	2,3	198,5	32,9	16,9	0,6	0,0	7,7	100201	100201
2	Суп гороховый на курином бульоне	230	9,7	2,7	30,8	186,3	0,2	6,0	13,8	0,8	43,2	123,0	38,9	2,2	0,1	14,7	110307	110308
3	Соус Альфредо с курицей	130	13,0	11,6	4,2	172,5	0,1	4,3	81,6	0,8	213,2	220,2	28,7	1,1	0,2	22,7	120702	120703
4	Напитки макаронные отварные	180	10,0	9,9	59,1	365,0	0,1	0,0	16,2	1,0	15,3	53,8	9,8	1,0	0,0	14,9	130401	130402
5	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	8,8	35,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160232
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
Итого:			37,2	30,1	128,9	936,4	0,5	41,7	111,6	5,3	525,2	496,8	101,9	5,8	0,4	62,0		

Полдник

1	Омлет с соусом йогурдным	135	8,3	8,3	57,9	339,5	0,1	0,4	11,1	4,1	152,7	141,5	23,2	1,1	0,1	28,8	100	10
2	Кисломолочный напиток (см.приложение)	200	10,0	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	220104	220104
Итого:			18,3	14,3	73,5	497,5	0,3	2,4	67,1	4,2	552,7	481,5	61,2	1,3	0,7	46,8		
Итого за день			80,3	68,2	296,9	2075,9	1,1	59,8	302,9	10,9	1679,3	2100,4	252,4	12,5	1,8	133,9		

День 5 (пятница)

Завтрак																		
1	Каша гречневая на молоке	250	8,4	15,5	36,0	317,2	0,2	1,1	45,8	0,3	324,7	255,0	85,4	2,2	0,3	29,5	120207	120208
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	14,6	115,9	0,0	0,8	21,0	0,0	248,7	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108
3	Фрукты в ассортименте (см.приложение)	90	0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106	210106
4	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
Итого:			18,7	24,3	77,8	608,5	0,3	36,2	92,8	1,2	636,3	491,0	123,6	3,1	0,6	42,1		

Обед

1	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2,3	102,5	0,0	9,0	0,0	4,5	21,8	38,2	12,7	0,5	0,0	7,2	100205	100205
2	Суп-пюре куриный	230	8,8	8,6	26,7	219,8	0,1	1,2	33,4	0,7	58,3	98,4	15,3	1,0	0,1	14,7	110407-1	110408-1
3	Пельмени отварные	200	19,1	30,5	40,7	425,2	0,3	0,0	30,0	1,1	30,6	127,2	20,9	1,5	0,1	9,9	120529	120529
4	Напиток абоничный	200	0,1	0,1	10,1	42,3	0,0	2,2	0,0	0,0	3,8	2,4	2,0	0,5	0,0	0,4	160217	160230
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,4	0,0	100,0	10,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
Итого:			33,9	50,9	120,1	987,4	0,5	12,4	63,4	7,3	223,8	399,8	66,1	5,2	0,3	36,3		

Полдник

1	Салат витаминный с растительным маслом	130	1,9	13,7	12,7	183,4	0,0	29,3	0,0	6,2	169,5	39,9	22,4	1,3	0,1	10,7	100504	100504
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	99,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223
Итого:			3,9	13,9	32,9	275,4	0,1	33,3	0,0	6,4	183,5	53,9	30,4	4,1	0,1	10,7		
Итого за день			56,5	89,1	230,8	1871,4	0,8	81,9	156,1	14,9	1043,7	944,7	220,0	12,4	0,9	89,1		

День 6 (суббота)

Завтрак																		
1	Каша манная молочная	250	7,0	14,1	35,5	296,8	0,1	0,7	55,8	0,4	221,4	130,7	20,8	0,4	0,2	23,3	120205	120206
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	5,0	4,7	19,4	142,9	2,4	0,8	21,0	0,0	263,2	151,2	35,6	1,8	0,2	20,6	160103	160103
3	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
4	Творог для детского питания	100	18,0	9,0	3,0	169,0	0,0	0,5	50,0	0,2	164,0	220,0	23,0	0,4	0,3	0,0		
Итого:			34,5	29,5	88,7	765,9	2,6	2,1	126,8	1,6	664,8	552,4	87,2	3,3	0,6	43,9		

Обед

1	Салат из свеклы с сыром	100	3,1	12,4	7,4	154,3	0,0	8,4	20,8	4,5	49,7	79,7	21,3	1,3	0,1	10,4	100408-1	100408-1
2	Суп с фрикадельками	230	7,6	3,9	19,5	143,7	0,1	11,2	25,7	0,5	28,2	124,2	32,8	1,9	0,1	20,4	110311	110312

3	Рыба протушенная	200	39,8	9,7	0,4	247,6	0,2	2,9	54,8	2,3	872,6	1269,5	75,1	1,3	0,2	344,8	120405	120405
4	Пюре картофельное	180	3,3	13,4	22,8	225,2	0,2	15,6	41,9	0,3	73,8	116,6	39,3	1,5	0,2	19,4	130101	130102
5	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223
6	Фрукты в асортименте (см. приложение)	180	1,6	0,4	14,6	77,4	0,1	108,0	0,0	0,4	61,2	41,4	23,4	0,5	0,1	3,6	210102	210102
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
Итого:			62,7	41,7	125,2	1137,7	0,8	150,0	143,1	9,2	1209,0	1779,0	215,1	10,9	0,7	402,6		

Подпитки																		
1	Кеес с фруктами	100	6,5	17,5	34,4	401,1	0,1	0,1	84,0	1,3	29,8	88,3	12,6	1,3	0,2	9,2	170607	170603
2	Йогурт фруктовый	125	7,1	3,8	9,8	98,8	0,1	1,3	35,0	0,1	250,0	212,5	23,8	0,1	0,3	11,3		
3	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	11,4	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	230103
Итого:			25,0	27,3	79,8	657,9	0,3	3,3	175,0	1,4	679,8	640,8	74,3	1,6	1,0	38,4		
Итого за день			122,2	98,4	293,6	2561,4	3,6	155,4	444,9	13,3	2553,6	2972,2	376,6	15,8	2,3	484,9		
Итого за 6 дней			79,66	79,45	274,81	2099,79	1,44	73,40	238,12	12,92	1500,23	1811,79	281,45	14,77	1,57	208,10		

День 7 (понедельник)

Завтрак																		
1	Омлет натуральный	250	18,9	25,0	3,4	314,4	0,1	0,5	26,4	1,2	237,3	429,7	33,1	4,8	0,9	54,1	120301	120322
2	Чай	200	0,0	0,0	8,0	31,9	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105
3	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0		
4	Горошек зеленый консервированный	80	2,5	1,5	5,2	44,0	0,1	8,0	4,8	0,2	125,0	49,9	16,8	0,6	0,0	4,1	130206	130206
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
Итого:			28,9	32,2	77,2	714,3	0,3	8,5	35,2	3,8	391,7	571,7	65,7	6,9	1,0	58,2		

Обед

1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,2	7,1	6,5	95,8	0,1	4,7	0,0	3,5	25,4	51,8	35,7	0,7	0,1	4,7	100301	100301
2	Суп куриный	250	9,3	4,3	9,8	114,3	0,1	6,8	29,4	0,3	25,5	97,3	24,3	1,2	0,1	16,5	110303	110304
3	Вяленый рубленый куриные	150	18,6	10,4	15,3	228,8	0,1	2,1	77,9	1,9	89,6	235,6	28,9	2,2	0,2	16,3	120612	120612
4	Ризу из овощей	180	3,4	4,1	19,6	129,4	0,1	13,9	0,0	1,9	32,8	85,1	39,2	1,3	0,1	14,8	130203	130204
5	Компот из плодов сухих (кварт)	200	0,8	0,0	16,2	69,0	0,0	0,6	0,0	0,9	25,8	23,4	16,8	0,5	0,0	0,0	160239	160239
6	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
7	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	10,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
Итого:			41,6	30,0	132,8	970,7	0,6	28,1	109,2	10,5	319,1	661,6	166,7	8,2	0,6	56,3		

Подпитки

1	Салат из б/к капусты, помидоров и огурцов	150	1,7	12,2	5,9	141,5	0,1	25,3	0,0	5,7	85,8	55,6	29,2	1,0	0,1	15,7	100549	100549
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223
Итого:			3,7	12,4	26,1	233,5	0,1	29,3	0,0	5,9	99,8	69,6	37,2	3,8	0,1	15,7		
Итого за день			74,1	74,6	236,1	1918,4	1,0	65,8	144,4	20,2	810,5	1302,9	269,6	19,0	1,6	130,2		

День 8 (вторник)

Завтрак																		
1	Капша пшеница	250	7,2	12,9	33,6	279,5	0,1	0,4	21,9	0,1	135,0	131,5	33,4	0,9	0,1	16,6	120201	120202
2	Кеес на молоке	200	6,1	6,0	16,4	145,5	0,0	1,0	25,5	0,0	302,9	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	160101
3	Фрукты в асортименте (см. приложение)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	210110
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
Итого:			18,4	21,3	94,5	647,9	0,3	15,4	47,4	1,4	474,3	378,2	94,6	5,7	0,4	34,7		

Обед

1	Салат Летний	100	1,2	7,2	6,9	98,5	0,1	14,1	0,0	3,4	19,9	41,8	17,7	0,8	0,0	10,6	100550	100550
2	Суп из овощей на мясном бульоне	250	3,3	5,4	9,8	100,8	0,1	20,3	32,5	0,3	204,7	78,6	30,2	1,1	0,1	18,6	110305	110306
3	Ау из говядины с соусом томатным	100	14,2	1,2	5,6	90,0	0,1	2,8	0,0	2,6	17,2	19,2	19,2	2,0	0,1	20,2	120503	120504
4	Рис отварной	180	5,8	9,8	62,9	362,5	0,1	0,0	16,2	0,3	7,7	95,9	31,6	0,7	0,0	9,5	130302	130302
5	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	9,9	41,3	0,0	2,7	0,0	0,1	6,9	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204	160231
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	10,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
Итого:			30,0	25,2	135,5	890,6	0,4	40,0	48,7	7,6	365,7	492,5	118,6	6,4	0,3	63,2		

Подпитки

1	Кеес "Столбный"	150	10,7	31,5	77,0	633,9	0,1	0,0	126,1	1,8	42,1	133,0	16,4	2,0	0,2	13,8	170601	170602
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	7,8	5,0	8,4	108,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230102	230102
Итого:			18,5	36,5	85,4	741,9	0,3	2,0	182,1	1,9	442,1	473,0	54,4	2,2	0,8	31,8		
Итого за день			66,8	83,0	315,4	2280,4	0,9	57,4	278,2	11,0	1282,2	1343,7	267,7	14,3	1,5	129,8		

День 9 (среда)

Завтрак

1	Макароны, запеченные с сыром	220	15,7	16,9	65,6	478,3	0,1	0,1	70,0	1,2	61,1	167,8	17,9	1,3	0,1	16,5	120213	120214
2	Салат витаминный с растительным маслом	100	1,2	9,1	8,4	122,3	0,0	19,5	0,0	4,1	113,0	26,6	14,9	0,9	0,0	7,1	100504	100504
3	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	8,1	33,3	0,0	1,6	0,0	0,0	5,3	6,6	0,5	0,0	0,0	0,0	160106	160106
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
Итого:			21,5	27,7	113,0	791,1	0,2	21,2	70,0	6,3	193,5	251,5	41,1	3,0	0,1	23,7		

Обед																		
1	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,4	9,0	5,9	120,1	0,1	4,3	26,0	3,0	46,1	101,1	35,9	0,7	0,1	8,8	100308	100308
2	Борщ "Сибирский" с говядиной	250	6,2	5,4	7,7	91,5	0,1	13,9	29,5	0,4	219,8	134,9	35,7	2,2	0,1	20,4	110103	110104
3	Котлеты рыбные	180	15,7	8,3	30,8	247,3	0,2	1,5	16,9	3,5	543,0	786,7	50,5	1,3	0,1	210,1	120401	120402
4	Пюре картофельное	180	3,3	13,4	22,8	225,2	0,2	15,6	41,9	0,3	73,8	116,6	39,3	1,5	0,2	19,4	130101	130102
5	Напиток из плодов сухих (яблоко)	200	0,4	0,1	19,8	82,5	0,0	0,0	0,1	0,1	14,6	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103
Итого:			36,8	38,6	147,5	1065,0	0,7	35,3	114,4	8,8	1061,4	1362,9	191,7	8,7	0,6	264,6		

Подливки																		
1	Огурцы свежие	150	1,2	0,2	3,8	21,0	0,0	15,0	0,0	0,2	34,5	65,0	21,0	0,9	0,1	4,5	100519	100519
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223
Итого:			3,2	0,4	24,0	113,0	0,1	19,0	0,0	0,4	48,5	77,0	29,0	3,7	0,1	4,5		

День 10 (четверг)

Завтрак																		
1	Каша гречневая на молоке	250	8,4	15,5	36,0	317,2	0,2	1,1	45,8	0,3	324,7	255,0	85,4	2,2	0,3	29,5	120207	120208
2	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	194,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
4	Чай с молоком	200	4,2	4,5	14,6	115,9	0,0	0,8	21,0	0,0	248,7	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108
5	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	90	0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	13,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106	210106
Итого:			18,7	24,3	77,8	608,5	0,3	36,2	92,8	1,2	636,3	491,0	123,6	3,1	0,6	42,1		

Обед

1	Салат из свежих с сыром	100	3,1	12,4	7,4	154,3	0,0	8,4	20,8	4,5	49,7	79,7	21,3	1,3	0,1	10,4	100408-1	100408-1
2	Суп куриный	250	9,3	4,3	9,8	114,3	0,1	6,8	29,4	0,3	25,5	97,3	24,3	1,2	0,1	16,5	110303	110304
3	Пельмени отварные	200	19,1	30,5	40,7	425,2	0,3	0,0	30,0	1,1	30,6	127,2	20,9	1,5	0,1	9,9	120529	120529
4	Компот из плодов сухих	200	0,8	0,1	19,4	79,9	0,0	1,0	200,0	0,0	23,2	38,4	18,4	600,0	0,0	0,0	160211-1	160211-1
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
Итого:			37,5	48,8	117,6	971,2	0,5	16,2	280,2	6,9	238,5	476,1	100,1	605,7	0,4	40,8		

Подливки

1	Салат Нежный (с огурцом)	150	8,2	12,9	17,5	215,4	0,2	11,9	18,9	3,5	31,6	120,0	40,4	1,6	0,1	19,4	100525-1	100525-1
2	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
3	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223
Итого:			11,7	15,0	52,6	390,8	0,2	15,9	20,9	4,4	51,4	152,0	52,4	4,8	0,2	19,4		

День 11 (пятница)

Завтрак																		
1	Сырники из творога с соусом шоколадным	200	18,3	18,2	53,8	399,4	0,3	0,8	103,1	0,8	329,0	962,5	54,6	1,9	0,5	9,8	120313	120314
2	Корейский напиток из шиповника с молоком	200	4,5	4,5	16,6	124,5	0,0	0,8	21,0	0,0	245,2	127,4	19,6	0,2	0,2	12,6	160104	160104
3	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	210110
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
Итого:			24,8	23,8	94,4	642,1	0,4	15,6	124,1	1,4	601,4	1122,1	89,4	5,3	0,7	25,2		

Обед

1	Салат из б/к капусты, помидоров и огурцов	100	1,1	8,1	3,9	94,3	0,0	16,9	0,0	3,8	57,2	37,0	19,5	0,7	0,0	10,5	100549	100549
2	Суп с рисом и говядиной	250	3,5	1,3	10,0	65,3	0,1	4,4	15,0	0,3	16,5	84,4	22,4	1,1	0,1	15,2	110301	110302
3	Шенишель рубленый куриный	150	17,9	13,5	17,3	261,9	0,1	2,1	77,9	1,9	89,6	235,6	28,9	2,2	0,2	16,3	120615	120616
4	Раци на овощей	180	3,4	4,1	19,6	129,4	0,1	13,9	0,0	1,9	32,8	85,1	39,2	1,3	0,1	14,8	130203	130204
5	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103
Итого:			35,8	29,6	131,5	939,3	0,5	41,3	92,9	9,7	374,3	656,5	140,8	10,6	0,5	62,8		

Подливки

1	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	180	0,7	0,5	18,5	84,6	0,0	9,0	0,0	0,7	34,2	28,8	21,6	4,1	0,1	1,8	210104	210104
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	11,4	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	230103

		12,1	6,5	34,1	242,6	0,2	11,0	56,0	0,8	434,2	368,8	59,6	4,3	0,6	19,8		
Итого:																	
Итого за день		72,7	60,0	260,0	1823,9	1,0	67,9	273,0	11,9	1409,8	2147,4	289,8	20,3	1,8	107,8		
День 2(суббота)																	
Завтрак																	
1	Каша овсяная на молоке	250	9,4	14,4	22,7	257,1	0,1	0,4	48,3	0,5	141,7	147,7	41,6	1,0	0,1	20,3	120209
2	Какао на молоке	200	6,1	6,0	16,4	145,5	0,0	1,0	25,5	0,0	302,9	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101
3	Фрукты в ассортименте (салатпожеее)	180	1,6	0,4	14,6	77,4	0,1	108,0	0,0	0,4	61,2	41,4	23,4	0,5	0,1	3,6	210102
4	Творог для детского питания	50	9,0	4,5	1,5	84,5	0,0	0,3	25,0	0,1	82,0	110,0	11,5	0,2	0,1	0,0	210102
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102
Итого:			30,6	27,0	86,0	721,7	0,3	109,7	98,8	2,0	601,9	530,4	125,1	3,5	0,6	39,2	
Обед																	
1	Салат "Морзана"	100	2,9	7,4	10,2	119,1	0,1	7,0	0,0	2,9	37,2	68,6	25,3	0,9	0,1	10,8	100515-1
2	Уха Ростовская	250	5,3	4,1	16,0	121,7	0,1	15,3	33,1	0,7	132,0	219,1	33,5	1,2	0,1	59,0	110316
3	Печень тушеная (говяжья) с соусом сметанным	200	25,9	14,5	13,6	288,7	0,8	84,3	14851,0	2,6	677,0	914,8	49,1	17,7	5,6	45,3	120515
4	Картофель запеченный	180	3,8	10,7	27,1	219,8	0,2	18,9	32,4	0,3	31,6	112,1	43,6	1,7	0,2	18,5	130106
5	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	8,8	35,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103
Итого:			44,5	38,9	126,2	1034,7	1,3	125,5	14916,5	7,8	992,1	1465,0	169,3	23,6	6,0	137,6	
Полдник																	
1	Салат из белокочанной капусты	150	2,8	7,7	8,9	117,5	0,0	47,3	0,0	3,5	297,8	49,3	25,3	1,0	0,1	11,5	100201
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223
Итого:			4,8	7,9	29,1	209,5	0,1	51,3	0,0	3,7	311,8	63,3	33,3	3,8	0,1	11,5	
Итого за 6 дней			79,9	73,7	241,3	1966,0	1,7	286,5	15015,3	13,4	1905,8	2058,7	327,7	30,9	6,7	188,2	
Итого за 12 дней			70,48	74,36	264,20	1987,72	1,10	103,57	2714,86	14,10	1272,98	1610,55	282,10	118,92	2,24	158,50	
Итого за 12 дней			75,07	76,90	269,51	2043,76	1,27	88,49	1476,49	13,51	1386,61	1711,17	281,77	66,84	1,90	183,30	

Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях города Москвы. Изменение 1, в части организации питания обучающихся 5-11 классов 2 комплекса

Примерное 12-ти дневное меню для 5-11 классов 2 комплекса. Приложение 1.

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетичес кая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 1(понедельник)																		
Завтрак																		
1	Макароны, запеченные с сыром	220	15,7	16,9	65,6	478,3	0,1	0,1	70,0	1,2	61,1	167,8	17,9	1,3	0,1	16,5	120213	120214
2	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	8,1	33,3	0,0	1,6	0,0	0,0	5,3	6,6	0,5	0,0	0,0	0,0	160106	160106
3	Фрукты в ассортименте (см.приложение)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	210110
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
Итого:							19,3	18,6	108,0	682,2	0,2	15,7	70,0	2,1	98,2	223,5	36,2	4,9
Обед																		
1	Салат из моркови и свежих огурцов	108	1,9	7,5	12,7	126,2	0,1	7,9	0,0	3,3	25,3	65,7	29,5	0,9	0,1	9,0	100307-1	100307-1
2	Борщ "Сибирский" с говядиной	250	6,2	5,4	7,7	91,5	0,1	13,9	29,5	0,4	219,8	134,9	35,7	2,2	0,1	20,4	110103	110104
3	Котлеты рубленые из птицы	150	20,1	14,7	24,5	310,5	0,1	1,9	72,5	1,9	26,6	202,8	23,8	2,1	0,2	13,1	120613	120614
4	Рату из овощей	180	3,4	4,1	19,6	129,4	0,1	13,9	0,0	1,9	32,8	85,1	39,2	1,3	0,1	14,8	130203	130204
5	Напиток витаминный	200	0,1	0,0	9,9	41,3	0,0	2,7	0,0	0,1	6,9	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204	160231
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	15,0	15,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103
Итого:							38,1	33,6	124,6	942,9	0,6	40,2	102,0	8,9	470,9	677,5	153,1	8,9
Полдник																		
1	Ватрушка с творогом	150	16,2	17,7	72,0	512,1	0,2	0,4	27,0	2,9	169,2	384,3	28,7	1,6	0,3	14,1	190304	190306
2	Кисломолочный напиток (см.приложение)	200	11,4	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	230103
Итого за день							85,1	75,9	320,2	2295,2	1,1	58,4	255,0	14,0	1138,2	1625,2	256,0	15,6
День 2(вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая на молоке	250	6,3	13,2	35,0	283,5	0,1	0,6	25,3	0,2	170,1	148,9	34,1	0,6	0,1	17,8	120203	120204
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	14,6	115,9	0,0	0,8	21,0	0,0	248,7	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108
3	Творог для детского питания	50	9,0	4,5	1,5	84,5	0,0	0,3	25,0	0,1	82,0	110,0	11,5	0,2	0,1	0,0	200102	200102
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
Итого:							24,0	23,9	81,9	641,1	0,2	1,7	71,3	1,3	514,9	442,5	73,0	1,6
Обед																		
1	Салат из свежих с соевыми отрудами	100	1,4	8,1	7,7	108,9	0,0	9,0	0,0	3,6	33,8	39,1	20,1	1,3	0,0	6,3	100403-1	100403-1
2	Суп из овощей на мясном бульоне	250	3,3	5,4	9,8	100,8	0,1	20,3	32,5	0,3	204,7	78,6	30,2	1,1	0,1	18,6	110305	110306
3	Азу из говядины с соусом томатным	100	14,2	1,2	5,6	90,0	0,1	2,8	0,0	2,6	17,2	137,1	19,2	2,0	0,1	20,2	120504	120504
4	Рис отварной	180	5,8	9,8	62,9	362,5	0,1	0,0	16,2	0,3	7,7	95,9	31,6	0,7	0,0	9,5	130301	130302
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	19,8	82,5	0,0	0,0	0,1	0,1	14,6	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	5,0	5,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
Итого:							29,2	26,0	136,2	895,9	0,3	32,2	48,8	7,7	337,3	457,6	118,9	6,7
Полдник																		
1	Салат из отварной моркови с сыром	150	5,1	13,5	8,8	180,1	0,1	6,5	39,0	4,5	69,1	151,6	53,8	1,1	0,1	13,1	100308	100308
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223
Итого:							7,1	13,7	29,0	272,1	0,1	10,5	39,0	4,7	83,1	165,6	61,8	3,9
Итого за день							60,4	63,6	247,1	1809,1	0,6	44,3	159,1	13,8	935,2	1065,7	253,7	12,2
День 3 (среда)																		
Завтрак																		
1	Омлет натуральный	250	18,9	25,0	3,4	314,4	0,1	0,5	26,4	1,2	237,3	429,7	33,1	4,8	0,9	54,1	120301	120322
2	Чай	200	0,0	0,0	8,0	31,9	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105
3	Горошек зеленый консервированный	80	2,5	1,5	5,2	44,0	0,1	8,0	4,8	0,2	125,0	49,9	16,8	0,6	0,0	4,1	130206	130206
4	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0	200102	200102
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
Итого:							28,9	32,2	77,2	714,3	0,3	8,5	35,2	3,8	391,7	571,7	65,7	6,9
Обед																		
1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,2	7,1	6,5	95,8	0,1	4,7	0,0	3,5	25,4	51,8	35,7	0,7	0,1	4,7	100301	100301
2	Суп-пюре куриный	250	8,8	8,6	26,7	219,8	0,1	1,2	33,4	0,7	58,3	98,4	15,3	1,0	0,1	14,7	110407-1	110408-1
3	Шницель рубленый куриный	150	17,9	13,5	17,3	261,9	0,1	2,1	77,9	1,9	89,6	235,6	28,9	2,2	0,2	16,3	120615	120616
4	Картофель отварной	180	3,6	10,3	25,3	207,8	0,2	18,2	27,0	0,3	32,3	108,0	42,1	1,7	0,2	26,1	130103	130104

5	Компот из плодов сухих (супруг)	200	0,8	0,0	16,2	69,0	0,0	0,6	0,0	0,9	25,8	23,4	16,8	0,5	0,0	0,0	160239	160239
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	15,0	1,9	0,0	0,0	6,0	200103	200103
Итого:			40,2	42,0	152,3	1150,8	0,6	26,8	138,2	8,8	395,5	717,5	161,5	8,6	0,6	67,8		
Подпись:																		
1	Фрукты в ассортименте (см.приложение)	180	0,7	0,5	18,5	84,6	0,0	9,0	0,0	0,7	34,2	28,8	21,6	4,1	0,1	1,8	210104	210104
2	Кисломолочный напиток (см.приложение)	200	7,8	5,0	8,4	108,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230102	230102
Итого:			8,5	5,5	26,9	197,6	0,2	11,0	56,0	0,8	434,2	368,8	59,6	4,3	0,6	19,8		
Итого за день:			77,5	79,7	256,5	2057,7	1,1	46,3	229,4	13,4	1221,4	1658,1	286,9	19,8	2,2	145,9		
День 4 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Сырники из творога с соусом шоколадным	200	18,3	18,2	53,8	399,4	0,3	0,8	103,1	0,8	329,0	962,5	54,6	1,9	0,5	9,8	120313	120314
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,5	16,6	124,5	0,0	0,8	21,0	0,0	245,2	127,4	19,6	0,2	0,2	12,6	160104	160104
3	Фрукты в ассортименте (см.приложение)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	210110
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
Итого:			24,81	23,82	94,40	642,06	0,4	15,6	124,1	1,4	601,4	1122,1	89,4	5,3	0,7	25,2		
Обед																		
1	Салат из б/к капусты, помидоров и огурцов	100	1,1	8,1	3,9	94,3	0,0	16,9	0,0	3,8	57,2	37,0	19,5	0,7	0,0	10,5	100549	100549
2	Борщ "Сибирский" с говядиной	250	6,2	5,4	7,7	91,5	0,1	13,9	29,5	0,4	219,8	134,9	35,7	2,2	0,1	20,4	110103	110104
3	Котлеты из говядины	150	18,3	14,4	17,0	270,6	0,1	0,0	0,0	3,0	21,0	229,6	28,1	3,3	0,2	18,6	120523	120524
4	Рagu из овощей	180	3,4	4,1	19,6	129,4	0,1	13,9	0,0	1,9	32,8	85,1	39,2	1,3	0,1	14,8	130203	130204
5	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	8,8	35,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160232
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
Итого:			34,27	33,74	97,34	818,94	0,5	44,7	29,5	10,2	440,4	620,2	137,7	9,2	0,5	68,2		
Подпись:																		
1	Омлет с соусом яблочным	155	8,3	8,3	57,9	339,5	0,1	0,4	11,1	4,1	152,7	141,5	23,2	1,1	0,1	28,8	100	10
2	Кисломолочный напиток (см.приложение)	200	10,0	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230104	230104
Итого:			18,29	14,30	73,53	497,49	0,3	2,4	67,1	4,2	552,7	481,5	61,2	1,3	0,7	46,8		
Итого за день:			77,4	71,9	265,3	1958,5	1,1	62,7	220,8	15,8	1594,5	2233,8	288,3	15,9	1,8	140,2		
День 5 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша гречневая на молоке	250	8,4	15,5	36,0	317,2	0,2	1,1	45,8	0,3	324,7	255,0	85,4	2,2	0,3	29,5	120207	120208
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	14,6	115,9	0,0	0,8	21,0	0,0	248,7	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108
3	Фрукты в ассортименте (см.приложение)	90	0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106	210106
4	Сыр	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1	0,0	100102	100102
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
Итого:			21,0	27,3	77,8	644,9	0,3	36,3	118,8	1,3	658,3	545,0	127,1	3,2	0,6	42,1		
Обед																		
1	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,4	9,0	5,9	120,1	0,1	4,3	26,0	3,0	46,1	101,1	35,9	0,7	0,1	8,8	100308	100308
2	Суп с рисом и говядиной	250	3,5	1,3	10,0	65,3	0,1	4,4	15,0	0,3	16,5	84,4	22,4	1,1	0,1	15,2	110301	110302
3	Котлеты рыбные	180	15,7	8,3	30,8	247,3	0,2	1,5	16,9	3,5	533,0	786,7	50,5	1,3	0,1	210,1	120401	120402
4	Рис отварной	180	5,8	9,8	62,9	362,5	0,1	0,0	16,2	0,3	7,7	95,9	31,6	0,7	0,0	9,5	130301	130302
5	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	10,1	42,3	0,0	2,2	0,0	0,0	3,8	2,4	2,0	0,5	0,0	0,4	160217	160230
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103
Итого:			36,4	30,8	180,1	1133,8	0,5	12,5	74,1	8,7	781,1	1270,9	165,2	6,8	0,4	250,0		
Подпись:																		
1	Салат Нежный (с огурцом)	150	8,2	12,9	17,5	215,4	0,2	11,9	18,9	3,5	31,6	120,0	40,4	1,6	0,1	19,4	100525-1	100525-1
2	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
3	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223
Итого:			11,7	15,0	52,6	390,8	0,2	15,9	20,9	4,4	51,4	152,0	52,4	4,8	0,2	19,4		
Итого за день:			69,0	73,1	310,6	2169,5	1,0	64,6	213,8	14,4	1490,8	1967,9	344,6	14,8	1,1	311,5		
День 6 (суббота)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная молочная	250	7,0	14,1	35,5	296,8	0,1	0,7	55,8	0,4	221,4	130,7	20,8	0,4	0,2	23,3	120205	120206
2	Кофейный напиток циклопый на молоке	200	5,0	4,7	19,4	142,9	2,4	0,8	21,0	0,0	265,2	151,2	33,6	1,8	0,2	20,6	160103	160103
3	Творог для детского питания	100	18,0	9,0	3,0	169,0	0,0	0,5	50,0	0,2	164,0	220,0	23,0	0,4	0,3	0,0		
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102

	Итого:	34,5	29,5	88,7	765,9	2,6	2,1	126,8	1,6	664,8	552,4	87,2	3,3	0,6	43,9	
Обед																
1	Салат из белокочанной капусты	100	1,9	5,1	5,9	78,3	0,0	31,5	0,0	2,3	198,5	32,9	16,9	0,6	0,0	100201
2	Уха Ростовская	250	5,3	4,1	16,0	121,7	0,1	15,3	33,1	0,7	132,0	219,1	33,5	1,2	5,0	110316
3	Печенье тушеная (говяжий) с соусом сметанным	200	25,9	14,5	13,6	288,7	0,8	84,3	14851,0	2,6	677,0	914,8	49,1	17,7	5,6	120515
4	Изделия макаронные отварные	180	10,0	9,9	59,1	365,0	0,1	0,0	16,2	1,0	15,3	53,8	9,8	1,0	0,0	130401
5	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	160223
6	Фрукты в асортименте (см.приложение)	180	1,6	0,4	14,6	77,4	0,1	108,0	0,0	0,4	61,2	41,4	23,4	0,5	0,1	210102
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	200103
Итого:			50,7	35,5	159,8	1174,3	1,2	243,1	14900,3	7,9	1157,5	1359,6	150,9	25,0	5,9	132,4
Полдник																
1	Кеес с фруктами	100	6,5	17,5	54,4	401,1	0,1	0,1	84,0	1,3	29,8	88,3	12,6	1,3	0,2	170607
2	Молочур фруктовый	125	7,1	3,8	9,8	98,8	0,1	1,3	35,0	0,1	250,0	212,5	23,8	0,1	0,3	9,2
3	Кисломолочный напиток (см.приложение)	200	11,4	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	11,3
Итого:			25,0	27,3	79,8	657,9	0,3	3,3	175,0	1,4	679,8	640,8	74,3	1,6	1,0	230103
Итого за день			110,2	92,3	328,2	2598,0	4,1	248,4	15202,1	11,0	2502,1	2552,8	312,4	29,9	7,6	38,4
Итого за 6 дней			79,93	76,06	287,97	2148,00	1,49	87,46	2713,36	13,73	1480,36	1848,93	290,30	18,03	2,51	214,8
День 7 (понедельник)																
Завтрак																
1	Омлет натуральный	250	18,9	25,0	3,4	314,4	0,1	0,5	26,4	1,2	237,3	429,7	33,1	4,8	0,9	54,1
2	Чай	200	0,0	0,0	8,0	31,9	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7	5,8	0,0	0,0	0,0	120301
3	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	120322
4	Горошек зеленый консервированный	80	2,5	1,5	5,2	44,0	0,1	8,0	4,8	0,2	125,0	49,9	16,8	0,6	0,0	160105
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	130206
Итого:			28,9	32,2	77,2	714,3	0,3	8,5	35,2	3,8	391,7	571,7	65,7	6,9	1,0	130206
Обед																
1	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2,3	102,5	0,0	9,0	0,0	4,5	21,8	38,2	12,7	0,5	0,0	200102
2	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	3,1	3,1	7,5	68,9	0,1	19,6	22,5	0,2	203,6	51,3	21,7	0,8	0,1	100205
3	Белстроголов из говядины с соусом сметанным	100	12,8	4,1	6,9	115,7	0,1	0,5	13,2	1,2	117,2	159,4	21,6	1,9	0,1	16,1
4	Капша пренекава расщипчата	180	9,1	11,3	49,0	334,2	0,3	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	4,0	0,1	110105
5	Компот из плодов сухих (курага)	200	0,8	0,0	16,2	69,0	0,0	0,6	0,0	0,9	25,8	23,4	16,8	0,5	0,0	15,5
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	130309
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	160239
Итого:			33,3	30,8	132,4	940,4	0,5	29,7	51,9	8,8	496,9	602,7	210,6	9,7	0,4	160239
Полдник																
1	Салат из б/к капусты, помидора и огурцов	150	1,7	12,2	5,9	141,5	0,1	25,3	0,0	5,7	85,8	55,6	29,2	1,0	0,1	200102
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	160101
Итого:			3,7	12,4	26,1	233,5	0,1	29,3	0,0	5,9	99,8	69,6	37,2	3,8	0,1	15,7
Итого за день			65,9	75,3	235,7	1888,1	0,9	67,4	87,1	18,4	988,4	1244,0	313,5	20,5	1,5	127,0
День 8 (вторник)																
Завтрак																
1	Капша пшеница	250	7,2	12,9	33,6	279,5	0,1	0,4	21,9	0,1	135,0	131,5	33,4	0,9	0,1	16,6
2	Каша на молоке	200	6,1	6,0	16,4	145,5	0,0	1,0	25,5	0,0	302,9	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3
3	Фрукты в асортименте (см.приложение)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	2,1
Итого:			18,4	21,3	94,5	647,9	0,3	15,4	47,4	1,4	474,3	378,2	94,6	5,7	0,4	28,2
Обед																
1	Салат из свежих с соевыми продуктами	100	1,4	8,1	7,7	108,9	0,0	9,0	0,0	3,6	33,8	39,1	20,1	1,3	0,0	100403-1
2	Суп-пюре куриный	250	8,8	8,6	26,7	219,8	0,1	1,2	33,4	0,7	58,3	98,4	15,3	1,0	0,1	110407-1
3	Пельмени отварные	200	19,1	30,5	40,7	425,2	0,3	0,0	30,0	1,1	30,6	127,2	20,9	1,5	0,1	110408-1
4	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	9,9	41,3	0,0	2,7	0,0	0,1	6,9	5,4	4,7	0,1	0,0	120529
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	160204
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	160231
Итого:			34,6	48,9	125,3	992,8	0,5	12,9	63,4	6,5	238,9	403,7	76,2	5,5	0,3	200102
Полдник																
1	Кеес "Столичный"	150	10,7	31,5	77,0	633,9	0,1	0,0	126,1	1,8	42,1	133,0	16,4	2,0	0,2	170601
2	Кисломолочный напиток (см.приложение)	200	7,8	5,0	8,4	108,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	13,8
Итого:			18,5	36,5	85,4	741,9	0,3	2,0	182,1	1,9	442,1	473,0	54,4	2,2	0,8	230102

Итого за день		71.4	106.6	305.1	2382.7	1.0	30.4	292.9	9.9	1155.4	1254.9	225.3	13.4	1.4	101.8	
День 9 (среда)																
Завтрак																
1	Макароны, запеченные с сыром	220	15.7	16.9	65.6	478.3	0.1	0.1	70.0	1.2	61.1	167.8	17.9	1.3	0.1	120213
2	Салат витаминный с растительным маслом	100	1.2	9.1	8.4	122.3	0.0	19.5	0.0	4.1	113.0	26.6	14.9	0.9	0.0	100504
3	Чай с лимоном	200	0.0	0.0	8.1	33.3	0.0	1.6	0.0	0.0	5.3	6.6	0.5	0.0	0.0	160106
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.1	0.0	0.0	1.0	14.1	50.4	7.8	0.7	0.0	200102
Итого:			21.5	27.7	113.0	791.1	0.2	21.2	70.0	6.3	193.5	251.5	41.1	3.0	0.1	23.7
Обед																
1	Винегрет	100	1.6	8.2	9.0	116.6	0.1	8.3	0.0	3.7	38.4	47.6	21.2	0.9	0.0	100501
2	Суп гороховый на курином бульоне	250	9.7	2.7	30.8	186.3	0.2	6.0	13.8	0.8	43.2	123.0	38.9	2.2	0.1	110307
3	Гуляш из мяса птицы	130	16.1	5.2	4.4	129.0	0.1	2.7	45.5	0.7	15.6	116.4	15.2	1.2	0.1	120602
4	Рис отварной	180	5.8	9.8	62.9	362.5	0.1	0.0	16.2	0.3	7.7	95.9	31.6	0.7	0.0	130301
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0.4	0.1	19.8	82.5	0.0	0.0	0.1	0.1	14.6	23.2	7.6	0.6	0.0	160242
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.1	0.0	0.0	1.0	14.1	50.4	7.8	0.7	0.0	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.4	0.7	29.6	139.2	0.1	0.0	0.0	0.5	150.0	150.0	15.0	1.9	0.0	200103
Итого:			41.6	28.3	187.4	1173.2	0.6	17.0	75.6	7.1	283.7	606.6	137.3	8.1	0.3	52.7
Полдник																
1	Овощи свежие	150	1.2	0.2	3.8	21.0	0.0	15.0	0.0	0.2	34.5	63.0	21.0	0.9	0.1	100519
2	Печенье	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.0	0.0	2.0	0.7	5.8	18.0	4.0	0.4	0.0	100519
3	Сок (см. приложение)	200	2.0	0.2	20.2	92.0	0.0	4.0	0.0	0.2	14.0	14.0	8.0	2.8	0.0	160223
Итого:			4.7	2.3	38.8	196.4	0.1	19.0	2.0	1.1	54.3	95.0	33.0	4.1	0.1	4.5
Итого за день			67.8	58.4	339.3	2160.7	0.9	57.2	147.6	14.4	531.5	953.1	211.4	15.2	0.6	80.8
День 10 (четверг)																
Завтрак																
1	Каша пшечевая на молоке	250	8.4	15.5	36.0	317.2	0.2	1.1	45.8	0.3	324.7	255.0	85.4	2.2	0.3	29.5
2	Сыр	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.0	0.1	52.0	0.1	44.0	108.0	7.0	0.2	0.1	100102
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.0	0.0	0.0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0.0	200102
4	Чай с молоком с сахаром	200	4.2	4.5	14.6	115.9	0.0	0.8	21.0	0.0	248.7	133.2	19.6	0.2	0.2	12.6
5	Фрукты в асортименте (см. приложение)	90	0.7	0.2	6.8	34.2	0.1	34.2	0.0	0.2	31.5	15.3	9.9	0.1	0.0	210106
Итого:			21.0	27.3	77.8	644.9	0.3	36.3	118.8	1.3	658.3	545.0	127.1	3.2	0.6	42.1
Обед																
1	Салат из моркови и свежих огурцов	100	1.9	7.5	12.7	126.2	0.1	7.9	0.0	3.3	25.3	65.7	29.5	0.9	0.1	100307-1
2	Суп с фрикадельками	250	7.6	3.9	19.5	143.7	0.1	11.2	25.7	0.5	28.2	124.2	32.8	1.9	0.1	110311
3	Телятина рыбные	160	21.4	8.5	10.9	205.6	0.2	2.8	13.7	3.2	440.5	637.7	44.7	1.3	0.1	120403
4	Картофель отварной	180	3.6	10.3	25.3	207.8	0.2	18.2	27.0	0.3	32.3	108.0	42.1	1.7	0.2	130103
5	Компот из плодов сухих	200	0.8	0.1	19.4	79.9	0.0	1.0	200.0	0.0	23.2	38.4	18.4	600.0	0.0	160211-1
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.0	0.0	0.0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0.0	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	46.4	0.0	0.0	0.0	0.2	50.0	50.0	5.0	0.6	0.0	200103
Итого:			39.5	31.6	118.2	914.4	0.7	41.0	266.4	8.1	609.0	1057.5	177.7	606.9	0.5	224.0
Полдник																
1	Салат Нежный (с огурцом)	150	8.2	12.9	17.5	215.4	0.2	11.9	18.9	3.5	31.6	120.0	40.4	1.6	0.1	100525-1
2	Печенье	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.0	0.0	2.0	0.7	5.8	18.0	4.0	0.4	0.0	100525-1
3	Сок (см. приложение)	200	2.0	0.2	20.2	92.0	0.0	4.0	0.0	0.2	14.0	14.0	8.0	2.8	0.0	160223
Итого:			11.7	15.0	52.6	390.8	0.2	15.9	20.9	4.4	51.4	152.0	52.4	4.8	0.2	19.4
Итого за день			72.1	73.9	248.6	1950.1	1.2	93.2	406.0	13.8	1318.7	1754.5	357.1	614.8	1.3	285.5
День 11 (пятница)																
Завтрак																
1	Сырники из творога с соусом шоколадным	200	18.3	18.2	53.8	399.4	0.3	0.8	103.1	0.8	329.0	962.5	54.6	1.9	0.5	9.8
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4.5	4.5	16.6	124.5	0.0	0.8	21.0	0.0	245.2	127.4	19.6	0.2	0.2	12.6
3	Фрукты в асортименте (см. приложение)	140	0.6	0.6	13.7	65.8	0.0	14.0	0.0	0.3	22.4	15.4	12.6	3.1	0.0	2.8
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.0	0.0	0.0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0.0	200102
Итого:			26.3	24.4	104.7	694.5	0.4	15.6	124.1	1.7	606.1	1138.9	92.0	5.6	0.7	25.2
Обед																
1	Салат Легкий	100	1.2	7.2	6.9	98.5	0.1	14.1	0.0	3.4	19.9	41.8	17.7	0.8	0.0	100550
2	Суп картофельный с рыбой	250	4.8	3.3	13.5	102.3	0.1	9.4	15.5	0.7	121.9	151.4	47.4	1.3	0.1	110314
3	Пельмени отварные	200	19.1	30.5	40.7	425.2	0.3	0.0	30.0	1.1	30.6	127.2	20.9	1.5	0.1	120529
4	Сок (см. приложение)	200	2.0	0.2	20.2	92.0	0.0	4.0	0.0	0.2	14.0	14.0	8.0	2.8	0.0	160223
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.1	0.0	0.0	1.0	14.1	50.4	7.8	0.7	0.0	200102

6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103
	Итого:		34,9	43,5	141,8	1014,3	0,6	27,5	45,5	6,9	350,5	534,8	116,8	8,9	0,4	42,8		
Полдник																		
1	Фрукты в ассортименте (см.приложение)	180	0,7	0,5	18,5	84,6	0,0	9,0	0,0	0,7	34,2	28,8	21,6	4,1	0,1	1,8	210104	210104
2	Кисломолочный напиток (см.приложение)	200	11,4	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	230103
	Итого:		12,1	6,5	34,1	242,6	0,2	11,0	56,0	0,8	434,2	368,8	59,6	4,3	0,6	19,8		
	Итого за день		73,3	74,5	280,7	1951,4	1,1	54,1	225,6	9,4	1390,8	2042,5	268,4	18,8	1,7	87,8		
День12(суббота)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная на молоке	250	9,4	14,4	22,7	257,1	0,1	0,4	48,3	0,5	141,7	147,7	41,6	1,0	0,1	20,3	120209	120210
2	Какао на молоке	200	6,1	6,0	16,4	145,5	0,0	1,0	25,5	0,0	302,9	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	160101
3	Фрукты в ассортименте (см.приложение)	180	1,6	0,4	14,6	77,4	0,1	108,0	0,0	0,4	61,2	41,4	23,4	0,5	0,1	3,6	210102	210102
4	Творог для детского питания	50	9,0	4,5	1,5	84,5	0,0	0,3	25,0	0,1	82,0	110,0	11,5	0,2	0,1	0,0		
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		30,6	27,0	86,0	721,7	0,3	109,7	98,8	2,0	601,9	530,4	125,1	3,5	0,6	39,2		
Обед																		
1	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,4	9,0	5,9	120,1	0,1	4,3	26,0	3,0	46,1	101,1	35,9	0,7	0,1	8,8	100308	100308
2	Суп-пюре куриный	250	8,8	8,6	26,7	219,8	0,1	1,2	33,4	0,7	58,3	98,4	15,3	1,0	0,1	14,7	110407-1	110408-1
3	Рыба припущенная	200	39,8	9,7	0,4	247,6	0,2	2,9	54,8	2,3	872,6	1269,5	75,1	1,3	0,2	344,8	120405	120405
4	Пюре картофельное	180	3,3	13,4	22,8	225,2	0,2	15,6	41,9	0,3	73,8	116,6	39,3	1,5	0,2	19,4	130101	130102
5	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	8,8	35,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160232
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103
	Итого:		63,2	43,3	125,1	1144,6	0,7	24,0	156,0	7,9	1215,1	1786,0	188,3	7,0	0,6	393,7		
Полдник																		
1	Салат из белокочанной капусты	150	2,8	7,7	8,9	117,5	0,0	47,3	0,0	3,5	297,8	49,3	25,3	1,0	0,1	11,5	100201	100201
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223
	Итого:		4,8	7,9	29,1	209,5	0,1	51,3	0,0	3,7	311,8	63,3	33,3	3,8	0,1	11,5		
	Итого за день		98,6	78,1	240,1	2075,8	1,1	184,9	254,8	13,6	2128,8	2379,7	346,7	14,3	1,2	444,3		
	Итого за 6 дней		74,87	77,80	274,92	2068,12	1,03	81,21	235,67	13,26	1252,36	1604,79	287,06	116,18	1,28	187,86		
	Итого за 12 дней		77,40	76,93	281,44	2108,06	1,26	84,33	1474,52	13,50	1366,31	1726,86	288,68	67,10	1,90	179,55		

Приложения к примерному 12-ти дневному меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях города Москвы. Изменение 1

Приложение №4

Замены блюд при организации питания в общеобразовательных учреждениях

День	Прием пищи	№ Комплекса	Заменяемое блюдо	Вариант замены
1	Завтрак	I и II	Макароны, запеченные с сыром	Изделия макаронные отварные Сыр
1	Обед	I	Пельмени отварные	Плов мясной
1	Обед	II	Котлеты рубленые из птицы	Котлеты куриные с сыром
1	Полдник	I и II	Ватрушка с творогом	Выпечка в ассортименте
2	Обед	I	Суп с рисом и говядиной	Суп харчо
3	Завтрак	I и II	Омлет натуральный	Фритатта с сыром
3	Обед	I	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	Суп Минестроне на мясном бульоне
4	Завтрак	I и II	Сырники из творога с соусом шоколадным	Сырники из творога с соусом абрикосовым или Запеканка из творога с соусом шоколадным
5	Обед	I	Пельмени отварные	Плов мясной

Приложение №1

Распределение фруктов по дням циклического меню

Распределение плодов и ягод по дням циклического меню 1-4 классы I комплекс, меню для 5-11 классов комплекс I и комплекс II

Наименование плода	Выход, гр.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Яблоко*	140	X			X				X		X		
Груша*	180			X								X	
Мандарин*	90					X					X		
Апельсин*	180						X						X
Киви*	90												
Банан*	220												

*Возможна замена на фрукт или десерт фруктовый (шоре) в ассортименте

Приложение №2

Распределение соков фруктовых по дням циклического меню

Распределение соков фруктовых по дням циклического меню 1-4 классы I комплекс, меню для 5-11 классов комплекс I и комплекс II

Наименование плода	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Сок яблочный*		X				X				X		
Сок апельсиновый*							X					X
Сок яблочно-персиковый*									X			
Сок яблочно-вишневый*				X							X	

*Возможна замена на нектар или сок в ассортименте.

Распределение кисломолочных напитков по дням циклического меню

Распределение кисломолочных напитков по дням циклического меню к рациону питания для детей 1-4 класса

Наименование плода	Выход, гр.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Кефир*	200	X				X						X	
Йогурт или биоЙогурт фруктовый пищевой*	200				X								
Раженка*	200								X				

* Возможна замена на кисломолочный напиток в ассортименте

Распределение кисломолочных напитков по дням циклического меню к рациону питания для детей 5-11 класса 1 и 2 комплекте

Наименование плода	Выход, гр.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Кефир*	200	X				X						X	
Йогурт или биоЙогурт фруктовый пищевой*	200				X								
Раженка*	200			X					X				

* Возможна замена на кисломолочный напиток в ассортименте

5	Обед	II	Суп с рисом и говядиной	Суп харчо
6	Обед	II	Уха ростовская	Солянка рыбная
6	Обед	I	Рыба припущенная	Котлеты рыбные Соус томатный
6	Полдник	I и II	Кекс с цукатами	Выпечка в ассортименте
7	Завтрак	I и II	Омлет натуральный	Фритатта с овощами
7	Обед	II	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	Суп Минестроне на мясном бульоне
7	Обед	I	Суп куриный	Суп из птицы по-домашнему
8	Обед	I	Азу из говядины с соусом томатным	Говядина по-мексикански
8	Обед	II	Пельмени отварные	Плюв мясной
8	Полдник	I и II	Кекс «Столичный»	Выпечка в ассортименте
9	Завтрак	I и II	Макароны, запеченные с сыром	Изделия макаронные отварные Сыр
9	Завтрак	I и II	Салат витаминный с растительным маслом	Икра из кабачков

10	Обед	I	Пельмени отварные	Плов мясной
11	Завтрак	I и II	Сырники из творога с соусом шоколадным	Сырники из творога с соусом абрикосовым или Запеканка из творога с соусом шоколадным
11	Обед	II	Пельмени отварные	Плов куриный
12	Обед	I	Уха ростовская	Солянка рыбная
12	Обед	II	Рыба припущенная	Котлеты рыбные Соус томатный
12	Обед	I	Картофель запеченный	Картофель отварной

Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года в период после 1 марта.

День	Прием пищи	№ комплекса	Заменяемый салат	Сезонный салат
1	Обед	II	Салат из моркови и свежих огурцов	Салат из овощей с кукурузой
2	Обед	I	Салат из б/к капусты, помидоров и огурцов	Салат овощной с фасолью
3	Обед	II	Салат из моркови с растительным маслом	Икра из кабачков
4	Обед	I	Салат из белокочанной капусты	Салат из овощей с кукурузой
4	Обед	II	Салат из б/к капусты, помидоров и огурцов	Салат «Мозаика»
5	Полдник	I	Салат витаминный с растительным маслом	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата
5	Полдник	II	Салат Нежный (с огурцом)	Салат картофельный с растительным маслом
6	Обед	II	Салат из белокочанной капусты	Салат Летний
7	Обед	I	Салат из моркови с растительным маслом	Салат из овощей с кукурузой
7	Полдник	I и II	Салат из б/к капусты, помидоров и огурцов	Салат овощной с фасолью
9	Завтрак	I и II	Салат витаминный с растительным маслом	Икра из кабачков

День	Прием пищи	№ комплекса	Заменяемый салат	Сезонный салат
10	Обед	II	Салат из моркови и свежих огурцов	Салат из овощей с кукурузой
10	Полдник	I и II	Салат Нежный (с огурцом)	Салат картофельный с растительным маслом
11	Обед	I	Салат из б/к капусты, помидоров и огурцов	Салат овощной с фасолью
12	Полдник	I и II	Салат из белокочанной капусты	Икра из кабачков

Пояснительная записка к примерному 12-ти дневному меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях города Москвы. Изменение 1.

В меню внесены изменения с учетом пожелания родителей и детей, при этом сохранив рациональное питание и учитывая требования СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», МР 2.3.6.0233-21 «Методические рекомендации к организации общественного питания населения».

При составлении рационов использовались рецепты и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, разработанные с использованием: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - М.: Хлебродинформ, 2004 г.; Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания: Учебно-методическое пособие / Сост. А.В. Румянцев - 3 - е изд., перераб. И доп. - М.: Издательство Дело и Сервис, 2002; Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.И. Мотильного В.А. Тутельяна. - М.: Делти принт, 2012; Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под ред. М.И. Мотильного и В.А. Тутельяна. - М. Делти принт, 2011; Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений для профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации / под ред. А.Я. Первакова, Пермь 2013; Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / под редакцией С.В. Маслова, Москва 2015; Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016. Технологические карты предусматривают технологию изготовления кулинарной продукции в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Технологические карты составлены с учетом требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», Методических рекомендаций по организации общественного питания населения, ГОСТ 30390-2013 «Услуги общественного питания. Общие технические условия». В каждой технологической карте предусмотрено описание технологического процесса приготовления питания, как в базовых организациях (комбинатах школьного питания, школьно-базовых столовых и т.п.), так и в подготовочных организациях общественного питания, в buffet – раздаточных, а именно:

• Вариант 1 «Для школьно-базовых столовых, имеющих специализированное технологическое оборудование (пароконвектоматы, духовые шкафы и др.) и для buffet – раздаточных, не имеющих специализированного технологического оборудования (пароконвектоматов, духовых (жарочных) шкафов и др.)»

о Упакровку с продукцией аккуратно вскрывают на пищеблоках школьно-базовых столовых. Перекладывают содержимое в расстоемкость. Помещают в протрое оборудование. Разогревают до температуры не менее +85°С в центре продукта. Готовые кулинарные изделия (блюда) помещают в изоермическую тару, доставляют в buffet-раздаточный пищеблок. Расроемкость с готовыми изделиями ставят на мрамит или на подогреваемую линию температуры подачи.

• Вариант 2 «Для столовых сырья, готовых, буфет - раздаточных, имеющих специализированное технологическое оборудование (пароконвектоматы, духовые (жарочные) шкафы и др.)

о Упакровку с продукцией аккредитовано вскрывают на пищеблоках столовых сырья, готовых, буфет - раздаточных. Перекладывают содержимое в гостроемкость. Помешают в протертое оборудование. Разогревают до температуры не менее +85°С в центре продукта. Пропионизируют непосредственно перед раздачей. Не подвергают повторному разогреву.

• Вариант 3 Собственное производство «Для столовых сырья и готовых. Для школьно-базовых столовых, имеющих специализированное технологическое оборудование (пароконвектоматы, духовые (жарочные) шкафы и др.) и для буфет - раздаточных, не имеющих специализированного технологического оборудования (пароконвектоматы, духовые (жарочные) шкафы и др.)»

о В школьно-базовых сырьях и готовых, приготовление блюд складывается из двух последовательных этапов - холодной (первичной и вторичной) тепловой обработки.

-первичную подготовку сырья осуществляют в специально предназначенных сырьевых цехах, оснащенных раздаточными досками, а также другим необходимым оборудованием и инвентарем. Затем производят тепловую обработку.

-тепловую обработку осуществляют в горячих цехах оснащенных производственными столами, электрическими плитками (сковородами), духовыми (жарочными) шкафами (пароконвектоматами) и др.

-готовые блюда, на пищеблоках школьно-базовых столовых раскладывают в изотермическую тару и доставляют на пищеблок, работающий по типу буфет-раздаточной, где порционируют непосредственно перед раздачей. На пищеблоке, работающем по типу буфет-раздаточной осуществляют только поддержание температуры.

Сырье, используемое для приготовления изделий должно быть разрешено к применению в пищевой промышленности, в том числе для приготовления блюд для детей, и соответствовать требованиям действующей нормативной документации: сырье должно сопровождаться документацией, удостоверяющей его качество и безопасность, и соответствовать по показателям безопасности нормам Еднх санитарно - эпидемиологических и гигиенических требований к товарам, подлежащим санитарно - эпидемиологическому надзору (контролю) Глава II, Раздел I, в т.ч. в части требований к продуктам, предназначенным для питания дошкольников и школьников» для всех наименований пищевых продуктов, или СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов» или СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения». Сырье животного происхождения должно пройти ветеринарно-санитарную экспертизу в соответствии с ветеринарными правилами и нормами, сопровождаться ветеринарными документами, утвержденными Государственной ветеринарной (кулинарные изделия) изготавливаются по техническим условиям, соответствующим требованиям Технических регламентов Таможенного союза. Предназначены для организации питания в дошкольных и школьных учреждениях и для общественного питания.

Рационы составлены с учетом организации приготовления питания обучающихся, как в базовых организациях школьного питания (комбинатах школьного питания, школьно-базовых столовых и т.п.), так и в готовых организациях общественного питания, в столовых образовательных учреждениях, в буфетах - раздаточных.

При составлении рационов учитывались требования «Методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений», Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", приведенные рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий – разработанные с использованием: Требования к оказанию единой комплексной услуги по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях системы Департамента образования города Москвы в 2012 году, Листья Минзкономразвития и торговли РФ № 139-14/412 от 21.10.04 «О действующей нормативной, технической документации в общественном питании», ГОСТ 31987-2012, ГОСТ 30390-2013, ГОСТ 32691-2014.

Расчет пищевой и энергетической ценности блюда был рассчитан на основании таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания И.М.Скрябин, В.А. Тутельян, 2008. В среднем меню соблюдены требования настоящих санитарных правил пищевой и энергетической ценности, точной потребности в основных витаминах и микроэлементх, дополнительно витаминизация блюд не проводится.

Основные требования к производственному процессу и хранению

При изготовлении кулинарной продукции для питания детей и подростков первостепенное значение имеет точность производственных процессов на предприятиях школьного питания.

Процесс приготовления пищи складывается из двух последовательных этапов – холодной (первичной) и тепловой (вторичной) обработки.

При холодной обработке продукты подтавливают для дальнейшей тепловой обработки (мясо, рыба, птица, овощи, фрукты, крупы, бобовые, яйца и др.), либо для употребления в сыром виде (овощи, фрукты).

Для обработки сырых и готовых продуктов должно быть выделено раздельное технологическое оборудование, которое маркируется в соответствии с назначением. Доски и ножи закрепляют за соответствующими рабочими местами и хранят непосредственно на этих местах или установленными на ребро в специальных касетах.

Хранение продуктов должно осуществляться с соблюдением сроков годности и условий хранения пищевых продуктов, установленных изготовителями, и правил товарного соседства. Запрещается совместное хранение сырых и готовых (термообработанных) продуктов, а также полуфабрикатов и готовых продуктов (блюд).

Для хранения овощей должны быть выделены овощные кладовые или овощехранилища. Овощи и фрукты необходимо хранить в сухих, хорошо проветриваемых помещениях в ларях или на стеллажах, отстоящих от пола на 15 см, при температуре, указанной изготовителем.

Следует строго следить за качеством поступающих пищевых продуктов, особенно овощей и фруктов, реализуемых без термической обработки. Завозить плодовоовощную продукцию целесообразно небольшими партиями, чтобы избежать порчи при длительном хранении. Для приготовления блюд из сырых овощей и фруктов разрешается использовать только стандартные, доброкачественные овощи и фрукты.

Сырье продовольственное (мясо, птица, рыба), а также овощи и фрукты, поступающие в замороженном виде, должны храниться в низкотемпературных холодильниках, в соответствии с указанными изготовителя, как правило, при температуре не выше –18°С. Не допускается замораживание сырья два и более раз (замораживание после дефростации).

1. Подготовка к использованию сырья продовольственного, продуктов пищевых

Подготовку сырья осуществляют в специально предназначенных сырьевых цехах, оснащенных разделочными столами, ваннами, подносами, лотками, разделочными досками, а также другим необходимым оборудованием и инвентарем. Основным требованием при подготовке сырья является недопустимость его соприкосновения с готовой продукцией.

1. Подготовка сырья мясного

При приемке сырья его осматривают, подвергают дополнительной зачистке. Замороженное мясо бескостное (говядина, или др.) в виде блоков, а также субпродукты мясные обработанные (язык, сердце, печень говяжья), в том числе в блоках, размораживают на воздухе на специальных подносах, лотках или в специальных ваннах, в условиях свободного стока отделиваемой при дефростации жидкости, после чего тщательно промывают проточной водой и немедленно начинают его дальнейшую переработку.

Мясо бескостное замороженное зачищают от грубых сухожилий, поврежденных пленок с оставлением межмышечной и соединительной ткани. Подготовленное мясо нарезают на куски массой 1-1,5 кг, толщиной не более 8 см, которые направляют на варку для приготовления бульона мясного или для приготовления вторых блюд. Для приготовления фарша выделают котлетное мясо.

Субпродукты мясные, обработанные в охлажденном или замороженном состоянии зачищают, повторно промывают и направляют на приготовление вторых блюд.

2. Подготовка птицы

Для обработки сырой птицы выделяют отдельные столы, разделочный и производственный инвентарь. У потрошенных тушек удаляют легкие и почки, проверяют тщательность удаления внутренних органов. После этого тушки птицы (или полуфабрикаты) моют проточной водой, а затем холодной водой до полного удаления загрязнений и остатков крови. Тушки птицы направляют на термообработку в целом виде, если масса тушки не более 1,5 кг, или разрезают на две полутушки. Перед термообработкой тушки птицы формируют.

3. Подготовка рыбы

Рыбу размораживают на производственных столах или в воде при температуре не выше +12°C, с добавлением соли из расчета 7 - 10 г на 1 л. Не рекомендуется дефростировать в воде рыбу осетровых пород и филе. Филе рыбное мороженое без костей (с кожей или без нее) промывают в производственных ваннах на воздухе при комнатной температуре, промывают в холодной проточной воде и обсушивают при комнатной температуре. Хранение филе рыбного замороженного и рыбы замороженной не допускается.

4. Подготовка яиц куриных и продуктов яичных

Обработку яиц проводят в отапливаемом помещении либо в специально отведенном месте мясо-рыбного цеха. Для этих целей используются промаркированные ванны и (или) емкости; возможно использование перфорированных емкостей.

Обработка яиц проводится при условии полного их погружения в раствор в следующем порядке:

- I - обработка в 1-2% теплом растворе кальцинированной соды;

- II - обработка в 0,5% растворе хлорамина или других разрешенных в установленном порядке дезинфицирующих средств;

- III - ополаскивание проточной водой в течение не менее 5 минут с последующим выкатыванием в чистую промаркированную посуду.

Обработанные яйца куриные выкатывают на лотки или в другую чистую промаркированную тару.

Заносить или хранить в производственных помещениях необработанные яйца куриные категорически запрещается.

При использовании продуктов жирных жидких пастеризованных, расфасованных в ПЭТ, не допускается контакт горловин тары с емкостями, используемыми для приготовления блюд. После вскрытия упаковки остатки продукта допускается хранить при закрытой крышке при температуре $4 \pm 2^\circ\text{C}$ не более 5 суток. При этом общий срок хранения продукта до вскрытия и после вскрытия упаковки не должен превышать общий срок хранения продукта, исчисляемый с даты изготовления.

5. Подготовка овощей, фруктов

Подготовку овощей проводят в соответствии с технологическими инструкциями, утвержденными в установленном порядке.

Сырое овощное должно быть нормальной технической зрелости, свежее, не пораженное сельскохозяйственными и антропогенными вредителями, грибами, болезнями и другими видами порчи.

Овощи промывают и очищают (при необходимости) в пехе первичной обработки овощей («коренном»), затем проводят повторную обработку в пехе вторичной обработки овощей («овощном»), после чего их хранят на лотках или в другой посуде со специальной маркировкой.

Холодная обработка овощей, идущих на приготовление сырых салатов, требует особой тщательности, так как испорченные и плохо промытые овощи могут стать причиной кишечных инфекций и глистных инвазий.

Первичная обработка овощей включает сортировку, мытье и очистку. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дуршлаг, сит, сеток. При обработке белокочанной капусты необходимо обязательно удалять 3-4 наружных листа.

Для обеспечения сохранности витаминов в бландах, овощах, подлежащих отвариванию в очищенном виде, чистят непосредственно перед варкой и варят в подсоленной воде (кроме свеклы). Не допускается предварительная заготовка очищенного картофеля и других овощей с длительным замачиванием их в холодной воде более 2 часов. Отваренные для салатов овощи хранят в холодильнике не более 6 часов при температуре плюс $4 \pm 2^\circ\text{C}$.

Очищенные картофель, корнеплоды и другие овощи во избежание их потемнения и высушивания рекомендуется хранить в холодной воде не более 2 часов.

Сырые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, рекомендуется выдерживать в 3%-ном растворе уксусной кислоты или в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой.

Фрукты, включая цитрусовые, промывают в условиях пеха первичной обработки овощей (овощного пеха), а затем вторично в условиях холодного пеха в моечных ваннах. Лотки укатывают в дуршлаг и промывают сначала теплой, затем холодной проточной водой.

Сухofрукты тщательно перебирают, затем промывают теплой проточной водой. При поступлении плодовоовощной продукции низкого качества использование ее без предварительной термической обработки категорически запрещено.

Овощи и фрукты, быстрозамороженные должны храниться в холодильниках при температуре, указанной изготовителем (обычно от минус 10 до минус 18°C). Их направили на переработку без предварительного размораживания.

6. Подготовка круп, бобовых, муки пшеничной, сахара-песка и др. Крупы рисовую, пшено, перловую, гречневую и др. тщательно перебирают и промывают.

Крупы манную, а также измельченные крупы просеивают.

Хлопья овсяные перебирают.

Изделия макаронные перебирают. Макароны при необходимости размывают.

Горох, фасоль и другие бобовые перебирают, промывают холодной водой, затем замачивают в воде при соотношении гороха (фасоли) и воды 1:2.

Муку пшеничную, сахар-песок, соль или соль поваренную йодированную и др. перед употреблением просеивают через сито с магнитоулавливателем (или без него).

7. Подготовка консервированных продуктов
Индивидуальную упаковку консервированных продуктов промывают проточной водой и протирают ветошью.

II. Требования к условиям приготовления и реализации пищевых продуктов и кулинарных изделий.

При приготовлении кулинарного изделия, представляющего собой пищевой продукт или сочетание продуктов, введенного до кулинарной готовности, должны соблюдаться следующие требования:

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

Готовность изделий определяется:

- из мяса и птицы выделением бесцветного сока в месте прокола и серым цветом на разрезе продукта, а также температурой в толще продукта. Указанная температура выдерживается в течение 5 мин.
- натуральных рубленых изделий температурой в толще продукта - не ниже 85°C, для изделий из котлетной массы - не ниже 90°C. Указанная температура выдерживается в течение 5 мин.
- из рыбного фарша и рыбы определяется образованием поджаристой корочки и легким отслаиванием мяса от кости в порционных кусках.

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

Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75°C, вторые блюда и гарниры - не ниже 65°C, холодные напитки - не выше 20°C. Холодные закуски должны выставляться в порционированном виде в охлаждаемый прилавок-витрину и реализовываться в течение одного часа.

Свежую зелень закладывают в блюда во время раздачи.

Изготовление салатов и их заправка осуществляется непосредственно перед раздачей. Не заправленные салаты допускается хранить не более 3 часов при температуре плюс 4±2°C. Хранение заправленных салатов не допускается. Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается. Укус в рецептурах блюд подлежит замене на лимонную кислоту.

III. Требования к качеству кулинарной продукции

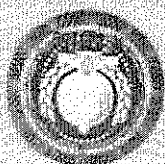
Качество кулинарной продукции, ее безопасность контролируют по органолептическим, физико-химическим и микробиологическим показателям. Органолептическую оценку качества полуфабрикатов проводят по внешнему виду, цвету и запаху; кулинарных изделий – по внешнему виду, цвету, запаху и консистенции; блюд – по внешнему виду, цвету и запаху. По органолептическим показателям кулинарная продукция, предназначенная для питания детей и подростков школьного возраста, должна соответствовать требованиям, приведенным в таблице 1.

Таблица 1

Органолептические показатели кулинарной продукции	
Наименование кулинарной продукции	Внешний вид, цвет, запах
Холодные блюда (салаты, винегреты)	Холодные блюда (салаты, винегреты) представляют собой массу, состоящую из овощей свежих или отварных, фруктов, мяса, рыбы, морепродуктов и др., которые нарезаны соломкой или ломтиками, или дольками, или другой формы, заправлены соусом или маслом растительным и др. Компоненты блюда не деформированы, имеют свойственные (салаты, винегреты)

Наименование	Кулинарной продукции	определенному виду продуктов цвет и запах. Блюдо не завершенное, не имеет посторонних привкуса и запаха.
Первые блюда	Первые блюда (супы заправочные: щи, борщи, рассольники, супы с картофелем, крупами, бобовыми, изделиями макаронными и др.)	Первые блюда (супы заправочные) имеют пюреобразную консистенцию средней густоты, не должны иметь посторонних привкуса и запаха. Супы заправочные должны иметь консистенцию средней густоты, состоят из протертых овощей, круп, бобовых, из мяса, птицы и др. Супы-пюре могут быть приготовлены как на бульоне, воде, отваре овощей, так и на молоке. Супы-пюре, сваренные по традиционным технологиям, имеют свойственные одноименным блюдам вкус, запах, цвет, не должны иметь посторонних привкуса и запаха.
Первые блюда (супы-пюре)	Первые блюда (супы-пюре) имеют пюреобразную консистенцию средней густоты, состоят из протертых овощей, круп, бобовых, из мяса, птицы и др. Супы-пюре могут быть приготовлены как на бульоне, воде, отваре овощей, так и на молоке. Супы-пюре, сваренные по традиционным технологиям, имеют свойственные одноименным блюдам вкус, запах, цвет, не должны иметь посторонних привкуса и запаха.	Первые блюда (супы прозрачные) состоят из прозрачных бульонов (из мяса, кур, индеек и др.). К бульонам отдельно подают гарниры: овощи, изделия из мяса, птицы, рыбы, яиц, круп, а также гречки, сухарики, пирожки и др. Некоторые виды гарниров (гречки, фрикадельки, кнели, крокеты и др.) отпускают вместе с бульоном. Супы прозрачные и гарниры к ним не должны иметь посторонних привкуса и запаха.
Вторые блюда	Вторые блюда (горячие блюда (язык, печень, рыба, птица, субпродуктов (язык, печень, тушенными и др. Вторые блюда могут быть порционными (крупных), а также мелких кусочков мяса, рыбы, птицы, из фарша (формованные рубленые изделия, запеканки, пудинги, суфле и др.). Блюда вторые могут быть приготовлены с овощами, в том числе овощи, фаршированные мясом и рисом, с изделиями макаронными отварными (макаронник), с крупами отварными. Изделия, формованные из мяса, птицы, рыбы, могут быть панированными или без панировки. Вторые блюда из мяса, птицы, рыбы могут быть с соусом или без него.	Вторые блюда (горячие) могут быть представлены блюдами из мяса, субпродуктов (язык, печень, рыба, птица, которые могут быть отварными, запеченными, тушеными и др. Вторые блюда могут быть порционными (крупных), а также мелких кусочков мяса, рыбы, птицы, из фарша (формованные рубленые изделия, запеканки, пудинги, суфле и др.). Блюда вторые могут быть приготовлены с овощами, в том числе овощи, фаршированные мясом и рисом, с изделиями макаронными отварными (макаронник), с крупами отварными. Изделия, формованные из мяса, птицы, рыбы, могут быть панированными или без панировки. Вторые блюда из мяса, птицы, рыбы могут быть с соусом или без него.
Вторые блюда (горячие блюда (гарниры) из	Вторые горячие блюда (гарниры) могут быть представлены блюдами из картофеля, овощей, круп, бобовых, изделий макаронных, яиц, творога и др.,	Вторые горячие блюда (гарниры) могут быть представлены блюдами из картофеля, овощей, круп, бобовых, изделий макаронных, яиц, творога и др.,

Наименование кулинарной продукции	картофеля, овощей, круп, бобовых, изделий макаронных, яиц, творога и др.	Третьи блюда (компоты, кисели), желе, муссы и другие сладкие блюда которые имеют свойственные для данных плодов или ягод цвет, вкус и запах в отварном виде. Сиропы – в меру сладкие, с приятным запахом и вкусом, с различными цветовыми оттенками. Кисели имеют жидкую или густую желеобразную консистенцию, приготовлены, могут быть из фруктов, ягод или молока. Желе имеют прочную желеобразную консистенцию. Товары третьи блюда и другие сладкие блюда не должны иметь посторонних привкуса и запаха.	Мучные блюда (блины, вареники, пирожки с начинками печенье, ватрушки), изделия булочные, приготовленные по традиционным технологиям, должны иметь свойственные одноименным блюдам и мучным изделиям внешний вид, цвет, запах, вкус, консистенцию. Товары мучные блюда должны быть недеформированными, не пригоревшими. Начинка в пирожках, блинчиках и др. не должна выстывать. Изделия из дрожжевого теста при слабом надавливании на них должны легко восстанавливать первоначальную форму, не должны быть черствыми, заветренными. Мучные блюда и булочные изделия не должны иметь посторонних привкуса и запаха.	Товары изделия промышленного производства, предназначенные для дошкольного и школьного питания Товары изделия промышленного производства не должны иметь повреждений, загрязнений и др. В случае наличия индивидуальной упаковки – она не должна иметь технических условий на них. Товары изделия промышленного производства, предназначенные для дошкольного и школьного питания, должны соответствовать требованиям несвойственным им, органолептические показатели.
Внешний вид, цвет, запах	которые могут быть отварными, тушеными, запеченными, с соусом или без него. Вторые блюда (гариры), приготовленные по традиционным технологиям, должны иметь свойственные одноименным блюдам внешний вид, вкус, цвет, запах, консистенцию, не должны иметь посторонних привкуса и запаха.	Третьи блюда (компоты, кисели), желе, муссы и другие сладкие блюда, приготовленные по традиционным технологиям, имеют свойственные одноименным блюдам внешний вид, цвет, запах, вкус и консистенцию. Компоты состоят из жидкости (сиропа) и отварных фруктов, ягод и др., которые имеют свойственные для данных плодов или ягод цвет, вкус и запах в отварном виде. Сиропы – в меру сладкие, с приятным запахом и вкусом, с различными цветовыми оттенками. Кисели имеют жидкую или густую желеобразную консистенцию, приготовлены, могут быть из фруктов, ягод или молока. Желе имеют прочную желеобразную консистенцию. Товары третьи блюда и другие сладкие блюда не должны иметь посторонних привкуса и запаха.	Мучные блюда (блины, вареники, пирожки с начинками печенье, ватрушки), изделия булочные, приготовленные по традиционным технологиям, должны иметь свойственные одноименным блюдам и мучным изделиям внешний вид, цвет, запах, вкус, консистенцию. Товары мучные блюда должны быть недеформированными, не пригоревшими. Начинка в пирожках, блинчиках и др. не должна выстывать. Изделия из дрожжевого теста при слабом надавливании на них должны легко восстанавливать первоначальную форму, не должны быть черствыми, заветренными. Мучные блюда и булочные изделия не должны иметь посторонних привкуса и запаха.	Товары изделия промышленного производства, предназначенные для дошкольного и школьного питания Товары изделия промышленного производства не должны иметь повреждений, загрязнений и др. В случае наличия индивидуальной упаковки – она не должна иметь технических условий на них. Товары изделия промышленного производства, предназначенные для дошкольного и школьного питания, должны соответствовать требованиям несвойственным им, органолептические показатели.



ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЗАЩИТЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ГОРОДЕ МОСКВЕ
ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ГОРОДЕ МОСКВЕ

ОПЕЛАН ИНСПЕКЦИИ
Адрес: 129626, г. Москва, Рафский переулок, д. 4, к. 2, 3, 4
Телефон: (495) 687 36 19, E-mail: fgu@mos.mos.ru, http://www.mos.mos.ru

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

о соответствии проектной и иной документации
санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам

Основание производства экспертизы: заявление № 21/02.05.000417-3 от 04.03.2021
Дата (перен) проведения экспертизы: с 15.03.2021 по 26.04.2021

Место проведения экспертизы: 129626, г. Москва, Рафский переулок, дом 4, к. 2, 3, 4
Цель проведения экспертизы: Подтверждение соответствия требованиям санитарного законодательства

Экспертиза проводится: заведующим отделом гигиены детей и подростков, врачом по
питанию детей и подростков А.О. Петренко, образование высшее по специальности медико-
профилактическое дело, кандидат медицинских наук, сертификат специалиста №
0177040009695 от 21.06.2016 г., диплом о профессиональной переподготовке №
770400002407 от 2016 г.

Заказчик: Некоммерческое партнерство саморегулируемая организация "Ассоциация
предприятий социального питания в сфере образования и здравоохранения" (ИНН: 7720490947,
ОГРН: 1137799006784)

Юридический адрес: 129090, г. Москва, ЦАО, Каланчевская улица, дом 16 стр. 1
Объект экспертизы: Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11
классов в общеобразовательных учреждениях города Москвы. Изменения 1. В части
организации питания обучающихся 1-4 классов

Фактический адрес: 129090, г. Москва, ул. Каланчевская, д. 16, стр. 1
Разработчик документации: НИ СРО "АИСПОЗ"

Юридический адрес разработчика: 129090, г. Москва, ул. Каланчевская, д. 16, стр. 1
Перечень представляемой документации: Планов для обучающихся 1 - 4 классов с
раскладкой используемых продуктов;

Установлено:
Таблица сезонных замен блюд.

Общие сведения:

Представленный проектный типовой рацион питания разработан на 12-дневный период.
содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности,
включая содержание белков, жиров, углеводов, витаминов (С, В1, В2, А) и минеральных веществ
(фосфор (Р), калий (К), железо (Fe), магний (Mg)), указанные номеров технологических карт.

Установлено:

- 1) Среднесуточная пищевая и энергетическая ценность рациона питания для детей в возрасте 7 - 11 лет составляет:

	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал*	Калорийность по району, ккал
I неделя	64,74	237,40	1773,42	1750,72
II неделя	57,95	238,26	1723,98	1711,83
Итого	61,30	237,84	1748,70	1731,27

В представленном рационе содержание белков составляет 79,61 %, жиров – 77,66 %, углеводов – 71,00 %, общая калорийность – 74,41 % от суточной потребности.

- 2) При исключении из рациона полнителя среднесуточная пищевая и энергетическая ценность рациона питания для детей в возрасте 7 - 11 лет составляет:

	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал*	Калорийность по району, ккал
I неделя	53,05	197,51	1461,78	1439,36
II неделя	50,64	201,46	1457,73	1444,67
Итого	51,84	199,49	1459,76	1442,02

При этом содержание белков составляет 67,33 %, жиров – 63,92 %, углеводов – 59,55 %, общая калорийность – 62,12 % от суточной потребности.

Соотношение основных веществ (белков, жиров и углеводов) близко к оптимальному значению. * Энергетическая ценность определяется по формуле:

$$\text{Энергетическая ценность (ккал)} = \text{белки (г)} * 4 + \text{жиры (г)} * 9 + \text{углеводы (г)} * 4.$$

Формирование рациона.

Представленный примерный 12-дневный рацион питания для детей в возрасте 7 - 11 лет предусматривает трехразовое питание (завтрак, обед, полдник). Соотношение калорийности по приемам пищи для детей в возрасте 7 - 11 лет:

	I неделя		II неделя		Итого	
	Факт	Норма	Факт	Норма	Факт	Норма
Завтрак	25	20 - 25	25	20 - 25	25	20 - 25
Обед	37	30 - 35	37	30 - 35	37	30 - 35
Полдник	13	10 - 15	11	10 - 15	12	10 - 15

Распределение энергетической ценности (калорийности) в рационе примерно соответствует рекомендуемым значениям, предусмотренным СанПиН 2.3/2.4.3590-20 +/- 5%.

Рацион питания составлен с использованием всех видов продуктов из рекомендуемого среднесуточного набора пищевых продуктов, в том числе используемых для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений. Имеющиеся отступления не являются значимыми учитывая, что в целом рацион обеспечивает физиологическую потребность организма в основных пищевых веществах и энергии (с учетом количества приемов пищи).

Сведения о среднесуточном наборе продуктов, полученные методом расчета по информации из мето-раскладки, представлены в таблице.

Наименование	Значение	Норма	%
Хлеб пшеничный	50,00	48	4,17
Хлеб пшеничный	110,85	90	23,18
Мука пшеничная	18,38	8	104,19
Крупы, бобовые	23,51	27	-12,92
Макаронные изделия	13,49	9	49,86
Картофель	114,12	112,2	1,71
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соевые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, т	171,37	168	2,00
Фрукты свежие	119,33	111	7,51

77.01.05.1.001.725.04.21 от 26.04.2021

Сухофрукты	Соки плодовоовощные, напитки	Витаминизированные, в т.ч. инстантные	Масло 1-й категории	Субпродукты (печень, язык, сердце)	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат)	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	Колбасные изделия (г)	Молоко	Кисломолочная пищевая продукция	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	Сыр	Сметана	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо, шт.	Сахар	Кондитерские изделия	Соль пищевая поваренная йодированная	Какао-порошок	Кофейный напиток
-11.57	7.96	133.33	120	42	18	21.78	34.93	0.00	183.27	83.75	31.67	8.44	6.09	21.15	12.86	30.80	25.57	8.33	2.63	1.25
9						21	34.8	0	180	80	30	6	6	18	9	24	18	6	18	0.6
																				1.2
																				108.33
																				0.00

* норма представлена с учетом количества приемов пищи.

Недостаток крыи и бобовых компенсируется использованием макаронных изделий, недостаток сухофруктов - свежими фруктами, недостаток субпродуктов - мясом свиньи, установленной нормы. Использование сахара, соли и кондитерских изделий не превышает суточное потребление.

В районе питания используются все основные группы продуктов, преимущественные рекомендуемые сыточным продуктовым набором, в том числе мясные, молочные продукты, рыба, овощи, фрукты.

Важливо в меню использованы мясо, молоко (молочные продукты), сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный. Завтрак, как правило, состоит из закуски, горячего блюда и горячего напитка; обед - из закуски, второго, второго блюда и напитка.

Пищевая ценность используемых в меню блюд рассчитана согласно нормативной записке и представляемых технологических карт на основании:

1. Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2005;

2. Таблиц химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - Москва, 2007. Составители: Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Объем порций приготавливаемых блюд в основном соответствует рекомендуемым нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Имеющиеся отступления не являются значимыми, учитывая, что в целом рацион обеспечивает физиологическую потребность организма в основных пищевых веществах и энергии (с учетом количества приемов пищи).

Профилактика витаминной и микроэлементной недостаточности.

Профилактика витаминной и микроэлементной недостаточности обеспечена за счет разнообразия пищевых продуктов, с естественным содержанием необходимых витаминов и минеральных веществ (с учетом потерь при тепловой обработке), а также использования в меню свежих плодов и ягод. Для профилактики гипохлоремических состояний используются йодированная соль.

1) Среднесуточное содержание микроэлементов в рационе питания для детей в возрасте 7 - 11 лет составляет:

Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мг
68,09	1,26	1,26	181,56
II неделя	0,91	1,73	1846,43
Итого	78,69	1,08	1014,00

Кальций	Фосфор	Железо, мг	Магний, мг
1220,18	1456,96	12,50	234,11
II неделя	1327,42	116,34	241,02
Итого	1160,01	64,42	237,71

В представленном рационе содержание витаминов С, витамина В2, витамина А, кальция, фосфора, железа полностью удовлетворяет суточную потребность и не превышает верхних уровней потребления по МР 2.3.1.2432-08; содержание витамина В1 - 90,32 %, магния - 95,09 % от суточной потребности.

Соотношение кальция к фосфору близко к оптимальному значению. 2) При исключении из рациона полнорационной пищевой ценности по микроэлементам рациона питания для детей в возрасте 7 - 11 лет составляет:

Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мг
66,35	1,11	0,83	131,29
II неделя	70,60	0,79	1813,42
Итого	63,57	0,95	972,35

Кальций	Фосфор	Железо, мг	Магний, мг
898,34	1146,40	10,58	188,00
II неделя	886,16	112,87	202,67
Итого	892,25	61,72	195,34

В представленном рационе содержание витаминов С, витамина А, фосфора, железа полностью удовлетворяет суточную потребность и не превышает верхних уровней потребления по МР 2.3.1.2432-08; содержание витамина В1 - 79,17 %, содержание витамина В2 - 82,02 %, содержание кальция - 81,11 %, магния - 78,13 % от суточной потребности.

Технология приготовления кулинарной продукции.

При составлении рациона использовались рецепты и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, разработанные с использованием: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - М. Хлебобулочный, 2004 г.; Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания: Учебно-методическое пособие / Сост. А.В. Румянцев - 3 - е изд., перераб. И доп. - М.: Издательство Делю и Сервис, 2002; Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Мотильного В.А. Тутельяна. - М. Делю принт, 2011; Сборник технологических 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 / под ред. А.Я. Перевалова.

Пермь 2013; Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций / под редакцией С.В. Маслова, Москва 2015; Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций / под редакцией В.Р. Кузьмы, Москва, 2016. Технологические карты предусматривают технологию изготовления кулинарной продукции в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

В период после 1 марта предусмотрена сезонная замена блюд в соответствии с таблицей замены блюд, изготавливаемых по технологическим картам, предусматривающим термическую обработку овощей.

1. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного обеспечения питания проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам в соответствии с приложением 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

2. В ежедневном меню указывать наименование блюда и объем порции, а также замены блюд для детей с пищевыми аллергиями и сахарным диабетом при наличии подтвержденных в МНУ сведений о заболевании, в т.ч. с указанием аллергии (в случае пищевой аллергии).

Заключение:

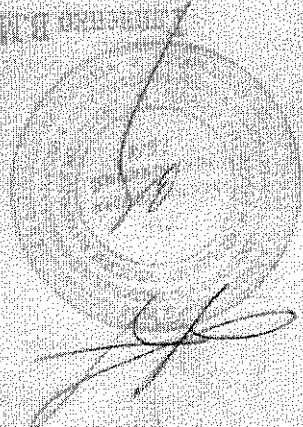
Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях города Москвы. Изменение 1. В части организации питания обучающихся 1-4 классов по адресу: 129090, г.Москва, ул.Каланчевская, д.16, стр.1 соответствует требованиям:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения (глава VIII)

В соответствии со ст.42 Федерального закона от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» ответственность за качество и объективность санитарно-эпидемиологической экспертизы несет специалист, проводивший санитарно-эпидемиологическую экспертизу.

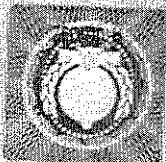
Заведующий отделом питания
детей и подростков

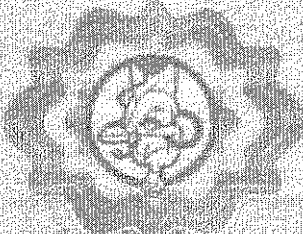
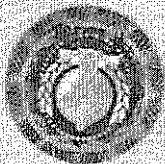
Руководитель (заместитель)
органа инспекции



А.О. Петренко

А.В. Мухомов





В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И В ОБЛАСТИ ОБРАЗОВАНИЯ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНСТВО ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ И СЕРТИФИКАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНСТВО ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ И СЕРТИФИКАЦИИ

1. Рабочий документ, 4, к. 2.3.4, Москва, Россия, 129626

телефон: (495) 687 36 19, E-mail: fguz@mossanepid.ru, <http://www.mossanexpert.ru>

ОПЕРАТИВНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ

Аттестат аккредитации № RA.RU.710045

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

о соответствии проектной и иной документации

санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам

77.01.05.T.001724.04.21

26.04.2021

Основание проведения экспертизы: заявление № 21/02.05.000418-3 от 04.03.2021

Дата (первич) проведения экспертизы: с 15.03.2021 по 26.04.2021

Место проведения экспертизы: 129626, г. Москва, Графский переулок, дом 4, к.2, 3, 4

Цель проведения экспертизы: Подтверждение соответствия требованиям санитарного законодательства

Экспертиза проводится: заведующим отделом гигиены детей и подростков, врачом по

питанию детей и подростков А.О. Петренко, образование высшее по специальности медико-

профилактическое дело, кандидат медицинских наук, сертификат специалиста №

0177040009695 от 21.06.2016 г., лицом о профессиональной переподготовке №

770400002407 от 2016 г.

Заказчик: Некоммерческое партнерство саморегулируемая организация "Ассоциация предприятий социального питания в сфере образования и здравоохранения" (ИНН.7720490947, ОГРН.1137799006784)

Юридический адрес: 129090, г. Москва, ЦАО, Каланчевская ул., дом 16 стр.1

Объект экспертизы: Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях города Москвы. Изменение 1. В части

организации питания обучающихся 5 - 11 классов, 1 комплект

Фактический адрес: 129090, г. Москва, ул. Каланчевская, д.16, стр.1

Разработчик документации: ИП СРО "АПСИОЗ"

Юридический адрес разработчика: 129090, г. Москва, ул. Каланчевская, д.16, стр.1

Перечень представлений документации: Рацион для обучающихся 5 - 11 классов, 1

комплект с раскладкой по содержанию продуктов,

Таблица сезонных замен блюд

Установлено:

Общие сведения.

Представлены примерный рацион питания разработан на 12-дневный период.

содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности,

включая содержание белков, жиров, углеводов, витаминов (С, В1, В2, А) и минеральных веществ

(фосфор (Р), кальций (Са), железо(Fe), магний (Mg), указанные номеров технологических карт.

010980

Установлено:

1) Среднесуточная пищевая и энергетическая ценность рациона питания для детей старше 11 лет составляет:

показатель	1 неделя	II неделя	Итого
Белки, г	79,86	70,48	75,07
Жиры, г	79,45	74,36	76,90
Углеводы, г	274,81	264,20	269,51
калорийность, ккал	2132,91	2007,98	2070,45
калорийность по району, ккал	2099,79	1987,72	2043,76

В представленном районе содержится белков составляет 83,41 %, жиров – 83,59 %, углеводов – 70,37 %, общая калорийность – 76,12 % от суточной потребности.

2) При исключении из рациона полнителя среднесуточная пищевая и энергетическая ценность рациона питания для детей старше 11 лет составляет:

показатель	1 неделя	II неделя	Итого
Белки, г	64,59	61,49	63,04
Жиры, г	63,04	61,25	62,15
Углеводы, г	219,86	222,33	221,10
калорийность, ккал	1705,17	1686,56	1695,87
калорийность по району, ккал	1672,19	1665,85	1669,02

При этом содержание белков составляет 70,04 %, жиров – 67,55 %, углеводов – 57,73 %, общая калорийность – 62,35 % от суточной потребности.

Соотношение основных веществ (белков, жиров и углеводов) близко к оптимальному значению. *Энергетическая ценность определяется по формуле:

$$\text{Энергетическая ценность (ккал)} = \text{Белки (г)} * 4 + \text{Жиры (г)} * 9 + \text{Углеводы (г)} * 4.$$

Формирование рациона.

Представленный примерный 12-дневный рацион питания для детей старше 11 лет предусматривает трехразовое питание (завтрак, обед, полдник). Соотношение калорийности по приемам пищи для детей старше 11 лет:

показатель	I неделя		II неделя		Итого
	Факт	Норма	Факт	Норма	
Завтрак	25	20-25	25	20-25	25
Обед	39	30-35	37	30-35	37
Полдник	16	10-15	12	10-15	14

Распределение энергетической ценности (калорийности) в рационе примерно соответствует рекомендуемым значениям, предусмотренным СанПиН 2.3/2.4.3590-20 +/- 5%.

Рацион питания составлен с использованием всех видов продуктов из рекомендуемого среднесуточного набора пищевых продуктов, в том числе используемых для приготовления

блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений. Исклоняется отступления не являются значимыми учитывая, что в целом рацион обеспечивает

физиологическую потребность организма в основных пищевых веществах и энергии (с учетом количества приемов пищи).

Сведения о среднесуточном наборе продуктов, полученные методом расчета по информации из меню-раскладки, представлены в таблице.

Наименование	Значение	Норма	%
Хлеб пшеничный	116,31	120	-3,91
Мука пшеничная	27,67	12	130,62
Крупы, бобовые	29,00	30	-3,34
Макаронные изделия	17,35	12	44,54
Картофель	125,64	112,2	112,88
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соевые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, т	214,56	192	112,28
Фрукты свежие	134,00	111	20,72
Сухофрукты	8,38	12	-30,21

77.01.05 Т.001.734 04.21 от 26.04.2021

стр. 2 из 5

XXXXXX

Профилактика витаминной и микроэлементной недостаточности. Профилактика витаминной и микроэлементной недостаточности обеспечивается за счет разнообразия пищевых продуктов, с естественным содержанием необходимых витаминов и

веществах и энергии (с учетом количества приемов пищи).

Целевые порции приготавливаемых блюд в основном соответствуют рекомендуемым нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Имеющиеся отступления не являются значимыми, учитывая, что в целом рацион обеспечивает физиологическую потребность организма в основных пищевых

Справочник – Москва, 2007. Составители: Скурихин И.М., Тутельян В.А.

2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания:

питания, 2005;

1. Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного

предоставления технологических карт на основании

Пищевая ценность используемых в меню блюд рассчитана согласно пояснительной записке и

первого, второго блюда и напитка.

Завтрак, как правило, состоит из закуски, горячего блюда и горячего напитка; обед – из закуски,

масла, хлеба ржаной и пшеничный.

Ежедневно в меню используются мясо, молоко (молочные продукты), сливочное и растительное

рыба, овощи, фрукты.

Рекомендуемые суточные продукты набором, в том числе мясные, молочные продукты.

В рационе питания используются все основные группы продуктов, предусмотренные

изделий не превышает суточное потребление.

согласно приложению 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Использование сахара, соли и кондитерских

компенсируется использованием творога, недостаток сыра – жир свех установленной нормы

недостаток субпродуктов – мясом свех установленной нормы. Недостаток молока

пшеничного хлеба – пшеничной мукой, недостаток сухофруктов – свежими фруктами.

Недостаток круп и бобовых компенсируется использованием макаронных изделий, недостаток

* норма представлена с учетом количества приемов пищи.

Соки плодово-ягодные, напитки	133,33	120	11,11
Мясо 1-й категории	58,11	46,8	24,17
Субпродукты (печень, язык, сердце)	21,25	24	11,46
Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат)	32,93	31,8	3,54
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленное	46,97	46,2	1,67
Колбасные изделия (г)	0,00	0	0,00
Молоко	206,91	210	1,47
Кисломолочная пищевая продукция	110,42	108	2,24
Творог (5% - 9% м.д.ж.)	45,42	36	26,16
Сыр	8,96	9	0,46
Сметана	7,00	6	16,67
Масло сливочное	21,95	21	4,51
Масло растительное	15,91	10,8	47,34
Яйцо, шт.	40,18	24	67,43
Сахар	28,51	21	35,75
Кондитерские изделия	10,00	9	11,11
Соль пищевая поваренная йодированная	3,34	3	11,22
Какао-порошок	1,25	0,72	73,61
Кофейный напиток	1,20	1,2	0,00

минеральных веществ (с учетом потерь при тепловой обработке), а также использования в пищу свежих плодов и ягод. Для профилактики гиподинамических состояний используется полированная соль.

1) Среднесуточное содержание микронутриентов в рационе питания для детей старше 1 лет составляет:

Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мкг
I неделя	1.44	1.57	238.12
II неделя	1.10	2.24	2714.66
Итого	89.49	1.90	1476.49

Кальций	Фосфор	Железо, мг	Магний, мг
I неделя	1500.23	1811.79	14.77
II неделя	1272.96	1610.56	118.92
Итого	1286.61	1711.17	66.84
			281.77

В представленном рационе содержание витаминов С, витамина В2, витамина А, кальция, фосфора, железа полностью удовлетворяет суточную потребность и не превышает верхних уровней потребления по МР 2.3.1.2432-08; содержание витамина В1 - 90,61 %, магния - 93,92 % от суточной потребности.

Соотношение кальция к фосфору близко к оптимальному значению.

2) При исключении из рациона подлинка среднесуточная пищевая ценность по микронутриентам рациона питания для детей старше 1 лет составляет:

Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мкг
I неделя	62.92	1.24	1.01
II неделя	82.17	0.96	1.94
Итого	72.54	1.10	1.48
			2671.70
			1419.89

Кальций	Фосфор	Железо, мг	Магний, мг
I неделя	1083.16	1405.95	11.94
II неделя	1041.69	1409.93	115.15
Итого	1062.43	1407.94	63.55
			237.78
			230.12

В представленном рационе содержание витаминов С, витамина А, фосфора, железа полностью удовлетворяет суточную потребность и не превышает верхних уровней потребления по МР 2.3.1.2432-08; содержание витамина В1 - 78,63 %, содержание витамина В2 - 92,57 %, содержание кальция - 88,54 %, магния - 76,71 % от суточной потребности.

Технология изготовления кулинарной продукции.

При составлении рациона использовались рецепты и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, разработанные с использованием: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - М. Хлебобулочный, 2004 г.; Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания: Учебно - методическое пособие / Сост. А.В. Румянцев - 3 - е изд., перераб. И. Лоп. - М.: Издательство Дело и Сервис, 2002; Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.И. Морозова и В.А. Тютельная. - М.: Тютельная, 2012; Сборник рецептов на продажу для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под ред. М.И. Морозова и В.А. Тютельная. - М.: ДелИн принт, 2011; Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации / под ред. А.Я. Перевалова, Пермь 2013; Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / под редакцией С.В. Маслова, Москва 2015; Сборник рецептов блюд и кулинарных

изданий для обучающихся образовательных организаций / под ред. В. Р. Кузнецова, Москва, 2016.

Технологические карты предусматривают технологическое обеспечение кулинарной продукции в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

В период после 1 марта предусматривается сезонная замена блюд в соответствии с таблицей замены блюд, изотавливаемых по технологическим картам, предусматривающим термическую обработку овощей.

Рекомендовано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20:

1. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного рациона питания проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам в соответствии с приложением 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
2. В ежедневном меню указывать наименование блюда и объем порции, а также замены блюд для детей с пищевыми аллергиями и сахарным диабетом при наличии подтвержденных в ЛПУ сведений о заболевании, в т.ч. с указанием аллергии (в случае пищевой аллергии).

Заключение:

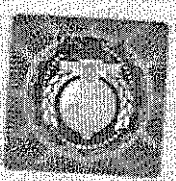
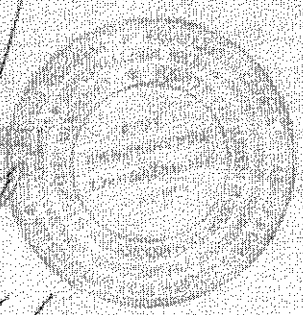
Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях города Москвы. Изменение 1. В части организации питания обучающихся 5 - 11 классов, 1 комплекс по адресу: 129090, г.Москва, ул.Каланчевская, д.16, стр.1 соответствует требованиям:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения (глава VIII)

В соответствии со ст.42 Федерального закона от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» ответственность за качество и объективность санитарно-эпидемиологической экспертизы несет специалист, проводивший санитарно-эпидемиологическую экспертизу.

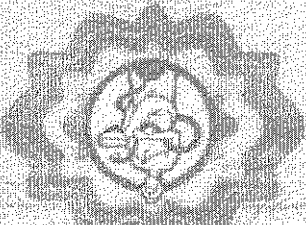
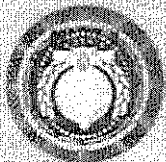
Заведующий отделом гигиены
детей и подростков

Руководитель (заместитель)
органа инспекции



А.В. Минтасов

А.О. Петренко



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
ЗА ЗАЩИТОЙ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С НИМИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО УЧРЕЖДЕНИЙ ЗАРАБОТОПЛАТА
АГЕНТСТВО ПО ЗАЩИТЕ И ЗАЩИТЕ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ В ГОРОДЕ МОСКВЕ
Графский переулок, д. 4, к. 2, 3, 4, Москва, Россия, 129626
Телефон: (495) 687 36 19, E-mail: fguz@mossanexpert.ru, <http://www.mossanexpert.ru>
Адрес: аккредитация № RA.RU.710045

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

о соответствии проектной и иной документации
санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам

77.01.05.T.001726.04.21

26.04.2021

Основание производства экспертизы: заявление № 21/02.05.000419-3 от 04.03.2021

Дата (срок) проведения экспертизы: с 15.03.2021 по 26.04.2021

Место проведения экспертизы: 129626, г. Москва, Графский переулок, дом 4, к. 2, 3, 4

Цель проведения экспертизы: Подтверждение соответствия требованиям санитарного законодательства

Экспертиза проводится: заверяющим отделом гигиены детей и подростков, врачом по
типичное детей и подростков А.О. Петренко, образование высшее по специальности медико-
профилактическое дело, кандидат медицинских наук, сертификат специалиста №
0177040009695 от 21.06.2016 г., лицом о профессиональной переподготовке №
770400002407 от 2016 г.

Заказчик: Некоммерческое партнерство саморегулируемая организация "Ассоциация
предприятий социального питания в сфере образования и здравоохранения" (ИНН 7720490947,
ОГРН 1157799006784)

Юридический адрес: 129090, г. Москва, ЦАО, Кагановская улица, дом 16, стр. 1

Объект экспертизы: Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11
классов в общеобразовательных учреждениях города Москвы. Изменение 1. В части
организации питания обучающихся 5 - 11 классов, 2 комплекта

Фактический адрес: 129090, г. Москва, ул. Кагановская, д. 16, стр. 1

Разработчик документации: НН СРО "АИСПОЗ"

Юридический адрес разработчика: 129090, г. Москва, ул. Кагановская, д. 16, стр. 1

Перечень представленной документации: Рацион для обучающихся 5 - 11 классов, 2
комплекта с раскладкой по содержанию продуктов;

Установлено:

Общие сведения:

Представленный примерный рацион питания разработан на 12-дневный период,
содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности,
включая содержание белков, жиров, углеводов, витаминов (С, В1, В2, А) и минеральных веществ
(фосфор (Р), кальций (Са), железо (Fe), магний (Mg), указание номеров технологических карт.

010982

Установлено:

1) Среднесуточная пищевая и энергетическая ценность рациона питания для детей старше 11 лет составляет:

Показатель	1 неделя	II неделя	Итого
Белки, г	79.93	74.87	77.40
Жиры, г	76.06	77.80	76.93
Углеводы, г	287.97	274.92	281.44
кал ¹	2158.11	2099.30	2127.71
калорийность по району, ккал	2148.00	2068.12	2108.06

В представленном рационе содержится 86,00% белков, 83,62% жиров, 73,48% углеводов – 78,22% от суточной потребности.

2) При исключении из рациона полдника среднесуточная пищевая и энергетическая ценность рациона питания для детей старше 11 лет составляет:

Показатель	1 неделя	II неделя	Итого
Белки, г	63.66	66.62	64.59
Жиры, г	69.47	64.36	61.91
Углеводы, г	229.74	230.67	230.15
кал ¹	1708.35	1764.03	1736.19
калорийность по району, ккал	1701.18	1732.35	1716.76

При этом содержание белков составляет 71,76%, жиров – 67,30%, углеводов – 60,09%, общая калорийность – 63,83% от суточной потребности.

* Энергетическая ценность (белков, жиров и углеводов) близка к оптимальному значению. Соотношение основных веществ (белков, жиров и углеводов) близко к оптимальному значению.

Энергетическая ценность (ккал) = белки (г) * 4 + жиры (г) * 9 + углеводы (г) * 4.

Формирование рациона

Представленный примерный 12-дневный рацион питания для детей старше 11 лет предусматривает трехразовое питание (завтрак, обед, полдник). Соотношение калорийности по приемам пищи для детей старше 11 лет:

Прием пищи	I неделя		II неделя		Итого
	Факт	Норма	Факт	Норма	
Завтрак	25	20-25	26	20-25	26
Обед	38	30-35	39	30-35	38
Полдник	16	10-15	12	10-15	14

Распределение энергетической ценности (калорийности) в рационе примерно соответствует рекомендуемым значениям, предусмотренным СанПиН 2.3/2.4.3590-20 +/- 5%.

Рацион питания составлен с использованием всех видов продуктов из рекомендуемого среднесуточного набора пищевых продуктов, в том числе используемых для приготовления блинов и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений. Имеющиеся отступления не являются значимыми учитывая, что в целом рацион обеспечивает физиологическую потребность организма в основных пищевых веществах и энергии (с учетом количества приемов пищи).

Сведения о среднесуточном наборе продуктов, полученные методом расчета по информации из меню-раскладки, представлены в таблице.

Наименование	Значение	Норма	%
Хлеб пшеничный	126,20	120	5,16
Мука пшеничная	33,92	12	182,67
Крупы, бобовые	39,08	30	30,27
Макаронные изделия	16,10	12	34,13
Картофель	118,60	112,2	5,70
Овощи (свежие, мороженные, консервированные), включая соевые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, т	210,59	192	9,88
Фрукты свежие	131,83	111	18,77
Сухофрукты	8,38	12	30,21

17.01.05 1.001726.04.21 от 28.01.2021

XXXXXX

Профилактика витаминной и микроэлементной недостаточности.

веществах и эспрессо (с учетом количества приемов пищи).

целом рационные обеспечивают физиологическую потребность организма в основных пищевых

СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Истощение отступлений не являются значимыми, учитывая, что в

Объемы порций приготавливаемых блюд в основном соответствуют рекомендуемым нормам

Справочник - Москва, 2007. Составители: Скурихин И.М., Тутельная В.А.

2. Таблиц химического состава и калорийности российских продуктов питания:

питания, 2005;

1. Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного

представленных технологических карт на основании:

Пищевая ценность используемых в меню блюд рассчитана согласно повенительной записке в

первого, второго блюда и напитка.

Завтрак, как правило, состоит из закуски, горячего блюда и горячего напитка, обеда - из закуски,

масло, хлеб ржаной и пшеничный.

Ежидневно в меню используются мясо, молоко (молочные продукты), сливочное и растительное

рыба, овощи, фрукты.

рекомендуемым суточным продуктовым набором, в том числе мясные, молочные продукты.

В рационе питания используются все основные группы продуктов, предусмотренные

потребление

2.3/2.4.3590-20. Использование сахара, соли и кондитерских изделий не превышает суточное

использование творога с жирностью 5% и 9% (м.ж.) нормы согласно приложению 11 СанПиН

сухопродуктов - мясом с жирностью 10% и 15% нормы. Недостаток молока компенсируется

недостаток сухопродуктов компенсируется использованием свежих фруктов, недостаток

* норма представлена с учетом количества приемов пищи

Соки плодово-ягодные, напитки	11.11	120	0.00
Витаминизированные напитки	0.00	0	0.00
Масло 1-й категории	14.38	48.8	24
Субпродукты (печень, язык, сердце)	11.46	21.25	24
Птица (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	6.53	33.88	31.8
Рыба соленая (сельдь, лосось, горбуша)	3.58	47.85	46.2
Колбасные изделия (г)	0.00	0.00	0
Молоко	0.00	0.00	0
Кисломолочная пищевая продукция	4.37	200.82	210
Творог (5% - 9% м.ж.)	2.24	110.42	108
Сыр	26.16	45.42	38
Сметана	6.48	9.58	9
Масло сливочное	40.97	8.46	6
Масло растительное	27.01	26.67	21
Яйца, шт.	44.62	15.62	10.8
Сахар	63.34	39.20	24
Кондитерские изделия	35.97	28.55	21
Соль пищевая поваренная йодированная	29.63	11.67	9
Какао-порошок	14.92	3.45	3
Кофейный напиток	73.61	1.25	0.72
	0.00	1.20	1.2

Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мкг
87,48	1,49	2,51	2713,36
II неделя	81,21	1,28	235,67
Итого	84,33	1,90	1474,62

Кальций	Фосфор	Железо, мг	Магний, мг
1480,36	1848,93	18,03	290,30
II неделя	1604,79	116,18	287,06
Итого	1366,31	67,10	288,66

В представленном рационе содержание витамина С, витамина В2, витамина А, кальция, фосфора, железа полностью удовлетворяет суточную потребность и не превышает верхних

уровней потребления по МР 2.3.1.2432-08; содержание витамина В1 - 90,28 %, магния - 96,23 % от суточной потребности.

Соотношение кальция к фосфору близко к оптимальному значению.

2) При исключении из рациона подлика среднесуточная пищевая ценность по микронутриентам рациона питания для детей старше 11 лет составляет:

Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мкг
79,87	1,27	1,94	2639,85
II неделя	69,60	0,98	192,18
Итого	69,84	1,08	1418,01

Кальций	Фосфор	Железо, мг	Магний, мг
1085,31	1426,74	15,09	227,65
II неделя	1020,00	112,34	242,08
Итого	1052,66	1413,96	234,86

В представленном рационе содержание витамина А, фосфора, железа полностью удовлетворяет суточную потребность и не превышает верхних уровней потребления по МР 2.3.1.2432-08; содержание витамина В1 - 77,48 %, магния - 78,29 % от суточной потребности.

Технология изготовления кулинарной продукции.

При составлении рациона использовались рецепты и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, разработанные с использованием: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - М. Учебно-методическое пособие / Составитель - 3 - с изд. переера. И.оп. - М.: Издательство Дело и Сервис, 2002. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Морозова В.А. Тугельяна - М.: Делит принт, 2012. Сборник рецептов на продажу для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под ред. М.П. Морозова и В.А. Тугельяна - М. Делит принт, 2011. Сборник технологических 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 / под ред. А.М. Переватова.

Пермь 2013; Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / под редакцией С. В. Маслова, Москва 2015; Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016

Технологические карты предусматривают технологично изготовленные кулинарные продукты в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения";

В период после 1 марта предусматривается замена блюд в соответствии с таблицей замены блюд, изотавляемых по технологическим картам, предусматривающим термическую обработку овощей.

1. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного рациона в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам в соответствии с приложением 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

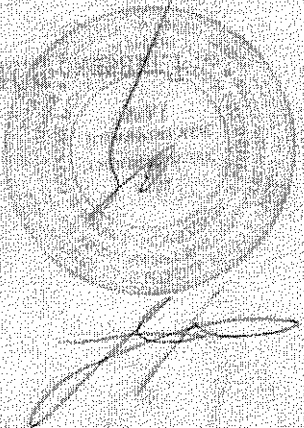
2. В ежедневном меню указывать наименование блюда и объем порции, а также замены блюд для детей с пищевыми аллергиями и сахарным диабетом при наличии подтвержденных в ЛПУ сведений о заболевании, в т.ч. с указанием аллергии (в случае пищевой аллергии).

Заклюшение: Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях города Москвы. Изменение 1. В части организации питания обучающихся 5 - 11 классов, 2 комплект по адресу: 129090, г. Москва, ул. Каланчевская, д.16, стр.1 соответствует требованиям.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения (глава VIII)

В соответствии со ст.42 Федерального закона от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» ответственность за качество и объективность санитарно-эпидемиологической экспертизы несет специалист, проводивший санитарно-эпидемиологическую экспертизу.

Заведующий отделом питания
детей и подростков
Рыковант (заместитель)
опыта инспекции



А. О. Петренко
А. В. Миняйлов

