

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кубанский государственный технологический университет»

Содержание

Введение	4
1 Основные принципы организации рационального питания детей младшего школьного возраста	7
2 Требования к составлению меню и рационов для детей младшего школьного возраста	10
3 Ассортимент блюд в меню для детей младшего школьного возраста	17
4 Технологии приготовления продукции общественного питания для детей младшего школьного возраста	31
5 Разработка технологической документации на предприятиях обще- ственного питания	95
6 Профилактика витаминной и микроэлементной недостаточности	102
7 Требования к соблюдению правил личной гигиены персоналом пред- приятий общественного питания	104
8 Требования к санитарному состоянию и содержанию помещений	107
9 Требования к содержанию оборудования	109
10 Требования к транспортировке и хранению сырья	111
11 Организация мойки столовой и кухонной посуды	114
12 Организация сбора отходов	118
13 Контроль за качеством питания и требования, предъявляемые к реа- лизации готовых блюд и кулинарных изделий в школьных пищеблоках	119
14 Организация диетического питания детей младшего школьного воз- раста	124
15 Некоторые должностные обязанности лиц, ответственных за орга- низацию школьного питания	126
Список использованных источников	130
Приложение А – Форма технико-технологической карты	132
Приложение Б – Форма технологической карты	134

Краснодар

2020

Введение

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «...общеобразовательная организация - образовательная организация, осуществляющая в качестве основной цели ее деятельности образовательную деятельность по образовательным программам начального общего, основного общего и (или) среднего общего образования...».

Организация питания детей имеет чрезвычайно важное значение, так как в значительной мере обуславливает здоровье подрастающего поколения и, следовательно, здоровье всей нации.

В соответствии с п.2.1 СанПиН 2.4.5.2409-08 «...Питание обучающихся в общеобразовательных учреждениях обеспечивается организацией общего питания, которые осуществляют деятельность по производству кулинарной продукции, мучных кондитерских и булочных изделий и их реализации...». Активное участие в организации обеспечения детей безопасным и полноценным питанием принимают руководитель общеобразовательного учреждения, медицинские работники, работники пищеблока и учителя.

В течение последних десятилетий в Российской Федерации наблюдается ухудшение состояния здоровья детей школьного возраста. Всемирная организация здравоохранения около 80 % всех болезней прямо или косвенно связывает с питанием, причем 41 % - с его основными детерминантами, в питании школьников имеет место дефицит ряда незаменимых пищевых нутриентов. Риск возникновения и развития различных отклонений в состоянии здоровья детей усугубляется сложившейся в стране негативной экологической ситуацией в ряде регионов. Поэтому проблема обеспечения полноценным питанием детей и подростков, с целью сохранения и укрепления их здоровья является задачей государственной важности, приоритетность которой подчеркнута Приказом Минздрава и Минобразования России «О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации». Решение дан-

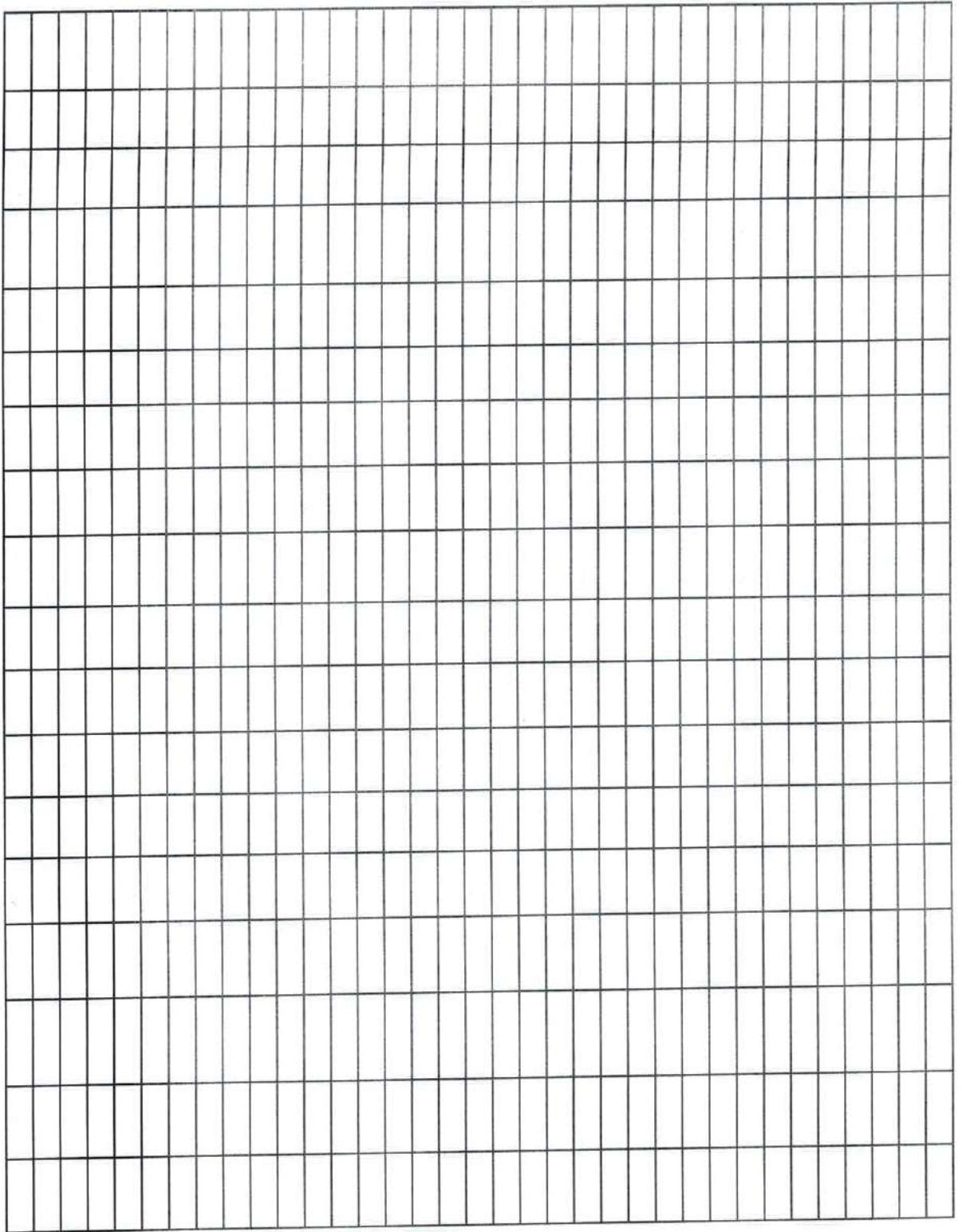
Пищевая ценность ЗАВТРАК 1-4 кл. (Зиола-весия)		Пищевые вещества			Энергиче-ская ценность	Витамины							Минеральные вещества						
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)			
Комплекс 1																			
111	Горьх овальной отпрыска	60	3,40	2,50	7,70	66,90	0,07	0,02	0,00	0,00	0,12	21,30	56,20	18,40	1,14	0,54	0,00		
212	Омлет с колбасой или сосисками	150	15,77	30,41	2,72	347,64	0,15	0,47	0,21	288,04	0,30	95,44	245,24	20,05	2,78	0,45	0,00		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01		
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00		
338	Пшеница или ячмень свежее	120	1,80	0,60	25,20	113,40	0,05	0,06	12,00	0,00	0,24	9,60	33,60	50,40	0,72	0,18	0,00		
	Итого	575,00	23,79	33,98	73,00	692,97	0,32	0,55	12,24	288,04	1,15	147,79	381,74	103,10	5,92	1,67	0,01		
Комплекс 2																			
52	Салат из свежих отпрыска	60	0,85	3,62	4,98	55,89	0,01	0,02	4,01	0,00	0,00	21,36	24,48	12,47	0,80	0,00	0,00		
Д/500	Биточки рубленные из птицы под соусом	80	8,04	9,07	9,50	151,79	0,06	0,08	0,03	36,00	1,68	19,20	80,45	27,48	1,44	1,06	0,00		
	Каша пшеничная	150	6,84	9,19	49,20	306,87	0,23	0,17	0,09	0,00	0,28	41,25	55,75	180,00	3,71	0,99	0,00		
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,04	0,16	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01		
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00		
	Кисломолочный продукт (биоурт 2,5% жирно-	115	3,45	3,68	4,72	65,78	0,04	0,20	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10	0,80	9,00		
	Итого	655	23,79	27,40	109,18	778,45	0,42	0,63	5,97	66,03	2,45	340,76	893,88	262,20	7,45	3,35	9,01		
Комплекс 3																			
47	Салат из вареной капусты	60	1,05	3,01	5,10	51,62	0,01	0,02	11,93	0,00	0,00	31,47	26,45	9,65	0,40	0,00	0,00		
258	Маю дучовое (с картофелем и овощами)	173	16,30	18,17	15,33	290,05	0,10	0,14	5,35	0,00	0,00	32,11	213,44	42,09	3,60	0,00	0,00		
358	Каша из свеж. пшеницы или ячменного на ур-	200	0,31	0,60	39,40	158,84	0,01	0,02	2,40	0,00	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19	0,01	0,00		
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01		
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00		
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5% жирно-	150	4,35	3,75	6,00	75,15	0,08	0,34	1,40	40,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20	0,08	0,01		
	Итого	633	25,08	25,42	90,71	691,95	0,25	0,52	21,08	40,00	0,69	336,30	476,29	99,85	5,39	0,58	0,02		
Комплекс 4																			
	Игра кайманова	60	1,01	0,05	12,27	53,57	0,02	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50	0,10	0,00		
234	Котлеты рыбные	80	6,92	5,54	9,61	115,98	0,05	0,07	0,51	11,80	0,24	39,47	89,34	14,57	0,71	0,31	0,00		
312	Капюфельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	0,14	0,11	18,34	0,00	0,00	37,35	82,47	28,03	1,02	0,44	0,00		
397	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	0,19	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	1,00	0,00		
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00		
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,03	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01		
	Копилтерское изделие	15	1,68	1,89	18,02	95,75	0,04	0,02	0,00	10,00	0,00	4,94	18,74	6,95	0,36	0,00	0,00		
	Итого	555,00	19,86	16,37	103,01	638,76	0,35	0,41	22,54	46,20	1,13	267,53	394,41	99,84	4,07	2,34	0,01		

Комплекс 5																	
70	Овоши и ягодулaine согоние (помидори)	60	0,56	0,05	1,75	9,69	0,01	0,01	5,25	0,00	0,35	5,00	17,50	7,50	0,40	0,07	0,00
208	Шпинат мачеи русиний	60	8,28	12,10	7,16	170,54	0,02	0,04	3,11	39,20	0,14	20,27	49,10	21,21	0,58	0,35	0,01
202 / 136	Макароние изедние отворние с овошаи при	110 / 60	4,83	5,19	26,62	172,50	0,07	0,03	2,53	0,00	0,00	18,12	47,49	16,18	0,96	0,72	0,00
388	Наника на плоди шпинатка	200	0,30	0,00	15,20	62,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
	Хлеб шеничний	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Хлеб ражаний	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Сок яграваний	200	1,50	0,00	22,80	97,20	0,00	0,00	14,80	0,00	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70	0,00	0,00
	Итого	730	18,19	17,79	95,91	616,50	0,17	0,11	29,69	39,20	1,68	102,44	207,99	77,74	6,44	1,64	0,02
Комплекс 6																	
15	Сир голландский (шурини)	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,09	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30	1,05	0,00
181	Каша ягвие молочная на манной крупе (с ма	200 / 10	5,10	10,72	33,42	250,56	0,06	0,17	1,17	58,60	0,00	130,09	138,14	30,12	0,47	0,82	0,00
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00
	Хлеб шеничний	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	36,00	5,60	0,44	0,00	0,00
338	Плоди ягвие свежые	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,04	0,00	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	0,15	0,00
	Итого	620	13,67	17,00	83,18	540,40	0,15	0,27	16,41	58,78	0,89	437,19	333,44	61,12	4,79	2,02	0,00
Комплекс 7																	
45	Салат на белоглавиной капусте	60	0,85	2,50	5,20	46,70	0,01	0,01	9,90	0,00	0,68	26,10	16,90	8,00	0,33	0,00	0,00
204	Котлета рубленые на пшине	80	11,06	10,64	11,40	185,61	0,13	0,11	0,57	34,16	0,00	37,96	50,80	14,10	2,30	0,70	0,00
142 / 331	Картофель в овоши, тушенные в соусе	150	3,26	12,59	22,66	216,97	0,16	0,11	19,97	25,20	0,00	32,56	89,06	31,46	1,20	0,80	0,00
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0,00	0,00
	Хлеб ражаний	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Хлеб шеничний	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Кисель молочный продукт (натур 2,5 % жирно	115	3,45	3,68	4,72	65,78	0,04	0,20	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10	0,80	9,00
	Итого	650	21,50	29,88	81,55	681,13	0,38	0,43	33,87	59,39	1,14	243,17	301,56	82,81	5,29	2,80	9,01
Комплекс 8																	
70	Овоши и ягодулaine согоние (огурци)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,05	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	0,00	0,00
1442	Повиши и ягвие-сливном соусе	80	7,90	8,69	3,20	122,61	0,09	0,20	6,30	0,00	1,00	34,50	230,50	38,40	3,90	4,40	0,10
	Каша гречневая	150	8,85	5,15	49,80	280,95	0,07	0,04	0,00	6,70	0,22	9,80	50,30	50,80	4,67	0,52	0,01
382	Каша с яблоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	0,19	1,59	24,10	0,40	152,22	124,56	21,34	0,48	1,01	0,00
	Хлеб шеничний	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Хлеб ражаний	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Сок яграваний	200	1,50	0,00	22,80	97,20	0,00	0,00	14,80	0,00	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70	0,00	0,00
	Итого	740	25,82	17,93	119,12	741,06	0,28	0,48	24,44	31,10	2,66	253,07	497,26	142,39	11,05	6,43	0,12
Комплекс 9																	

№ реп.	Название	Выход, г, мл	Хлеб ржан	Хлеб пшенич	Мука пшенич	Крупа, бобовые	Макаро н. издел ель	Картоф ль	Овощи	Фрукты свежие	Сухофру кты	Соки	Мясо	Колбас н изделия
Понедельник														
131	Горох овощной отварной	60							61,0					
212	Омлет с колбасой или сосисками	150												37,5
	Чай с сахаром	200												
	Хлеб пшеничный	20		20,0										
	Хлеб ржаной	25	25,0											
338	Ягоды или ягоды свежие	120								120,0				
	Итого	575	25,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	61,0	120,0	0,0	0,0	0,0	37,5
Вторник														
52	Салат из свежих отварной	60							66,0					
Л * 500	Виточки рублинные из пшени под соусом	80		9,0	1,0	37,5			5,5					
	Каша пшеница	150												
	Чай с молоком	200												
	Хлеб пшеничный	25		25,0										
	Хлеб ржаной	25	25,0											
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,5 % жирности)	115												
	Итого	655	25,0	34,0	1,0	37,5	0,0	0,0	71,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Среда														
47	Салат из кашеистой капусты	60							54,6					
258	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	173			2,0			80,0	27,0				79,0	
358	Кисель из сока плодового или яблочного натуральной	200										100		
	Хлеб пшеничный	25		25,0										
	Хлеб ржаной	25	25,0											
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5 % жирности)	150												
	Итого	633	25,0	25,0	2,0	0,0	0,0	80,0	81,6	0,0	0,0	100,0	79,0	0,0
Четверг														
Л 78	Икра кабачковая	80							81,0					
234	Котлеты рыбные	80							5,0					
	Итого	80							86,0					

		Среда																			
70	Овощи натуральные соевые (отурцы)	60																			
442	Говядина в кисло-сладком соусе	80		5,0																	
302	Каша гречневая	150																			
382	Какао с молоком	200																			
	Хлеб ржаной	25	25,0																		
	Хлеб пшеничный	25		25,0																	
	Сок натуральный	200																			
	Итого	740	25,0	30,0		0,0	37,5	0,0	0,0	0,0	79,2	0,0	0,0	200,0	64,8					0,0	
Четверг																					
133	Кукуруза отварная	60																			
Д386	Рыба, запечённая под молочным соусом	100																			
311	Картофель в молоке	150																			
	Фруктовый чай	200																			
	Хлеб ржаной	25	25,0																		
*414	Пирог с повидлом	60																			
	Итого	595	25,0	0,0		33,7	0,0	0,0	110,0	81,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0					0,0	
Пятница																					
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	60																			
222	Пудинг из творога (запечённый)	160		6,0																	
	Сгущённое молоко	30																			
*	Напиток из сухофруктов	200																			
	Хлеб пшеничный	20		20,0																	
338	Ягоды или ягоды свежие	120																			
	Итого	590	0,0	26,0		0,0	12,0	0,0	0,0	0,0	50,0	130,0	25,0	0,0	0,0					0,0	
ИТОГО (меню фактически)																					
	ИТОГО (норм. за 10 дней)	2000,0	280,0	37,5		112,5	37,5	470,0	700,0	462,5	37,5	500,0	175,0	37,5							37,5
	Норма на 1 день по МР (завтрак 25%)	16,7	23,3	3,1		9,4	3,1	39,2	58,3	38,5	3,1	41,7	14,6	3,1							3,1
	Отклонение (+/- 5%)	0,0	8,7	0,5		4,9	2,7	-4,0	0,4	-3,4	1,3	0,0	5,0	0,0							0,0

Наименование продуктов	Итого за сутки, нетто			на 1 день			на 10 дней		
	7-11 лет	Завтрак	Обед 35 %	Завтрак	Обед 35 %	Завтрак	Обед 35 %		
Хлеб ржаной	80	20,0	28,0	200,0	280,0				
Хлеб пшеничный	150	37,5	52,5	375,0	525,0				
Мука пшеничная	15	3,8	5,3	37,5	52,5				
Крупа, бобовые	45	11,3	15,8	112,5	157,5				
Макаронные изделия	15	3,8	5,3	37,5	52,5				
Картофель	188	47,0	65,8	470,0	658,0				
Овощи свежие, зелень	280	70,0	98,0	700,0	980,0				
Фрукты (плоды) свежие	185	46,3	64,8	462,5	647,5				
Сухофрукты, в т.ч. шиповник связ. плодово-ягодный, напитки	15	3,8	5,3	37,5	52,5				
Мясо животное 1-й категории	200	50,0	70,0	500,0	700,0				
Суппродукты (печень, язык, сердце) колбасные	70	17,5	24,5	175,0	245,0				
Цыпленок 1 категории потрошеный (куры 1 кат.)	15	3,8	5,3	37,5	52,5				
Рыба-филе	35	8,8	12,3	87,5	122,5				
Молоко (2,5 %, 3,5 %)	58	14,5	20,3	145,0	203,0				
Кисломолочная пищевая продукция	300	75,0	105,0	750,0	1050,0				
Творог (м.д. жира не более 9%)	150	37,5	52,5	375,0	525,0				
Сыр	50	12,5	17,5	125,0	175,0				
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	2,5	3,4	24,5	34,3				
Масло сливочное	10	2,5	3,5	25,0	35,0				
Масло растительное	30	7,5	10,5	75,0	105,0				
Яйцо, 1 шт.	15	3,8	5,3	37,5	52,5				
Сахар <***>	40	10,0	14,0	100,0	140,0				
Кондитерские изделия	40	10,0	14,0	100,0	140,0				
Чай	10	2,5	3,5	25,0	35,0				
Кофе-порошок	0	0,1	0,1	1,0	1,4				
Кофейный напиток (по МР)	1	0,3	0,4	3,0	4,2				
Дрожжи хлебопекарные	2	0,5	0,7	5,0	7,0				
Соль пищевая поваренная полипронанная	1	0,3	0,4	2,5	3,5				
Специи (по МР)	3	0,8	1,1	7,5	10,5				
	2	0,5	0,7	5,0	7,0				



Примерное меню обедов для обучающихся 1-4-х классов (Зима-Весна)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход д.г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк	Иод
Понедельник																	
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	0,02	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50	0,10	0,00
Д150	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03	0,01	0,01	1,47	0,00	0,33	21,30	12,27	5,17	0,27	1,57	0,01
212	Омлет с колбасой или сосисками	180	17,30	20,70	2,90	267,10	0,08	0,52	4,72	0,32	2,90	125,60	234,20	21,37	2,85	1,37	0,02
360	Кисломолочный продукт (йогурт 2,5 % жирно)	115	3,45	3,68	4,72	65,78	0,04	0,20	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10	0,80	9,00
	Сок плодово-ягодный натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,00
	Итого	835	29,22	30,04	81,77	714,30	0,43	0,92	13,17	0,35	4,49	365,20	500,87	98,24	8,92	3,84	9,03
Вторник																	
70	Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0,56	0,05	1,75	9,69	0,01	0,01	5,25	0,00	0,35	5,00	17,50	7,50	0,40	0,07	0,00
87	Шпиз свежей капусты с картофелем	200	1,14	3,91	9,27	76,83	0,05	0,03	11,07	0,00	0,05	47,30	44,27	20,40	0,78	0,05	0,00
Д142	Говядина в кисло-сладком соусе	80	14,00	16,70	3,90	221,90	0,09	0,20	6,30	0,00	1,00	34,50	288,30	38,40	3,90	4,48	0,01
	Капуста квашеная	150	3,99	4,20	36,37	199,24	0,05	0,02	0,00	0,00	1,80	10,40	67,30	14,40	1,13	0,00	0,00
338	Плов из ягод свежих	180	1,60	0,20	17,10	76,60	0,07	0,14	18,00	0,14	1,98	36,00	61,20	28,80	1,08	0,18	0,00
360	Сок плодово-ягодный натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,00
	Итого	930	26,32	25,64	117,02	804,12	0,44	0,51	44,76	0,14	5,93	180,75	562,32	137,10	11,51	4,78	0,01
Среда																	
131	Горох овощной отварной	60	3,40	0,40	7,70	48,00	0,07	0,02	0,00	0,00	0,12	21,30	56,20	18,40	1,14	0,54	0,00
Д114	Борщ с картофелем (со сметаной)	200	2,00	6,50	13,44	120,26	0,07	0,05	9,10	0,00	0,25	41,90	65,80	29,80	1,30	0,76	0,01
Д191	Шницель рыбный натуральный	80	8,06	5,63	6,02	106,99	0,04	0,05	2,39	0,18	0,35	42,24	120,36	18,42	1,59	0,63	0,03
125	Картофель отварной (с маслом сливочным)	150	2,93	5,06	17,39	126,80	0,11	0,07	14,42	2,00	0,01	13,66	55,79	20,32	0,82	0,28	0,00
414	Пирог "Южный"	80	5,20	1,92	54,91	257,72	0,09	0,04	0,00	0,00	1,20	13,50	46,10	19,40	0,88	0,30	0,00
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	0,30	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,00
	Итого	830	31,42	25,09	137,49	901,83	0,61	0,61	28,65	2,58	2,48	406,15	594,00	153,94	7,35	2,51	0,04
Четверг																	
47	Салат из квашеной капусты	60	0,85	2,50	4,20	42,70	0,01	0,01	9,90	0,00	0,65	26,10	16,90	8,00	0,33	0,00	0,00
Д130	Расходник	200	2,02	5,09	11,98	101,81	0,09	0,06	8,38	0,00	0,15	29,15	56,73	24,18	0,93	0,47	5,25
Д143	Плов из говядины	180	19,90	20,52	31,60	390,68	0,10	0,14	1,70	0,00	0,30	18,90	266,80	52,30	3,53	3,50	0,01
338	Плов из ягод свежих	150	1,35	0,15	13,50	60,75	0,05	0,09	15,00	0,00	1,65	42,00	39,00	12,00	1,05	0,10	0,00
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5 % жирно)	200	4,86	5,00	9,78	103,52	0,04	0,25	0,52	0,35	0,00	217,00	57,96	24,50	0,18	0,70	15,75
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,00
	Итого	850	33,01	33,84	99,49	834,52	0,43	0,63	35,64	0,35	3,30	366,70	507,14	140,58	7,44	4,77	21,01

Пшеница																		
55	Салат из свежих с отрубями соевыми	60	0,70	1,00	2,60	22,20	0,01	0,01	2,08	0,00	0,13	9,40	15,70	9,34	0,35	0,09	0,00	
Л139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,80	6,00	22,00	161,20	0,20	0,10	8,75	0,13	1,00	49,25	173,30	48,25	3,50	1,13	0,01	
289	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	175	12,56	11,72	15,20	216,52	0,07	0,15	11,33	0,20	36,80	108,20	38,70	38,70	1,92	1,02	0,01	
338	Пирог из яблок свежее	180	1,60	0,20	17,10	76,60	0,07	0,14	18,00	0,14	1,98	36,00	61,20	28,80	1,08	0,18	0,00	
361	Молоко кипящее	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	0,30	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,00	
	Итого	895	30,82	24,74	103,30	759,54	0,69	0,85	43,04	0,81	3,97	430,55	651,90	186,69	9,45	2,42	0,02	
Понсеельник																		
15	Сыр голландский (порцирами)	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,09	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30	1,05	0,00	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,30	6,80	19,30	163,60	0,05	0,22	0,75	0,05	0,50	201,70	168,20	25,20	0,50	0,78	0,02	
223	Запеканка из творога	190	20,50	16,40	20,40	311,20	0,16	0,40	0,80	0,40	6,80	280,20	386,60	59,80	2,40	1,19	0,01	
*359	Сус сливный фруктовый	80	0,31	0,00	29,40	118,84	0,01	0,02	2,40	0,00	3,00	22,46	18,50	7,26	0,19	0,00	0,00	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,00	
	Итого	750	37,00	29,19	129,54	928,87	0,40	0,83	5,03	1,23	11,00	834,39	816,49	139,82	5,50	3,02	0,02	
Вторник																		
70	Овощи натуральные соевые (отурцы)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,05	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	0,00	0,00	
81	Борщ с капустой и картофелем	200	2,00	5,00	13,44	106,76	0,07	0,05	9,10	0,00	0,25	41,90	65,80	29,80	1,30	0,76	0,01	
Л386	Рыба, запеченная под молочным соусом	80	7,40	7,10	9,60	131,90	0,07	0,07	3,15	0,07	0,91	63,20	106,80	18,20	0,49	0,56	0,03	
311	Картофель в молоке	150	3,90	6,10	17,30	139,70	0,13	0,13	15,80	0,08	0,26	54,30	101,40	29,60	1,04	0,50	0,50	
*359	Кисломолокный продукт (дроженка 3,2 % жирн	100	3,20	3,20	4,72	60,46	0,04	0,20	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10	0,80	8,00	
	Компот из ягод	200	0,52	0,18	28,86	119,14	0,01	0,02	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,40	0,71	0,01	0,88	
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	0,02	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,00	
	Итого	870	22,80	22,38	113,23	745,52	0,51	0,61	58,14	0,18	2,24	354,15	483,65	134,40	5,58	2,63	9,42	
Среда																		
45	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,85	2,50	5,20	46,70	0,01	0,01	9,90	0,00	0,65	26,10	16,90	8,00	0,33	0,00	0,00	
99	Суп из овощей (со сметаной)	200	1,59	5,99	9,15	96,87	0,07	0,05	10,38	0,00	2,50	34,85	49,28	20,75	0,78	0,58	0,18	
258	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	173	16,30	18,17	15,33	290,05	0,10	0,14	5,35	0,00	0,50	32,11	213,44	42,09	3,60	0,00	0,00	
388	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,50	1,90	15,20	83,90	0,01	0,01	0,00	0,01	0,60	6,20	18,00	4,00	0,40	0,00	0,00	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	0,02	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,00	
	Итого	733	25,92	29,31	98,54	761,63	0,39	0,32	29,77	0,01	5,22	150,81	394,37	105,24	9,55	0,58	0,18	
Четверг																		
50	Салат из свежих с сыром и чесноком	60	2,30	4,50	4,13	66,22	0,01	0,02	3,30	0,00	0,06	17,70	20,30	10,30	0,66	0,33	0,00	
*	Суп гороховый	200	6,60	9,20	18,50	183,20	0,20	0,10	8,75	0,13	1,00	49,25	173,30	48,25	3,50	1,13	0,01	
294	Котлеты рубленные из птицы (с мясным сливк	80	16,70	4,10	5,20	124,50	0,06	0,13	0,00	0,04	0,40	17,50	160,40	18,79	1,03	0,76	0,00	
205	Макароны твердые с овощами	140	0,57	5,51	24,36	149,31	0,01	0,01	0,01	0,10	0,40	8,27	6,89	1,60	0,06	0,08	1,89	
360	Кисломолокный продукт (йогурт 2,5 % жирнос	115	3,45	3,68	4,72	65,78	0,04	0,20	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10	0,80	9,00	
	Сок плодовой или ягодный натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,00	

	Итого	875	35,98	27,81	113,91	849,83	0,60	0,63	16,94	0,30	2,72	287,82	584,89	134,54	10,55	3,10	10,90
	Питания																
133	Кухня отварная	60	1,70	2,50	9,30	66,50	0,04	0,02	2,75	0,01	0,04	1,50	38,50	13,00	0,22	0,31	0,00
Д	Салатка домашняя	200	11,30	6,30	7,80	133,10	0,17	0,09	6,08	0,15	1,26	40,30	110,50	41,60	1,24	0,95	0,00
239 / 33	Горели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,38	9,41	128,58	0,06	0,07	1,25	0,15	2,48	43,78	94,71	17,81	0,56	0,78	0,01
374	Каша пшеничная с овощами	150	2,90	5,40	37,20	209,00	0,08	0,08	0,59	0,03	0,20	64,10	108,90	30,30	0,49	0,55	0,00
361	Шарлотка с яблоками	100	3,71	4,70	39,60	215,54	0,07	0,09	2,16	0,43	0,20	38,20	58,90	17,35	1,67	0,34	0,01
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	0,30	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,00
	Итого	890	38,70	31,30	149,71	#####	0,76	0,80	15,71	1,16	4,84	486,98	705,01	181,66	6,78	2,93	0,02

			Энергетическая ценность		Витамины		Минеральные вещества										
			Б	Ж	У	кКал	В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Иод
	Итого за день по СанПин I		77,00	79,00	335,00	#####	1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	#####	#####	250,00	12,00	10,00	0,10
	Завтрак 25 %		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
	Обед 35 %		26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	0,49	21,00	0,25	3,50	385,00	577,50	87,50	4,20	3,50	0,04
	Среднее за 10 дней (фактич.)	845,8	31,12	27,93	114,40	833,59	0,53	0,67	29,08	0,71	4,62	386,35	580,06	141,22	8,26	3,06	5,06

	Итого	850	20	40	0	41	0	60	109.4	150	0	0	81	0	0	0	0	202	0		
	Пятница																				
55	Салат из свежих огурцами соевыми	60							57												
102	Суп картофельный с бобовыми	200				16		35	18												
289	Раци из птицы, кролика или субпродуктов	175			2			73	46										73		
338	Фрукты или ягоды свежие	180								180											
	Молоко кипяченое	200																	202		
	Хлеб пшеничный	40		40																	
	Хлеб ржаной	40		40																	
	Итого	895	40	40	2	16	0	108	121	180	0	0	0	0	0	0	0	73	0	202	0
	Понедельник																				
15	Сыр порцирами	20																			
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200							16											125	
223	Запеканка из творога	190		10		10															
*359	Соев сладкий фруктовый	80																		80	
349	Компот из смеси сухофруктов	200																		34	
	Хлеб пшеничный	40		40																	
	Хлеб ржаной	20		20																	
	Итого	750	20	50	0	10	16	0	0	0	0	34	80	0	0	0	0	0	0	125	0
	Вторник																				
70	Овощи натуральные соевые (огурцы)	60																			
81	Борщ с капустой и картофелем	200						20	64											74	50
Д386	Рыба, запеченная под молочным соусом	80			2				15												50
311	Картофель в молоке	150			1			105													100
	Кисло-молочный продукт (ряженка 3,2 % жи)	100								80											
	Компот из ягод	200																			
	Хлеб пшеничный	60		60																	
	Хлеб ржаной	20		20																	
	Итого	870	20	60	3	0	0	125	139	80	0	0	0	0	0	0	0	74	100	100	100
	Среда																				
47	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60																			
99	Суп из овощей (со сметаной)	200						35	38												
258	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	173						100	16												
20	Напиток из плодов шиповника	200																		20	
	Кондитерское изделие	20																			
	Хлеб пшеничный	60		60																	
	Хлеб ржаной	20		20																	
	Итого	733	20	60	0	0	0	135	96.6	10	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Четверг																				

