

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий  
Школы № 31

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Секретарь Школы  
М.Р. Куреева

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

« 31 » \_\_\_\_\_ 2022 г.



# 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД №10-ДС/3590-20/132 от 02 ноября 2022 года

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: 3-7 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»)  
Иркутская, 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](mailto: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

« 22 » декабря 2022 г.

г. Тюмень

#### Экспертное заключение

1. **Наименование услуги:** экспертиза примерного десятидневного меню №10-ДС/3590-20/132 от 02 ноября 2022г для организации питания детей в возрасте с 3 до 7 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/3590-20/132 от 02 ноября 2022г для организации питания детей в возрасте с 3 до 7 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть – М.: Хлебпродинформ, 1996 г.;
  - Сборник рецептур по производству мучных кондитерских и булочных изделий для предприятия общественного питания, III часть – М.: Хлебпродинформ, 1999 г.;





- Картоотека 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 3 до 7 лет (не менее).

Для обеспечения здоровым питанием составлено примерное меню на 10 дней для возрастной группы детей 3-7 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 2.3/2.4.3590-20.

Представлены технологические карты, в которых отражена рецептура, технология приготовления блюд и кулинарных изделий, а также витаминно-микроэлементный состав блюд и температура реализации горячих блюд, согласно п. 11.3 (приложение 7) МР 2.3/2.4.3590-20.

Меню включает завтрак, 2 завтрак, 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  $\pm 5\%$ , 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  $\pm 5\%$ , 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 и во 2-ю неделю приходится 35 % от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, в течение дня допускается отступление от норм калорийности в пределах  $\pm 5\%$ , 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, 2-ю неделю приходится 15 % от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, в течение дня допускается отступление от норм калорийности в пределах  $\pm 5\%$ , 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 (3-7 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 (3-7 лет) соответствует приложению 9 таблице 1 п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в меню используются витаминизированные напитки. 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».



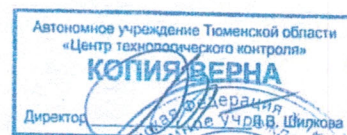


## ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Представленное примерное десятидневное меню №10-ДС/3590-20/132 от 02 ноября 2022г для организации питания детей в возрасте с 3 до 7 лет в дошкольных учреждениях, оказывающих услуги по воспитанию и обучению, уходу и присмотру за детьми (приемы пищи: завтрак, 2 завтрак, обед и полдник), разработанное АУ ТО «Центр технологического контроля» соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

И.о. Заведующий отделением гигиены детей и подростков

Е.А. Невидимова





Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>1 день</b>						
Завтрак	Каша манная жидкая	200	6,1	6,7	21,2	169	№ 311 -2004
	Батон с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70	№ 1-2004
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51	№ 685-2004
	Фрукт в ассортименте	100	0,2	0,0	15,4	62	№ 458-2006
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>8</b>	<b>10,5</b>	<b>56,6</b>	<b>352</b>	
Второй завтрак	Сок в ассортименте	200	0,1	0,0	22,2	89	№ 518-2013
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	0,8	4,0	4,3	56	№ 59-2013
	<b>ИЛИ</b>						
	Салат из огурцов с маслом	60	0,6	4,1	1,9	47	№ 14/1-2011
	Рассольник «Домашний» с мясом со сметаной	180/10/5	4,7	3,8	8,7	88	№ 131-2004
	Филе птицы запеченное с яйцом	70	9,2	8,4	3,1	125	№ 495-2004
	Каша гречневая вязкая	150	4,2	5,1	29,0	178	№ 510-2004
	Компот из изюма	180	0,3	0,0	14,1	58	№ 638-2004
	<b>ИЛИ</b>						
	Компот из свежих плодов	180	0,2	0,0	15,5	62,7	№ 585-1996
	Полдник	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58
Хлеб ржаной		30	0,7	0,4	11,3	52	
<b>Итого за обед</b>		<b>715</b>	<b>20,7/20,5</b>	<b>22/21,8</b>	<b>99,2/96,8</b>	<b>677,7/668,7</b>	
Булочка с джемом		50	2,2	4,1	25,0	146	№ 572-2013
Кисломолочный напиток		200	6,8	6,4	9,2	122	№ 698-2004
<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>9</b>	<b>10,5</b>	<b>34,2</b>	<b>268</b>		
	<b>Итого за 1 день</b>	<b>1685</b>	<b>37,8/37,6</b>	<b>43/42,8</b>	<b>212,2/209,8</b>	<b>1386,7/1377,7</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>2 день</b>						
Завтрак	Каша молочная ассорти (пшенично-ячневая)	200	6,5	6,5	21,1	169	№ 18/4 -2011
	Батон с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	№ 3-2004
	Какао с молоком	200	3,3	4,2	15,9	115	№ 497-2013
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>435</b>	<b>15,1</b>	<b>14,4</b>	<b>44,2</b>	<b>367,3</b>	
Второй завтрак	Яблоки печеные	150	0,7	0,7	20,1	89	№ 11.306-1996
	Обед	60	2,2	4,1	7,8	77	№ 4-2006
	<b>ИЛИ</b>						
	Салат из моркови и яблок	60	0,8	4,1	7,5	70	№ 9-2013
	Суп гороховый с гречками	180/20	4,4	3,1	22,9	137	№ 139-2004
	Жаркое по - домашнему	200	11,3	12,9	22,7	252	№ 436-2004
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	20,0	81,4	№ 631-2004
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69	
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>19,3/17,9</b>	<b>20,9</b>	<b>97,3/97</b>	<b>655,4/648,4</b>	
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства	20	2,8	3,9	25,4	148	
	Блины с повидлом	50/20	2,1	3,1	31,0	160	№ 531-2013
	Молоко кипяченое	180	5,8	6,4	9,4	118	№ 260-2001
	<b>Итого за полдник</b>	<b>270</b>	<b>10,70</b>	<b>13,40</b>	<b>65,8</b>	<b>426</b>	
	<b>Итого за 2 день</b>	<b>1575</b>	<b>45,8/44,4</b>	<b>49,4</b>	<b>227,4/227,1</b>	<b>1537,7/1530,7</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>3 день</b>						
Завтрак	Каша рисовая жидкая	200	5,1	6,2	21,8	163	№ 311-2004
	Батон с маслом и сыром	20/5/10	4,5	5,9	7,9	103	№ 1,3-2004
	Чай с молоком	180	2,5	2,2	10,2	71	№ 495-2013
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>415</b>	<b>12,1</b>	<b>14,3</b>	<b>39,9</b>	<b>337</b>	
Второй завтрак	Сок в ассортименте	200	0,3	0,0	22,4	91	№ 518-2013
Обед	Салат картофельный с огурцами и зеленым горошком	60	1,1	4,1	5,6	63	№ 75-2013
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	180/10/5	4,1	4,9	5,6	83	№ 142-2013
	Печень говяжья по - строгоановски	80	11,2	9,6	2,9	143	№ 431-2004
	<b>ИЛИ</b>						
	Бефстроганов из отварной говядины	70	11,9	9,7	4,1	151,3	№ 54-1 м -2020
	Макаронные изделия отварные	150	2,5	2,8	35,8	178	№ 516-2004
	Напиток из шиповника	180	0,3	0,0	22,4	91	№ 705-2004
	Хлеб пшеничный	30	0,2	0,1	4,4	52	
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69	
	<b>Итого за обед</b>	<b>735/725</b>	<b>21/28,1</b>	<b>22,1/26,8</b>	<b>93/90,3</b>	<b>679/687,3</b>	
Полдник	Вареники ленивые с молоком стуженным	150	9,9	10,8	25,0	237	№ 325-2013
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43	№ 685-2004
	<b>Итого за полдник</b>	<b>330</b>	<b>10</b>	<b>10,8</b>	<b>35,6</b>	<b>280</b>	
	<b>Итого за 3 день</b>	<b>1680/1670</b>	<b>43,4/50,5</b>	<b>47,2/51,9</b>	<b>190,9/188,2</b>	<b>1387/1395,3</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>4 день</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,9	20,3	157	№ 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	200	0,1	0,0	12,6	51	№ 685-2004
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>460</b>	<b>6,8</b>	<b>14,3</b>	<b>40,6</b>	<b>341</b>	
Второй завтрак	Напиток из шиповника	180	0,3	0,0	22,4	91	№ 705-2004
	Обед	60	1,0	4,0	5,0	60	№ 1-2013
	Салат из капусты белокочанной						
	<b>ИЛИ</b>						
	Салат зеленый с огурцами и помидорами	60	0,6	4,0	2,0	46	№ 35-2006
	Суп картофельный с рыбой	180/50	6,4	6,4	15,1	144	№ 150-2013
	Котлета домашняя из говядины и свинины, запеченная	70	10,4	8,4	6,9	145	№ 450-2004
	Рагу овощное	150	2,7	4,1	17,0	116	№ 541 -2004
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	15,2	62	№ 508-2013
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51	
	<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>21,9/21,5</b>	<b>23,5</b>	<b>79,3/76,3</b>	<b>617/603</b>	
Полдник	Мучное изделие промышленного производства	50	0,9	1,2	34,1	151	
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	118	№ 260-2001
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>6,7</b>	<b>7,6</b>	<b>43,5</b>	<b>269</b>	
	<b>Итого за 4 день</b>	<b>1630</b>	<b>34,6/34,2</b>	<b>45,4</b>	<b>185,8/182,8</b>	<b>1318/1304</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>5 День</b>						
Завтрак	Каша гречневая жидкая	200	6,2	6,1	26,5	186	№ 54-20к-2020
	Батон с джемом	20/20	1,2	0,5	19,6	88	№ 2 -2004
	Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	90,9	№ 501-2013
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>9,7</b>	<b>9,1</b>	<b>60,9</b>	<b>364,9</b>	
Второй завтрак	Сок в ассортименте	<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>22,4</b>	<b>91</b>	№ 518-2013
	Икра морковная	60	1,2	3,9	5,3	61	№ 119-2013
Обед	<b>ИЛИ</b>						
	Салат из свежих помидоров	60	0,9	4,1	3,9	56	№ 22-2013
	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	180/10/5	3,9	4,9	12,8	111	№ 110-2004
	Рыба, припущенная в сметане	80	9,9	7,9	2,5	121	№ 338-2013
	Пюре картофельное	150	3,0	4,1	23,5	143	№ 520 -2004
	Кисель из свежих ягод	180	0,3	0,2	15,4	64,3	№ 505-2013
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58,5	
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	68,5	
	<b>Итого за обед</b>	<b>735</b>	<b>19,8/19,5</b>	<b>21,8/22</b>	<b>87,8/86,4</b>	<b>627,3/622,3</b>	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4,5	2,9	26,5	150	№ 570-2013
	Кисломолочный напиток	200	5,8	9,1	3,2	118	№ 698-2004
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>10,3</b>	<b>12</b>	<b>29,7</b>	<b>268</b>	
	<b>Итого за 5 день</b>	<b>1625</b>	<b>40,1/39,8</b>	<b>42,9/43,1</b>	<b>200,8/199,4</b>	<b>1351,2/1346,2</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>6 день</b>						
Завтрак	Каша ячневая жидкая	200	6,5	7,7	25,3	196	№ 311-2004
	Батон с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70	№ 1-2004
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51	№ 685-2004
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>8,4</b>	<b>11,6</b>	<b>49,7</b>	<b>336</b>	
Второй завтрак	Сок в ассортименте	200	0,3	0,0	22,4	91	№ 518-2013
	Салат «Степной» из разных овощей	60	1,0	3,0	4,5	49	№ 25-2004
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/15	4,1	3,6	15,1	109	№ 137-2004
	Плов из птицы	200	12,4	13,5	24,5	269	№ 406-2013
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	20,0	81,4	№ 631-2004
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69	
	<b>Итого за обед</b>	<b>715</b>	<b>18,9</b>	<b>20,9</b>	<b>88</b>	<b>616,4</b>	
Полдник	Запеканка «Царская» из творога с молоком сгущенным	150	9,9	6,7	21,2	184,4	№ 10/5-2011
	Молоко питьевое кипяченое	180	5,2	4,5	8,5	95	№ 698-2004
	<b>Итого за полдник</b>	<b>330</b>	<b>15,1</b>	<b>11,2</b>	<b>29,7</b>	<b>279,4</b>	
	<b>Итого за 6 день</b>	<b>1675</b>	<b>42,7</b>	<b>43,7</b>	<b>189,8</b>	<b>1322,8</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>7 день</b>						
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	200	4,2	7,2	20,2	162	№ 311-2004
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	4,3	5,8	7,7	100	
	Какао с молоком	200	3,3	4,2	15,9	115	№ 497-2013
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>10,1</b>	<b>12,2</b>	<b>34,5</b>	<b>289</b>	
Второй завтрак	Сок в ассортименте	200	0,3	0,0	22,4	91	№ 518-2013
	Салат картофельный с кукурузой и морковью «Мозайка»	60	1,3	4,0	7,5	71	№ 73-2013
	<b>ИЛИ</b>						
	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,3	4,6	2,2	55	№ 54-6 з 2020
	Свекольник с мясом со сметаной	180/10/5	4,1	4,2	12,5	104	№ 34-2004
	Биточки печеночные	80	12,7	6,4	8,2	141	№ 35/8-2011
	Каша гречневая вязкая	150	4,2	5,1	29,0	178	№ 510 -2004
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	15,2	62	№ 508-2013
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38	
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	
	<b>Итого за обед</b>	<b>575</b>	<b>18,8/18,9</b>	<b>15,7/16</b>	<b>65,9/62,4</b>	<b>480/469</b>	
Полдник	Полоска песочная с молоком стуженным	50	1,6	4,9	25,0	151	№ 586-2013
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51	№ 685-2004
	Фрукт в ассортименте	100	1,2	0,3	11,8	55	№ 458-2006
	<b>Итого за полдник</b>	<b>295</b>	<b>2,1</b>	<b>4,9</b>	<b>40</b>	<b>213</b>	
	<b>Итого за 7 день</b>	<b>1370</b>	<b>31,1/31,2</b>	<b>32,8/33,1</b>	<b>157,8/154,3</b>	<b>1052/1041</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>8 День</b>						
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	3,1	4,4	19,0	128	№ 164-2013
	Батон с джемом	20/20	1,2	0,5	19,6	88	№ 2-2004
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	№ 300-2013
	Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	90,9	№ 501-2013
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>10,3</b>	<b>10,2</b>	<b>38,5</b>	<b>287</b>	
Второй завтрак	Сок в ассортименте	200	0,3	0,0	22,1	89	№ 518-2013
	Обед	60	0,9	4,1	3,9	56	№ 22-2013
	Салат из свежих помидоров <b>ИЛИ</b>						
	Свекла отварная с маслом растительным	60	1,0	4,0	4,3	57	№ 56-2006
	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	180/10/5	4,7	4,9	11,2	108	№ 129-1996
	Котлеты рыбные любительские	80	11,5	8,8	5,8	148	№ 346-2013
	Пюре картофельное	150	3,0	4,1	23,5	143	№ 520 -2004
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	20,0	81,4	№ 631-2004
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69	
	<b>Итого за обед</b>	<b>615</b>	<b>16,5/16,4</b>	<b>18/18,2</b>	<b>68,6/68,4</b>	<b>503</b>	
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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>220</b>	<b>5,8</b>	<b>7,8</b>	<b>26,7</b>	<b>201</b>	
	<b>Итого за 8 День</b>	<b>1350</b>	<b>32,7/32,6</b>	<b>36/36,2</b>	<b>151,2/151</b>	<b>1061</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>9 день</b>						
Завтрак	Омлет натуральный с подгарнировкой	180	10,6	8,4	8,4	151	№ 340-2004
	Батон с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	№ 3-2004
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51	№ 685-2004
	Хлеб пшеничный	20	0,2	0,1	4,4	19	
	Хлеб ржаной	20	0,3	0,1	3,8	17	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>380</b>	<b>13,7</b>	<b>9,5</b>	<b>33,8</b>	<b>275</b>	
Второй завтрак	Яблоки свежие печеные	130	0,6	0,6	15,5	70	№ 11.306-1996
Обед	Салат из капусты белокачанной с морковью	40	0,6	3,0	3,8	45	№ 4-2013
	<b>ИЛИ</b>						
	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>570</b>	<b>12,9/12,8</b>	<b>16,8</b>	<b>68,8/69,2</b>	<b>480/481</b>	
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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>5,2</b>	<b>7,4</b>	<b>33,5</b>	<b>221</b>	
	<b>Итого за 9 день</b>	<b>1290</b>	<b>32,4/32,3</b>	<b>34,3</b>	<b>151,6/152</b>	<b>1046/1047</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>10 день</b>							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	5,9	6,4	28,8	196	№ 311-2004
	Батон с маслом	20/10	1,8	7,1	9,9	111	№ 1-2004
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42	№ 686-2004
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>410</b>	<b>7,8</b>	<b>13,5</b>	<b>49,2</b>	<b>349</b>	
Второй завтрак	Сок в ассортименте	200	0,3	0,0	22,4	91	№ 518-2013
	Обед	60	1,7	4,7	7,4	78,6	№ 89-1997
	Салат из моркови с сыром						
	Уха рыбацкая	180/50	6,2	6,1	15,1	140	№ 30/2-2011
	Биточки, рубленные из птицы запеченные	70	8,7	8,9	10,3	156	№ 498-2004
	Макароны отварные с овощами	150	3,1	2,8	27,4	147	№ 294 -2013
	Кисель из свежих ягод	180	0,3	0,2	15,4	64,3	№ 505-2013
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38	
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	
	<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>20,9</b>	<b>23,2</b>	<b>92</b>	<b>657,9</b>	
Полдник	Суфле творожное со сладкой глазурью	150	12,9	9,6	24,4	236	№ 19/3-2011
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43	№ 685-2004
	<b>Итого за полдник</b>	<b>330</b>	<b>13</b>	<b>9,6</b>	<b>35,0</b>	<b>279</b>	
	<b>Итого за 10 день</b>	<b>1670</b>	<b>42,0</b>	<b>46,3</b>	<b>198,6</b>	<b>1376,9</b>	