

Федеральная служба по надзору  
в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае»

Ф.1-ДП ОИ.03.11

Аттестат аккредитации органа инспекции  
№ RA.RU.710012 от 22.04.2015 г.



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель руководителя  
Краснодарского филиала  
ФБУЗ «Центр гигиены  
и эпидемиологии в Краснодарском крае»  
Красноармейском филиале  
Смоловская Т.П.

## ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

№ 1795/25 «11» августа 2025 года

по результатам санитарно-эпидемиологической экспертизы

примерного меню организованного питания (завтрак, обед, полдник)  
учащихся 5-11 классов (12 лет и старше) общеобразовательных учреждений  
г. Славянска-на-Кубани и Славянского района на 2023-2024 учебный год  
(разработчик общество с ограниченной ответственностью "Здоровое питание")

Производство экспертизы начато: 03.08.2023 в 15-00.

Производство экспертизы окончено: 11.08.2023 в 11-00.

1. **Основание:** заявление № 2443/347/ОИ от 25.07.2023 г.

2. **Заявитель:** Управление образования МО Славянский район в лице начальника Щуровой Е.А.

**Юридический адрес:** 353560, Россия, Краснодарский край, город Славянск-на-Кубани,

ул. Отдельская, 207.

**ИНН:** 2349025547

**ОГРН:** 1052327426172

**Фактический адрес:** 353560, Россия, Краснодарский край, город Славянск-на-Кубани,

ул. Отдельская, 207.

3. **Разработчик:** Общество с ограниченной ответственностью "Здоровое питание"

**Юридический адрес:** 353560, Россия, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани,

ул. Троицкая, 246, офис 1.

**Фактический адрес:** 353560, Россия, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Победы, 251.

4. **Цель экспертизы:**

соответствие государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и гигиеническим нормативам:

- п. 2.8, п. 5.2, раздел VIII СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

5. **Перечень рассмотренных материалов:**

а) примерное цикличное десятидневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для

Продолжение:  
Страницы № 2-6

105 601

Красноармейский филиал  
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае»

353800 ст. Полтавская, ул. Карла Маркса, 133

тел./факс (861-65) 4-09-83, e-mail: polsess@mail.ru

учащихся 5-11 классов (12 лет и старше) общеобразовательных учреждений г. Славянска-на-Кубани и Славянского района на 2023-2024 учебный год, с приложением на отдельных листах по планируемым приемам пищи:

- компоновочной таблицы блюд и кулинарных изделий;
- значений потребления основных пищевых веществ (белки, жиры, углеводы), в т.ч. витаминов (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, А, С) и минеральных веществ (Са, Mg, Р, Fe), энергетической ценности по питательным дням и в среднем за двухнедельный период;
- накопительной ведомости расхода продуктов (нетто/1 ребенка) в сравнении с среднесуточной нормой потребления;

б) технологические карты на отдельные кулинарные изделия и блюда, включенные в меню.

#### **6. Санитарно-эпидемиологическая оценка:**

Рассматриваемое примерное циклическое десятидневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для учащихся 5-11 классов (с 12 лет и старше) общеобразовательных учреждений г. Славянска-на-Кубани и Славянского района на 2023-2024 учебный год разработано Обществом с ограниченной ответственностью "Здоровое питание" (г. Славянск-на-Кубани, ул. Троицкая, 246, офис 1).

В соответствии п. 8.1.4 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, меню разработано на двухнедельный период, с учетом организации образовательного процесса в школах Славянского района.

Большинству обучающихся предоставляется однократное питание в виде завтрака (первая смена) или обеда (вторая смена). Для учащихся 9-11 классов, обучающихся по шестидневной учебной неделе (первая смена), в предусмотрены завтраки по субботам.

Согласно информации Управления образования МО Славянский район (№ 2618/23-21-10 от 04.08.2023 г.), обучение детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) организуется по пятидневной учебной неделе с предоставлением питания в учебные дни. Для данной категории детей предусматривается двухразовое питание: завтрак и обед или обед и полдник, в зависимости от сменности занятий.

Примерное меню оформлено по рекомендуемому образцу (приложение № 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), содержит следующие сведения:

- прием пищи, наименования кулинарных изделий с номером рецептуры (по сборнику рецептур), массу порции;
- энергетическую и пищевую ценность (белки, жиры, углеводы, витамины: В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, А, С, минеральные вещества: Са, Mg, Р, Fe) по каждому блюду, приему пищи и среднее значение за десятидневный период, в виде отдельно прилагаемых таблиц, для завтраков, обедов, двухразового питания: (завтрак + обед) и (обед + полдник).

Сведения по расходу продуктов (нетто/1 ребенка) по дням меню и среднее за двухнедельный период представлены в накопительных ведомостях отдельно для завтраков, обедов, двухразового питания (завтрак + обед) и (обед + полдник).

Согласно примечанию к меню, и сведениям из технологических карт, при составлении примерного меню использовались:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /под ред. В.Т. Лапшиной/, М: Хлебпродинформ, 2004 г.;
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и оздоровительных учреждений /под общей ред. А.Я. Перевалова/, Уральский региональный центр питания, 2013 г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технологических нормативов, /под ред. В.Р. Кучмы/, М., 2016 г.;
- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет): Пособие, Новосибирск, 2022 г.;

Красноармейский

филиал: ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае»

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций /под ред. Г.Г. Онищенко, В.А. Тутельяна/ Сборник технических нормативов, ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО "АПСПОЗ" - М. Издатель – Научный центр здоровья детей, 2022;

- Химический состав российских пищевых продуктов. Справочник /под. ред. И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна/, М: ДеЛи принт 2008 г.

Меню, согласно п. 8.1.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, предусматривает распределение блюд, кулинарных, хлебобулочных изделий и др. пищевой продукции по запланированным приемам пищи.

Наименования блюд и кулинарных изделий в меню соответствуют их наименованиям, указанным в технологических документах, п. 2.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Меню не содержит пищевой продукции, изготовление и реализация которой в детских организациях не допускается (приложение № 6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), не отмечается повторения одноименных кулинарных изделий и блюд в течение одного и в смежные два дня.

Предлагаемый ассортимент кулинарных изделий и блюд предусматривает использование преимущественно щадящих способов тепловой обработки (варка, запекание, тушение).

В примерное меню, согласно п. 8.1.6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, включены пищевые продукты промышленного выпуска, обогащенные микронутриентами: кисель плодово-ягодный витаминизированный; витаминизированный какао-напиток, йодированная соль.

Завтрак состоит из основного горячего блюда (творожное, яичное, комбинация кулинарных изделий) и напитка, в отдельные дни дополнительно предлагаются салаты или овощи в нарезке, свежие фрукты, сыр (порционно), кондитерское изделие (мармелад).

Обед включает закуску, первое, второе, третье блюдо, в отдельные дни дополнительно запланированы свежие фрукты, кондитерское изделие (печенье).

На полдник, как правило, предлагается кулинарное изделие (творожное, овощное, картофельное, крупяное, комбинированное) и напиток.

Масса порций основных блюд примерного меню в граммах, в сравнении с возрастной нормой (таблица 1 приложения № 9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

День по меню	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	норматив
Основное блюдо завтрака	210	210	280	240	300	290	300	300	300	225	200-250
Закуска (обед)	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	100-150
Первое блюдо	250	260	275	255	300	260	275	250	250	255	250-300
Второе блюдо (мясо, рыба, другое блюдо)	100	200	200	100	200	100	220	100	225	100	100-120
Гарнир	180			180		180		180		180	180-230
Напиток/третье блюдо	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	180-200
Фрукты	110	110	110	110	-	100	110	110	110	100	100

Учащимся 9-11 классов в шестой день учебной недели предлагается питание идентичное завтраку 9 дня (1 суббота) и 2 дня (2 суббота) примерного меню.

Суммарный объем пищи на прием в граммах по десятидневному меню, в сравнении с возрастной нормой (таблица 3 приложения № 9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

День меню	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	норматив
Завтрак	560	580	640	620	670	580	670	650	610	595	не менее 550
Обед	901	926	956	1016	871	926	866	1011	1001	906	не менее 800
Полдник	424	350	410	430	351	394	364	355	424	450	не менее 350

Масса порции основных блюд и суммарный объем пищи на прием удовлетворяет возрастную норму. Принятая в меню масса порции закуски на обед согласуется с гигиеническими рекомендациями (МР 2.4.0179-20), обусловлена наличием в рационе, кроме салатов, других овощных кулинарных изделий и блюд, выполнением рекомендуемых норм потребления по овощам согласно таблице 3 приложения № 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Согласно таблице 3 приложения № 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, школьное питание должно обеспечивать возмещение суточной потребности учащихся в пищевых веществах и энергии при получении завтрака - в пределах 20 - 25 %; обеда - 30-35 %, при двукратном питании детей с ОВЗ (завтрак + обед) в пределах 50- 60 %; (обед + полдник) - в пределах 40-50 %. Суточная потребность детей данного возраста в основных пищевых веществах составляет: белки - 90 г, жиры - 92 г, углеводы - 383 г; в энергии - 2720 Ккал (таблица 1 приложения № 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

При однократном питании по десятидневному меню пищевая и энергетическая ценность рационов составляет:

День меню	Завтрак				Обед			
	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность ккал/ % СП*	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность ккал/ % СП*
1 день	23,0	30,1	98,0	600,1/22%	28,3	23,0	121,0	841,4/31%
2 день	22,6	17,4	94,7	618,4/23%	27,0	33,9	110,7	950,5/35%
3 день	24,0	27,7	108,2	680,7/25%	42,4	34,5	108,9	863,0/32%
4 день	24,8	28,5	84,3	688,3/25%	32,5	36,1	119,0	916,2/34%
5 день	17,7	12,5	92,9	644,6/24%	27,9	32,0	118,2	850,9/31%
1 суббота	20,3	18,0	78,0	549,4/20%	-	-	-	-
6 день	18,7	16,7	72,1	544,0/20%	31,0	34,3	108,4	860,8/32%
7 день	22,1	17,3	94,9	654,5/24%	35,0	38,4	125,6	928,7/34%
8 день	26,5	22,9	79,5	680,1/25%	30,8	30,4	123,3	879,9/32%
9 день	20,3	18,0	78,0	549,4/20%	28,1	22,9	143,1	897,7/33%
10 день	23,6	25,0	86,9	622,1/23%	34,4	37,0	131,9	921,1/34%
11 суббота	22,6	17,4	94,7	618,4	-	-	-	-
Среднее 10 дн	22,3	21,6	88,9	628,2	31,7	32,2	121,0	891,0
% СП*	25%	23%	23%	23%	35%	35%	32%	33%
Среднее 12 дн	22,2	21,0	88,5	620,8	-	-	-	-
% СП*	25%	23%	23%	23%	-	-	-	-

\*СП-суточная потребность

При однократном питании по меню средние значения потребления основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов) и энергии период удовлетворяют нормативным требованиям: завтрак - в пределах 20-25%, обед - в пределах 30-35%.

При двукратном питании детей с ОВЗ по десятидневному меню пищевая и энергетическая ценность рационов составляет:

День меню	Завтрак + обед				Обед + полдник			
	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность ккал/ % СП	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность ккал/ % СП
1 день	51,3	53,1	219,0	1441,5/53%	44,5	39,1	184,1	1338,4
2 день	49,6	54,3	205,4	1568,9/58%	44,3	50,3	148,6	1327,8
3 день	66,4	62,3	217,1	1543,6/57%	56,8	50,4	166,6	1336,2
4 день	57,3	64,6	203,4	1604,5/59%	39,6	44,3	199,8	1345,2
5 день	45,6	44,6	211,1	1495,5/55%	40,8	42,2	148,6	1149,4
6 день	49,7	55,0	180,4	1404,8/52%	53,3	49,9	152,3	1244,5
7 день	57,1	55,7	220,5	1583,2/58%	47,5	50,3	166,4	1277,0
8 день	57,3	53,3	202,8	1560,0/57%	38,9	43,2	166,8	1202,9
9 день	48,3	40,8	221,0	1447,1/53%	31,3	33,3	181,9	1163,4
10 день	58,0	61,9	218,8	1543,2/57%	55,0	50,5	231,1	1368,8
Среднее	54,0	53,9	210,0	1519,2	45,2	45,3	174,6	1275,4
% СП	60%	59%	55%	56%	50%	49%	46%	47%

Красноармейский

филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае»

Среднее потребление основных пищевых веществ (белки, жиры, углеводы) и энергии при двухразовом питании детей с ОВЗ по примерному меню соответствует нормативным требованиям: (завтрак + обед) – в пределах 50-60%; обед + полдник – в пределах 40-50%.

Среднее потребление основных витаминов и минеральных веществ при питании по меню, в сравнении с возрастной нормой (таблица 1 приложения № 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Потребление		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		В1, мг	В2, мг	А, мкг РЭ*	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Суточная норма		1,4	1,6	900	70	1200	300	1200	18
Завтрак	среднее 10 дн.	0,5	0,4	291	23	284	121	419	6,0
	% СП**	35	25	32	33	23	40	34	33
	среднее 12 дн.	0,5	0,4	270	23	312	121	429	5,6
	% СП	35	25	30	33	26	40	36	31
Обед	среднее 10 дн.	0,7	0,8	526	47	398	145	595	8,2
	% СП	50	50	58	67	33	48	50	45
Завтрак + обед	среднее 10 дн.	1,2	1,2	817	70	682	266	1004	14
	% СП	85	75	90	100	56	88	84	78
Обед + полдник	среднее 10 дн.	1,0	1,2	673	58	631	209	896	12
	% СП	71	75	75	83	53	70	75	66

\* РЭ – ретиноловый эквивалент.

\*\* СП – суточная потребность

Меню обеспечивает поступление витаминов и минеральных веществ в необходимых количествах. Завышенное потребление по отдельным микронутриентам определяется реализуемым набором пищевой продукции, в т. ч. использованием витаминизированных напитков промышленного выпуска (какао, кисель).

При двухразовом питании детей с ОВЗ распределение калорийности рационов по приемам пищи составляет:

День по меню	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	среднее
Завтрак, ккал	600,1	618,4	680,7	688,3	644,6	544,0	654,5	680,1	549,4	622,1	628,2
% СП*	22%	23%	25%	25%	24%	20%	24%	25%	20%	23%	23%
Обед, ккал	841,4	950,5	863,0	916,2	850,9	860,8	928,7	879,9	897,7	921,1	891,0
% СП	31%	35%	32%	34%	31%	32%	34%	32%	33%	34%	33%
Полдник, ккал	497,0	377,4	473,2	429,0	298,5	383,7	348,3	323,0	265,7	447,7	384,4
% СП	18%	14%	17%	16%	11%	15%	14%	12%	10%	16%	14%

\* СП – суточная потребность

Распределение энергетической ценности рационов по приемам пищи соответствует требованиям таблицы 3 приложения № 10, п. 8.1.2.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Выполнение среднесуточного набора продуктов (таблица 2 приложения № 7 СанПиН 2.3/2.4.3590-20) по накопительной ведомости расхода продуктов десятидневного меню выглядит следующим образом, (нетто г, мл/1 ребенка в день):

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Средне-суточная норма, г	Одноразовое питание				Двухразовое питание			
		завтрак		обед		завтрак + обед		обед + полдник	
		г	%	г	%	г	%	г	%
Хлеб ржаной	120	24,0	20	35,4	30	59,4	60	48,6	41
Хлеб пшеничный	200	42,3	21	61,5	31	103,7	52	80,2	40
Мука пшеничная	20	2,61	13	6,51	33	9,12	46	8,31	42
Крупы, бобовые	50	12,2	24	18,6	37	30,8	62	26,1	52
Макаронные изделия	20	4,76	24	6,12	31	10,9	54	8,52	43
Картофель	187	49,8	27	64,2	34	114,0	61	92,7	50
Овощи	320	83,8	26	136,2	43	219,2	69	179,9	56
Овощи консервированные, соленые, в т.ч. томат, паста		2,8	3	12,6	9	15,4	7	14,3	8

Красноармейский

филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае»

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Средне-суточная норма, г	Одноразовое питание				Двухразовое питание			
		завтрак		обед		Завтрак + обед		Обед + полдник	
		г	%	г	%	г	%	г	%
Фрукты свежие	185	46,7	25	55	30	101,7	55	76,6	41
Сухофрукты	20	5	25	6	33	11,0	55	8,0	40
Соки плодовоовощные	200	40	20	60	30	100	50	86	43
Мясо	78	27,2	35	37,4	48	64,6	78	53,9	69
Субпродукты (печень)	40	0		0		0		0	
Птица	53	13,3	25	16,3	31	29,6	53	21,6	41
Рыба	77	18,0	23	24,2	31	42,2	55	33,0	43
Молоко	350	87,8	25	107,4	31	195,2	56	145,9	42
Кисломолочная продукция	180	0		0		0		60,0	33
Творог	60	14,9	25	18,0	30	32,9	55	28,1	47
Сыр	15	3,0	20	4,95	33	7,95	53	6,45	43
Сметана	10	2,48	25	3,0	30	5,48	55	5,0	50
Масло сливочное	35	7,58	22	12,1	34	19,7	56	16,6	48
Масло растительное	18	4,42	25	5,55	31	9,97	55	7,69	43
Яйцо (шт)	1 (40 г)	8,43	21	12,8	32	21,2	53	17,6	44
Сахар	35	7,59	22	10,3	30	17,9	51	15,7	45
Кондитерские изделия	15	3,5	23	4,5	30	8,0	53	6,0	40
Чай	2	0,4	20	0,4	20	0,8	40	0,6	30
Какао-порошок	1,2	0,2	17	0,4	33	0,6	50	0,4	33
Кофейный напиток	2	0,5	25	0,5	25	1,0	50	1,0	50
Крахмал	4	0,9	23	0,9	23	1,8	45	2,1	53

По большинству наименований (групп) пищевой продукции меню обеспечивает выполнение среднесуточного набора продуктов в соответствии с нормативными требованиями. Отсутствие в рационе субпродуктов и превышение рекомендуемых норм потребления мяса, объясняется заменой кулинарных изделий из печени на кулинарные изделия из говядины, согласно требованиям п. 8.1.4 (абзац третий), приложения № 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Кисломолочные напитки примерным меню запланированы на полдник, согласно гигиеническим рекомендациям по распределению пищевой продукции в отдельные приемы пищи.

Согласно п. 5.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в технологических картах на кулинарные изделия указана температура блюда на раздаче.

Кроме того, в технологических картах отражены следующие сведения:

- а) наименование изделия, номер рецептуры и рецептурный сборник
- б) расход и характеристика сырья (брутто/нетто) на одну порцию, выход блюда;
- в) энергетическая и пищевая ценность 1 порции (белки, жиры, углеводы, содержание основных витаминов: В1, В2, С, А; минеральных веществ: Са, Р, Mg, Fe);
- г) технология приготовления кулинарного изделия/блюда.

**7. Вывод:** примерное меню организованного питания (завтрак, обед, полдник) учащихся 5-11 классов (12 лет и старше) общеобразовательных учреждений г. Славянска-на-Кубани и Славянского района на 2023-2024 учебный год (разработчик общество с ограниченной ответственностью "Здоровое питание") соответствует требованиям п. 2.8; п. 5.2, разделу VIII СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

Врач по общей гигиене

  
 Красноармейский

Поркина И.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетич. ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe	
			Белки	Жиры											Углеводы
Неделя 2	Сыр порционнo	30	6,30	8,86	0,00	100-13	0,01	0,09	78,00	0,22	264,00	10,50	150,00	0,30	
	Суп молочный с крупой	300	7,23	7,74	24,78	164-13	0,09	0,19	33,00	1,92	233,40	34,50	205,80	0,39	
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	494-13	0,00	0,01	0,38	1,16	14,20	2,00	8,50	0,40	
Завтрак	Булочка "Домашняя"	50	4,64	0,99	26,11	Пром.	0,08	0,06	3,00	0,13	30,20	18,30	51,70	0,73	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	
Итого за завтрак		<b>610</b>	<b>20,25</b>	<b>17,95</b>	<b>77,97</b>		<b>0,24</b>	<b>0,38</b>	<b>114,38</b>	<b>3,43</b>	<b>552,30</b>	<b>79,40</b>	<b>463,40</b>	<b>2,99</b>	
Обед	Салат из белок. капусты с огурцом и кукур	80	1,23	5,70	6,70	54-22	0,03	0,03	2,09	12,44	50,70	17,30	24,00	0,40	
	Суп крестьянский с крупой	250	2,02	2,55	15,90	139-04	0,04	0,04	134,50	8,00	27,61	16,10	36,43	0,59	
	Рыба запеченная с картофелем по-русски	225	13,50	8,90	22,70	381-04	0,17	3,00	22,10	8,80	44,00	50,00	376,00	1,60	
	Сок (земляничный)	200	1,34	0,60	15,36	Пром.	0,06	0,10	60,00	70,00	90,00	0,00	46,00	2,40	
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,18	0,44	27,06	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61	
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40	
	Кондитерские изделия (печенье сахарное)*	45	3,00	3,92	29,76	Пром.	0,03	0,02	4,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,84	
	Фрукты свежие (груша)**	123/110	0,44	0,33	11,33	112-13	0,02	0,03	2,20	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53	
	Итого за обед		<b>1001</b>	<b>28,09</b>	<b>22,87</b>	<b>143,07</b>		<b>0,48</b>	<b>3,27</b>	<b>224,89</b>	<b>104,74</b>	<b>268,41</b>	<b>129,22</b>	<b>628,66</b>	<b>10,37</b>
	Полдник	Рагу из овощей	200	2,73	9,90	18,20	541-04	0,09	0,11	512,00	16,30	74,70	38,70	93,30	1,36
Итого за полдник	Компот из свежих фруктов	200	0,30	0,20	11,10	54-32 хн	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02	
	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,16	0,29	9,50	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	8,40	11,28	37,92	0,94	
	Итого за полдник	<b>424</b>	<b>3,19</b>	<b>10,39</b>	<b>38,80</b>		<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>513,58</b>	<b>19,42</b>	<b>93,10</b>	<b>54,68</b>	<b>137,32</b>	<b>3,32</b>	
День 10	Азу	225	16,80	19,28	17,19	438-04	0,14	0,22	27,30	9,53	37,98	49,80	241,89	3,82	
Завтрак	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	17,18	639-04	0,00	0,00	9,00	0,10	50,00	1,26	2,58	0,07	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	
Итого за завтрак	Фрукты свежие (банан)**	145/100	1,50	5,00	21,00	112-13	0,04	0,03	0,00	10,00	8,00	44,00	28,00	0,60	
Обед	Салат из моркови по-корейски	80	1,60	5,60	8,00	68-22	0,04	0,04	747,00	4,31	24,00	30,70	49,30	0,90	
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметан	250/5	2,09	3,91	8,42	124-04	0,04	0,05	154,50	12,63	35,31	20,75	42,94	0,70	
Итого за обед	Котлеты из говядины	100	12,84	16,02	15,42	451-04	0,05	0,12	2,07	0,41	40,90	23,20	161,80	2,38	
	Макаронные отварные	180	5,48	5,90	39,40	516-04	0,07	0,04	22,07	0,00	14,40	8,64	60,00	0,86	
	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	19,33	ТТК	0,06	0,24	26,44	1,04	270,35	31,20	167,20	0,58	
Полдник	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,18	0,44	27,06	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61	
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40	
	Итого за обед	<b>906</b>	<b>34,41</b>	<b>36,98</b>	<b>131,89</b>		<b>0,39</b>	<b>0,54</b>	<b>952,08</b>	<b>18,39</b>	<b>408,56</b>	<b>139,11</b>	<b>573,87</b>	<b>7,43</b>	
Итого за полдник	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	Пром.	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20	
	Булочка "Домашняя"	50	4,64	0,99	26,11	Пром.	0,08	0,06	3,00	0,13	30,20	18,30	51,70	0,73	
	Запеканка из макарон с яблоками	200	10,56	7,50	51,50	298-13	0,12	0,04	2,70	2,70	113,07	23,50	152,00	1,56	
Итого за полдник		<b>450</b>	<b>20,60</b>	<b>13,49</b>	<b>99,21</b>		<b>0,26</b>	<b>0,36</b>	<b>49,70</b>	<b>4,63</b>	<b>385,27</b>	<b>71,80</b>	<b>391,70</b>	<b>2,49</b>	

\* - допускается выдача иных кондитерских изделий;

\*\* - допускается выдача иных фруктов.

Примечание:

Среднее потребление пищевых веществ и энергии , витаминов и минералов обед 7-11 лет.

№ дня	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
				обед	обед %								
1	24,00	19,39	100,27	706,79	30	0,47	0,37	266,88	35,84	168,99	113,18	425,81	7,09
2	21,76	26,07	100,47	814,43	35	0,30	0,63	426,72	15,93	499,15	112,81	532,10	8,57
3	22,97	25,69	96,49	698,43	30	0,39	0,30	293,94	52,57	163,02	145,56	379,83	6,38
4	28,43	31,58	100,80	790,74	34	0,44	0,59	392,87	63,43	471,53	151,57	564,70	7,28
5	23,35	25,65	101,55	703,78	30	0,30	0,46	290,64	14,79	404,83	145,77	494,70	4,75
6	25,41	27,79	115,87	773,59	33	0,37	0,27	186,20	81,42	231,54	98,91	477,30	7,65
7	29,36	30,12	106,26	779,87	33	0,26	0,52	1078,53	4,97	548,76	118,77	605,85	4,68
8	26,10	25,22	103,40	736,43	31	2,34	0,30	290,76	33,34	144,84	88,50	360,47	7,81
9	22,75	21,84	102,00	737,22	31	0,51	0,55	248,86	98,38	291,61	115,28	481,30	9,49
10	31,48	32,25	115,27	804,78	34	0,35	0,50	727,39	14,76	386,65	120,08	514,60	5,43
за 10 дней	255,61	265,60	1042,37	7546,06	321	5,72	4,47	4202,79	415,43	3310,91	1210,43	4836,66	69,13
среднее	25,56	26,56	104,24	754,61	32	0,57	0,45	420,28	41,54	331,09	121,04	483,67	6,91
по СанПиН	77	79	335	2350	30-35	1,2	1,4	700	60	1100	250	1100	12
среднее за 1 неделю	120,51	128	500	3714	158	2	2	1671	183	1708	669	2397	34
за 1 день%	31	33	30	32	32	32	33	48	61	31	54	44	57
среднее за 2 неделю	135,10	137,22	542,79	3831,89	163	4	2	2532	233	1603	542	2440	35
за 1 день%	35	35	32	33	33	64	30	72	78	29	43	44	58