


СОГЛАСОВАНО

« ____ » _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБОУ
ГБОУ СОШ № 10
г. Тюмень
И.И. Мухоморов
« 31 » октября 2022 г.



10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

№ 10-ДС/3590-20/133 от 02 ноября 2022 г

для питания детей в детских дошкольных учреждениях, оказывающих услуги по воспитанию и обучению, уходу и присмотру за детьми, разработано в соответствии с требованиями

СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические организации общественного питания населения"

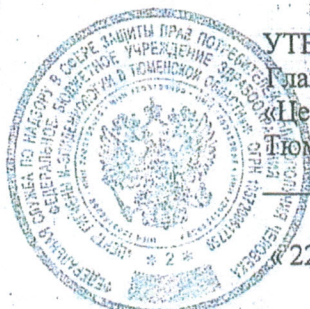
Возрастная категория детей: 1-3 лет.

Часы пребывания: 8-10 часов.

Приемы пищи: завтрак, 2 завтрак, обед, полдник.



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»
(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»)
Холодильная, 57, Тюмень, 625027; Телефон (3452) 56-79-90, (3452) 56-79-91, (3452) 56-79-92
Тел/факс (3452) 20-50-06; e-mail: tocgsen@fguz-tyumen.ru; [http:// www.fguz-tyumen.ru](http://www.fguz-tyumen.ru)
ОКПО 74757016 ОГРН 1057200617759 ИНН/КПП 7203158959/720301001



УТВЕРЖДАЮ
Главный врач (заместитель) ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии в
Тюменской области»
А.Я. Фольмер

№54/Д

« 22 » декабря 2022 г.

г. Тюмень

Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза примерного десятидневного меню №10-ДС/3590-20/133 от 02 ноября 2022г для организации питания детей в возрасте с 1 года до 3 лет в дошкольных учреждениях, оказывающих услуги по воспитанию и обучению, уходу и присмотру за детьми. Приемы пищи: завтрак, 2 завтрак, обед и полдник.
2. Заявитель: АУ ТО «Центр технологического контроля»; юридический адрес: 625026, г. Тюмень, ул. Рижская, д. 47А; ИНН 7203208134, ОГРН 1077203065147.
3. Получатель: АУ ТО «Центр технологического контроля»; юридический адрес: 625026, г. Тюмень, ул. Рижская, д. 47А; ИНН 7203208134, ОГРН 1077203065147.
4. Нормативные документы, используемые экспертами при проведении экспертизы:
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее СанПиН 2.3/2.4.3590-20); МР 2.3.6.0233-21. 2.3.6. Предприятия общественного питания. Методические рекомендации к организации общественного питания населения" (далее МР 2.3.6.0233-21).
5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:
На основании заявки № 138062 от 05.12.2022г. рассмотрено представленное примерное десятидневное меню №10-ДС/3590-20/133 от 02 ноября 2022г для организации питания детей в возрасте с 1 года до 3 лет в дошкольных учреждениях, оказывающих услуги по воспитанию и обучению, уходу и присмотру за детьми, Приемы пищи: завтрак, 2 завтрак, обед и полдник.
Меню разработано на основании:
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
При составлении меню использованы:
 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть – М.: Хлебпродинформ, 1996 г.;
 - Сборник рецептов по производству мучных кондитерских и булочных изделий для предприятия общественного питания, III часть – М.: Хлебпродинформ, 1999 г.;



- Картотека блюд лечебного и рационального питания, I, II, III, IV часть – Екатеринбург, Средне-Уральское книжное издательство, 1995г.;
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1, 2 – Москва.: 2006г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – М.: Хлебпродинформ, 2004 г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для диетического питания – М.: Хлебпродинформ, 2002 г.;
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации – Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013 г.;
- Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, I часть, II часть – Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011 г.;
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных общеобразовательных учреждений, школ – интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, I часть, II часть – Пермь: Пермская государственная медицинская академия, Уральский институт питания, 2001г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций, от 1 до 7 лет – Новосибирск, «Федеральная служба по надзору в сфере защиты потребителей и благополучия человека», 2021 г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций, 1 – 4-х классов – Новосибирск, «Федеральная служба по надзору в сфере защиты потребителей и благополучия человека», 2021 г.;

Представлены аннотация к меню, содержащая ссылки на используемую литературу, нормативные документы, пояснения к меню; накопительная ведомость; таблица распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи; таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности; таблица расхода соли и специй при приготовлении блюд и изделий; таблица суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей с 1 до 3 лет (не менее).

Для обеспечения здоровым питанием составлено примерное меню на 10 дней для возрастной группы детей 1-3 лет в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности (содержание белков, жиров и углеводов в каждом блюде). Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур.



Наименования блюд и кулинарных изделий, указано в меню в соответствии с их наименованиями, указанными в использованных сборниках рецептов, согласно п. 11.2 МР 2.3.6.0233-21.

Представлены технологические карты, в которых отражена рецептура, технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий, а также витаминно-микроэлементный состав блюд и температура реализации горячих блюд, согласно п. 11.3 (приложение 7) МР 2.3.6.0233-21.

Меню включает завтрак, 2 завтрака, обед и полдник.

На долю завтрака в среднем за 5 дней в 1-ю неделю и во 2-ю неделю приходится 20 % от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, в течение дня допускается отступление от норм калорийности в пределах +/- 5%, средний процент пищевой ценности за неделю соответствует норме (приложение 10, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям пп. 8.1.2, 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

На долю 2 завтрака в среднем за 5 дней в 1-ю неделю, 2-ю неделю приходится 5 % от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, в течение дня допускается отступление от норм калорийности в пределах +/- 5%, средний процент пищевой ценности за неделю соответствует норме (приложение 10, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям пп. 8.1.2, 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

На долю обеда в среднем за 5 дней в 1-ю неделю, 2-ю неделю приходится 35 % от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, в течение дня допускается отступление от норм калорийности в пределах +/- 5%, средний процент пищевой ценности за неделю соответствует норме (приложение 10, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям пп. 8.1.2, 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

На долю полдника в среднем за 5 дней в 1-ю неделю и во 2-ю неделю приходится 15 % от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, в течение дня допускается отступление от норм калорийности в пределах +/- 5%, средний процент пищевой ценности за неделю соответствует норме (приложение 10, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям пп. 8.1.2, 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Содержание пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) на долю завтрака, 2 завтрака, обеда и полдника составляет 75% (приложение 10, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям пп. 8.1.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Суммарный объем готовых блюд для указанного возраста (1-3 лет) соответствует приложению 9 таблице 3, п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Масса порций готовых блюд для указанного возраста (1-3 лет) соответствует приложению 9 таблице 1 п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей используется соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий, что соответствует требованиям п. 8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

В примерном меню отсутствуют блюда и кулинарные изделия, которые могут послужить причиной возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений), указанные в приложении 6 (СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.9. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день								
Завтрак	Каша манная жидкая	150	4,1	4,5	18,9	133	№ 311 -2004	
	Батон с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70	№ 1-2004	
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43	№ 685-2004	
	Фрукт в ассортименте	95	0,2	0,0	8,2	33	№ 458-2006	
	Итого за завтрак	445	5,95	8,30	45,10	278,9		
Второй завтрак	Сок в ассортименте	150	0,1	0,0	17,4	70	№ 518-2013	
	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	3,0	3,4	43	№ 59-2013	
ИЛИ								
	Салат из огурцов с маслом	40	0,4	3,0	1,3	34	№ 14/1-2011	
	Рассольник «Домашний» с мясом со сметаной	150/10/5	4,2	2,8	7,1	70	№ 131-2004	
	Филе птицы запеченное с яйцом	50	6,3	6,4	2,0	91	№ 495-2004	
	Каша гречневая вязкая	120	3,6	3,4	15,9	109	№ 510-2004	
	Компот из изюма	150	0,2	0,0	12,8	52	№ 638-2004	
	ИЛИ							
	Компот из свежих плодов	150	0,2	0,0	10,5	43	№ 585-1996	
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58		
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52		
	Итого за обед	525	16,20	16,30	65,70	474,4		
Полдник	Булочка с джемом	50	2,2	4,1	25,0	146	№ 572-2013	
	Кисломолочный напиток	160	5,1	3,8	5,0	75	№ 698-2004	
	Итого за полдник	210	7,3	7,9	30,0	220,3		
Итого за 1 день		1330	29,55	32,5	158,2	1043,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	2 день						
	Каша молочная ассорти (пшенично-ячневая)	150	4,3	4,3	18,6	130	№ 18/4 -2011
	Батон с сыром	20/10	4,2	2,6	7,2	69	№ 3-2004
	Какао с молоком	180	2,7	2,9	12,7	88	№ 497-2013
	Итого за завтрак	360	11,2	9,8	38,5	287,0	
Второй завтрак	Яблоки печеные	130	0,6	0,6	15,5	70	№ 11.306-1996
	Салат «Любительский»	40	1,5	3,0	6,8	60	№ 4-2006
Обед	ИЛИ						
	Салат из моркови и яблок	40	0,6	3,1	6,5	56	№ 9-2013
	Суп гороховый с гречками	150/15	2,9	2,2	16,5	97	№ 139-2004
	Жаркое по - домашнему	150	8,5	9,6	19,0	196	№ 436-2004
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	15,0	61	№ 631-2004
Полдник	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52	
	Итого за обед	585	13,2	15,6	77,1	501,4	
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	2,2	3,1	14,0	92	
	Блины со стученым молоком	50/20	3,3	5,0	27,5	168	№ 531-2013
Итого за полдник	Молоко кипяченое	150	5,2	5,8	8,5	107	№ 260-2001
	Итого за полдник	240	10,7	13,9	50,0	367,0	
	Итого за 2 день	1315	35,7	39,9	181,1	1225,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	3 день						
	Каша рисовая жидкая	150	3,7	4,1	15,7	115	№ 311-2004
	Батон с маслом и сыром	15/5/5	3,8	5,1	7,4	91	№ 1,3-2004
Второй завтрак	Чай с молоком	180	2,5	2,2	10,7	71	№ 495-2013
	Итого за завтрак	355	10	11,4	33,8	277	
	Сок в ассортименте	150	0,1	0,0	17,4	70	№ 518-2013
Обед	Салат картофельный с огурцами и зеленым горошком	40	0,7	3,1	3,6	45	№ 75-2013
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	150/10/5	3,7	3,9	4,7	69	№ 142-2013
	Печень говяжья по - строгоановски	50	5,6	6,4	1,6	86	№ 431-2004
	ИЛИ						
	Бефстроганов из отварной говядины	50	6,3	5,5	2,8	86	№ 54-1 м -2020
	Макаронные изделия отварные	110	1,9	2,1	27,6	137	№ 516-2004
	Напиток из шиповника	150	0,1	0,0	17,3	70	№ 705-2004
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19	
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69	
Полдник	Итого за обед	565	13,1/13,8	16,1/15,2	74,3/75,5	495	
	Вареники ленивые с молоком стуженным	130	8,4	9,0	13,7	169	№ 325-2013
	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	8,6	35	№ 685-2004
	Итого за полдник	280	8,5	9,0	22,3	204	
	Итого за 3 день	1350	31,7/32,4	27,5/35,6	147,8/149	1046	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	4 день						
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,1	4,3	14,0	111	№ 165-2013
	Батон с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70	№ 1-2004
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	№ 300-2013
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43	№ 685-2004
	Итого за завтрак	390	10,9	12,7	32,3	287	
Второй завтрак	Напиток из шиповника	150	0,1	0,0	17,3	70	№ 705-2004
	Салат из капусты белокочанной	40	0,6	3,0	2,8	41	№ 1-2013
	ИЛИ						
	Салат зеленый с огурцами и помидорами	40	0,4	3,0	1,3	34	№ 35-2006
Обед	Суп картофельный с рыбой	150/50	5,0	5,0	12,6	115	№ 150-2013
	Котлета домашняя из говядины и свинины, запеченная	50	9,2	6,6	3,7	110	№ 450-2004
	Рагу овощное	120	1,8	3,0	14,9	94	№ 541 -2004
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,2	0,0	11,2	46	№ 508-2013
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19	
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52	
	Итого за обед	600	17,7/17,3	18,1	60,9/59,4	477	
Полдник	Мучное изделие промышленного производства	30	0,7	0,9	24,2	108	
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,8	8,5	107	№ 260-2001
	Итого за полдник	210	5,9	6,7	32,7	215	
	Итого за 4 день	1350	34,6/34,2	37,5	143,2/141,7	1049	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	5 день						
	Каша гречневая жидкая	150	4,1	4,4	16,6	123	№ 54-20к-2020
	Батон с джемом	15/10	1,1	0,4	14,6	66	№ 2 -2004
	Кофейный напиток	180	2,1	2,3	13,3	82	№ 501-2013
	Итого за завтрак	355	7,3	7,1	44,5	271	
Второй завтрак	Сок в ассортименте	150	0,1	0,0	17,4	70	№ 518-2013
	Икра морковная	40	0,8	2,9	3,5	43	№ 119-2013
	ИЛИ						
	Салат из свежих помидоров	40	0,7	3,0	2,7	41	№ 22-2013
	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	150/10/5	3,5	4,6	10,4	97	№ 110-2004
	Рыба, припущенная в сметане	60	8,2	7,1	1,2	102	№ 338-2013
	Пюре картофельное	120	2,6	3,5	18,8	117	№ 520 -2004
	Кисель из свежих ягод	150	0,3	0,2	13,4	56	№ 505-2013
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52	
Полдник	Итого за обед	585	16,5/16,4	18,9/19	60,9/59,4	477	
	Сдоба обыкновенная	50	4,5	2,9	26,5	150	№ 570-2013
	Кисломолочный напиток	160	3,4	3,1	5,0	61	№ 698-2004
	Итого за полдник	210	7,9	6	31,5	211	
	Итого за 5 день	1350	34,6/34,2	32/32,1	154,3/152,8	1029	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	6 день						
Завтрак	Каша ячневая жидкая	150	4,2	5,5	20,9	150	№ 311-2004
	Батон с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70	№ 1-2004
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43	№ 685-2004
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19	
	Итого за завтрак	360	6,1	9,4	43,3	282	
Второй завтрак	Сок в ассортименте	150	0,1	0,0	17,4	70	№ 518-2013
	Обед	40	0,7	3,0	3,0	42	№ 25-2004
	Салат «Степной» из разных овощей						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	3,7	3,3	11,8	92	№ 137-2004
	Плов из птицы	130	8,5	10,9	15,1	193	№ 406-2013
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	15,0	61	№ 631-2004
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
	Хлеб ржаной	30	0,8	0,3	11,3	51	
	Итого за обед	565	14,2	17,8	65	478	
Полдник	Запеканка «Царская» из творога с молоком стущенным	130	6,6	4,5	14,5	125	№ 10/5-2011
	Молоко питьевое кипяченое	150	4,3	3,8	7,1	80	№ 698-2004
	Итого за полдник	280	10,9	8,3	21,6	205	
	Итого за 6 день	1355	31,3	35,5	147,3	1035	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	7 день						
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	150	4,5	5,1	16,7	131	№ 311-2004
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	2,9	4,2	5,1	70	
	Какао с молоком	180	2,7	2,9	12,7	88	№ 497-2013
	Итого за завтрак	350	10,1	12,2	34,5	289	
Второй завтрак	Сок в ассортименте	150	0,1	0,0	17,4	70	№ 518-2013
	Салат картофельный с кукурузой и морковью «Мозайка»	40	0,8	3,0	5,0	50	№ 73-2013
	ИЛИ						
	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	40	0,9	3,3	1,5	39	№ 54-6 з 2020
	Свекольник с мясом со сметаной	150/10/5	3,5	4,0	11,5	97	№ 34-2004
	Биточки печеночные	60	9,8	4,8	5,9	106	№ 35/8-2011
	Каша гречневая вязкая	120	3,6	3,4	15,9	109	№ 510 -2004
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,2	0,0	11,2	46	№ 508-2013
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38	
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	
	Итого за обед	575	18,8/18,9	15,7/16	65,9/62,4	480/469	
Полдник	Полоска песочная с молоком стуженным	50	1,6	4,9	25,0	151	№ 586-2013
	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	8,6	35	№ 685-2004
	Фрукт в ассортименте	95	0,4	0,0	6,4	27	№ 458-2006
	Итого за полдник	295	2,1	4,9	40	213	
	Итого за 7 день	1370	31,1/31,2	32,8/33,1	157,8/154,3	1052/1041	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	8 день						
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	2,3	3,3	12,5	89	№ 164-2013
	Батон с джемом	15/10	1,1	0,4	14,6	66	№ 2-2004
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	№ 300-2013
	Кофейный напиток	150	1,8	1,9	11,1	69	№ 501-2013
	Итого за завтрак	365	10,3	10,2	38,5	287	
Второй завтрак	Сок в ассортименте	150	0,1	0,0	17,4	70	№ 518-2013
	Салат из свежих помидоров	40	0,7	3,0	2,7	41	№ 22-2013
	ИЛИ						
	Свекла отварная с маслом растительным	40	0,6	3,2	2,5	41	№ 56-2006
	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	150/10/5	4,1	4,3	8,6	90	№ 129-1996
	Котлеты рыбные любительские	60	7,9	6,5	3,4	104	№ 346-2013
	Пюре картофельное	120	2,6	3,5	18,8	117	№ 520 -2004
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	15,0	61	№ 631-2004
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51	
	Итого за обед	615	16,5/16,4	18/18,2	68,6/68,4	503	
Полдник	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	40	3,3	5,6	16,5	130	№ 586-2013
	Чай с молоком	180	2,5	2,2	10,2	71	№ 495-2013
	Итого за полдник	220	5,8	7,8	26,7	201	
	Итого за 8 день	1350	32,7/32,6	36/36,2	151,2/151	1061	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
9 день							
Завтрак	Омлет натуральный с подгарнировкой	150	8,9	6,7	7,8	127	№ 340-2004
	Батон с сыром	20/10	4,2	2,6	7,2	69	№ 3-2004
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43	№ 685-2004
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19	
	Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17	
	Итого за завтрак	380	13,7	9,5	33,8	275	№ 11.306-1996
Второй завтрак	Яблоки свежие печеные	130	0,6	0,6	15,5	70	№ 11.306-1996
Обед	Салат из капусты белокочанной с морковью	40	0,6	3,0	3,8	45	№ 4-2013
	ИЛИ						
	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	4,2	46	№ 71-2004
	Суп – лапша домашняя, с курицей	150/10	3,5	3,7	12,9	99	№ 148-2004
	Шницель из мяса (свинина и говядина)	50	6,0	6,5	5,9	106	№ 451-2004
	Овощи, припущенные в сметане	120	1,4	3,0	13,5	87	№ 210 -2004
	Компот из кураги	150	0,3	0,0	12,6	52	№ 638-2004
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52	
	Итого за обед	570	12,9/12,8	16,8	68,8/69,2	480/481	
Полдник	Булочка « Нежная»	50	1,5	3,9	28,5	155	№ 560-2013
	Кисломолочный напиток	160	3,7	3,5	5,0	66	№ 698-2004
	Итого за полдник	210	5,2	7,4	33,5	221	
Итого за 9 день		1290	32,4/32,3	34,3	151,6/152	1046/1047	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	10 день						
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150	4,5	5,9	20,8	154	№ 311-2004
	Батон с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70	№ 1-2004
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42	№ 686-2004
	Итого за завтрак	350	6,2	9,7	38,7	266	
Второй завтрак	Сок в ассортименте	150	0,1	0,0	17,4	70	№ 518-2013
	Салат из моркови с сыром	40	1,0	3,6	3,3	50	№ 89-1997
Обед	Уха рыбацкая	150/50	5,8	5,4	12,6	122	№ 30/2-2011
	Биточки, рубленные из птицы запеченные	60	6,8	7,6	7,5	126	№ 498-2004
	Макаронные отварные с овощами	120	2,4	2,5	18,3	105	№ 294 -2013
	Кисель из свежих ягод	150	0,3	0,2	13,4	56	№ 505-2013
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19	
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	
	Итого за обед	600	17	19,7	67,1	512	
Полдник	Суфле творожное со сладкой глазурью	130	10,0	6,4	19,7	176	№ 19/3-2011
	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	8,6	35	№ 685-2004
	Итого за полдник	280	10,1	6,4	28,3	211	
	Итого за 10 день	1380	33,4	35,8	151,5	1059	

