

**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ  
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**  
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения  
**ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**  
400049, г. Волгоград, ул. Ангарская, 136, тел.(844-2) 37-26-74  
fax.(844-2) 37-26-74  
E-mail: info@fguz-volgograd.ru  
Аттестат аккредитации № RA.RU.710056 от 02.06.2015г.



**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ** *786 от 11.08.2020*  
**о соответствии (не соответствии) санитарно-эпидемиологическим правилам и  
нормативам проектной(и иной) документации.**

**На основании:** заявления № 2453 от 31.07.2020 г.

**Заявитель:** Ассоциация участников общественного питания «Профессионалы социального питания и оздоровления населения» (сокращенное наименование: Ассоциация «ПСПИОН»)

**Адрес (место нахождения) юридического лица:** 400117, г. Волгоград, ул. им. 8-ой Воздушной Армии, д. 58, офис 1

**ИНН:** 3443145201 **ОГРН:** 1203400007183

**Рассмотрены:**

**1. Документы:**

- заявление на проведение санитарно-эпидемиологической экспертизы № 2453 от 31.07.2020 г.
- примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестиразовым питанием обучающихся 7-11 лет
- ведомость выполнения норм продуктового набора
- технологические карты

**2. Проектная документация:**

- примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестиразовым питанием обучающихся 7-11 лет

**Организация – разработчик:** Ассоциация участников общественного питания «Профессионалы социального питания и оздоровления населения»

**Адрес (место нахождения) юридического лица:** 400117, г. Волгоград, ул. им. 8-ой Воздушной Армии, д. 58, офис 1

**ИНН:** 3443145201 **ОГРН:** 1203400007183

**3. Материалы санитарно-эпидемиологической экспертизы:**

- протокол рассмотрения примерного 14-ти дневного меню для обеспечения бесплатным шестиразовым питанием обучающихся 7-11 лет

**Установлено:** документы, прилагаемые к заявлению, на проведение экспертизы представлены в полном объеме. Экспертиза проведена в соответствии с действующими государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами. Профиль врачей-экспертов соответствует предмету проведенной экспертизы. Схема и сроки проведения экспертизы соблюдены. Материалы экспертизы содержат обоснованные выводы о соответствии предмета экспертизы санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам.

**Выводы:** примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестиразовым питанием обучающихся 7-11 лет соответствует требованиям санитарных норм и правил: - СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" (приложение).

Настоящее заключение выдано ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Волгоградской области» с целью: подтверждения соответствия меню требованиям санитарных норм и правил

Настоящее экспертное заключение действительно при наличии материалов экспертизы указанных в п. 2 данного заключения (приложение на \_\_\_\_\_ листах).

**Экспертиза проведена:**

Заведующий ООН и ЗПП/  
должность

  
подпись

/ Рябухина С.Г.  
ФИО

**Протокол санитарно - эпидемиологической экспертизы**  
примерного 14-ти дневного меню для обеспечения бесплатным шестиразовым  
питанием обучающихся 7-11 лет  
№ \_\_\_ от « 10 » 08 2020 г.

При проведении экспертизы примерного 14-ти дневного меню для обеспечения бесплатным шестиразовым питанием обучающихся 7-11 лет **установлено:**

1. Примерное меню разработано юридическим лицом Ассоциация участников общественного питания «Профессионалы социального питания и оздоровления населения»
2. Примерное меню составлено на период 14-ти дней, в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню, с учетом сезонности .
3. Примерное меню для организации питания детей разработано с учетом круглосуточного пребывания детей и предусматривает шести кратный прием пищи.
4. При разработке примерного меню учитывается: продолжительность пребывания воспитанников в образовательном учреждении и возрастная категория.
5. Примерное меню разработано с необходимым количеством основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам воспитанников (7-11 лет).
6. С учетом возраста воспитанников в примерном меню соблюдены требования по массе порций блюд
7. Пищевая и энергетическая ценности, суточная потребность в основных витаминах и микроэлементах для возрастной группы соблюдена
8. Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в примерном меню приведены
9. Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий.
10. В примерном меню не выявлено повторение одних и тех же блюд в последующие 2-3 дня
11. В примерном меню учитывается рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи

12. Питание воспитанников соответствует принципам щадящего питания, предусматривающее использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключает продукты с раздражающими свойствами.
13. Ежедневно в рационах включено мясное блюдо, свежие фрукты и овощи
14. Завтрак состоит из горячего блюда (каши), горячего напитка и закуски.
15. Второй завтрак состоит из напитка или свежего фрукта или булочное изделие.
16. Обед включает закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо
17. Полдник включает напиток (сок) или свежего фрукта и булочное изделие.
18. Ужин включает в себя напиток, овощное (творожное) блюдо или кашу; основное второе блюдо (мясо, рыба или птица).
19. За 1 час перед сном в качестве второго ужина предусмотрен кисломолочный продукт.
20. Интервалы между приемами пищи не превышают 3,5 – 4 часов.

**Выводы:** примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестиразовым питанием обучающихся 7-11 лет соответствует требованиям санитарных норм и правил: - СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" (приложение).

**Экспертиза проведена:**

Заведующий ООНИЗПП/  
должность

  
подпись

/ Рябухиной С.Г.  
ФИО

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестиразовым питанием обучающихся 12-18 лет**

**1 день**

Время приема пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
с 8:00 до 9:00			<b>Завтрак</b>															
	Яйцо вареное вкрутую №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6	0,0	0,0	0,1	0,3	22,3	4,9	77,8	1,0	337	2004		
	Каша молочная манная жидкая с маслом №311	200	5,5	6,2	33,6	212,5	0,0	0,2	0,0	0,5	110,5	16,2	93,6	0,4	311	2004		
	Какао с молоком сгущенным №694	200	3,6	3,7	23,8	143,8	0,0	0,2	0,0	0,1	116,8	28,5	98,5	0,9	694	2004		
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3				
с 10:00 до 11:00			<b>II Завтрак</b>															
	Фрукты свежие (яблоко) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	0,1	12,8	0,0	0,4	28,8	16,2	19,8	4,0	338	2011		
	Сок фруктовый (ананасовый) №707	200	0,6	0,2	22,9	100,9	0,1	8,8	0,0	0,4	30,6	23,4	14,4	0,5	707	2004		
с 12:00 до 13:00			<b>Обед</b>															
	Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	0,0	2,0	0,0	0,1	20,8	12,6	21,7	0,5				
	Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	250	5,7	4,0	18,9	134,4	0,3	4,6	0,2	0,3	37,1	32,6	78,6	2,0	139	2004		
	Зразы рыбные рубленые №237/2011	100	11,4	15,9	13,5	241,5	0,1	0,8	0,0	5,5	38,6	39,5	170,0	1,4	237	2011		
	Макаронные изделия отварные (рожки) №516	200	7,4	5,4	45,2	258,1	0,2	0,0	0,0	1,3	23,2	27,9	73,8	1,6	516	2004		
	Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	1,8	0,0	0,1	639	2004		
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3				
	Хлеб пеклеванный	120	7,7	1,1	49,4	237,5	0,2	0,0	0,0	2,6	19,4	20,5	94,0	4,3				
с 15:00 до 16:00			<b>Полдник</b>															
	Ватрушка с повидлом №741	75	4,7	1,9	47,2	224,6	0,1	0,1	0,0	0,6	15,8	9,0	44,4	1,0	741	2004		
	Компот из апельсинов №636	200	0,5	0,1	33,0	137,0	0,0	12,0	0,0	0,1	21,1	7,1	10,4	0,3	636	2004		
с 17:00 до 18:00			<b>Ужин</b>															
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой №455	100	12,9	14,9	13,1	238,2	0,0	6,2	0,0	0,5	45,9	28,0	142,3	2,2	455	2004		
	Рис отварной №511	180	4,6	6,3	47,0	262,4	0,1	0,0	0,1	0,4	8,6	29,6	90,6	0,6	511	2004		
	Соус томатный №587	50	1,0	2,2	5,4	46,5	0,0	3,3	0,1	0,2	7,2	9,6	15,1	0,4	587	2004		
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,4	0,0	13,3	5,9	0,0	0,7	685	2004		
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3				
20:00			<b>Ужин 2</b>															
	Кисломолочный продукт (кефир) №698	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	698	2004		
	<b>Всего за день:</b>		<b>94,7</b>	<b>73,9</b>	<b>519,4</b>	<b>3 142,7</b>	<b>1,6</b>	<b>61,6</b>	<b>1,0</b>	<b>17,5</b>	<b>838,6</b>	<b>399,9</b>	<b>1 354,0</b>	<b>26,0</b>				

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестизразовым питанием обучающихся 12-18 лет**

**2 день**

Время приема пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
с 8:00 до 9:00	<b>Завтрак</b>																
	Каша молочная рисовая вязкая с маслом №302	200	5,2	6,1	43,2	249,5	0,0	0,2	0,0	0,3	101,0	29,1	121,9	0,5	302	2004	
	Бутерброд с сыром №3	15/5/30	5,7	8,2	14,7	156,6	0,0	0,1	0,0	0,8	139,4	14,2	99,2	0,7	3	2004	
	Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,0	0,1	0,0	0,0	65,1	17,9	61,4	0,7	692	2004	
с 10:00 до 11:00	<b>II Завтрак</b>																
	Плюшка (сдоба обыкновенная) №766	75	5,9	3,5	41,5	224,5	0,1	0,0	0,0	0,8	14,9	8,9	49,8	0,6	766	2004	
	Сок фруктовый (яблочный) №707	200	1,0	0,2	19,6	89,2	0,0	1,6	0,0	0,2	12,6	7,2	12,6	2,5	707	2004	
с 12:00 до 13:00	<b>Обед</b>																
	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	100	1,8	8,6	7,5	115,4	0,0	2,8	0,0	3,1	36,9	13,5	33,3	0,6	101	2004	
	Суп из овощей №135	250	1,8	3,7	11,0	85,1	0,1	8,5	0,2	0,2	31,6	21,2	48,0	0,9	135	2004	
	Котлеты, биточки, шницели №451	100	15,2	14,5	13,9	247,0	0,0	0,0	0,0	0,7	17,5	26,4	150,3	2,5	451	2004	
	Картофельное пюре с маслом №520	180	3,8	5,6	25,7	167,5	0,2	12,4	0,0	0,3	45,6	35,1	101,7	1,3	520	2004	
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	0,0	0,0	0,0	0,0	11,7	1,9	4,3	0,0	648	2004	
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3			
	Хлеб пеклеванный	120	7,7	1,1	49,4	237,5	0,2	0,0	0,0	2,6	19,4	20,5	94,0	4,3			
с 15:00 до 16:00	<b>Полдник</b>																
	Пряник	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,5	4,5	25,0	0,4			
	Молоко кипяченое №697	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,0	0,5	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2	697	2004	
с 17:00 до 18:00	<b>Ужин</b>																
	Запеканка из творога с морковью со сметаной №224/2011	200/20	24,6	23,5	48,4	506,8	0,0	1,0	0,8	4,2	228,5	48,6	299,2	1,5	224	2011	
	Чай с сахаром и лимоном №686	200/15/8	0,3	0,0	15,2	63,0	0,0	1,2	0,4	0,0	16,1	6,7	1,5	0,7	686	2004	
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3			
20:00	<b>Ужин 2</b>																
	Кисломолочный продукт (ряженка) №698	200	5,6	4,9	8,1	104,8	0,0	0,2	0,1	0,0	210,8	22,4	147,2	0,2	698	2004	
	<b>Всего за день:</b>		<b>100,1</b>	<b>89,5</b>	<b>470,1</b>	<b>3 112,0</b>	<b>0,8</b>	<b>28,6</b>	<b>1,6</b>	<b>16,0</b>	<b>1 200,8</b>	<b>343,3</b>	<b>1 507,1</b>	<b>20,2</b>			

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестизразовым питанием обучающихся 12-18 лет**

**3 день**

Время приема пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
с 8:00 до 9:00	<b>Завтрак</b>															
	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом №302	200	7,5	7,1	43,4	268,5	0,2	0,2	0,0	0,2	107,2	44,6	161,2	1,2	302	2004
	Бутерброд с маслом №1/2011	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	0,0	0,0	0,1	0,7	8,6	8,9	25,7	0,5	1	2011
	Чай с молоком или сливками (молоко) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	0,0	0,1	0,4	0,0	62,3	11,0	36,0	0,8	378	2011
с 10:00 до 11:00	<b>II Завтрак</b>															
	Пирожок печеный с картофелем №738	75	4,7	4,4	29,2	177,6	0,1	2,9	0,0	1,0	17,4	13,5	57,2	0,9	738	2004
	Кисель из плодов шиповника №654	200	0,3	0,1	34,7	145,3	0,0	32,0	0,0	0,3	17,3	3,4	8,2	0,3	654	2004
с 12:00 до 13:00	<b>Обед</b>															
	Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	0,0	2,0	0,0	0,1	20,8	12,6	21,7	0,5		
	Суп картофельный №133	250	2,4	2,6	19,3	111,0	0,1	9,6	0,2	0,1	26,5	29,8	70,5	1,1	133	2004
	Котлеты рубленые из птицы №499	100	14,5	19,6	13,4	288,2	0,1	0,5	0,0	3,1	19,5	25,4	141,5	1,8	498	2004
	Рагу овощное №541	180	3,6	7,4	20,2	164,4	0,1	16,9	0,8	0,5	44,4	40,0	80,6	1,4	541	2004
	Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	110,9	0,0	1,6	0,0	0,1	13,2	4,7	4,0	0,9	631	2004
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3		
	Хлеб пеклеванный	120	7,7	1,1	49,4	237,5	0,2	0,0	0,0	2,6	19,4	20,5	94,0	4,3		
с 15:00 до 16:00	<b>Полдник</b>															
	Печенье	40	2,9	3,8	28,9	161,8	0,0	0,0	0,0	1,4	10,4	7,2	32,4	0,7		
	Компот из изюма №348/2011	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	9,4	23,2	0,5	348	2011
с 17:00 до 18:00	<b>Ужин</b>															
	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	100	1,8	8,6	7,5	115,4	0,0	2,8	0,0	3,1	36,9	13,5	33,3	0,6	101	2004
	Макаронник с печенью №479	200	19,1	14,6	47,3	398,0	0,3	8,8	3,9	3,1	35,4	40,8	258,0	5,5	479	2004
	Напиток апельсиновый №699	200	0,2	0,0	25,0	102,1	0,0	5,3	0,0	0,0	16,0	4,5	4,6	0,2	699	2004
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3		
20:00	<b>Ужин 2</b>															
	Кисломолочный продукт (снежок) №698	200	5,2	4,9	21,0	153,3	0,1	0,7	0,1	0,0	217,8	27,0	169,2	0,2	698	2004
	<b>Всего за день:</b>		<b>85,9</b>	<b>84,1</b>	<b>496,1</b>	<b>3 103,5</b>	<b>1,4</b>	<b>85,4</b>	<b>5,5</b>	<b>19,0</b>	<b>716,9</b>	<b>363,8</b>	<b>1 328,8</b>	<b>24,4</b>		

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестиразовым питанием обучающихся 12-18 лет**

**4 день**

Время приема пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг				
с 8:00 до 9:00			<b>Завтрак</b>															
	Каша молочная манная жидкая с маслом №311	200	5,5	6,2	33,6	212,5	0,0	0,2	0,0	0,5	110,5	16,2	93,6	0,4	311	2004		
	Бутерброды с джемом или повидлом №2	30/10/40	2,5	7,3	39,9	230,0	0,0	0,1	0,1	0,7	13,2	11,4	28,3	1,0	2	2004		
	Какао с молоком сгущенным №694	200	3,6	3,7	23,8	143,8	0,0	0,2	0,0	0,1	116,8	28,5	98,5	0,9	694	2004		
с 10:00 до 11:00			<b>II Завтрак</b>															
	Фрукты свежие (апельсин) №341/2011	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	48,0	0,0	0,4	61,2	23,4	41,4	0,5	341	2011		
	Сок фруктовый (мультифруктовый) №707	200	0,6	0,0	32,0	131,9	0,0	4,8	0,1	0,0	9,0	21,6	27,0	0,4	707	2004		
с 12:00 до 13:00			<b>Обед</b>															
	Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	0,0	2,0	0,0	0,1	20,8	12,6	21,7	0,5				
	Щи из свежей капусты с картофелем №124	250	1,7	3,7	8,7	75,3	0,0	12,0	0,2	0,2	41,8	20,0	41,6	0,8	124	2004		
	Фрикадельки мясные в соусе №469	100/30	15,6	25,0	16,6	354,0	0,0	0,9	0,1	4,8	39,4	23,0	144,2	2,2	469	2004		
	Каша гречневая вязкая №302	180	5,3	5,7	24,3	168,7	0,2	0,0	0,0	0,4	18,7	80,0	119,0	2,6	302	2004		
	Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	1,8	0,0	0,1	639	2004		
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3				
	Хлеб пеклеванный	120	7,7	1,1	49,4	237,5	0,2	0,0	0,0	2,6	19,4	20,5	94,0	4,3				
с 15:00 до 16:00			<b>Полдник</b>															
	Булочка Веснушка (с изюмом) №773	75	5,9	4,3	42,8	238,0	0,1	0,0	0,0	0,9	15,8	9,9	52,1	0,7	773	2004		
	Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	0,0	0,0	0,0	0,0	13,5	3,3	6,9	0,3	647	2004		
с 17:00 до 18:00			<b>Ужин</b>															
	Зразы рыбные рубленые №237	100	11,4	15,9	13,5	241,4	0,1	0,8	0,0	5,5	38,5	39,4	169,9	1,4	237	2011		
	Капуста тушеная №534	180	4,4	6,0	18,6	149,4	0,1	39,6	0,1	2,9	98,0	37,4	72,4	1,5	534	2004		
	Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,4	0,0	13,3	5,9	0,0	0,7	685	2004		
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3				
20:00			<b>Ужин 2</b>															
	Кисель молочный №361	200	4,0	3,4	29,6	165,6	0,0	0,3	0,0	0,0	148,5	16,2	107,7	0,1	361	2011		
	<b>Всего за день:</b>		<b>81,2</b>	<b>83,6</b>	<b>480,7</b>	<b>3 013,9</b>	<b>1,0</b>	<b>108,9</b>	<b>1,0</b>	<b>21,9</b>	<b>816,0</b>	<b>412,7</b>	<b>1 224,1</b>	<b>21,0</b>				

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестизразовым питанием обучающихся 12-18 лет**

**5 день**

Время приема пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
с 8:00 до 9:00			<b>Завтрак</b>															
	Омлет натуральный №340	200	22,7	30,2	4,0	378,3	0,1	0,1	0,5	1,2	146,8	24,8	338,3	4,0	340	2004		
	Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,0	0,1	0,0	0,0	65,1	17,9	61,4	0,7	692	2004		
	Масло сливочное №96	10	0,1	7,1	0,1	64,1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,0	0,0	2,4	0,0	96	2004		
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3				
с 10:00 до 11:00			<b>II Завтрак</b>															
	Булочка домашняя №769	75	5,5	8,5	43,6	277,6	0,1	0,0	0,1	0,8	14,2	8,1	47,1	0,5	769	2004		
	Сок фруктовый (яблочный) №707	200	1,0	0,2	19,6	89,2	0,0	1,6	0,0	0,2	12,6	7,2	12,6	2,5	707	2004		
с 12:00 до 13:00			<b>Обед</b>															
	Салат из свеклы №33/2011	100	1,4	6,9	8,1	99,7	0,0	3,8	0,0	3,2	31,7	18,8	36,9	1,2	33	2011		
	Суп из овощей №135	250	1,8	3,7	11,0	85,1	0,1	8,5	0,2	0,2	31,6	21,2	48,0	0,9	135	2004		
	Птица, тушенная в соусе с овощами №488	280	23,6	31,8	20,0	461,0	0,2	8,8	0,6	5,1	46,2	50,4	238,4	2,6	488	2004		
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	0,0	0,0	0,0	0,0	11,7	1,9	4,3	0,0	648	2004		
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3				
	Хлеб пеклеванный	120	7,7	1,1	49,4	237,5	0,2	0,0	0,0	2,6	19,4	20,5	94,0	4,3				
с 15:00 до 16:00			<b>Полдник</b>															
	Вафли	40	1,1	1,3	30,0	137,4	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	3,6	13,0	0,5				
	Компот из апельсинов №636	200	0,5	0,1	33,0	137,0	0,0	12,0	0,0	0,1	21,1	7,1	10,4	0,3	636	2004		
с 17:00 до 18:00			<b>Ужин</b>															
	Тефтели 2-й вариант №462	100/30	14,4	29,2	17,5	389,9	0,0	1,8	0,1	6,8	43,3	24,5	149,2	2,0	462	2004		
	Каша пшениная вязкая №302	180	4,9	5,7	28,2	183,0	0,2	0,0	0,0	0,2	21,5	34,2	93,6	1,1	302	2004		
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,4	0,0	13,3	5,9	0,0	0,7	685	2004		
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3				
20:00			<b>Ужин 2</b>															
	Кисломолочный продукт (кефир) №698	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	698	2004		
	<b>Всего за день:</b>		<b>108,2</b>	<b>133,2</b>	<b>445,9</b>	<b>3 435,5</b>	<b>1,3</b>	<b>37,3</b>	<b>2,1</b>	<b>25,0</b>	<b>733,8</b>	<b>330,9</b>	<b>1 452,3</b>	<b>25,4</b>				

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестизразовым питанием обучающихся 12-18 лет**

**6 день**

Время приема пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
с 8:00 до 9:00			<b>Завтрак</b>															
	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5,4	6,4	34,8	220,0	0,1	0,2	0,0	0,3	104,9	30,1	123,0	0,7	175	2011		
	Бутерброд с сыром №3	15/5/30	5,7	8,2	14,7	156,6	0,0	0,1	0,0	0,8	139,4	14,2	99,2	0,7	3	2004		
	Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,4	0,0	13,3	5,9	0,0	0,7	685	2004		
с 10:00 до 11:00			<b>II Завтрак</b>															
	Пирожок печеный с капустой №738	75	5,1	5,2	25,3	171,3	0,1	7,7	0,0	0,6	32,1	12,5	53,6	0,8	738	2004		
	Напиток из плодов шиповника №705	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,0	80,0	0,0	0,8	19,4	4,9	3,1	0,6	705	2004		
с 12:00 до 13:00			<b>Обед</b>															
	Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	0,0	2,0	0,0	0,1	20,8	12,6	21,7	0,5				
	Суп картофельный с макаронными изделиями №140	250	2,8	2,6	19,9	114,7	0,1	6,6	0,2	0,3	25,8	26,1	61,0	1,1	140	2004		
	Котлеты рубленные с белокачанной капустой №455	100	12,9	14,9	13,1	238,2	0,0	6,2	0,0	0,5	45,9	28,0	142,3	2,2	455	2004		
	Картофель отварной с маслом №518	180	3,5	5,0	28,5	172,9	0,2	14,4	0,0	0,3	21,4	37,6	96,2	1,4	518	2004		
	Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	110,9	0,0	1,6	0,0	0,1	13,2	4,7	4,0	0,9	631	2004		
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3				
	Хлеб пеклеванный	120	7,7	1,1	49,4	237,5	0,2	0,0	0,0	2,6	19,4	20,5	94,0	4,3				
с 15:00 до 16:00			<b>Полдник</b>															
	Печенье	40	2,9	3,8	28,9	161,8	0,0	0,0	0,0	1,4	10,4	7,2	32,4	0,7				
	Компот из изюма №348/2011	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	9,4	23,2	0,5	348	2011		
с 17:00 до 18:00			<b>Ужин</b>															
	Запеканка рисовая с творогом со сметаной №315	200/10	11,9	9,8	60,7	377,3	0,0	0,1	0,0	0,4	72,1	40,5	176,3	1,2	315	2004		
	Чай с молоком или сливками (молоко) №378/2011	200	1,7	1,3	17,3	86,7	0,0	0,1	0,4	0,0	62,3	11,0	36,0	0,8	378	2011		
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3				
20:00			<b>Ужин 2</b>															
	Кисломолочный продукт (ряженка) №698	200	5,6	4,9	8,1	104,8	0,0	0,2	0,1	0,0	210,8	22,4	147,2	0,2	698	2004		
	<b>Всего за день:</b>		<b>78,7</b>	<b>64,7</b>	<b>469,9</b>	<b>2 802,3</b>	<b>0,9</b>	<b>129,2</b>	<b>1,1</b>	<b>11,0</b>	<b>885,7</b>	<b>331,0</b>	<b>1 225,3</b>	<b>19,9</b>				

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестиразовым питанием обучающихся 12-18 лет**

**7 день**

Время приема пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
с 8:00 до 9:00			<b>Завтрак</b>															
	Суп молочный с крупой (геркулесовой) №161	250	5,2	5,4	16,2	135,1	0,1	0,3	0,0	0,3	144,8	30,9	137,4	0,6	161	2004		
	Бутерброд с маслом №1/2011	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	0,0	0,0	0,1	0,7	8,6	8,9	25,7	0,5	1	2011		
	Молоко кипяченое №697	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,0	0,5	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2	697	2004		
с 10:00 до 11:00			<b>II Завтрак</b>															
	Фрукты свежие (банан) №338/2011	200	2,9	1,0	40,7	186,2	0,1	8,0	0,0	0,8	14,4	75,6	50,4	1,1	338	2011		
	Сок фруктовый (ананасовый) №707	200	0,6	0,2	22,9	100,9	0,1	8,8	0,0	0,4	30,6	23,4	14,4	0,5	707	2004		
с 12:00 до 13:00			<b>Обед</b>															
	Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	0,0	2,0	0,0	0,1	20,8	12,6	21,7	0,5				
	Борщ из свежей капусты с картофелем №110	250	2,0	3,6	13,5	95,6	0,0	8,8	0,2	0,2	42,6	25,0	48,4	1,2	110	2004		
	Котлеты, биточки, шницели №451	100	15,2	14,5	13,9	247,0	0,0	0,0	0,0	0,7	17,5	26,4	150,3	2,5	451	2004		
	Каша гречневая вязкая №302	180	5,3	5,7	24,3	168,7	0,2	0,0	0,0	0,4	18,7	80,0	119,0	2,6	302	2004		
	Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	1,8	0,0	0,1	639	2004		
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3				
	Хлеб пеклеванный	120	7,7	1,1	49,4	237,5	0,2	0,0	0,0	2,6	19,4	20,5	94,0	4,3				
с 15:00 до 16:00			<b>Полдник</b>															
	Кекс столичный №793	75	4,5	14,7	45,4	333,8	0,0	0,0	0,1	0,6	28,2	11,6	67,3	1,3	793	2004		
	Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	0,0	0,0	0,0	0,0	13,5	3,3	6,9	0,3	647	2004		
с 17:00 до 18:00			<b>Ужин</b>															
	Плов из птицы №492	200	20,5	25,6	36,3	457,4	0,1	2,6	0,3	5,4	26,1	45,3	211,6	2,0	492	2004		
	Чай с сахаром и лимоном №686	200/15/8	0,3	0,0	15,2	63,0	0,0	1,2	0,4	0,0	16,1	6,7	1,5	0,7	686	2004		
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3				
20:00			<b>Ужин 2</b>															
	Кисель молочный №361	200	4,0	3,4	29,6	165,6	0,0	0,3	0,0	0,0	148,5	16,2	107,7	0,1	361	2011		
	<b>Всего за день:</b>		<b>87,5</b>	<b>88,7</b>	<b>449,1</b>	<b>2 958,2</b>	<b>1,0</b>	<b>32,5</b>	<b>1,2</b>	<b>15,0</b>	<b>802,6</b>	<b>453,4</b>	<b>1 314,0</b>	<b>21,1</b>				

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестиразовым питанием обучающихся 12-18 лет**

**8 день**

Время приема пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
с 8:00 до 9:00			<b>Завтрак</b>															
	Яйцо вареное вкрутую №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6	0,0	0,0	0,1	0,3	22,3	4,9	77,8	1,0	337	2004		
	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом №302	200	7,5	7,1	43,4	268,5	0,2	0,2	0,0	0,2	107,2	44,6	161,2	1,2	302	2004		
	Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,0	0,1	0,0	0,0	65,1	17,9	61,4	0,7	692	2004		
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3				
с 10:00 до 11:00			<b>II Завтрак</b>															
	Плюшка (сдоба обыкновенная) №766	75	5,9	3,5	41,5	224,5	0,1	0,0	0,0	0,8	14,9	8,9	49,8	0,6	766	2004		
	Сок фруктовый (мультифруктовый) №707	200	0,6	0,0	32,0	131,9	0,0	4,8	0,1	0,0	9,0	21,6	27,0	0,4	707	2004		
с 12:00 до 13:00			<b>Обед</b>															
	Салат из свеклы №33/2011	100	1,4	6,9	8,1	99,7	0,0	3,8	0,0	3,2	31,7	18,8	36,9	1,2	33	2011		
	Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	250	5,7	4,0	18,9	134,4	0,3	4,6	0,2	0,3	37,1	32,6	78,6	2,0	139	2004		
	Жаркое по-домашнему №436	200	21,6	21,7	19,3	358,9	0,2	10,3	0,0	2,8	26,8	45,9	226,7	3,5	436	2004		
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	0,0	0,0	0,0	0,0	11,7	1,9	4,3	0,0	648	2004		
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3				
	Хлеб пеклеванный	120	7,7	1,1	49,4	237,5	0,2	0,0	0,0	2,6	19,4	20,5	94,0	4,3				
с 15:00 до 16:00			<b>Полдник</b>															
	Ватрушка с повидлом №741	75	4,7	1,9	47,2	224,6	0,1	0,1	0,0	0,6	15,8	9,0	44,4	1,0	741	2004		
	Компот из апельсинов №636	200	0,5	0,1	33,0	137,0	0,0	12,0	0,0	0,1	21,1	7,1	10,4	0,3	636	2004		
с 17:00 до 18:00			<b>Ужин</b>															
	Вареники ленивые отварные с молоком сгущенным №218/2011	200/20	32,7	17,0	41,3	456,6	0,1	0,4	0,1	0,7	289,5	39,9	356,0	1,1	218	2011		
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,4	0,0	13,3	5,9	0,0	0,7	685	2004		
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3				
20:00			<b>Ужин 2</b>															
	Кисломолочный продукт (кефир) №698	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	698	2004		
	<b>Всего за день:</b>		<b>117,3</b>	<b>75,7</b>	<b>515,8</b>	<b>3 237,9</b>	<b>1,6</b>	<b>36,9</b>	<b>1,0</b>	<b>15,8</b>	<b>932,4</b>	<b>364,3</b>	<b>1 531,2</b>	<b>22,1</b>				

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестизачасовым питанием обучающихся 12-18 лет**

**9 день**

Время приема пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
с 8:00 до 9:00	<b>Завтрак</b>															
	Суп молочный с макаронными изделиями №160	250	5,6	4,8	21,0	150,7	0,1	0,3	0,0	0,4	138,3	23,2	111,8	0,6	160	2004
	Бутерброды с джемом или повидлом №2	30/10/40	2,5	7,3	39,9	230,0	0,0	0,1	0,1	0,7	13,2	11,4	28,3	1,0	2	2004
	Какао с молоком сгущенным №694	200	3,6	3,7	23,8	143,8	0,0	0,2	0,0	0,1	116,8	28,5	98,5	0,9	694	2004
с 10:00 до 11:00	<b>II Завтрак</b>															
	Фрукты свежие (яблоко) №338/2011	200	0,8	0,8	19,0	91,2	0,1	12,8	0,0	0,4	28,8	16,2	19,8	4,0	338	2011
	Кисель из плодов шиповника №654	200	0,3	0,1	34,7	145,3	0,0	32,0	0,0	0,3	17,3	3,4	8,2	0,3	654	2004
с 12:00 до 13:00	<b>Обед</b>															
	Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	0,0	2,0	0,0	0,1	20,8	12,6	21,7	0,5		
	Щи из свежей капусты с картофелем №124	250	1,7	3,7	8,7	75,3	0,0	12,0	0,2	0,2	41,8	20,0	41,6	0,8	124	2004
	Фрикадельки мясные в соусе №469	100/30	15,6	25,0	16,6	354,0	0,0	0,9	0,1	4,8	39,4	23,0	144,2	2,2	469	2004
	Рагу овощное №541	180	3,6	7,4	20,2	164,4	0,1	16,9	0,8	0,5	44,4	40,0	80,6	1,4	541	2004
	Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	110,9	0,0	1,6	0,0	0,1	13,2	4,7	4,0	0,9	631	2004
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3		
	Хлеб пеклеванный	120	7,7	1,1	49,4	237,5	0,2	0,0	0,0	2,6	19,4	20,5	94,0	4,3		
с 15:00 до 16:00	<b>Полдник</b>															
	Вафли	40	1,1	1,3	30,0	137,4	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	3,6	13,0	0,5		
	Компот из изюма №348/2011	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	9,4	23,2	0,5	348	2011
с 17:00 до 18:00	<b>Ужин</b>															
	Зразы рыбные рубленые №237/2011	100	11,4	15,9	13,5	241,5	0,1	0,8	0,0	5,5	38,6	39,5	170,0	1,4	237	2011
	Картофель отварной с маслом №518	180	3,5	5,0	28,5	172,9	0,2	14,4	0,0	0,3	21,4	37,6	96,2	1,4	518	2004
	Напиток апельсиновый №699	200	0,2	0,0	25,0	102,1	0,0	5,3	0,0	0,0	16,0	4,5	4,6	0,2	699	2004
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3		
20:00	<b>Ужин 2</b>															
	Кисломолочный продукт (снежок) №698	200	5,2	4,9	21,0	153,3	0,1	0,7	0,1	0,0	217,8	27,0	169,2	0,2	698	2004
	<b>Всего за день:</b>		<b>74,8</b>	<b>82,1</b>	<b>476,1</b>	<b>2 958,1</b>	<b>1,1</b>	<b>102,0</b>	<b>1,3</b>	<b>19,0</b>	<b>836,8</b>	<b>372,1</b>	<b>1 236,4</b>	<b>24,1</b>		

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестизразовым питанием обучающихся 12-18 лет**

**10 день**

Время приема пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
с 8:00 до 9:00			<b>Завтрак</b>															
	Каша молочная манная жидкая с маслом №311	200	5,5	6,2	33,6	212,5	0,0	0,2	0,0	0,5	110,5	16,2	93,6	0,4	311	2004		
	Бутерброд с сыром №3	15/5/30	5,7	8,2	14,7	156,6	0,0	0,1	0,0	0,8	139,4	14,2	99,2	0,7	3	2004		
	Чай с сахаром и лимоном №686	200/15/8	0,3	0,0	15,2	63,1	0,0	1,3	0,4	0,0	16,2	6,8	1,6	0,7	686	2004		
с 10:00 до 11:00			<b>II Завтрак</b>															
	Пирожок печеный с картофелем №738	75	4,7	4,4	29,2	177,6	0,1	2,9	0,0	1,0	17,4	13,5	57,2	0,9	738	2004		
	Сок фруктовый (ананасовый) №707	200	0,6	0,2	22,9	100,9	0,1	8,8	0,0	0,4	30,6	23,4	14,4	0,5	707	2004		
с 12:00 до 13:00			<b>Обед</b>															
	Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	0,0	2,0	0,0	0,1	20,8	12,6	21,7	0,5				
	Борщ из свежей капусты с картофелем №110	250	2,0	3,6	13,5	95,6	0,0	8,8	0,2	0,2	42,6	25,0	48,4	1,2	110	2004		
	Макаронник с печенью №479	200	19,1	14,6	47,3	398,0	0,3	8,8	3,9	3,1	35,4	40,8	258,0	5,5	479	2004		
	Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	1,8	0,0	0,1	639	2004		
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3				
	Хлеб пеклеванный	120	7,7	1,1	49,4	237,5	0,2	0,0	0,0	2,6	19,4	20,5	94,0	4,3				
с 15:00 до 16:00			<b>Полдник</b>															
	Пряник	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,5	4,5	25,0	0,4				
	Молоко кипяченое №697	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,0	0,5	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2	697	2004		
с 17:00 до 18:00			<b>Ужин</b>															
	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным №224/2011	200/20	25,5	22,2	58,5	539,0	0,0	1,1	0,8	4,1	268,8	53,3	328,8	1,5	224	2011		
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,4	0,0	13,3	5,9	0,0	0,7	685	2004		
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3				
20:00			<b>Ужин 2</b>															
	Кисель молочный №361	200	4,0	3,4	29,6	165,6	0,0	0,3	0,0	0,0	148,5	16,2	107,7	0,1	361	2011		
	<b>Всего за день:</b>		<b>95,2</b>	<b>72,3</b>	<b>465,2</b>	<b>2 912,0</b>	<b>0,9</b>	<b>34,8</b>	<b>5,8</b>	<b>15,6</b>	<b>1 121,2</b>	<b>319,9</b>	<b>1 407,3</b>	<b>20,3</b>				

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестизразовым питанием обучающихся 12-18 лет**

**11 день**

Время приема пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
с 8:00 до 9:00	<b>Завтрак</b>																
	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5,4	6,4	34,8	220,0	0,1	0,2	0,0	0,3	104,9	30,1	123,0	0,7	175	2011	
	Бутерброд с маслом №1/2011	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	0,0	0,0	0,1	0,7	8,6	8,9	25,7	0,5	1	2011	
	Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,0	0,1	0,0	0,0	65,1	17,9	61,4	0,7	692	2004	
с 10:00 до 11:00	<b>II Завтрак</b>																
	Фрукты свежие (апельсин) №341/2011	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	48,0	0,0	0,4	61,2	23,4	41,4	0,5	341	2011	
	Сок фруктовый (яблочный) №707	200	1,0	0,2	19,6	89,2	0,0	1,6	0,0	0,2	12,6	7,2	12,6	2,5	707	2004	
с 12:00 до 13:00	<b>Обед</b>																
	Салат из свеклы №33/2011	100	1,4	6,9	8,1	99,7	0,0	3,8	0,0	3,2	31,7	18,8	36,9	1,2	33	2011	
	Суп картофельный с макаронными изделиями №140	250	2,8	2,6	19,9	114,7	0,1	6,6	0,2	0,3	25,8	26,1	61,0	1,1	140	2004	
	Жаркое по-домашнему №436	200	21,6	21,7	19,3	358,9	0,2	10,3	0,0	2,8	26,8	45,9	226,7	3,5	436	2004	
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	0,0	0,0	0,0	0,0	11,7	1,9	4,3	0,0	648	2004	
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3			
	Хлеб пеклеванный	120	7,7	1,1	49,4	237,5	0,2	0,0	0,0	2,6	19,4	20,5	94,0	4,3			
с 15:00 до 16:00	<b>Полдник</b>																
	Булочка Веснушка (с изюмом) №773	75	5,9	4,3	42,8	238,0	0,1	0,0	0,0	0,9	15,8	9,9	52,1	0,7	773	2004	
	Компот из апельсинов №636	200	0,5	0,1	33,0	137,0	0,0	12,0	0,0	0,1	21,1	7,1	10,4	0,3	636	2004	
с 17:00 до 18:00	<b>Ужин</b>																
	Рыба, тушеная в томате с овощами №374	100/100	20,6	10,8	11,3	226,5	0,1	5,1	0,7	5,1	62,4	84,3	303,0	1,8	374	2004	
	Рис отварной №511	180	4,6	6,3	47,0	262,4	0,1	0,0	0,1	0,4	8,6	29,6	90,6	0,6	511	2004	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,4	0,0	13,3	5,9	0,0	0,7	685	2004	
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3			
20:00	<b>Ужин 2</b>																
	Кисломолочный продукт (кефир) №698	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	698	2004	
	<b>Всего за день:</b>		<b>93,9</b>	<b>75,3</b>	<b>463,0</b>	<b>2 937,2</b>	<b>1,3</b>	<b>88,3</b>	<b>1,6</b>	<b>19,8</b>	<b>722,0</b>	<b>401,5</b>	<b>1 392,9</b>	<b>21,9</b>			

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестизразовым питанием обучающихся 12-18 лет**

**12 день**

Время приема пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
с 8:00 до 9:00	<b>Завтрак</b>															
	Суп молочный с крупой (геркулесовой) №161	250	5,2	5,4	16,2	135,1	0,1	0,3	0,0	0,3	144,8	30,9	137,4	0,6	161	2004
	Бутерброды с джемом или повидлом №2	30/10/40	2,5	7,3	39,9	230,0	0,0	0,1	0,1	0,7	13,2	11,4	28,3	1,0	2	2004
	Чай с молоком или сливками (молоко) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	0,0	0,1	0,4	0,0	62,3	11,0	36,0	0,8	378	2011
с 10:00 до 11:00	<b>II Завтрак</b>															
	Булочка домашняя №769	75	5,5	8,5	43,6	277,6	0,1	0,0	0,1	0,8	14,2	8,1	47,1	0,5	769	2004
	Кисель из плодов шиповника №654	200	0,3	0,1	34,7	145,3	0,0	32,0	0,0	0,3	17,3	3,4	8,2	0,3	654	2004
с 12:00 до 13:00	<b>Обед</b>															
	Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	0,0	2,0	0,0	0,1	20,8	12,6	21,7	0,5		
	Щи из свежей капусты с картофелем №124	250	1,7	3,7	8,7	75,3	0,0	12,0	0,2	0,2	41,8	20,0	41,6	0,8	124	2004
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой №455	100	12,9	14,9	13,1	238,2	0,0	6,2	0,0	0,5	45,9	28,0	142,3	2,2	455	2004
	Картофель отварной с маслом №518	180	3,5	5,0	28,5	172,9	0,2	14,4	0,0	0,3	21,4	37,6	96,2	1,4	518	2004
	Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	110,9	0,0	1,6	0,0	0,1	13,2	4,7	4,0	0,9	631	2004
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3		
	Хлеб пеклеванный	120	7,7	1,1	49,4	237,5	0,2	0,0	0,0	2,6	19,4	20,5	94,0	4,3		
с 15:00 до 16:00	<b>Полдник</b>															
	Кекс столичный №793	75	4,5	14,7	45,4	333,8	0,0	0,0	0,1	0,6	28,2	11,6	67,3	1,3	793	2004
	Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	0,0	0,0	0,0	0,0	13,5	3,3	6,9	0,3	647	2004
с 17:00 до 18:00	<b>Ужин</b>															
	Запеканка рисовая с творогом со сметаной №315	200/10	11,9	9,8	60,7	377,3	0,0	0,1	0,0	0,4	72,1	40,5	176,3	1,2	315	2004
	Напиток апельсиновый №699	200	0,2	0,0	25,0	102,1	0,0	5,3	0,0	0,0	16,0	4,5	4,6	0,2	699	2004
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3		
20:00	<b>Ужин 2</b>															
	Кисломолочный продукт (ряженка) №698	200	5,6	4,9	8,1	104,8	0,0	0,2	0,1	0,0	210,8	22,4	147,2	0,2	698	2004
	<b>Всего за день:</b>		<b>75,4</b>	<b>77,8</b>	<b>516,8</b>	<b>3 081,8</b>	<b>0,8</b>	<b>84,3</b>	<b>1,0</b>	<b>9,7</b>	<b>806,4</b>	<b>313,9</b>	<b>1 171,2</b>	<b>19,1</b>		

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестиразовым питанием обучающихся 12-18 лет**

**13 день**

Время приема пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
с 8:00 до 9:00			<b>Завтрак</b>															
	Омлет натуральный №340	200	22,7	30,2	4,0	378,3	0,1	0,1	0,5	1,2	146,8	24,8	338,3	4,0	340	2004		
	Какао с молоком сгущенным №694	200	3,6	3,7	23,8	143,8	0,0	0,2	0,0	0,1	116,8	28,5	98,5	0,9	694	2004		
	Масло сливочное №96	10	0,1	7,1	0,1	64,1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,0	0,0	2,4	0,0	96	2004		
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3				
с 10:00 до 11:00			<b>II Завтрак</b>															
	Фрукты свежие (банан) №338/2011	200	2,9	1,0	40,7	186,2	0,1	8,0	0,0	0,8	14,4	75,6	50,4	1,1	338	2011		
	Сок фруктовый (мультифруктовый) №707	200	0,6	0,0	32,0	131,9	0,0	4,8	0,1	0,0	9,0	21,6	27,0	0,4	707	2004		
с 12:00 до 13:00			<b>Обед</b>															
	Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	0,0	2,0	0,0	0,1	20,8	12,6	21,7	0,5				
	Суп картофельный с крупой (рисовая) №138	250	2,0	2,4	16,9	98,4	0,1	6,6	0,2	0,1	23,9	24,3	57,3	0,8	138	2004		
	Котлеты, биточки, шницели №451	100	15,2	14,5	13,9	247,0	0,0	0,0	0,0	0,7	17,5	26,4	150,3	2,5	451	2004		
	Рагу овощное №541	180	3,6	7,4	20,2	164,4	0,1	16,9	0,8	0,5	44,4	40,0	80,6	1,4	541	2004		
	Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	1,8	0,0	0,1	639	2004		
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3				
	Хлеб пеклеванный	120	7,7	1,1	49,4	237,5	0,2	0,0	0,0	2,6	19,4	20,5	94,0	4,3				
с 15:00 до 16:00			<b>Полдник</b>															
	Вафли	40	1,1	1,3	30,0	137,4	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	3,6	13,0	0,5				
	Компот из изюма №348/2011	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	9,4	23,2	0,5	348	2011		
с 17:00 до 18:00			<b>Ужин</b>															
	Сосиска отварная №413	100	10,7	23,2	0,4	253,2	0,2	0,0	0,0	0,4	31,5	18,0	143,1	1,6	413	2004		
	Капуста тушенная №534	180	4,4	6,0	18,6	149,4	0,1	39,6	0,1	2,9	98,0	37,4	72,4	1,5	534	2004		
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,4	0,0	13,3	5,9	0,0	0,7	685	2004		
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3				
20:00			<b>Ужин 2</b>															
	Кисель молочный №361	200	4,0	3,4	29,6	165,6	0,0	0,3	0,0	0,0	148,5	16,2	107,7	0,1	361	2011		
	<b>Всего за день:</b>		<b>95,4</b>	<b>102,7</b>	<b>445,0</b>	<b>3 102,7</b>	<b>1,2</b>	<b>78,5</b>	<b>2,2</b>	<b>14,0</b>	<b>787,2</b>	<b>429,0</b>	<b>1 438,6</b>	<b>24,8</b>				

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестизачасовым питанием обучающихся 12-18 лет**

**14 день**

Время приема пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
с 8:00 до 9:00	<b>Завтрак</b>																
	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5,3	6,4	34,2	216,8	0,1	0,2	0,0	0,3	104,7	29,4	120,9	0,7	175	2011	
	Бутерброд с маслом №1/2011	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	0,0	0,0	0,1	0,7	8,6	8,9	25,7	0,5	1	2011	
	Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,0	0,1	0,0	0,0	65,1	17,9	61,4	0,7	692	2004	
с 10:00 до 11:00	<b>II Завтрак</b>																
	Пирожок печеный с капустой №738	75	5,1	5,2	25,3	171,3	0,1	7,7	0,0	0,6	32,1	12,5	53,6	0,8	738	2004	
	Напиток из плодов шиповника №705	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,0	80,0	0,0	0,8	19,4	4,9	3,1	0,6	705	2004	
с 12:00 до 13:00	<b>Обед</b>																
	Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	0,0	2,0	0,0	0,1	20,8	12,6	21,7	0,5			
	Борщ из свежей капусты с картофелем №110	250	2,0	3,6	13,5	95,6	0,0	8,8	0,2	0,2	42,6	25,0	48,4	1,2	110	2004	
	Тефтели 2-й вариант №462	100/30	14,4	29,2	17,5	389,9	0,0	1,8	0,1	6,8	43,3	24,5	149,2	2,0	462	2004	
	Каша гречневая вязкая №302	180	5,3	5,7	24,3	168,7	0,2	0,0	0,0	0,4	18,7	80,0	119,0	2,6	302	2004	
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	0,0	0,0	0,0	0,0	11,7	1,9	4,3	0,0	648	2004	
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3			
	Хлеб пеклеванный	120	7,7	1,1	49,4	237,5	0,2	0,0	0,0	2,6	19,4	20,5	94,0	4,3			
с 15:00 до 16:00	<b>Полдник</b>																
	Печенье	40	2,9	3,8	28,9	161,8	0,0	0,0	0,0	1,4	10,4	7,2	32,4	0,7			
	Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,4	0,0	13,3	5,9	0,0	0,7	685	2004	
с 17:00 до 18:00	<b>Ужин</b>																
	Запеканка из творога с морковью со сметаной №224/2011	200/20	24,6	23,5	48,4	506,8	0,0	1,0	0,8	4,2	228,5	48,6	299,2	1,5	224	2011	
	Чай с молоком или сливками (молоко) №378/2011	200	1,7	1,3	17,3	86,7	0,0	0,1	0,4	0,0	62,3	11,0	36,0	0,8	378	2011	
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3			
20:00	<b>Ужин 2</b>																
	Кисломолочный продукт (снежок) №698	200	5,2	4,9	21,0	153,3	0,1	0,7	0,1	0,0	217,8	27,0	169,2	0,2	698	2004	
	<b>Всего за день:</b>		<b>91,1</b>	<b>94,6</b>	<b>465,2</b>	<b>3 101,6</b>	<b>0,9</b>	<b>104,4</b>	<b>2,1</b>	<b>20,8</b>	<b>939,5</b>	<b>384,8</b>	<b>1 345,6</b>	<b>20,8</b>			

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

<b>Итого</b>	<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>	<b>С</b>
<b>Итого за период</b>	<b>1 279,4</b>	<b>1 298,2</b>	<b>6 058,3</b>	<b>40 799,4</b>	<b>1 012,7</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>91,4</b>	<b>92,7</b>	<b>432,7</b>	<b>2914,2</b>	<b>72,3</b>

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.