

МЕНЮ

по Бесплатному горячему питанию обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях

День/ неделя № рецепта	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					Номер рецептуры: 54-1а (от 7 до 11 лет)
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мg	Fe		
Понедельник 1																
Завтрак (1 смена)																
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,11	0,11	39	0,05	132	75	5,3	0,15	Номер рецептуры: 54-1а (от 7 до 11 лет)
	Каши вязкая молочная овсяная с маслом	190/10	8,6	11,3	34,3	272,8	0,21	0,52	40,2	0,17	139	233	63	1,85	Номер рецептуры: 54-9с (от 7 до 11 лет)	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0,3	0,01	4,5	7,2	3,8	0,73	Номер рецептуры: 54-2нн (от 7 до 11 лет)	
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,09	0	0,14	56,25	58,05	18,45	1,62	Пром.	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,1	0	0,084	18,25	31,25	10	0,7	Пром.	
	Фрукт	80	0,64	0,16	6	30,4	0,048	30,4	8	0,024	28	13,6	8,8	0,08	Пром.	
	Итого за завтрак	565	18,04	16,56	77,2	532	0,548	31,26	87,5	0,478	378	418,1	109,35	5,13		
Обед (2 смена)																
	Салат из белокочанной капусты	60	1,60	6,10	6,20	85,70	0,02	34,8	122	0,03	40	30	15	0,56	Номер рецептуры: 54-7з (от 7 до 11 лет)	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	0,086	6,88	97,6	0,052	13,8	54,6	20,8	0,87	Номер рецептуры: 54-7с (от 7 до 11 лет)	
	Плов из отварной говядины	200	15,30	14,70	38,60	348,30	0,07	0,72	262	0,12	20	193	44	2,2	Номер рецептуры: 54-11м (от 7 до 11 лет)	
	Сок фруктовый	200	0,50	0,20	19,40	81,30	0	0,3	1,5	0,02	18	18	22	0,67	Пром.	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,25	14,75	70,30	0,12	0,06	0	0,09	37,5	38,7	12,3	1,08	Пром.	
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,12	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,84	Пром.	
	Итого за обед	720	24,22	23,81	107,07	738,80	0,416	42,88	483,1	0,412	151,2	371,8	126,1	6,22		
	Всего за День	1285	42,26	40,37	184,27	1270,80	0,964	74,14	570,6	0,89	529,2	789,9	235,45	11,35		

МЕНЮ

по Бесплатному горячему питанию обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций

Дни/неделя № рецепта	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	Аскор	В2	Са	Р	Мг	Fe			
НЕДЕЛЯ 1																	
Возрастик 1																	
Завтрак (1 смена)																	
	Котлета куриная	50	9,60	2,13	6,73	84,30	0,03	0,31	3,15	0,04	14,70	72,00	32,00	0,69			Пром. Приготовление из мяса ТК №11
	Рис отварной с маслом	150/10	3,80	12,00	36,60	269,60	0,03	0,00	63,74	0,04	9,30	76,00	24,00	0,51			Номер рецептуры: 54-от (от 7 до 11 лет)
	Соес красный основной	50	1,65	1,20	4,45	35,40	0,01	1,34	64,00	0,00	4,60	12,00	6,00	0,26			Номер рецептуры: 54-Зелен (от 7 до 11 лет)
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,01	4,50	7,20	3,80	0,73			Номер рецептуры: 54-2тп (от 7 до 11 лет)
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30	0,12	0,06	0	0,09	37,5	38,7	12,3	1,08			Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,27	6,70	34,13	0,08	0,08	0	0,07	14,6	2,5	8	0,56			Пром.
	Итого за завтрак:	510	18,85	15,85	75,73	520,53	0,27	1,83	131,19	0,25	85,20	230,90	86,10	3,83			
Обед (2 смена)																	
	Салат из моркови с яблоком	60	0,77	6,10	10,16	98,62	0,04	3,06	240,00	0,03	4,80	13,20	11,40	0,67			Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов. Мордовский М.П.№88
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,70	4,26	9,68	110,40	0,02	10,76	105,00	0,03	37,40	31,00	13,20	0,48			Номер рецептуры: 54-2с (от 7 до 11 лет)
	Макарона отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	0,06	0,00	18,40	0,03	12,00	41,00	7,20	0,73			Номер рецептуры: 54-1г (от 7 до 11 лет)
	Котлета рыбная любительская	75	10,24	4,15	4,88	89,84	0,06	0,71	221,25	0,10	38,25	141,75	33,00	0,80			Пром. Приготовление из мяса ТК №12
	Соес молочный натуральный	50	1,80	3,70	4,80	62,50	0,00	0,26	1,74	0,07	55,00	43,50	6,50	0,10			Номер рецептуры: 54-5оус (от 7 до 11 лет)
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	0,01	80,00	98,00	0,05	11,00	3,00	3,00	0,54			Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,27	6,70	34,13	0,10	0,08	0,00	0,07	14,60	37,50	8,00	0,57			Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,42	24,38	117,20	0,20	0,20	0,00	0,15	62,50	64,50	20,50	1,80			Пром.
	Итого за обед:	805	25,67	24,00	108,80	774,79	0,49	95,07	684,39	0,52	235,55	375,45	102,80	5,69			
	Всего за день:	1315	44,52	39,85	184,53	1295,32	0,76	96,90	815,58	0,77	320,75	954,80	188,90	9,52			

МЕНЮ

по бесплатному горячему питанию обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций

День/ неделя № рецеп.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мg	Fe	
НЕДЕЛЯ 1															
Среда-1															
Завтрак (1 смена)															
	Горошек зеленый	30	0,50	0,05	1,75	9,45	0,03	1,2	9	0,01	5,3	16	5,5	0,19	Номер рецептуры: 54-203 (от 7 до 11 лет) Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов. Методический М.П. №213
	Омлет натуральный картофелем	200	13,05	16,74	28,35	278,93	0,19	6,27	393	0,49	99,42	249,05	34,2	3,1	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0	0,04	0,3	0,01	4,5	7,2	3,8	0,73	Номер рецептуры: 54-21н (от 7 до 11 лет) Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50	0,18	0,09	0	0,14	56,25	58,05	18,45	1,62	
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,12	0,12	0	0,1	21,9	37,5	120	0,84	Пром.
	Итого за завтрак:	505	19,15	17,59	68,70	471,88	0,52	7,72	402,3	0,75	187,37	367,8	181,95	6,48	
Обед (2 смена)															
	Салат "Витаминный"	60	0,65	4,14	5,72	62,74	0,02	5,27	0,00	0,02	11,64	18,46	10,92	0,63	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов. Методический М.П. №249
	Распашник Домашний	200	1,94	7,41	11,25	119,45	0,07	8,42	104,20	0,06	27,60	50,40	20,20	0,76	
	Картофельное пюре	150	3,20	3,99	22,38	138,23	0,12	10,20	23,80	0,11	39,00	84,00	28,00	1,03	Номер рецептуры: 54-11н (от 7 до 11 лет) Номер рецептуры: 54-31н (от 7 до 11 лет)
	Оладьи из печени по-еврейски	80	14,00	9,20	12,70	189,60	0,17	8,63	3363,00	1,18	19,00	214,00	16,00	4,35	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	19,80	81,00	0,00	0,02	15,00	0,00	50,00	4,30	2,10	0,09	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,70	93,73	0,16	0,08	0	0,12	50	51,6	16,4	1,44	
	Хлеб ржаной	35	2,30	0,47	11,70	59,73	0,18	0,14	0,00	0,12	25,55	65,63	14,00	0,99	Пром.
	Итого за обед:	765	25,65	25,64	103,25	744,48	0,71	32,76	3506,00	1,61	222,79	488,39	107,62	9,29	
	Всего за День:	1270	44,80	43,23	171,95	1216,36	1,23	40,48	3908,30	2,36	491,72	1063,01	289,57	19,11	

МЕНЮ

по бесплатному горячему питанию обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций

День/ неделя № рецепта	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А(кг)	В2	Са	Р	Мг	Fe				
НЕДЕЛЯ 1																		
Четверг - 1																		
Завтрак (1 смена)																		
	Каша "Дружба" с маслом	150	5,00	5,80	27,10	180,60	0,07	0,53	27,2	0,12	116	124	27	0,53	Номер рецептуры: 54-16с (от 7 до 11 лет)			
	Сыр	30	4,86	8,80	0,00	107,50	0,01	0,21	78	0,09	264	150	11	0,3	Номер рецептуры: 54-1з (от 7 до 11 лет)			
	Фрукт	80	0,64	0,16	6,00	30,40	0,048	30,4	8	0,024	28	13,6	8,8	0,08	Пром.			
	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	0,04	0,68	17,3	0,17	143	130	34	1,09	Номер рецептуры: 54-21гн (от 7 до 11 лет)			
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30	0,12	0,06	0	0,09	37,5	38,7	12,3	1,08	Пром.			
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,1	0	0,084	18,25	31,25	10	0,7	Пром.			
	Итого за завтрак	515	19,10	18,91	68,85	531,90	0,388	31,98	130,5	0,578	606,75	487,55	103,1	3,78				
Обед (2 смена)																		
	Винегрет овощной	60	0,76	4,11	4,01	56,07	0,01	2,26	72,9	0,01	12	21	9,7	0,4	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов. Методич. М.П. Девг			
	Суп гороховый	200	4,24	4,64	15,92	122,40	0,146	4,76	97,2	0,06	27	80,4	29	1,5		Номер рецептуры: 54-8с (от 7 до 11 лет)		
	Рис отварной с маслом	150	3,70	4,80	36,50	203,50	0,03	0	18,4	0,03	6,9	73	24	0,49		Номер рецептуры: 54-6г (от 7 до 11 лет)		
	Быгочек из курицы	75	11,13	8,20	10,10	158,72	0,05	0,47	4,72	0,06	22	108	48	1,03		П/Ф пром. Приготовление изделия ТК №13		
	Соус Белый основной	35	0,95	1,33	1,54	21,88	0,004	0,23	5,075	0	2,87	3,33	0,8	0,1		Номер рецептуры: 54-2с (от 7 до 11 лет)		
	Компот из фруктов	200	1,00	0,10	15,70	66,90	0,01	0,32	70	0,03	28	25	18	0,58		Пром.		
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30	0,12	0,06	0	0,09	37,5	38,7	12,3	1,08		Пром.		
	Хлеб ржаной	30	2,30	0,40	10,00	51,20	0,12	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,84		Пром.		
	Итого за обед	780	26,38	23,83	108,52	750,97	0,49	8,22	268,295	0,38	158,17	386,93	153,8	6,02				
	Всего за День	1295	45,48	42,74	177,37	1282,87	0,878	40,2	398,795	0,958	764,92	874,48	256,9	9,8				

МЕНЮ
по безглютеному горячему питанию обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций

Дни/неделя № рецеп.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мг	Fe						
НЕДЕЛЯ 1																				
Четверг - 1																				
Завтрак (1 смена)																				
	Каша "Дружба" с маслом	150	5,00	5,80	27,10	180,60	0,07	0,53	27,2	0,12	116	124	27	0,53	Номер рецептуры: 54-16к (от 7 до 11 лет)					
	Сыр	30	4,86	8,80	0,00	107,50	0,01	0,21	78	0,09	264	150	11	0,3	Номер рецептуры: 54-13 (от 7 до 11 лет)					
	Фрукт	80	0,64	0,16	6,00	30,40	0,048	30,4	8	0,024	28	13,6	8,8	0,08	Пром.					
	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	0,04	0,68	17,3	0,17	143	130	34	1,09	Номер рецептуры: 54-21гн (от 7 до 11 лет)					
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30	0,12	0,06	0	0,09	37,5	38,7	12,3	1,08	Пром.					
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,1	0	0,084	18,25	31,25	10	0,7	Пром.					
	Итого за завтрак	515	19,10	18,91	68,85	531,90	0,388	31,98	130,5	0,578	606,75	487,55	103,1	3,78						
Обед (2 смена)																				
	Винегрет овощной	60	0,76	4,11	4,01	56,07	0,01	2,26	72,9	0,01	12	21	9,7	0,4	Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов. Методический отдел №67					
	Суп гороховый	200	4,24	4,64	15,92	122,40	0,146	4,76	97,2	0,06	27	80,4	29	1,5						
	Рис отварной с маслом	150	3,70	4,80	36,50	203,50	0,03	0	18,4	0,03	6,9	73	24	0,49						
	Биточек из курицы	75	11,13	8,20	10,10	158,72	0,05	0,47	4,72	0,06	22	108	48	1,03						
	Соус белый основной	35	0,95	1,33	1,54	21,88	0,004	0,23	5,075	0	2,87	3,33	0,8	0,1						
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90	0,01	0,32	70	0,03	28	25	18	0,58						
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30	0,12	0,06	0	0,09	37,5	38,7	12,3	1,08						
	Хлеб ржаной	30	2,30	0,40	10,00	51,20	0,12	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,84						
	Итого за обед	780	26,38	23,83	108,52	750,97	0,49	8,22	268,295	0,38	158,17	386,93	153,8	6,02						
	Всего за День	1295	45,48	42,74	177,37	1282,87	0,878	40,2	398,795	0,958	764,92	874,48	256,9	9,8						

МЕНЮ

по бесплатному горячему питанию обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций

День/ неделя № рецеп.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мг	Fe	
НЕДЕЛЯ 1															
Пятница-1															
Завтрак (1 смена)															
	Террины из говядины	50	6,83	5,90	4,20	97,22	0,03	0,66	4,05	0,042	9,2	70	70	1	П/Ф пром. Приготовление изделия ТК №14
	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	0,12	10,20	23,80	0,11	39,00	84,00	28,00	1,03	Номер рецептуры: 54-11г (от 7 до 11 лет)
	Соус белый основной	40	1,08	1,52	1,76	25,00	0,004	0	5,8	0	1,91	3,8	0,9	0,1	Номер рецептуры: 54-2соус (от 7 до 11 лет)
	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90	0,01	0,3	6,9	0,07	57	46	9,9	0,77	Номер рецептуры: 54-4тн (от 7 до 11 лет)
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30	0,12	0,06	0	0,09	37,5	38,7	12,3	1,08	Пром.
	Хлеб ржаной	25	0,99	1,7	0,3	8,4	0,1	0,1	0	0,084	18,25	31,25	10	0,7	Пром.
	Кондитерское изделие	20	0,52	3,9	13,1	89,58	0,016	0	0	0,016	4	13,8	2,6	0,2	Пром.
	Итого за завтрак	515	17,23	18,17	70,71	515,10	0,4	11,32	40,55	0,412	166,86	287,55	133,7	4,88	
Обед (2 смена)															
	Икра кабачковая	60	0,80	3,20	10,00	72,00	0,01	7,42	10,1	0,02	18	18	10	0,46	пром. изготовление. Подается согласно ТК № 23
	Щи из свежей капусты	200	4,56	5,80	5,70	93,24	0,02	10,8	105	0,03	37,4	31	13,2	0,48	Номер рецептуры: 54-1с (от 7 до 11 лет)
	Капша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,90	0,21	0	19,2	0,12	15	181	120	4,04	Номер рецептуры: 54-4г (от 7 до 11 лет)
	Брефстроганов из отварной говядины	60	8,05	7,10	7,00	124,10	0,02	0,227	64,3	0,075	18	90,75	12	1,22	Номер рецептуры: 54-1м (от 7 до 11 лет)
	Соус красный основной	30	0,99	0,72	2,67	21,12	0,006	0,8	38,4	0	2,76	7,2	3,6	0,16	Номер рецептуры: 54-3соус (от 7 до 11 лет)
	Компот из чернослив	200	0,50	0,20	19,50	81,80	0	0,3	1,5	0,02	18	18	22	0,67	Номер рецептуры: 54-3хн (от 7 до 11 лет)
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30	0,12	0,06	0	0,09	37,5	38,7	12,3	1,08	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,27	6,70	34,13	0,08	0,08	0	0,07	14,6	25	8	0,56	Пром.
	Итого за обед	750	26,80	23,84	102,32	730,59	0,466	19,73	238,5	0,425	161,26	409,65	201,1	8,67	
	Всего за День	1265	44,03	42,01	173,03	1245,69	0,866	31,05	279,05	0,837	328,12	697,2	334,8	13,55	

МЕНЮ

по Бесплатному горячему питанию обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций

День/ неделя № рецеп.	Наименование Блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мг	Fe				
Понедельник 2																		
Завтрак (1 смена)																		
	Каша вязкая молочная пшеница с	190/10	8,30	10,2	33,60	259,40	0,18	0,54	41,60	0,15	127,00	186,00	49,00	1,32	Номер рецептуры: 54-13к (от 7 до 11 лет)			
	маслом	15	1,75	4,40	0,00	46,60	0,01	0,11	39	0,05	132	75	53	0,15	Номер рецептуры: 54-13 (от 7 до 11 лет)			
	Сыр	80	0,64	0,16	6,00	30,40	0,048	30,4	8	0,024	28	13,6	8,8	0,08	Пром.			
	Фрукт	200	4,70	3,60	12,60	100,40	0,04	0,68	17,3	0,17	143	130	34	1,09	Номер рецептуры: 54-21гн (от 7 до 11 лет)			
	Какао с молоком	30	2,30	0,25	14,75	70,30	0,12	0,06	0	0,09	37,5	38,7	12,3	1,08	Пром.			
	Хлеб пшеничный	20	1,30	0,27	6,70	34,13	0,08	0,08	0	0,07	14,6	25	8	0,56	Пром.			
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,27	6,70	34,13	0,08	0,08	0	0,07	14,6	25	8	0,56	Пром.			
	Итого за завтрак	545	18,99	18,88	73,65	541,23	0,48	31,87	105,90	0,55	482,10	468,30	165,10	4,28				
Обед (2 смена)																		
	Салат из свежих отварной	60	0,80	2,70	5,90	51,10	0,01	2,28	0,68	0,02	19,00	22,00	11,00	0,70	Номер рецептуры: 54-13з (от 7 до 11 лет)			
	Рассольник Ленинградский	200	4,74	5,80	15,82	134,44	0,06	5,5	104	0,05	21	51,4	19,8	0,7	Номер рецептуры: 54-3е (от 7 до 11 лет)			
	Плов из отварной говядины	200	15,30	14,70	38,60	347,90	0,07	0,72	262	0,12	20	193	44	2,2	Номер рецептуры: 54-11м (от 7 до 11 лет)			
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	67,70	0,01	0,32	70	0,03	28	25	18	0,58	Номер рецептуры: 54-2н (от 7 до 11 лет)			
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,80	70,30	0,12	0,06	0	0,09	37,5	38,7	12,3	1,08	Пром.			
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,12	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,84	Пром.			
	Итого за обед	720	26,14	23,95	100,82	722,64	0,39	9,00	436,68	0,41	147,40	367,60	117,10	6,10				
	Всего за День	1265	45,13	42,83	174,47	1263,87	0,87	40,87	542,58	0,96	629,50	835,90	282,20	10,38				

МЕНЮ

по бесплатному горячему питанию обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций

Дени/ Инициалы № рецепта	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А(жкт)	В2	Са	Р	Мг	Fe	
НЕДЕЛИ 2															
Вторник 2															
Завтрак (1 смена)															
	Овощи в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	15,00	79,80	0,02	8,40	16,00	12,00	0,54	Номер рецептуры: 54-2з, 54-3з, 54-4з (от 7 до 11 лет)
	Макаронный отварные с овощами и маслом	150/10	4,80	13,30	26,60	246,90	0,03	0,00	63,74	0,04	9,30	76,00	24,00	0,51	
	Куринца тушеная с морковью	50	7,05	2,90	2,20	63,20	0,02	0,65	143,00	0,03	11,50	56,00	27,50	0,50	Номер рецептуры: 54-25м (от 7 до 11 лет)
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,01	6,90	8,50	4,60	0,77	Номер рецептуры: 54-3гн (от 7 до 11 лет)
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,70	93,73	0,16	0,08	0	0,12	50	51,6	16,4	1,44	Пром.
	Хлеб ржаной	35	2,30	0,47	11,70	59,73	0,18	0,14	0,00	0,12	25,35	65,63	14,00	0,99	Пром.
	Итого за завтрак	545	18,21	17,10	69,20	504,26	0,43	17,03	286,92	0,34	111,65	273,73	98,50	4,75	
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,00	6,10	6,80	86,10	0,02	23,1	122	0,02	27	19	10,00	0,36	Номер рецептуры: 54-8з (от 7 до 11 лет)
	Суп крестьянский с крупной перловой	200	1,92	7,03	10,30	94,20	0,19	32,10	516,00	0,19	138,00	262,00	73,00	2,76	Номер рецептуры: 54-10с (от 7 до 11 лет)
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,10	6,30	36,00	233,10	0,21	0	19,2	0,12	15	181	120	4,04	Номер рецептуры: 54-4г (от 7 до 11 лет)
	Котлета из курицы	75	11,70	5,20	10,10	134,00	0,05	0,47	4,72	0,06	22,00	108,00	48,00	1,03	П/Ф пром. Приготовление вилетия ТК №21
	Сок фруктовый	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,02	15,00	0,00	50,00	4,30	2,10	0,09	Пром.
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,20	12,30	58,60	0,1	0,05	0	0,075	31,25	32,25	10,25	0,9	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,27	6,70	34,13	0,08	0,08	0	0,07	14,6	25	8	0,56	Пром.
	Итого за обед	730	26,44	25,10	102,00	721,13	0,65	55,82	676,92	0,54	297,85	631,55	271,35	9,74	
	Всего за День	1275	44,65	42,20	171,20	1225,39	1,08	72,85	963,84	0,87	409,50	905,28	369,85	14,49	

МЕНЮ

по бесплатному горячему питанию обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций

День/неделя № рецепта	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мг	Fe				
НЕДЕЛЯ 2																		
Среды-2																		
Завтрак (1 смена)																		
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	4,02	8,80	0,00	95,28	0,01	0,21	78,00	0,09	264,00	150,00	11,00	0,30				Номер рецептуры: 54-1з (от 7 до 11 лет)
	Каша молочная гречневая	200	7,10	5,80	26,60	187,3	0,15	0,50	23,90	0,18	112,00	175,00	78,00	2,35				Номер рецептуры: 54-20к (от 7 до 11 лет)
	Фрукт	100	0,42	0,42	9,80	44,66	0,03	10,00	5,00	0,02	16,00	11,00	9,00	2,20				Пром.
	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	51,10	0,01	0,3	6,9	0,07	57	46	9,9	0,77				Номер рецептуры: 54-4гн (от 7 до 11 лет)
	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,29	17,20	58,60	0,14	0,07	0	0,11	43,75	45,16	14,35	1,26				Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,1	0,1	0	0,08	18,25	31,25	10	0,7				Пром.
	Итого за завтрак	590	17,52	16,71	70,70	479,64	0,44	11,18	113,80	0,55	511,00	458,41	132,25	7,58				
	Салат из моркови с черносливом	60	0,80	2,00	4,10	37,60	0,03	2,70	902,00	0,04	24,00	37,00	32,00	0,77				Номер рецептуры: 54-17з (от 7 до 11 лет)
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,70	4,26	9,68	90,24	0,02	10,76	105,00	0,03	37,40	31,00	13,20	0,48				Номер рецептуры: 54-2с (от 7 до 11 лет)
	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	0,03	0,00	18,74	0,03	6,90	73,00	24,00	0,49				Номер рецептуры: 54-6г (от 7 до 11 лет)
	Шницель из говядины	75	13,70	13,10	12,40	221,30	0,05	0,09	16,60	0,12	30,00	138,00	20,00	1,94				П/Ф пром. Приготовление изделия ТК №22
	Соус красный основной	20	0,70	0,50	1,80	14,16	0,00	0,54	25,60	0,00	1,84	4,80	2,40	0,10				Номер рецептуры: 54-3соус (от 7 до 11 лет)
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,02	15,00	0,00	50,00	4,30	2,10	0,09				Пром.
	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,29	17,20	58,60	0,14	0,07	0	0,11	43,75	45,16	14,35	1,26				Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,1	0,1	0	0,08	18,25	31,25	10	0,7				Пром.
	Итого за обед	765	25,48	25,25	109,88	749,10	0,38	14,28	1082,94	0,41	212,14	364,51	118,05	5,83				
	Всего за День	1355	43,00	41,96	180,58	1228,74	0,82	25,46	1196,74	0,96	723,14	822,92	250,30	13,41				

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 11»

МЕНЮ

по Бесплатному горячему питанию обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций

День/ неделя № рецепта	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мг	Fe				
НЕДЕЛЯ 2																		
Пятница-2																		
Завтрак (1 смена)																		
	Запеканка рисовая с творогом	150	9,39	8,60	38,62	269,44	0,35	0,00	0,03	0,09	55,96	128,65	29,42	0,81			Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов. Могильный И.П. №188	
	Сок фруктовый	200	0,41	0,13	12,20	51,61	0,02	4,00	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	2,80			Пром. Номер рецептуры: 54-23гн (от 7 до 11 лет)	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,47	2,90	11,30	85,18	0,03	0,52	13,30	0,13	111,00	107,00	31,00	1,07			Пром. Номер рецептуры: 54-1з (от 7 до 11 лет)	
	Сыр	15	1,75	4,40	0,00	46,60	0,01	0,11	39	0,05	132	75	5,5	0,15			Пром.	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,1	0,05	0	0,075	31,25	32,25	10,25	0,9			Пром.	
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,1	0,1	0	0,08	18,25	31,25	10	0,7			Пром.	
	Итого за завтрак	615	18,62	16,53	82,82	554,13	0,61	4,78	52,33	0,45	362,46	388,15	93,97	6,43				
Обед (2 смена)																		
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	81,50	0,02	23,1	122	0,02	27	19	10,00	0,36			Номер рецептуры: 54-8з (от 7 до 11 лет)	
	Расолыник Ленинградский	200	1,92	5,14	15,22	114,82	0,06	5,5	104	0,05	21	51,4	19,8	0,7			Номер рецептуры: 54-3с (от 7 до 11 лет)	
	Макаронные отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	0,06	0,00	18,40	0,03	12,00	41,00	7,20	0,73			Номер рецептуры: 54-1г (от 7 до 11 лет)	
	Фрикадельки из говядины	75	10,22	9,09	6,06	146,93	0,03	0,00	6,08	0,07	14,06	95,60	12,20	1,38			ИФР пром. Производство изделия ТК №19	
	Супу красный	200	0,70	0,50	1,80	14,16	0,00	0,54	25,60	0,00	1,84	115,30	2,34	0,10			Номер рецептуры: 54-3оус (от 7 до 11 лет)	
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	0,01	80,00	98,00	0,05	11,00	3,00	3,00	0,54			Пром. Номер рецептуры: 54-13гн (от 7 до 11 лет)	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30	0,12	0,06	0	0,09	37,5	38,7	12,3	1,08			Пром.	
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,12	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,84			Пром.	
	Итого за обед	765	24,14	26,58	101,63	741,01	0,42	109,32	374,08	0,41	146,30	401,50	78,84	5,73				
	Всего за День	1380	42,76	43,11	184,45	1295,14	1,03	114,10	426,41	0,86	508,76	789,65	172,81	12,16				

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения

«Центр гигиены и эпидемиологии в Забайкальском крае»

ФБВЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Забайкальском крае»
г. Чита, ул. Ленинградская, д. 70, а/я 900
телефон 8(3022)35-64-04; факс 8(3022) 35-93-23

е-mail: info@сге.megalink.ru; <http://www.сге.megalink.ru>

ОКТО 74425137; ОГРН 1057536032069; ИНН/КПП 7536058990/753601001

Орган инспекции

Аттестат аккредитации RA.RU.710086,
зарегистрирован в Реестре аккредитованных лиц 13.08.2015

Руководитель органа инспекции

И. Г. Дампилова

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

№ 6245/ЭЗ - 410 от 25.01.2024 г.

(санитарно-эпидемиологическая экспертиза примерного меню за 10 дней для детей в возрасте 7-11 лет)

1. Наименование юридического лица: Общество с ограниченной ответственностью «СИТИ-ПРО» (организатор питания учащихся в МБОУ г. Читы,

Борзинского, Улетовского, Шилкинского районов Забайкальского края).

2. Юридический адрес: Забайкальский край, г. Чита, мкр 5-й, д. 47-145.

ОГРН 1197536006007;

ИНН 7536178398.

3. Период проведения инспекции: 24.01.2024 г с 09.00.

4. Фактический адрес: Забайкальский край, МБОУ г. Чита, ул. Новобуль-

варная, д. 36, офис 706.

5. Объект инспекции: проектная, техническая и технологическая докумен-

тация.

6. Вид инспекции: санитарно-эпидемиологическая экспертиза:

- проектной, технической и технологической документации: примерного

10 дневного меню для детей в возрасте 7-11 лет, организованного в МБОУ г.

Читы, Борзинского, Улетовского, Шилкинского районов Забайкальского края

на соответствие требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организации общественного питания насе-

лений» (далее СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

7. Метод инспекции: санитарно-эпидемиологическая экспертиза проек-

тной, технической и технологической документации в соответствии с Приказом

Роспотребнадзора от 19.07.2007 № 224 «О санитарно-эпидемиологических экс-

4-й день	515/500	780/700
5-й день	515/500	750/700
6-й день	545/500	720/700
7-й день	545/500	730/700
8-й день	590/500	765/700
9-й день	505/500	760/700
10-й день	615/500	765/700

Суммарные объемы блюд на завтрак для учащихся в 1 смену, обед – во 2 смену во все дни соответствует нормам, указанным в приложении 9 табл. 3, что соответствует требованиям п. 8.1.2. приложение 9 табл. 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Физиологическая потребность в пищевых веществах и энергии (среднее значение за 10 дней) для детей 7-11 лет приведена в таблице 2.

Таблица 2

Название пищевых веществ	Фактическое значение для учащихся		Нормируемое значение для учащихся	
	завтрак	обед	завтрак	обед
Белки (г)	18,0	26,0	15,4-19,25	23,1-26,95
Жиры (г)	17,0	25,0	15,8-19,75	23,7-27,65
Углеводы (г)	73,0	105,0	67-83,75	100,5-117,25
Энерг. ценность (ккал)	512,0	742,0	470-587,5	705-822,5

На завтрак и обед фактические значения энергетической ценности белков, жиров и углеводов в пределах норм физиологической потребности, что соответствует требованиям п. 8.1.2. приложение 10 табл. 1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Распределение энергетической ценности (калорийности) по отдельным приемам пищи для детей 7-11 лет в соответствии с 10-дневным меню составило (таблица 3).

Таблица 3

Дни	Пример пищи	Фактическое значение, %	Нормируемое значение (приложение 10 табл. 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)	
			20-25 %	30-35 %
1	Завтрак	22,6	20-25 %	30-35 %
	Обед	31,4	20-25 %	30-35 %
2	Завтрак	22,1	20-25 %	30-35 %
	Обед	32,9	20-25 %	30-35 %
3	Завтрак	20,0	20-25 %	30-35 %
	Обед	31,6	20-25 %	30-35 %
4	Завтрак	22,6	20-25 %	30-35 %
	Обед	31,9	20-25 %	30-35 %
5	Завтрак	21,9	20-25 %	30-35 %
	Обед	31,0	20-25 %	30-35 %
6	Завтрак	23,0	20-25 %	30-35 %
	Обед	30,7	20-25 %	30-35 %
7	Завтрак	21,4	20-25 %	30-35 %
	Обед	30,6	20-25 %	30-35 %

День	Фактическое значение		нормируемое значение	
	г	%	г	%
1	24,22	31,4	23,81	30,1
2	25,67	33,3	24,0	30,3
3	25,65	33,3	25,64	32,4
4	26,38	34,2	23,83	30,1
5	26,8	34,5	23,84	30,1
6	26,14	33,9	23,95	30,3
7	26,44	34,3	25,1	31,7
8	25,48	33,0	25,25	31,9
		г	г	г
		%	%	%
		белки		углеводы

Таблица 5

Фактическое значение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов) за завтрак в пределах нормируемых значений физиологической потребности для детей 7-11 лет: белков (нормируемое значение 20 - 25% (15,4 - 19,25 г), жиров (нормируемое значение 20 - 25% (15,8 - 19,75 г), углеводов (нормируемое значение 20 - 25% (67,0 - 83,75 г), что соответствует требованию п. 8.1.2. приложение 10 табл. 1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20) в 1, 6 дни в пределах норм физиологической потребности детей 7-11 лет - 20 - 25% (15,4 - 19,25 г), что соответствует требованию п. 8.1.2. приложение 10 табл. 1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Физиологическая потребность в пищевых веществах (белки, жиры, углеводы) за обед для детей 7-11 лет приведена в таблице 5.

День	Фактическое значение		нормируемое значение	
	г	%	г	%
1	18,0	23,3	16,56	20,9
2	18,85	24,4	15,85	20,0
3	19,15	24,8	17,59	22,2
4	19,1	24,8	18,91	23,9
5	17,23	22,3	18,17	23,0
6	18,99	24,6	18,88	23,8
7	18,21	23,6	17,1	21,6
8	17,52	22,7	16,71	21,1
9	19,15	24,7	17,59	22,2
10	18,62	24,1	16,53	20,9
		г	г	г
		%	%	%
		белки		углеводы

Таблица 4

Капориинность завтрака для учащихся в 1 смену, обеда - во 2 смену во все дни соответствует требованию п. 8.1.2. приложение 10 табл. 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Физиологическая потребность в пищевых веществах (белки, жиры, углеводы) за завтрак для детей 7-11 лет приведена в таблице 4.

10	Завтрак	20,4	20-25%
	Обед	31,8	30-35%
9	Завтрак	20,0	20-25%
	Обед	31,9	30-35%
8	Завтрак	20,4	20-25%
	Обед	31,5	30-35%

9	26,16	33,9	25,73	32,0	104,01	31,0
10	24,14	31,4	26,58	33,6	101,63	30,3

Фактическое значение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов) за обед в пределах нормируемых значений физиологической потребности для детей 7-11 лет: белков (нормируемое значение 20 - 25 % (23,1 - 26,95 г), жиров (нормируемое значение 20 - 25 % (23,7 - 27,65 г), углеводов (нормируемое значение 20 - 25 % (100,5 - 117,25 г), что соответствует требованиям п. 8.1.2. приложении 10 табл. 1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Представленное примерное меню разработано на период не менее 2-х недель (с учетом режима организации), что соответствует требованиям п. 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Согласно представленному примерному меню, для питания детей не используются пищевые продукты, которые не допускаются при организации питания детей, указанные в приложении № 6 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20, что соответствует требованиям п. 8.1.9. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Соблюдение принципов здорового питания.

В примерном 10-дневном меню предусмотрено: на завтрак за 10 дней: фрукты - 6 раз, творог - 1 раз в запеканке, молоко - 5 раз в кашах молочных, 2 раза в омлете, 5 раз в напитках (какао, кофейный, чай), сыр - 6 раз, овощи - 1 раз, сок - 1 раз, мясо - 3 раза, масло сливочное - 6 раз в кашах и рисе; на обед за 10 дней: рыба - 1 раз в котлетах рыбных, масло сливочное - 1 раз в рисе, сок - 3 раза, мясо и овощи - ежедневно.

Кондитерские изделия на завтрак и обед не предусмотрены. На обед предусмотрены соки и витаминизация третьих блюд.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Проектная, техническая и технологическая документация: копии примерного меню, разработанное ООО «СИТИ-ПРО» для детей в возрасте 7-11 лет, организованного в МБОУ г. Читы, Борзинского, Улетовского, Шилкинского районов Забайкальского края.

- соответствует требованиям п. 8.1.2. приложения № 7 табл. 2, приложения 8, приложения 9 табл. 3, приложения 10, табл. 1, 3, приложение 12, п. 8.1.4., п. 8.1.9 приложения 6 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

И. С. Рабина

Врач по общей гигиене

Технический директор органа инспекции

М. Ж. Шемшувская

Ф О И 04-4.0-603-06-2023