

**Федеральное государственное бюджетное учреждение
здравоохранения**

**«Центр гигиены и эпидемиологии № 125
Федерального медико- биологического агентства»
(ФГБУЗ ЦГиЭ № 125 ФМБА России)**

Орган инспекции

307251 Курская обл., г. Курчатова, пр. Коммунистический, д.41
тел./факс(471-31) 2-39-39. E-mail: cge125@mail.ru
ОГРН 1024601276017, ИНН/КПП 4634006345/463401001

Номер записи в реестре аккредитованных лиц
RA.RU.710191

Дата внесения в реестр сведений об аккредитованном
19.01.2017г.



Утверждаю:
Главный врач,
Руководитель ОИ
ФГБУЗ ЦГиЭ № 125
ФМБА России
А.В. Гранкина
2021г.

Экспертное заключение

о соответствии государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам

№ 21ОИ/189

от 24.05.2021г.

1. Заявленный вид деятельности, работы, услуги:

Примерное меню на 10 дней ООО «Конгресс» для летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей и подростков на базе муниципальных бюджетных образовательных учреждений г. Курчатова с 7 до 11 лет.

2. Наименование объекта, фактический адрес: Комитет образования г. Курчатова
Курская обл., г. Курчатова, гор. Администрация, пр-т Коммунистический, д.33.

3. Заявитель (наименование и адрес юридического лица): Межрегиональное управление №125 ФМБА России
Курская обл., г. Курчатова, пр-т Коммунистический, д.41.

4. Основание для проведения инспекции: предписание № 05/591 от 12.05.2021г. (вх. № 05-10-13/677).

5. Сведения о специалисте, проводившем инспекцию: врач по общей гигиене
Сотникова Наталья Владимировна.

6. Представленная документация: Примерное меню на 10 дней ООО «Конгресс» для летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей и подростков на базе муниципальных бюджетных образовательных учреждений г. Курчатова с 7 до 11 лет.

7. При рассмотрении документации установлено:
Десятидневное меню разработано на период не менее двух недель (с учетом режима организации) ООО «Конгресс» для летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей и подростков на базе муниципальных бюджетных образовательных

ФГБУЗ ЦГиЭ № 125 ФМБА России	Экспертное заключение № 21ОИ/189 от 24.05.2021г.	Страница 4 из 4
		Издание: № 1

Завтрак состоит из горячего блюда и напитка, дополнительно включены фрукты. Ассортимент продуктов и блюд завтрака - разнообразный и включает: крупяные и творожные блюда, рыбные блюда или блюда из птицы с овощным гарниром, молочные продукты (в том числе сыр, сливочное масло), яичное блюдо, макаронные изделия и напитки.

Обед включает закуску (свежие овощи, зелень, сельдь), горячее первое блюдо, второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот, сок, йогурт).

Масса порций составляет:

- каша, овощное, яичное, творожное блюдо – 150-200 грамм;
- закуска (холодное блюдо: свежие овощи, сельдь) – 60 грамм;
- первое блюдо – 250 грамм;
- второе блюдо (мясное или рыбное блюдо, блюдо из птицы) – 90 грамм;
- гарнир – 150 грамм;
- третье блюдо (чай, какао, компот, сок и др.) – 200 грамм;
- фрукты – не менее 100 грамм.

Суммарные объемы блюд по приемам пищи составляют:

- завтрак – не менее 500 грамм;
- обед - не менее- 700 грамм.

В примерном меню отсутствует повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие два дня.

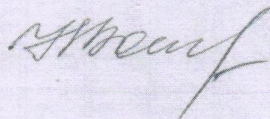
Питание соответствует принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, тушение, запекание и исключает продукты с раздражающими свойствами.

Запрещенные блюда и пищевые продукты в примерное меню на 10 дней не включены.

8. Замечания: не выявлены

Заключение: Примерное меню на 10 дней ООО «Конгресс» для летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей и подростков на базе муниципальных бюджетных образовательных учреждений г. Курчатова с 7 до 11 лет **соответствует** требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Врач по общей гигиене
Должность



Н.В. Сотникова
Ф.И.О

ФГБУЗ ЦГиЭ № 125 ФМБА России	Приложение №1 к Экспертному заключению		Страница 1 из 1	
	№ 21ОИ/189 от 24.05.2021г.		Издание: № 1	

Рацион питания детей в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей в среднем за 10 дней от 7 до 11 лет
Распределение калорийности между приемами пищи.

День	Белки г	Жиры г	Угле- воды г	Завтрак ккал	%	Обед ккал	%	(ккал) за день	%
1	41,53	30,17	194,92	545,45	23,21	623,41	26,53	1168,86	49,73
2	57,58	49,2	217,36	647,57	27,55	685,86	29,19	1333,43	56,74
3	40,01	40,79	197,05	501,01	21,32	790,74	33,64	1291,75	54,96
4	62,88	58,37	172,91	706,27	30,05	739,35	31,46	1445,62	61,51
5	55,94	56,25	216,29	741,73	31,56	800,97	34,08	1542,7	65,64
6	49,94	40,86	212,99	707,26	30,09	661,93	28,17	1369,19	58,26
7	44,65	45,47	157,38	446,17	18,98	759,69	32,32	1205,86	51,3
8	55,01	45,22	198,9	517,07	22,0	851,48	36,23	1368,55	58,23
9	58,3	54,5	188,68	700,86	29,82	731,7	31,14	1432,56	60,96
10	55,68	50,15	206,78	650,13	27,67	813,05	34,59	1463,18	62,26
среднее за 10 дн	52,15	47,11	196,33	616,35	26,23	745,82	31,73	1362,17	57,96
Таблица №3, №1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20	77*	79*	335*		20-25%		30-35%	1175-1410 ккал	50-60%
Перерасчет	38,5-46,2г	39,5-47,4г	167,5-201г						

Примечание: при двухразовом питании необходимо произвести перерасчет на 50-60% от суточного рациона пищевых веществ и энергии

День №1

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)					Количество (в г)		Цена
		Б							Ca	Mg	Fe	P	A	B1	C	E	Брутто	Нетто			
		3	Ж	У	4	5													6	7	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
	День №1- завтрак	0,36	0	1,74	8,4	1/60	4,8	0	0,3	21	0	0,02	12	0	61,2	60					
	Помидоры свежие																				
324/1996	Биточки из рыбы	9,30	0,41	0,00	41,00		14,62	17,55	0,35	122,85	0,00	0,05	0,50	0,00	80,1	58,5					
	рыба минтай	1,23	0,10	8,47	37,75		3,24	2,26	0,17	10,53	0,00	0,01	0,00	0,00	16,2	16,2					
	хлеб пшеничный	1,20	0,47	6,07	35,55		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9	9					
	сухари панировочные	0,00	7,19	0,00	64,72		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,2	7,2					
	масло растительное	11,73	8,17	14,54	179,02	1/90	17,86	19,81	0,52	133,38	0,00	0,06	0,50	0,00							
472/528/1996	Пюре картофельное, соус																				
	красный основной	2,57	0,13	25,27	106,45		113,00	29,50	0,00	74,39	0,00	0,15	25,65	0,13	171	128,25					
	картофель	0,63	0,56	1,06	11,81		27,00	3,15	0,01	20,25	0,00	0,01	0,29	0,05	23,7	22,5					
	молоко	0,07	3,81	0,05	34,70		1,26	0,16	0,01	1,05	0,02	0,00	0,00	0,11	5,25	5,25					
	масло сливочное	0,00	0,60	0,00	5,39		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,6	0,6					
	масло растительное	0,15	0,01	1,11	4,91		0,27	0,24	0,02	1,29	0,00	0,00	0,00	0,04	1,5	1,5					
	мука	0,06	0,00	0,23	1,15		0,24	0,00	0,02	0,84	0,00	0,00	0,31	0,00	1,2	1,2					
	томатная паста	0,03	0,00	0,17	0,79		1,22	0,91	0,03	1,32	0,00	0,00	0,12	0,04	3	2,4					
	морковь	0,01	0,00	0,06	0,26		0,19	0,08	0,00	0,35	0,00	0,00	0,06	0,00	0,7	0,6					
	лук репчатый	0,00	0,00	0,50	1,87		0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,5	0,5					
	сахар	3,52	5,11	28,45	167,33	150/30	143,19	34,04	0,09	99,49	0,02	0,16	26,43	0,37							
628/1996	Чай с сахаром																				
	чай	0,20	0,00	0,07	1,10		4,95	4,40	0,82	8,25	0,00	0,00	0,10	0,00	1	1					
	сахар	0,00	0,00	14,97	56,10		0,30	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	15					
		0,20	0,00	15,04	57,20	1/200	5,25	4,40	0,87	8,25	0,00	0,00	0,10	0,00							
	Хлеб	2,04	0,36	13,92	64,50	1/30	9,00	13,80	0,69	36,90	0,00	0,05	0,00	0,75	30	30					
	Яблоко свежее	0,60	0,00	16,95	69,00	1/150	24,00	13,50	3,30	16,50	0,00	0,02	19,50	0,00	153	150					
	ИТОГО ЗАВТРАК:	18,45	13,64	90,64	545,45		204,10	85,55	5,77	315,52	0,02	0,31	58,53	1,12							
	День №1-обед																				
	Лук зеленый	0,13	0,00	0,43	2,20	1/10	12,10	1,80	0,10	2,60	0,00	0,00	3,00	0,00	12,50	10					

ФГБУЗ ЦГиЭ № 125 ФМБА России	Экспертное заключение № 21ОИ/189 от 24.05.2021г.	Страница 2 из 4
		Издание: № 1

учреждений г. Курчатова и рассчитано для организации 2-х разового питания (завтрак и обед) детей с 7 до 11 лет.

Примерное меню утверждено руководителем предприятия общественного питания и согласовано с руководителями организации, в которой организуется питание детей.

Примерное меню разработано с учетом возраста, физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах, рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей в общеобразовательных организациях, массы порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), суммарного объема блюд по приемам пищи и содержит информацию о наименовании, выходе и количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, содержание витамина С, номера рецептуры.

При составлении примерного меню использовалась следующая литература:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;

- сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ», М.1996г.;

- химический состав пищевых продуктов. Под ред. А.А. Покровского, М., 1976.

Наименования блюд и кулинарных изделий, указанные в примерном меню, соответствуют наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептов для детского питания.

В примерном меню учитываются физиологические потребности в основных пищевых веществах и энергии:

Показатели	Приложение №10, табл.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Перерасчет на 50-60% от суточного рациона (завтрак 20-25%, обед 30-35%)	В среднем за 10 дней
1	3	4	3
Белок, г	77 (г)	38,5-46,2 (г)	52,15 (г)
Жиры, г	79 (г)	39,5-47,4 (г)	47,11 (г)
Углеводы, г	335 (г)	167,5-201 (г)	196,33 (г)

Содержание белков, жиров, углеводов от калорийности рациона за каждый день и в среднем за 10 дней представлено в приложении №1.

Распределение энергетической ценности (калорийности) рациона питания детей по отдельным приемам пищи, в среднем за 10 дней:

Наименование	Энергетическая ценность (ккал) в среднем за 10 дней	Распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении	Приложение №10, табл.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20
1	2	3	4
Завтрак	616,35 ккал	26,23%	20-25%
Обед	745,82 ккал	31,73%	30-35%
Итого	1362,17 ккал	57,96%	50-60%

ФГБУЗ ЦГиЭ № 125 ФМБА России	Экспертное заключение № 21ОИ/189 от 24.05.2021г.	Страница 3 из 4
		Издание: № 1

Среднесуточный набор пищевой продукции для организации питания детей в возрасте 7-11 лет в среднем за 10 дней:

N	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	Перерасчет на 50-60%* от суточного рациона г,мл	Количество продуктов в среднем за 10 дней (завтрак, обед) г,мл
		среднесуточный набор продуктов таблица №2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет г,мл		
1	2	3	4	5
1	Хлеб ржаной	80	40-48	54,5
2	Хлеб пшеничный	150	75-90	33,31
3	Мука пшеничная	15	7,5-9	10,43
4	Крупы, бобовые	45	22,5-27	43,28
5	Макаронные изделия	15	7,5*9	11,61
6	Картофель	187	93,5-122,2	115,44
7	Овощи (свежие, консервированные), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	280	140-168	155,22
8	Фрукты свежие	185	92,5-111	156,8
9	Сухофрукты	15	7,5-9	5
10	Соки плодовоовощные (фруктовые)	200	100-120	100
11	Мясо 1-й категории	70	35-42	39,52
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	15-18	-
13	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат)	35	17,5-21	43,25
14	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленное	58	29-34,8	28,86
15	Молоко 2,5%	300	150-180	72,22
16	Кисломолочная пищевая продукция	150	75-90	30
17	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	50	25-30	25,18
18	Сыр	10	5-6	5,75
19	Сметана	10	5-6	8
20	Масло сливочное	30	15-18	16,32
21	Масло растительное	15	7,5-9	8,6
22	Яйцо, шт.	1	0,5-0,6	20,6
23	сахар	30	15-18	25,28
24	Кондитерские изделия	10	5-6	12,9
25	Чай	1	0,5-0,6	0,7
26	Какао-порошок	1	0,5-0,6	0,8
27	Кофейный напиток	2	1-1,2	1,2
28	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,1-0,12	-
29	Крахмал	3	1,5-1,8	-

Примечание: * завтрак 20-25% + обед 30-35%

День № 2

№ реч.	Прием пищи, наименованию блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Масса порции	Минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)					Количество(в г)		Цена
		Б	Ж	У				Ca	Mg	Fe	P	A	B1	C	E	Брутто	Нетто					
1	2	3	4	5	6	7															18	
	День № 2- завтрак																					
96/2007	Котлета из птицы					1/90																
	Куры	12,12	12,25	0,46	160,50			10,65	11,98	1,06	109,89	0,04	0,04	0,00	0,00	138,60	66,60					
	Хлеб пшеничный	1,23	0,10	8,47	37,75			3,72	5,34	0,32	14,09	0,00	0,02	0,00	0,00	16,20	16,20					
	Сухари панировочные	1,20	0,47	6,07	35,55			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,00					
	масло растительное	0,00	4,49	0,00	40,45			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	4,50					
	Молоко	0,65	0,58	1,09	12,40			23,40	3,74	0,00	16,38	0,00	0,00	0,00	0,00	23,40	23,40					
		15,2	17,89	16,09	286,65			37,77	21,06	1,38	140,36	0,04	0,06	0	0							
552/1997	Капуста тушеная																					
	капуста свежая	3,10	0,00	9,29	48,16			82,56	27,52	1,72	53,32	0,00	0,10	8,60	0,00	214,95	172,00					
	масло растительное	0,00	5,00	0,00	44,95			0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00					
	морковь	0,04	0,00	0,21	0,99			1,50	1,14	0,04	1,65	0,06	0,00	0,15	0,06	3,75	3,00					
	лук репчатый	0,10	0,00	0,57	2,58			1,90	0,80	0,05	3,50	0,02	0,00	0,60	0,00	7,20	6,00					
	томатная паста	0,19	0,00	0,76	3,84			3,10	1,20	0,09	2,70	0,00	0,00	1,80	0,00	4,00	4,00					
	мука	0,20	0,02	1,50	6,38			0,35	0,31	0,02	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	1,95	1,95					
	сахар	0,00	0,00	1,99	7,48			0,09	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2					
		3,63	5,02	14,32	114,38	1/150		89,50	30,97	1,93	62,87	0,17	0,10	11,15	0,06							
637/1996	Кофейный напиток с молоком																					
	кофейный напиток	0,77	0,17	1,84	11,94			10,20	6,60	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00					
	молоко	1,40	1,25	2,35	26,30			60,50	7,00	0,05	45,50	0,01	0,02	0,50	0,10	50,00	50,00					
	сахар	0,00	0,00	19,96	74,80			0,40	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	20,00					
		2,17	1,42	24,15	113,04	1/200		71,10	13,60	0,23	45,50	0,01	0,02	0,50	0,10							
	Хлеб	2,04	0,36	13,92	64,50	1/30		9,00	13,80	0,69	36,90	0,00	0,05	0,00	0,75	30	30					
	Яблоко свежее	0,60	0,00	16,95	69,00	1/150		24,00	13,50	3,30	16,50	0,00	0,02	19,50	0,00	153	150					
	ИТОГО ЗАВТРАК:	23,64	24,69	85,43	647,57			231,37	92,93	7,53	302,13	0,22	0,25	31,15	0,91							
	День № 2- обед																					
	Помидоры свежие	0,36	0,00	1,74	8,40	1/60		4,80	0,00	0,30	21,00	0,00	0,02	12,00	0,00	61,2	60					

463/1996	картофель	2,00	0,10	10,70	63,00		10,00	23,00	0,00	50,00	0,00	0,12	20,00	0,12	133,26	100
	морковь	0,13	0,01	0,70	3,30		5,10	3,80	0,12	5,50	0,00	0,01	0,50	0,19	12,5	10
	лук репчатый	0,17	0,00	0,95	4,30		3,10	1,40	0,08	5,80	0,00	0,01	1,00	0,00	12	10
	томатная паста	0,05	0,00	0,19	0,96		0,02	0,00	0,02	0,70	0,00	0,00	0,26	0,00	1	1
	масло растительное	0,00	2,50	0,00	22,48		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,5	2,5
	рыба скумбрия	3,90	1,94	0,00	33,08		0,00	12,31	0,17	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	30,93	21,6
	яйцо	0,15	0,14	0,01	1,88		0,66	0,65	0,03	2,22	0,00	0,00	0,00	0,04	1,20	1,20
		6,40	4,69	21,55	149,00	250/25	18,88	41,16	1,32	72,22	0,00	0,16	21,76	0,35		
463/1996	Каша гречневая															
	рассыпчатая, соус красный															
528/1996	основной															
	крупа гречневая	7,89	1,63	42,57	20,60		153,80	1,35	0,00	186,55	0,00	0,00	0,00	0,00	62,60	62,60
	масло сливочное	0,07	3,81	0,05	34,70		1,26	0,16	0,01	1,05	0,02	0,00	0,00	0,11	5,25	5,25
	масло растительное	0,00	0,60	0,00	5,39		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,60
	мука	0,15	0,01	1,11	4,91		0,27	0,24	0,02	1,29	0,00	0,00	0,00	0,04	1,50	1,50
	томатная паста	0,06	0,00	0,23	1,15		0,24	0,00	0,02	0,84	0,00	0,00	0,31	0,00	1,20	1,20
	морковь	0,03	0,00	0,17	0,79		1,22	0,91	0,03	1,32	0,00	0,00	0,12	0,04	3,00	2,40
	лук репчатый	0,01	0,00	0,06	0,26		0,19	0,08	0,00	0,35	0,00	0,00	0,06	0,00	0,70	0,60
	сахар	0,00	0,00	0,50	1,87		0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50
		8,21	6,05	44,69	69,67	150/30	156,99	2,74	0,08	191,40	0,02	0,00	0,49	0,19		
416/1996	Биточки из говядины															
	говядина	12,58	8,25	0,00	124,54	1/90	5,99	13,98	1,73	131,86	0,00	0,39	0,00	0,00	66,6	66,6
	хлеб пшеничный	1,23	0,10	8,07	37,75		4,21	5,67	0,25	13,44	0,00	0,02	0,00	0,00	16,2	16,2
	сухари панировочные	1,20	0,47	6,07	35,55		2,39	1,91	0,12	8,37	0,00	0,11	0,00	0,00	9	9
	молоко	0,60	0,54	1,02	11,66		25,92	3,02	0,01	19,44	0,00	0,00	0,28	0,00	21,6	21,6
	масло сливочное	0,07	3,91	0,04	35,69		1,29	0,16	0,01	1,08	0,02	0,00	0,00	0,00	5,4	5,4
		15,68	13,27	15,20	245,19		39,80	24,74	2,12	174,19	0,02	0,52	0,28	0,00		
588/1996	Компот из сухофруктов															
	сухофрукты	0,44	0,02	9,80	50,60		22,20	6,00	0,00	115,40	0,00	0,00	0,40	0,20	20	20
	сахар	0,00	0,00	19,96	74,80		0,40	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20	20
		0,44	0,02	29,76	125,40	1/200	22,60	6,00	0,06	115,40	0,00	0,00	0,40	0,20		
	Хлеб	2,72	0,48	18,56	86,00	1/40	12,00	18,40	0,92	49,20	0,00	0,06	0,00	1,00	40	40
	ИТОГО ОБЕД:	33,94	24,51	131,93	685,86		267,17	53,68	4,90	626,01	0,04	0,76	37,93	1,74		
	ИТОГО	57,58	49,20	217,36	1333,43		498,54	146,61	12,43	928,14	0,26	1,01	69,08	2,65		

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетиче- ская ценность (ккал)	Масса порции	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Количество (в г)		Цена
		Б	Ж	У	Y			Ca	Mg	Fe	P	A	B1	C	E	Брутто	Нетто				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
День №3- завтрак																					
162/1996	Суп молочный с крупой с сахаром																				
	молоко	2,50	2,50	4,70	52,48		200,00	14,00	0,06	90,00	0,00	0,00	1,00	0,02	100	100					
	крупя рисовая	0,84	0,07	9,28	38,76		2,88	2,52	0,22	11,64	0,00	0,00	0,00	0,00	12	12					
	масло сливочное	0,03	1,45	0,02	13,22		0,48	0,06	0,00	0,40	0,01	0,00	0,00	0,05	2,0	2,0					
	сахар	0,00	0,00	1,99	7,48		0,25	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,0	2,0					
		3,37	4,02	15,99	111,94	200/10	203,61	16,58	0,32	102,04	0,01	0,00	1,00	0,07							
	Яйцо вареное	5,08	4,60	0,28	62,80	1/40	22,00	21,60	1,08	74,00	0,14	0,03	0,00	1,20	48	40					
3/1997	Бутерброд с сыром																				
	сыр	3,51	4,50	0,00	55,65		150,00	7,50	0,09	81,60	0,04	0,00	0,24	0,05	16	15					
	батон Умница	2,37	0,30	15,57	70,80		7,50	10,50	0,48	25,80	0,00	0,05	0,00	0,42	30	30					
		5,88	4,80	15,57	126,45	15/30	157,50	18,00	0,57	107,40	0,04	0,05	0,24	0,47							
642/1996	Какао с молоком																				
	какао порошок	0,97	0,70	1,12	14,92		0,72	3,60	0,47	30,84	0,00	0,00	0,00	0,00	4	4					
	молоко	2,82	2,50	4,73	52,50		120,00	14,00	0,06	90,00	0,02	0,04	1,30	0,02	100	100					
	сахар	0,00	0,00	19,96	74,80		0,40	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20	20					
		3,79	3,20	25,81	142,22	1/200	121,12	17,60	0,59	120,84	0,02	0,04	1,30	0,02							
	Киви	1,20	0,72	12,36	57,60	1/120	354,00	28,80	0,96	37,20	0,02	0,02	85,20	0,00	120	120					
	ИТОГО ЗАВТРАК:	19,32	17,34	70,01	501,01		858,23	102,58	3,52	441,48	0,23	0,14	87,74	1,76							
День №3-обед																					
	Лук зеленый	0,13	0,00	0,43	2,20	1/10	12,10	1,80	0,10	2,60	0,00	0,00	3,00	0,00	12,50	10					
	Огурцы свежие	0,42	0,00	1,08	6,00	1/60	10,20	0,00	0,30	25,20	0,00	0,02	4,20	0,00	63,00	60					
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной																				
	свекла столовая	0,60	0,00	4,32	19,20		14,80	17,20	0,56	17,20	0,00	0,01	0,25	0,00	50	40					

Примерная суточная норма на 10 дней для обеспечения питания детей в ЛПУ с 1 до 11 лет

День №4

День №4																			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)				Количество (в г)		Цена
		Б	Ж	У			Ca	Mg	Fe	P	A	B1	C	E	Брутто	Нетто			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
День №4-завтрак																			
1/1997	Бутерброд с маслом сливочным																		
	масло сливочное	0,20	10,88	0,14	99,20		3,60	0,45	0,03	3,00	0,06	0,00	0,00	1,32	15	15			
	батон Умница	2,37	0,30	15,57	70,80		7,50	10,50	0,50	25,80	0,00	0,05	0,00	0,42	30	30			
		2,57	11,18	15,71	170,00	15/30	11,10	10,95	0,53	28,80	0,06	0,05	0,00	1,74					
294/1996	Сырники из творога со сметаной																		
	творог	22,55	12,15	1,76	210,60		221,40	31,05	0,00	297,00	0,07	0,05	0,68	1,80	136	135			
	мука	2,06	0,18	14,84	65,40		3,60	3,20	0,24	17,20	0,00	0,03	0,00	0,56	20	20			
	яйцо столовое	0,64	0,58	0,04	7,85		2,75	2,70	0,14	9,25	0,00	0,02	0,00	0,00	5	5			
	масло растительное	0,00	5,00	0,00	44,95		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5	5			
	сахар	0,00	0,00	19,96	74,80		0,40	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20	20			
	сметана	0,13	1,00	0,17	10,30		4,30	0,40	0,01	3,00	0,01	0,00	0,02	0,00	5	5			
		25,38	18,91	36,77	413,90	150/5	232,45	37,35	0,45	326,45	0,08	0,10	0,70	2,36					
620/1996	Чай с лимоном																		
	сахар	0,00	0,00	14,97	56,10		0,30	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	15			
	лимоны свежие	0,06	0,00	0,25	2,17		2,80	0,84	0,04	1,54	0,00	0,00	2,80	0,00	8	7			
	чай	0,2	0	0,07	1,1		4,95	4,40	0,82	8,25	0,00	0,00	0,10	0,00	1	1			
		0,26	0,00	15,29	59,37	200/15/7	8,05	5,24	0,91	9,79	0,00	0,00	2,90	0,00					
	Груша	0,60	0,00	16,05	63,00	1/150	28,50	18,00	3,45	24,00	0,00	0,03	7,50	0,00	153	150			
	ИТОГО ЗАВТРАК:	28,81	30,09	83,82	706,27		280,10	71,54	5,34	389,04	0,14	0,18	11,10	4,10					
День №4-обед																			
	Помидоры свежие	0,36	0	1,74	8,4	1/60	4,8	0	0,3	21	0	0,02	12	0	61,2	60			
	Лук зеленый	0,13	0,00	0,43	2,20	1/10	12,10	1,80	0,10	2,60	0,00	0,00	3,00	0,00	12,50	10			
148/1996	Суп с макаронными изделиями на к/б																		
	вермишель	2,07	0,18	15,04	66,40		3,60	3,20	0,24	17,40	0,00	0,03	0,00	0,00	20	20			
	морковь	0,13	0,01	0,70	3,00		5,10	3,80	0,12	5,50	0,00	0,01	0,50	0,15	12,5	10			

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Минеральные вещества (мг)								Витамины (мг)								Количество (в г)			Цена	
		Б							Са	Mg	Fe	P	A	B1	C	E	B1	C	E	Брутто	Нетто								
		3	4	5	6	7																							
1	2	0,42	0,00	1,08	6,00	1/60			10,20	0,00	0,30	25,20	0,00	0,02	4,20	0,00					63,00		60		16	17	18		
	День №5-завтрак																												
	Огурцы свежие																												
284/1996	Омлет натуральный																												
	яйцо	13,87	12,56	0,76	171,44				60,06	58,97	2,95	202,02	0,38	0,08	0,00														
	молоко	1,15	1,02	1,93	21,50				49,08	5,73	0,02	36,81	0,01	0,02	0,53											109,20			
	масло сливочное	0,10	5,44	0,07	49,58				1,80	0,23	0,02	1,50	0,03	0,00	0,00											40,9			
		15,12	19,02	2,76	242,52	1/150			110,94	64,93	2,99	240,33	0,42	0,10	0,53											7,50			
683/1996	Оладьи с изюмом со сметаной																												
	мука	3,86	0,34	27,83	122,63				6,75	6,00	0,45	32,25	0,00	0,06	0,00														
	яйцо	0,25	0,23	0,01	3,14				1,10	1,08	0,05	3,70	0,01	0,00	0,00											37,5			
	сахар	0,00	0,00	1,35	5,05				0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00											2,0			
	изюм	0,18	0,00	7,10	27,60				8,00	4,20	0,30	12,90	0,00	0,02	0,00											1,35			
	масло растительное	0,00	3,50	0,00	31,47				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00											10,0			
	сметана	0,28	2,00	0,32	20,60				8,60	0,80	0,02	6,00	0,02	0,00	0,03											3,50			
		4,57	6,07	36,61	210,49	75/10			24,48	12,08	0,82	54,85	0,03	0,08	0,03											10,0			
642/1996	Какао с молоком																												
	какао порошок	0,97	0,70	1,12	14,92				0,72	3,60	0,47	30,84	0,00	0,00	0,00											4,0			
	молоко	2,82	2,50	4,73	52,50				120,00	14,00	0,06	90,00	0,02	0,04	1,30											100,0			
	сахар	0,00	0,00	19,96	74,80				0,40	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00											20,0			
		3,79	3,20	25,81	142,22	1/200			121,12	17,60	0,59	120,84	0,02	0,04	1,30														
	Хлеб	2,04	0,36	13,92	64,50	1/30			9,00	13,80	0,69	36,90	0,00	0,05	0,00											30			
	Апельсин	1,80	0,00	16,80	76,00	1/200			68,00	26,00	0,60	46,00	0,00	0,08	120,00											298,0			
	ИТОГО ЗАВТРАК:	27,74	28,65	96,98	741,73				343,74	134,41	5,99	524,12	0,47	0,37	126,06												200		
	День №5-обед																												
	Лук зеленый	0,13	0,00	0,43	2,20	1/10			12,10	1,80	0,10	2,60	0,00	0,00	3,00											12,5			
	Помидор свежий	0,36	0,00	1,74	8,40	1/60			4,80	0,00	0,30	21,00	0,00	0,02	12,00											61,2			
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной																										60		

№ ред.	Прим. пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Масса порции	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)					Количество(в г)		Цена
		Б	Ж	У			Ca	Mg	Fe	P	A	B1	C	E	Брутто	Нетто			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
	День №6-завтрак																		
393/1997	Котлета из птицы					1/90													
	куры	12,12	12,25	0,46	160,5		10,65	11,98	1,06	109,89	0,04	0,04	0	0	0	138,6	66,6		
	хлеб пшеничный	1,23	0,1	8,47	37,75		3,72	5,34	0,32	14,09	0	0,02	0	0	0	16,2	16,2		
	сухари панировочные	1,2	0,47	6,07	35,55		0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	9		
	молоко	0,65	0,58	1,09	12,4		23,4	3,74	0	16,38	0	0	0	0	0	23,4	23,4		
	масло растительное	0	4,49	0	40,45		0	0	0	0	0	0	0	0	0	4,5	4,5		
		15,2	17,89	16,09	286,65		37,77	21,06	1,38	140,36	0,04	0,06	0	0	0				
	Рис отварной,соус красный основной																		
526/1997	крупа рисовая	3,78	0,32	41,74	174,42		12,96	11,34	0,97	52,38	0	0,04	0	0	0	54	54		
	масло сливочное	0,09	4,93	0,06	44,95		1,63	0,2	0,01	1,36	0,03	0	0	0,14	0	6,8	6,8		
	масло растительное	0	0,6	0	5,39		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,6	0,6		
	мука	0,15	0,01	1,11	4,91		0,27	0,24	0,02	1,29	0	0	0	0,04	0	1,5	1,5		
	томатная паста	0,06	0	0,23	1,15		0,24	0	0,02	0,84	0	0	0,31	0	0	1,2	1,2		
	морковь	0,03	0	0,17	0,73		1,22	0,91	0,03	1,32	0	0	0,12	0,04	3	2,4			
	лук репчатый	0,01	0	0,06	0,26		0,19	0,08	0	0,35	0	0	0,06	0	0,7	0,6			
	сахар	0	0	0,5	1,87		0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0,5		
		4,12	5,86	43,87	233,74	150/30	16,52	12,77	1,05	57,54	0,03	0,04	0,49	0,22					
629/1996	Чай с лимоном																		
	сахар	0,00	0,00	14,97	56,10		0,30	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	15			
	лимоны свежие	0,06	0,00	0,25	2,17		2,80	0,84	0,04	1,54	0,00	0,00	2,80	0,00	8	7			
	чай	0,20	0,00	0,07	1,10		4,95	4,40	0,82	8,25	0,00	0,00	0,10	0,00	1	1			
		0,26	0,00	15,29	59,37	200/15/7	8,05	5,24	0,91	9,79	0,00	0,00	2,90	0,00					
	Хлеб	2,04	0,36	13,92	64,50	1/30	9,00	13,80	0,69	36,90	0,00	0,05	0,00	0,75	30	30			

День №7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)				Количество (в г)		Цена
		Б	Ж	У			Ca	Mg	Fe	P	A	B1	C	E	Брутто	Нетто			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
День №7-завтрак																			
274/1996	<u>Макароны с сыром</u>																		
	макароны	4,70	0,41	33,99	150,06		8,14	7,23	0,54	39,32	0,00	0,08	0,00	0,00	45,20	45,20			
	сыр	2,93	3,75	0,00	46,38		125,00	5,88	0,08	68,00	0,00	0,01	0,20	1,60	13,80	12,50			
	масло сливочное	0,10	5,66	0,07	51,56		1,87	0,23	0,02	1,56	0,06	0,00	0,00	0,16	7,8	7,8			
		7,73	9,82	34,06	248,00	1/150	135,01	13,34	0,64	108,88	0,06	0,09	0,20	1,76					
	<u>Яйцо вареное</u>					1/40	22,00	21,60	1,08	74,00	0,14	0,03	0,00	1,20	48	40			
629/1996	<u>Чай с лимоном</u>																		
	чай	0,20	0,00	0,07	1,10		4,95	4,4	0,82	8,25	0	0	0,1	0	1	1			
	сахар	0,00	0,00	14,97	56,10		0,30	0	0,05	0	0	0	0	0	15	15			
	лимоны свежие	0,06	0,00	0,25	2,17		2,80	0,84	0,04	1,54	0,00	0,00	2,80	0	8	7			
		0,26	0,00	15,29	59,37	200/15/7	8,05	5,24	0,91	9,79	0,00	0,00	2,90	0					
	<u>Апельсин</u>					1/200	68,00	26,00	0,60	46,00	0,00	0,08	120,00	0,00	298	200			
	<u>ИТОГО ЗАВТРАК:</u>	14,87	14,42	66,43	446,17		233,06	66,18	3,23	238,67	0,20	0,20	123,10	2,96					
День №7-обед																			
	<u>Огурцы свежие</u>					1/60	10,20	0,00	0,30	25,20	0,00	0,02	4,20	0,00	63,00	60,00			
	<u>Лук зеленый</u>					1/10	12,10	1,80	0,10	2,60	0,00	0,00	3,00	0,00	12,5	10			
136/1996	<u>Суп картофельный с крупой на курином бульоне со сметаной</u>																		
	картофель	1,50	0,08	14,78	62,25		7,50	17,25	0,68	43,50	0,00	0,09	15,00	0,09	100	75			
	крупя рисовая	0,35	0,03	3,87	16,15		1,20	1,05	0,09	4,85	0,00	0,00	0,00	0,00	5	5			
	морковь	0,13	0,01	0,70	3,00		5,10	3,80	0,12	5,50	0,00	0,01	0,50	1,19	12,5	10			
	лук репчатый	0,17	0,00	0,95	4,30		3,10	1,40	0,08	5,80	0,00	0,01	1,00	0,00	12	10			

п/п	наименование	ед. изм.	количество	цена	сумма	количество	цена	сумма	количество	цена	сумма	количество	цена	сумма	количество	цена	сумма	количество	цена	сумма
400/1996	Котлета рубленая из птицы	шт	12,12	12,25	0,46	160,50	1/90	10,65	11,98	1,06	109,89	0,04	0,04	0,10	0,00	0,00	138,6	0,00	0,00	66,6
	куры		1,23	0,10	8,47	37,75		3,72	5,34	0,32	14,09	0,00	0,02	0,10	0,00	0,00	16,2	0,00	0,00	16,2
	хлеб пшеничный		1,20	0,47	6,07	35,55		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9	0,00	0,00	9
	сухари панировочные		0,00	4,49	0,00	40,45		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,5	0,00	0,00	4,5
	масло растительное		0,65	0,58	1,09	12,40		23,40	3,74	0,00	16,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00	0,00	23,4
	молоко		15,20	17,89	16,09	286,65		37,77	21,06	1,38	140,36	0,04	0,06	0,20	0,00	0,00		0,00	0,00	
560/1997	Рагу овощное																			
	картофель		1,35	0,07	13,28	55,94		6,74	15,50	0,61	39,09	0,00	0,08	13,48	0,07	0,07	96,3	0,00	0,00	67,4
	морковь		0,40	0,03	2,14	10,10		15,61	11,63	0,37	16,83	0,00	0,02	1,53	0,46	0,46	34,5	0,00	0,00	30,6
	лук репчатый		0,22	0,00	1,24	5,59		4,03	1,82	0,10	7,54	0,00	0,01	1,30	0,00	0,00	15,4	0,00	0,00	13
	капуста свежая		0,54	0,00	1,62	8,40		14,40	4,80	0,30	9,30	0,00	0,02	15,00	0,00	0,00	37,5	0,00	0,00	30
	масло растительное		0,00	6,99	0,00	62,93		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7	0,00	0,00	7
	мука		0,23	0,02	1,63	7,19		0,40	0,35	0,03	1,89	0,00	0,00	0,00	0,06	0,06	2,2	0,00	0,00	2,2
	томатная паста		0,06	0,00	0,25	1,25		0,01	0,39	0,03	0,88	0,00	0,00	0,59	0,00	0,00	1,3	0,00	0,00	1,3
	сахар		0,00	0,00	1,00	3,74		0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0,00	0,00	1
			2,80	7,11	21,16	155,14	1/150	41,21	34,49	1,44	75,53	0,00	0,13	31,90	0,59	0,59				
	Хлеб		2,72	0,48	18,56	86,00	1/40	12,00	18,40	0,92	49,20	0,00	0,06	0,00	1,00	1,00	40			40
645/1996	Йогурт		5,25	2,25	12,75	105,00	1/150	186,00	22,50	0,15	142,50	0,02	0,05	0,90	0,00	0,00	155,3			150
	ИТОГО ОБЕД:		29,78	31,05	90,95	759,69		341,33	122,23	5,28	498,54	0,08	0,43	56,72	2,95	2,95				
	ИТОГО		44,65	45,47	157,38	1205,86		574,39	188,41	8,51	737,21	0,28	0,63	179,82	5,91	5,91				

№ рсч.	Прим. пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетич. вклад ценность (ккал)	Масса порции	Минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)					Количество (в г)		Цена
		Ж			У	Ca			Mg	Fe	P	A	B1	C	E	Брутто	Нетто						
		Б	Ж	У																			
																		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18						
День №8- завтрак																							
25/7/1996	Каша пшениная молочная с маслом с сахаром	4,56	1,10	26,33	126,92		38,39	10,27	2,67	88,55	0,00	0,23	0,00	0,00	38	38							
	пшено	2,03	1,80	3,40	37,80		87,12	10,08	0,07	65,52	0,01	0,02	0,72	0,27	72	72							
	молоко	0,13	7,25	0,09	66,10		2,40	0,30	0,02	2,00	0,04	0,00	0,00	0,15	10	10							
	масло сливочное	0,00	0,00	4,99	18,70		0,10	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5	5							
	сахар	6,72	10,15	34,81	249,52	150/10/5	128,01	20,65	2,78	156,07	0,05	0,25	0,72	0,42									
3/1997	Бутерброд с сыром	3,51	4,50	0,00	55,65		150,00	7,50	0,09	81,60	0,04	0,00	0,24	0,05	16	15							
	сыр	2,37	0,30	15,57	70,80		7,50	10,50	0,48	25,80	0,00	0,05	0,00	0,42	30	30							
	батон Умница	5,88	4,80	15,57	126,45	15/30	157,50	18,00	0,57	107,40	0,04	0,05	0,24	0,47									
030/1996	Чай с молоком	0,20	0,00	0,07	1,10		4,95	4,40	0,82	8,25	0,00	0,00	0,10	0,00	1	1							
	чай	0,00	0,00	14,97	56,10		0,30	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	15							
	сахар	1,40	1,25	2,35	26,30		60,50	7,00	0,05	45,50	0,01	0,02	0,50	0,10	50	50							
	молоко	1,60	1,25	17,39	83,50	1/200	65,75	11,40	0,92	53,75	0,01	0,02	0,60	0,10									
	Киви	1,20	0,72	12,36	57,60	1/120	354,00	28,80	0,96	37,20	0,02	0,02	85,20	0,00	120	120							
	ИТОГО ЗАВТРАК:	15,40	16,92	80,13	517,07		705,26	78,85	5,23	354,42	0,12	0,34	86,76	0,99									
	День №8-обед																						
	Сельдь соленая с луком зеленым	10,20	5,10	0,00	87,00		51,00	30,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	124,8	0,00	124,8	60					
121/1997	сельдь соленая																						

Дата	Вид	Кол-во	Цена	Сумма	Единица	Вид	Кол-во	Цена	Сумма	Единица	Вид	Кол-во	Цена	Сумма	Единица	Вид	Кол-во	Цена	Сумма	Единица
13/01/1996	Суп картофельный в крупах со сметаной	1,60	0,08	14,78	62,26	7,60	17,26	0,08	43,60	0,08	15,00	0,08	100	75						
	картофель	0,63	0,13	3,40	16,46	3,50	4,00	0,00	14,90	0,00	0,00	0,00	6	5						
	крупа гречневая	0,13	0,01	0,70	3,30	5,10	3,80	0,12	6,60	0,00	0,00	0,01	12,5	10						
	морковь	0,17	0,00	0,95	4,30	3,10	1,40	0,08	6,80	0,00	0,00	0,01	12	10						
	лук репчатый	0,03	1,81	0,02	16,52	0,00	0,08	0,01	0,50	0,01	0,00	0,05	2,5	5						
	масло сливочное	0,13	1,00	0,16	10,30	4,30	0,40	0,01	3,00	0,01	0,02	0,03	6							
	сметана	2,59	3,03	20,01	113,12	24,10	27,83	0,90	73,20	0,02	0,13	16,52	0,31							
416/1996	Шницель из говядины	12,58	8,25	0,00	124,54	5,99	13,98	1,73	131,86	0,00	0,03	0,00	0,00	66,60						
	говядина	1,23	0,14	8,47	37,75	4,21	5,67	0,25	13,44	0,00	0,02	0,00	0,00	16,20						
	хлеб пшеничный	1,20	0,47	6,08	35,55	16,47	3,87	0,00	0,13	0,00	0,08	0,00	0,00	9,00						
	сахари панировочные	0,00	5,39	0,00	48,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40						
	масло растительное	15,01	14,25	14,55	246,38	1/90	26,67	23,52	1,98	145,43	0,00	0,13	0,00							
463/1996	Гречка отварная	7,89	1,63	42,57	204,08	43,82	61,35	5,00	186,55	0,00	0,33	0,00	0,00	62,60						
	гречка	0,07	3,81	0,05	34,70	1,26	0,16	0,01	1,05	0,02	0,00	0,00	0,11	5,25						
	масло сливочное	7,96	5,44	42,62	238,78	1/150	45,08	61,51	5,01	187,60	0,02	0,33	0,00							
	Хлеб	2,72	0,48	18,56	86,00	1/40	12,00	18,40	0,92	49,20	0,00	0,06	0,00	40						
	Сок фруктовый	1,00	0,00	22,60	78,00	1/200	80,00	70,00	0,00	40,00	0,00	0,02	71,00	200						
	ИТОГО ОБЕД:	39,61	28,30	118,77	851,48		250,95	233,66	8,91	498,03	0,04	0,67	90,52	1,42						
	Итого за день:	55,01	45,22	198,90	1368,55		956,21	312,51	14,14	852,45	0,16	1,01	177,28	2,41						

Таблица 10.10

№ рецепта	Продукт питания, наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)					Количество (в г)		Цена																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
									Ca	Mg	Fe	P	A	B1	C	E	Брутто	Нetto																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		Б	Ж	У	С	Д																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							</

ИТОГО ЗАВТРАК	21,87	33,33	105,63	700,88		71,88	61,83	7,33	244,71	0,07	0,17	22,88	0,87		
Доп. на обед															
Овощи свежие	0,42	0,00	1,08	6,00	1/80	10,30	0,00	0,30	26,20	0,00	0,02	4,20	0,00	63,00	60
Пук зеленый	0,13	0,00	0,43	2,20	1/10	12,10	1,80	0,10	2,80	0,00	0,00	3,00	0,00	12,5	10
Борщ с капустой и картофелем со сметаной															
свекла столовая	0,68	0,00	4,32	19,20		14,80	17,20	0,56	17,20	0,00	0,01	0,25	0,00	50	40
капуста свежая	0,36	0,00	1,08	5,00		9,60	3,20	0,03	6,20	0,00	0,01	10,00	0,00	25	20
картофель	0,40	0,02	3,94	16,60		2,00	4,60	0,18	11,00	0,00	0,13	4,00	0,03	26,75	20
морковь	0,16	0,01	0,88	4,13		6,38	4,75	0,15	6,88	0,00	0,01	0,63	0,19	15,7	12,5
лук репчатый	0,17	0,00	0,95	4,30		3,10	1,40	0,08	5,80	0,00	0,01	1,00	0,00	12	10
томатная паста	0,14	0,00	0,57	2,88		0,60	0,00	0,06	2,10	0,00	0,00	0,77	0,00	3	3
масло сливочное	0,08	4,42	0,05	40,32		1,46	0,17	0,01	1,22	0,02	0,00	0,00	0,12	6,1	6,1
сахар	0,00	0,00	2,50	9,35		0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,5	2,5
сметана	0,28	2,00	0,32	20,60		8,60	0,80	0,02	6,00	0,02	0,00	0,03	0,06	10	10
	2,27	6,45	14,61	122,98	250/10	46,59	32,12	1,10	57,00	0,04	0,17	16,68	0,40		
401/1996 Гуляш															
мясо	26,83	17,60	0,00	265,50		14,22	33,18	4,11	312,84	0,00	0,09	0,00	0,00	142	142
масло растительное	0,00	1,99	0,00	17,98		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2
лук репчатый	0,10	0,00	0,57	2,58		3,10	1,40	0,08	5,80	0,00	0,01	1,00	0,00	7,2	6
томатная паста	0,17	0,00	0,56	3,02		2,34	0,90	0,07	2,04	0,00	0,00	1,35	0,00	4,8	4,8
мука	0,16	0,01	1,18	5,23		0,45	0,40	0,03	2,15	0,00	0,00	0,00	0,07	1,6	1,6
	27,26	19,60	2,31	294,31	90/30	20,11	35,88	4,29	322,83	0,00	0,10	2,35	0,07		
472/1996 Картофельное пюре															
картофель	2,57	0,13	25,27	106,45		12,83	29,49	1,15	74,39	0,00	0,15	25,55	0,13	171	128,25
масло сливочное	0,07	3,81	0,05	34,70		1,26	0,16	0,01	1,05	0,02	0,00	0,00	0,11	5,25	5,25
молоко	0,63	0,56	1,06	11,81		27,23	3,15	0,02	20,48	0,00	0,01	0,23	0,05	23,7	22,5
	3,27	4,50	26,38	152,96	1/150	41,32	32,80	1,18	95,92	0,02	0,16	25,88	0,29		
Сок фруктовый	1,00	0,00	22,60	78,00	1/200	80,00	70,00	0,00	40,00	0,00	0,02	71,00	0,00	200	200,00
Хлеб	2,38	0,42	16,24	75,25	1/35	10,50	16,10	0,81	43,05	0,00	0,05	0,00	0,88	35	35
ИТОГО ОБЕД:	36,73	30,97	83,65	731,70		220,82	188,70	7,78	586,60	0,06	0,52	123,11	1,64		
Итого	58,30	54,50	188,68	1432,56		292,76	251,33	15,11	831,31	0,13	0,69	146,00	2,61		

День № 10

№ п/п	Прим. пищи, наименование блюда	Полезные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)							Всего		Цена
		Б	Ж	У			Ca	Mg	Fe	P	A	B1	C	E	РР	В12	В6	В9	В10	В11			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
День № 10 - завтрак																							
292/1996	Вареники ленивые отварные с маслом																						
	творог	19,51	10,52	1,52	182,29		191,63	20,90	0,47	257,10	0,00	0,05	0,58	9,60	119,27	116,86							
	мука	1,69	0,15	12,16	53,59		2,95	2,62	0,20	14,10	0,00	0,03	0,00	0,45	16,39	16,39							
	яйцо столовое	1,09	0,99	0,06	13,5		4,73	4,64	0,23	15,91	0,03	0,01	0,00	0,00	8,6	8,6							
	сахар	0	0	8,58	32,16		0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,6	8,6							
	масло сливочное	0,13	7,25	0,09	66,1		2,40	0,30	0,02	2,00	0,04	0,00	0,00	0,21	10	10							
		22,42	18,91	22,41	347,64	150/10	201,88	34,46	0,92	289,11	0,07	0,09	0,58	10,16									
3/1997	Бутерброд с сыром																						
	сыр	3,51	4,50	0,00	55,65		150,00	7,50	0,09	81,60	0,04	0,00	0,24	0,05	16,00	15,00							
	батон	2,37	0,30	15,57	70,80		7,50	10,50	0,48	25,80	0,00	0,05	0,00	0,42	30,00	30,00							
		5,88	4,80	15,57	126,45	15/30	157,50	18,00	0,57	107,40	0,04	0,05	0,24	0,47									
637/1996	Кофейный напиток с молоком																						
	кофейный напиток	0,77	0,17	1,84	11,94		10,20	6,60	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00							
	молоко	1,40	1,25	2,35	26,30		60,50	7,00	0,05	45,50	0,01	0,02	0,50	0,10	50,00	50,00							
	сахар	0,00	0,00	19,96	74,80		0,40	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	20,00							
		2,17	1,42	24,15	113,04	1/200	71,10	13,60	0,23	45,50	0,01	0,02	0,50	0,10									
	Груша	0,60	0,00	16,05	63,00	1/150	28,50	18,00	3,45	24,00	0,00	0,03	7,50	0,00	153	150							
	ИТОГО ЗАВТРАК:	31,07	25,13	78,18	650,13		458,98	84,06	5,17	466,01	0,12	0,19	8,82	10,73									
	День №10-обед																						
	Помидоры свежие	0,36	0	1,74	8,4	1/60	4,8	0	0,3	21	0	0,02	12	0	61,2	60							
	Лук зеленый	0,13	0	0,43	2,2	1/10	12,1	1,8	0,1	2,6	0	0	3	0	12,5	10							
	Суп картофельный с крупой со сметаной																						
	картофель	1,50	0,08	14,78	62,25		7,50	17,25	0,68	43,50	0,00	0,09	15,00	0,09	100	75							
	крупя пшено	0,60	0,15	3,47	16,70		1,35	5,05	0,35	11,69	0,00	0,03	0,00	0,00	5	5							
	морковь	0,13	0,01	0,70	3,30		5,10	3,80	0,13	5,50	0,00	0,01	0,50	1,19	12	10							
	лук репчатый	0,17	0,00	0,95	4,30		3,10	1,40	0,08	5,80	0,00	0,01	1,00	0,00	12	10							
	масло сливочное	0,03	1,81	0,02	16,52		0,60	0,09	0,01	0,50	0,01	0,00	0,00	0,05	2,5	2,5							
	сметана	0,14	1,00	0,16	10,30		4,30	0,35	0,01	3,00	0,01	0,00	0,02	0,03	5	5							
		2,57	3,05	20,08	113,37	250/5	21,95	27,94	1,26	69,99	0,02	0,14	16,52	1,36									

273, 469/1996	мясо	11,25	7,37	0,07	111,26		5,25	12,49	1,54	117,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,5	12,5
	хлеб пшеничный	0,95	0,07	6,53	29,12		2,50	1,75	0,11	8,12	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	12,5	12,5
	лук репчатый	0,31	0,00	1,79	8,08		5,82	2,63	0,15	10,90	0,00	0,00	1,88	0,00	0,00	22,7	18,8
	масло растительное	0,00	5,49	0,00	49,44		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,5	5,5
	мука	0,32	0,03	2,30	10,10		0,62	0,43	0,02	2,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,1	3,1
	томатная паста	0,14	0,00	0,57	2,90		0,60	0,00	0,06	2,10	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	3	3
	мука	0,15	0,01	1,11	4,90		0,27	0,24	0,01	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,5	1,5
	масло сливочное	0,03	2,17	0,02	19,83		0,72	0,09	0,00	0,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	3	3
	морковь	0,03	0,00	0,21	0,79		1,22	0,91	0,02	1,32	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	3	3
	лук репчатый	0,01	0,00	0,05	0,25		0,18	0,08	0,00	0,34	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,72	0,6
	сахар	0,00	0,00	0,45	1,68		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,45
		13,19	15,14	13,03	238,35	90/30	17,28	21,09	1,91	144,49	0,01	0,04	2,84	0,00	0,00		
	Макаронные изделия																
	отварные																
	макаронные изделия	5,29	0,40	38,28	168,99		9,16	8,14	0,61	44,28	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	50,9	50,9
	масло сливочное	0,07	3,01	0,05	34,70		1,26	0,16	0,01	1,05	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	5,25	5,25
		6,36	4,27	38,33	203,69	1/150	10,42	8,30	0,62	45,33	0,02	0,09	0,00	0,11	0,00		
	Хлеб	2,72	0,48	18,56	86,00	1/40	12,00	18,40	0,92	49,20	0,00	0,06	0,00	1,00	0,00	40	40
6/8/1996	Чай с сахаром	0,2	0	0,07	1,1		4,95	4,40	0,82	8,25	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	1	1
	сахар	0	0	14,97	56,1		0,3	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	15
		0,20	0,00	15,04	57,20	200/15	5,25	4,40	0,87	8,25	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00		
	Конфета шоколадная в																
	индивиду. Упаковка	0,08	2,08	21,39	103,84	1/27	28,22	7,98	0,86	27,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	27	27
	ИТОГО ОБЕД	24,61	25,02	128,6	813,05		112,02	89,91	6,84	367,94	0,05	0,35	34,46	2,47	0,00		
	Итого	55,68	50,15	206,78	1463,18		571,00	173,97	12,01	833,95	0,17	0,54	43,28	13,20	0,00		
	Средняя норма за смену																