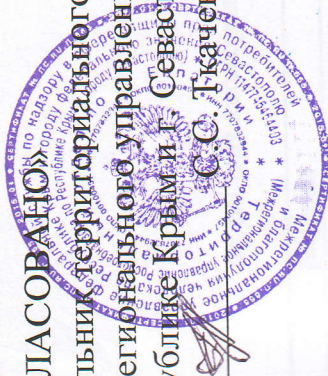


«СОГЛАСОВАНО»
Начальник территориального отдела по г. Евпатория
Межрегионального управления Роспотребнадзора по
Республике Крым и г. Севастополь
С.С. Ткачев



«СОГЛАСОВАНО»
Директор ЕУВК «Интеграл»
Костина Т.В.



« УТВЕРЖДАЮ »
Индивидуальный Предприниматель



Л.П. Коломиец

Масаров Д.А.

ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню для двухразового питания для детей-сирот, детей, оставшихся без попечения
родителей, лиц из числа детей-сирот
учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях
(завтрак, обед)

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория с 12 до 18 лет

завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
209 каша рисовая молочная	250	6	11	48	323	0,07	0,98	54,8	2	150	235	71,32	1,86
182 яйцо вареное	80	10	9	1	126	0,06		200		44	153,6	9,6	2
14 масло сливочное	10	3	7	8	66			40	0,1	2,4	3		
15 сыр твердый	30	8	8	10	102	0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	30
383 какао с молоком	200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5		128	117,9	18	0,65
хлеб пшеничный	60	5		30	141	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
386 фрукты свежие	150	0,5	0,5	10	46	0,04	10		0,01	8	6,42	0,96	0,28
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		36,17	38,1	132,09	942,4	0,24	11,57	382,3	2,65	603,3	692,02	120,28	35,12

	ОБЕД <i>средствосмешан</i>	белки	жиры	углев	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
102	Суп с-мкарон-издел-	300	3,57	4	25	149	0,05	1,14		0,39	41,4	243	18,9
290	птица тушеная в соусе	150	22	27	5	347	0,08	0,7	60		60,04	134	28
171	Каша пшеничная	200	10	10	63	385	0,08				15,65	100	21,6
45	Капуста с р/маслом	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43		2,94	49,77	165,33	45,9
	хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			0,54	13,8	63,6	15
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,2	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9			14,18	4,4	5,14
338	фрукты свежие	75	0,96	0,21	8,68	40,5	0,07	20		0,4	32	22	18
	ИТОГО ЗА ОБЕД		45,74	45,35	200,38	1392,48	0,41	47,17	60	4,66	233,74	758,43	162,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		81,91	83,45	332,47	2334,88	0,65	58,74	442,3	7,31	837,04	1450,45	282,72

ВТОРНИК

1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
243 сосиски отварные	100	11	24	0,2	261		0,1		25	0,4	20,5	92	12
171 каша гречневая	200	12	12	58	392		0,12				8,45	108	72
67 овощи отварные	100	1	10	8	128		0,1	13		2,95	40,4	48,8	23,4
414 кофейный напиток с мол	200	0,16	0,16	27,88	140,28		0,03	1,47			158	132	29,33
437 Пирожок с повидлом	100	5,83	6,25	57,9	311		0,08	0,05	46	0,16	20,6	57	22
хлеб пшеничный	60	5		30	141		0,03			0,39	6,9	26,1	9,9
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		34,99	52,41	181,98	1373,28		0,46	14,52	71	3,9	254,85	463,9	168,63

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
99	суп-овощной <i>горохоб.</i>	300	2,73	7	13	129	0,09	12,75			2,91	51,9	225	33	0,99
229	рыба тушеная с овощами	100	16	14	4	207	0,08	0,65	22			22	154	22,08	0,75
171	картофельное пюре	200	4	7	29	201	1,54	5	44,2		0,2	51	102	35,6	1,14
45	Капуста с р/маслом	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43			2,94	49,77	165,33	45,9	2,19
	хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07				0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,2	0,03				0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9				14,18	4,4	5,14	0,95
338	фрукты свежие	100	0,96	0,21	8,68	40,5	0,07	20			0,4	32	22	18	4,4
	ИТОГО ЗА ОБЕД		32,9	32,35	153,38	1048,48	1,91	63,73	66,2		7,38	241,55	762,43	184,62	12,61
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		67,89	84,76	335,36	2421,76	2,37	78,25	137,2		11,28	496,4	1226,33	353,25	21,23

СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория с 12 до 18 лет

завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
226 бифштекс рубленый	100	27	17	0,2	262	0,06	0,6	15,1		9,3	138	27,3	2,18
171 каша рисовая	200	7	10	69	396	0,15	10,26		0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
321 капуста тушеная	100	2,9	8	22	172	0,02	10,8		0,55	37,9	29,7	14,3	1,15
376 чай с сахаром	200			15	57		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
хлеб пшеничный	60	5		30	141	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		41,9	35	136,2	1028	0,26	24,49	15,1	1	83,29	215,18	63,2	4,3

ОБЕД	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
96 рассольник ленингра	300	3	6	20	154	0,18	17,16			2,9	19,8	41,9	33,6
250 бефстроганов	100	15,2	23,1	5,12	290	0,05	0,74	32,8	0,08	43,32	171	22,45	2,4
309 макароны отварн	200	7	6	48	277	0,08				15,65	100	21,6	1,7
огурец консерв	50	1,31	3,24	1	7	24,97	28,3	15,09	0,46	0,02	17,09		650
хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,2	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Зефир	50	0,31	0,7	0,4	161,2					8,04	3,96	2,04	0,36
344 Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9			14,18	4,4	5,14	0,95
ИТОГО ЗА ОБЕД		34,72	39,94	166,76	1299,78	25,39	47,1	47,89	4,37	121,71	428,05	109,73	658,84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		76,62	74,94	302,96	2327,78	25,65	71,59	62,99	5,37	205	643,23	172,93	663,14

ЧЕТВЕРГ

1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
234	котлета рыбная	120	15	4	6	121	0,1	0,52	58,6		42,9	162	35,74	0,98
171	картофельное пюре	200	4	7	29	201	1,54	5	44,2	0,2	51	102	35,6	1,14
53	свекла с зел гор	100	2	4	8	77	0,05	6,9			28,3	41,4	18,4	1,31
376	чай с сахаром	200			15	57		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
338	фрукты свежие	200	1	1	20	94	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
14	масло сливочное	10	3	7	8	66			40	0,1	2,4	3		
15	сыр твердый	30	8	8	10	102	0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	30
	хлеб пшеничный	60	5		30	141	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		38	31	126	859	1,77	25,46	220,8	1,24	417,7	516,9	154,54	34,72

	ОБЕД	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
102	суп с фасолью	300	7	7	23	182	0,18	6,99		2,94	49,7	165,3	45,9	2,19
289	рагу из курицы	215	19	24	22	382	0,07	11,33	14,6		36,8	102	38,7	1,92
45	Капуста с р/маслом	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43		2,94	49,77	165,33	45,9	2,19
	хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,2	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9			14,18	4,4	5,14	0,95
415	крекдель сахарный	100	7,08	13,14	55,7	370	0,12		18		19,4	56,25	18,3	0,94
	ИТОГО ЗА ОБЕД		42,29	48,28	199,4	1404,98	0,5	43,65	32,6	6,81	190,55	582,98	178,84	10,38
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		80,29	79,28	325,4	2263,98	2,27	69,11	253,4	8,05	608,25	1099,88	333,38	45,1

1 НЕДЕЛЯ

с 12 до 18 лет

ОБЕД	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
82 борщ с картоф	300	3	7	16	138	0,17	1,5	75	1,13	59,6	65,6	31,3
268 биточк из говяд	100	27	17	0,2	262	0,06	0,6	15,1		9,3	138	27,36
171 каша гречневая	200	12	12	58	392	0,12				8,45	108	72
67 овощи отварные	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13					
хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			2,95	40,4	48,8	23,4
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,2	0,03			0,54	13,8	63,6	15
388 напиток из шиповника	200	1	1	20	94	0,01	100		0,39	6,9	26,1	9,9
338 фрукты свежие	200	1,92	0,42	17,36	81	0,07	20			7,73	2,13	2,67
								0,4		32	22	18
ИТОГО ЗА ОБЕД		53,28	44,22	165,44	1279,08	0,63	135,1	90,1	5,41	178,18	474,23	199,63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		96,28	79,82	322,84	2388,08	0,83	136,31	165,1	5,8	462,08	803,13	259,82

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ

с 12 до 18 лет

возрастная категория

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
210	омлет натуральный	100	10	17	2	203								
309	макароны отварн	200	7	6	48	277	0,05	0,14			16,18	42,4	14,45	0,86
73	икра кабачковая	100	2	4	8	77								
376	чай с сахаром	200			15	57		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
415	крекель сахарный	100	7,08	13,14	55,7	370	0,12		18		19,4	56,25	18,3	0,94
	хлеб пшеничный	60	5		30	141	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		31,08	40,14	158,7	1125	0,2	2,97	18	0,39	56,68	129,15	45,05	2,49

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
99	суп овощной	300	2,73	7	13	129	0,069	12,75			2,31	43	28,32	16	0,52
294	котлета куриная	100	19	24	12	343	0,06	0,45	37,1		0,3	37,3	46,8	12	0,92
171	каша пшеничная	200	10	10	63	385	0,08					15,65	100	21,6	1,7
45	Капуста с р/маслом	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43			2,31	43	28,32	16	0,52
	хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07				0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,2	0,03				0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
389	сок фруктовый	200	1		20	85	0,02	4			0,2	14	14	8	2,8
338	фрукты свежие	200	1,92	0,42	17,36	81	0,07	20			0,4	32	22	18	4,4
	ИТОГО ЗА ОБЕД		42,7	45,26	176,8	1297,6	0,419	61,63	37,1	6,45	205,65	329,14	116,5	13,05	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		73,78	85,4	335,5	2422,6	0,619	64,6	55,1	6,84	262,33	458,29	161,55	15,54	

ВТОРНИК

2 НЕДЕЛЯ

с 12 до 18 лет

возрастная категория

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
173	каша молочн геркулес	250	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	54,8	0,86	149	234	70,82	1,73
14	масло сливочное	10	3	7	8	66			40	0,1	2,4	3		
15	сыр твердый	30	8	8	10	102	0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	30
382	какао с молоком	60	2	4	8	77	0,03	0,38	9,5		128	117,9	18	0,65
	хлеб пшеничный	60	5		30	141	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
			26,31	32,12	93,63	689	0,25	1,55	182,3	1,5	550,3	531	109,22	32,71

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
84	борщ с фасолью	300	5	7	20	167	0,17	1,5	75	1,13	59,7	66	31,35	3
227	рыба с овощами	120	13,41	2,97	13,14	93	0,08	0,65	22		22,08	154	22,08	0,75
171	картофельное пюре	200	4	7	29	201	1,54	5	44,2	0,2	51	102	35,6	1,14
61	морковь с яблоком	100	1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	5,1		3,04	37,64	56,5	39,5	1,06
	хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,2	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9			14,18	4,4	5,14	0,95
338	фрукты свежие	200	1,92	0,42	17,36	81	0,07	20		0,4	32	22	18	4,4
	ИТОГО ЗА ОБЕД		33,75	23,42	184,92	1057,59	2,03	33,15	141,2	5,7	237,3	494,6	176,57	13,49
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,06	55,54	278,55	1746,59	2,28	34,7	323,5	7,2	787,6	1025,6	285,79	46,2

СРЕДА

2 НЕДЕЛЯ

с 12 до 18 лет

возрастная категория

	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак													
290 курица тушеная/ соус	150	22	27	5	347	0,08	0,7	60,2			60	134	28
171 каша рисовая	200	7	10	69	396	0,02					4,13	55,58	18
45 овощи	100	4,26	1,31	6,46	60,4	0,01	10,26		0,06		15	17	9,3
376 чай с сахаром	200			15	57		2,83				14,2	4,4	2,4
хлеб пшеничный	60	5		30	141	0,03			0,39		6,9	26,1	9,9
Печенье	100	0,4	0,06	34	156,8						10	4,8	2,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		38,66	38,37	159,46	1158,2	0,14	13,79	60,2	0,45	110,23	241,88		70
													3,1
ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
98 суп крестьянский	300	3,24	3,33	17,49	108,81	0,62	42,82				59,1	267	31,8
259 жаркое по-домашнему	215	19,9	22,2	20,3	362,4	0,12	6,76				30,5	205	42,5
огурец консерв	50	1,31	3,24	1	7	0,01	10,26		0,06		14,99	16,9	9,3
хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			0,54		13,8	63,6	15
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,2	0,03			0,39		6,9	26,1	9,9
344 Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9				14,18	4,4	5,14
338 фрукты свежие	200	1,92	0,42	17,36	81	0,07	20		0,4		32	22	18
ИТОГО ЗА ОБЕД		34,27	30,09	148,39	969,79	0,93	80,74	0	1,39	171,47	605	131,64	12,61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		72,93	68,46	307,85	2127,99	1,07	94,53	60,2	1,84	281,7	846,88	201,64	15,71

ЧЕТВЕРГ

2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
219 сырники /сгц мол	120	18,58	15,37	29,38	330	0,04	0,33	36,9		141	157	18,34	0,38
14 масло сливочное	10	3	7	8	66			40	0,1	2,4	3		
15 сыр твердый	30	8	8	10	102	0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	30
376 чай с сахаром	200			15	57		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
хлеб пшеничный	60	5		30	141	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
437 пирожок с яблоком	100	7	7,6	57,4	320	0,1	0,5	20		13	34,9	13,7	1,08
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		41,58	37,97	149,78	1016	0,18	3,87	174,9	0,64	441,5	375,4	54,84	32,15

ОБЕД	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
102 суп гвартоф с горохом	300	7	7	24	184	0,18	6,99		2,94	49,77	165	45,9	2,19
280 Фрикад из говяд/соус	105	21,32	9,93	0,87	178,13	0,08	1	20	1,2	14,74	219	26,9	3,34
171 каша гречневая	200	12	12	58	392	0,12				8,45	108	72	2,42
67 овощи отварные	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13		2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,2	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
344 Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9			14,18	4,4	5,14	0,95
печенье	30	0,19	0,42	0,24	96,76					5	2,4	1,2	0,28
ИТОГО ЗА ОБЕД		50,03	36,45	184,25	1359,35	0,59	21,89	20	8,02	153,24	637,3	199,44	12,39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		91,61	74,42	334,03	2375,35	0,77	25,76	194,9	8,66	594,74	1012,7	254,28	44,54

ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

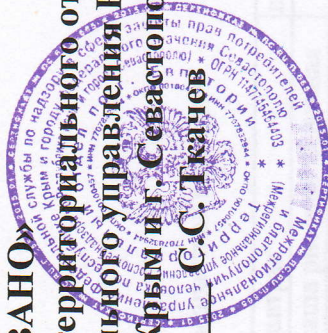
завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
268 биточк из говяд	100	27	17	0,2	262		0,06	0,6	15,15		9,3	138	27
171 каша пшеничная	200	10	10	63	385		0,08			15,65	100	21,6	2,18
45 Капуста с р/маслом	100	1,31	3,24	6,46	60,4		0,02	24,43		2,94	49,77	165,33	45,9
376 чай с сахаром	200			15	57			2,83			14,2	4,4	2,4
хлеб пшеничный	60	5		30	141		0,03			0,39	6,9	26,1	9,9
16 ветчина варено-копч	50	11,3	10,45		140				1,3		6	134	17,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		54,61	40,69	114,66	1045,4	0,19	27,86	15,15	3,33	101,82	567,83	124,3	6,76

ОБЕД														
88	щи из свежей капусты	300	2	6	11	113	0,09	22,17		2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
243	сосиски отварные	100	11	24		261	0,1		25	0,4	20,5	92	12	1
309	макароны отварн	200	7	6	48	277	0,08			2,6	16	46	10	1
53	свекла с зеленым гор	100	1,65	4,12	7,3	72,9	0,05	6,9			28,33	41,46	18,4	1,31
	хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,2	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
388	напиток шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53
	зефир	30	0,19	0,42	0,24	96,76					8,04	3,96	2,04	0,36
	ИТОГО ЗА ОБЕД		28,98	41,41	128,72	1107,66	0,43	129,07	25	6,78	142,07	332,16	96,65	7,38
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		83,59	82,1	243,38	2153,06	0,62	156,93	40,15	10,11	243,89	899,99	220,95	14,14
	ИТОГО ЗА ВСЕ ПЕРИОД		784,96	768,17	3118,34	22562,07	37,129	790,52	1734,84	72,46	4779,03	9466,48	2526,31	932,26
	СРЕДНЕЕ ЗА ВСЕ ПЕРИОД		78	77	311,8	2256	3,71	79	173,4	7,2	477	946	252	932

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела по г. Евпатория
Межрегионального управления Роспотребнадзора по
Республике Крым и г. Севастополь

С.С. Ткачев



«СОГЛАСОВАНО»

Директор ЕУВК «Интеграл»

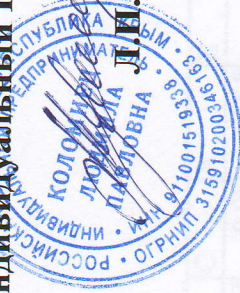
Костина Т.В.



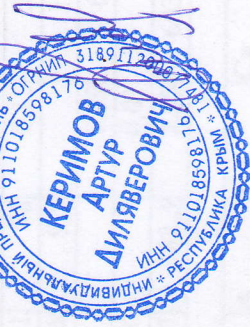
«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный Предприниматель

П.В. Коломиец



Семашко И.П. Чернышов Я.Д.



ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню для двухразового питания для детей-инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей из малоимущих и многодетных семей учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях (завтрак, обед)

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория с 12 до 18 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
209	каша рисовая молочная	250	6	11	48	323	0,07	0,98	54,8	2	150	235	71,32	1,86
182	яйцо вареное	80	10	9	1	126	0,06		200		44	153,6	9,6	2
14	масло сливочное	10	3	7	8	66			40	0,1	2,4	3		
15	сыр твердый	30	8	8	10	102	0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	30
383	какао с молоком	200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5		128	117,9	18	0,65
	хлеб пшеничный	60	5		30	141	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
386	фрукты свежие	150	0,5	0,5	10	46	0,04	10		0,01	8	6,42	0,96	0,28
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		36,17	38,1	132,09	942,4	0,24	11,57	382,3	2,65	603,3	692,02	120,28	35,12

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп с мкарон издел	300	3,57	4	25	149	0,05	1,14		0,39	41,4	243	18,9	0,66
290	птица тушеная в соусе	150	22	27	5	347	0,08	0,7	60		60,04	134	28	1,2
171	Каша пшеничная	200	10	10	63	385	0,08				15,65	100	21,6	1,7
45	Капуста с р/маслом	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43		2,94	49,77	165,33	45,9	2,19
	хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,2	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9			14,18	4,4	5,14	0,95
338	фрукты свежие	75	0,96	0,21	8,68	40,5	0,07	20		0,4	32	22	18	4,4
	ИТОГО ЗА ОБЕД		45,74	45,35	200,38	1392,48	0,41	47,17	60	4,66	233,74	758,43	162,44	13,29
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		81,91	83,45	332,47	2334,88	0,65	58,74	442,3	7,31	837,04	1450,45	282,72	48,41

ВТОРНИК

1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
243 сосиски отварные	100	11	24	0,2	261		0,1		25	0,4	20,5	92	12
171 каша гречневая	200	12	12	58	392		0,12				8,45	108	72
67 овощи отварные	100	1	10	8	128		0,1	13		2,95	40,4	48,8	23,4
414 кофейный напиток с мол	200	0,16	0,16	27,88	140,28		0,03	1,47			158	132	29,33
хлеб пшеничный	60	5		30	141		0,03			0,39	6,9	26,1	9,9
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		29,16	46,16	124,08	1062,28		0,38	14,47	25	3,74	234,25	406,9	146,63

ОБЕД	белки	жиры	углев	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
99 суп овощной	300	2,73	7	13	129		0,09		2,91	51,9	225	33
229 рыба тушеная с овощами	100	16	14	4	207		0,08	22		22	154	22,08
171 картофельное пюре	200	4	7	29	201		1,54	5	0,2	51	102	35,6
45 Капуста с р/маслом	100	1,31	3,24	6,46	60,4		0,02	24,43	2,94	49,77	165,33	45,9
хлеб ржаной	35	2		16	74		0,07		0,54	13,8	63,6	15
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,2		0,03		0,39	6,9	26,1	9,9
344 Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38		0,01	0,9		14,18	4,4	5,14
338 фрукты свежие	100	0,96	0,21	8,68	40,5		0,07	20	0,4	32	22	18
ИТОГО ЗА ОБЕД		32,9	32,35	153,38	1048,48		1,91	63,73	7,38	241,55	762,43	184,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		62,06	78,51	277,46	2110,76		2,29	78,2	11,12	475,8	1169,33	331,25

СРЕДА

1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
226 бифштекс рубленый	100	27	17	0,2	262	0,06	0,6	15,1		9,3	138	27,3	2,18
171 каша рисовая	200	7	10	69	396	0,15	10,26		0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
321 капуста тушеная	100	2,9	8	22	172	0,02	10,8		0,55	37,9	29,7	14,3	1,15
376 чай с сахаром	200			15	57		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
хлеб пшеничный	60	5		30	141	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		41,9	35	136,2	1028	0,26	24,49	15,1	1	83,29	215,18	63,2	4,3

ОБЕД	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
96 рассольник ленингра	300	3	6	20	154	0,18	17,16		2,9	19,8	41,9	33,6	1,24
250 бефстроганов	100	15,2	23,1	5,12	290	0,05	0,74	32,8	0,08	43,32	171	22,45	2,4
309 макароны отварн	200	7	6	48	277	0,08				15,65	100	21,6	1,7
огурец консерв	50	1,31	3,24	1	7	24,97	28,3	15,09	0,46	0,02	17,09		650
хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,2	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
344 Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9			14,18	4,4	5,14	0,95
ИТОГО ЗА ОБЕД		34,41	39,24	166,36	1138,58	25,39	47,1	47,89	4,37	113,67	424,09	107,69	658,48
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		76,31	74,24	302,56	2166,58	25,65	71,59	62,99	5,37	196,96	639,27	170,89	662,78

ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ

с 12 до 18 лет

возрастная категория

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	ВІ	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
234	котлета рыбная	12	15	4	6	121	0,1	0,52	58,6		42,9	162	35,74	0,98
171	картофельное пюре	200	4	7	29	201	1,54	5	44,2	0,2	51	102	35,6	1,14
53	свекла с зел гор	100	2	4	8	77	0,05	6,9			28,3	41,4	18,4	1,31
376	чай с сахаром	200			15	57	2,83				14,2	4,4	2,4	0,36
338	фрукты свежие	200	1	1	20	94	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
	хлеб пшеничный	60	5		30	141	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		27	16	108	691	1,76	25,25	102,8	0,99	151,3	363,9	144,04	4,72

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
102	суп с фасолью	300	7	7	23	182	0,18	6,99		2,94	49,7	165,3	45,9	2,19
289	рагу из курицы	215	19	24	22	382	0,07	11,33	14,6		36,8	102	38,7	1,92
45	Капуста с р/маслом	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43		2,94	49,77	165,33	45,9	2,19
	хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,2	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9			14,18	4,4	5,14	0,95
415	крендель сахарный	75	5,31	9,86	41,81	277,5	0,09		13,5		14,55	56,25	18,3	0,94
	ИТОГО ЗА ОБЕД		40,52	45	185,51	1312,48	0,47	43,65	28,1	6,81	185,7	582,98	178,84	10,38
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		67,52	61	293,51	2003,48	2,23	68,9	130,9	7,8	337	946,88	322,88	15,1

ПЯТНИЦА

1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
222 пудинг из творога запеч	200	27	21	45	475	0,04	0,33	45,5		136	150	18,59	0,45
молоко стущ	30	2	3	17	96								
382 какао с молоком	100	2	4	8	77	0,03	0,38	9,5		128	117,9	18	0,65
437 пирожок с яблоком	100	7	7,6	57,4	320	0,1	0,5	20		13	34,9	13,7	1,08
хлеб пшеничный	60	5		30	141	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		43	35,6	157,4	1109	0,2	1,21	75	0,39	283,9	328,9	60,19	2,51

ОБЕД	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
82 борщ с картоф	300	3	7	16	138	0,17	1,5	75	1,13	59,6	65,6	31,3	3
268 биточк из говяд	100	27	17	0,2	262	0,06	0,6	15,1		9,3	138	27,36	2,18
171 каша гречневая	200	12	12	58	392	0,12				8,45	108	72	2,42
67 овощи отварные	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13		2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,2	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
388 напиток из шиповника	200	1	1	20	94	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53
338 фрукты свежие	200	1,92	0,42	17,36	81	0,07	20		0,4	32	22	18	4,4
ИТОГО ЗА ОБЕД		53,28	44,22	165,44	1279,08	0,63	135,1	90,1	5,41	178,18	474,23	199,63	15,74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		96,28	79,82	322,84	2388,08	0,83	136,31	165,1	5,8	462,08	803,13	259,82	18,25

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
210 омлет натуральный	100	10	17	2	203								
309 макароны отварн	200	7	6	48	277	0,05	0,14			16,18	42,4	14,45	0,86
73 икра кабачковая	100	2	4	8	77								
376 чай с сахаром	200			15	57		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
хлеб пшеничный	60	5		30	141	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		24	27	103	755	0,08	2,97	0	0,39	37,28	72,9	26,75	1,55

ОБЕД	белки	жиры	углев	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
99 суп овощной	300	2,73	7	13	129	0,069	12,75		2,31	43	28,32	16	0,52
294 котлета куриная	100	19	24	12	343	0,06	0,45	37,1	0,3	37,3	46,8	12	0,92
171 каша пшеничная	200	10	10	63	385	0,08				15,65	100	21,6	1,7
45 Капуста с р/маслом	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43		2,31	43	28,32	16	0,52
хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,2	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
389 сок фруктовый	200	1		20	85	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
338 фрукты свежие	200	1,92	0,42	17,36	81	0,07	20		0,4	32	22	18	4,4
ИТОГО ЗА ОБЕД		42,7	45,26	176,8	1297,6	0,419	61,63	37,1	6,45	205,65	329,14	116,5	13,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		66,7	72,26	279,8	2052,6	0,499	64,6	37,1	6,84	242,93	402,04	143,25	14,6

2 НЕДЕЛЯ

с 12 до 18 лет

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
84	борщ с фасолью	300	5	7	20	167	0,17	1,5	75	1,13	59,7	66	31,35	3
227	рыба с овощами	120	13,41	2,97	13,14	93	0,08	0,65	22		22,08	154	22,08	0,75
171	картофельное пюре	200	4	7	29	201	1,54	5	44,2	0,2	51	102	35,6	1,14
61	морковь с яблоком	100	1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	5,1		3,04	37,64	56,5	39,5	1,06
	хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,2	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9			14,18	4,4	5,14	0,95
338	фрукты свежие	200	1,92	0,42	17,36	81	0,07	20		0,4	32	22	18	4,4
	ИТОГО ЗА ОБЕД		33,75	23,42	184,92	1057,59	2,03	33,15	141,2	5,7	237,3	494,6	176,57	13,49
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,06	55,54	278,55	1746,59	2,28	34,7	323,5	7,2	787,6	1025,6	285,79	46,2

СРЕДА

2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
290	курица тушеная/ соус	150	22	27	5	347	0,08	0,7	60,2		60	134	28	1,2
171	каша рисовая	200	7	10	69	396	0,02				4,13	55,58	18	0,37
45	овощи	100	4,26	1,31	6,46	60,4	0,01	10,26		0,06	15	17	9,3	0,28
376	чай с сахаром	200			15	57		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	хлеб пшеничный	60	5	30		141	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		38,26	38,31	125,46	1001,4	0,14	13,79	60,2	0,45	100,23	237,08	67,6	2,54

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
98	суп крестьянский	300	3,24	3,33	17,49	108,81	0,62	42,82			59,1	267	31,8	0,93
259	жаркое по-домашнему	215	19,9	22,2	20,3	362,4	0,12	6,76			30,5	205	42,5	3,86
	огурец консерв	50	1,31	3,24	1	7	0,01	10,26		0,06	14,99	16,9	9,3	0,28
	хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,2	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9			14,18	4,4	5,14	0,95
338	фрукты свежие	200	1,92	0,42	17,36	81	0,07	20		0,4	32	22	18	4,4
	ИТОГО ЗА ОБЕД		34,27	30,09	148,39	969,79	0,93	80,74	0	1,39	171,47	605	131,64	12,61
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		72,53	68,4	273,85	1971,19	1,07	94,53	60,2	1,84	271,7	842,08	199,24	15,15

ЧЕТВЕРГ

2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
219	сырники /сгш мол	120	18,58	15,37	29,38	330	0,04	0,33	36,9		141	157	18,34	0,38
14	масло сливочное	10	3	7	8	66			40	0,1	2,4	3		
15	сыр твердый	30	8	8	10	102	0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	30
376	чай с сахаром	200			15	57		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	хлеб пшеничный	60	5		30	141	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		34,58	30,37	92,38	696	0,08	3,37	154,9	0,64	428,5	340,5	41,14	31,07

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
102	суп гвартоф с горохом	300	7	7	24	184	0,18	6,99		2,94	49,77	165	45,9	2,19
280	Фрикад из говяд/соус	105	21,32	9,93	0,87	178,13	0,08	1	20	1,2	14,74	219	26,9	3,34
171	каша гречневая	200	12	12	58	392	0,12				8,45	108	72	2,42
67	овощи отварные	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13		2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
	хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,2	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9			14,18	4,4	5,14	0,95
	печенье	30	0,19	0,42	0,24	96,76					5	2,4	1,2	0,28
	ИТОГО ЗА ОБЕД		50,03	36,45	184,25	1359,35	0,59	21,89	20	8,02	153,24	637,3	199,44	12,39
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		84,61	66,82	276,63	2055,35	0,67	25,26	174,9	8,66	581,74	977,8	240,58	43,46

ПЯТНИЦА

2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268 биточк из говяд	100	27	17	0,2	262	0,06	0,06	15,15			9,3	138	27
171 каша пшеничная	200	10	10	63	385	0,08				15,65	100	21,6	1,7
45 Капуста с р/маслом	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43		2,94	49,77	165,33	45,9	2,19
376 чай с сахаром	200			15	57		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
хлеб пшеничный	60	5		30	141	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		43,31	30,24	114,66	905,4	0,19	27,86	15,15	3,33	95,82	433,83	106,8	6,76

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
88	щи из свежей капусты	300	2	6	11	113	0,09	22,17		2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
243	сосиски отварные	100	11	24		261	0,1		25	0,4	20,5	92	12	1
309	макароны отварн	200	7	6	48	277	0,08			2,6	16	46	10	1
53	свекла с зеленым гор	100	1,65	4,12	7,3	72,9	0,05	6,9			28,33	41,46	18,4	1,31
	хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,2	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
388	напиток шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53
	зефир	30	0,19	0,42	0,24	96,76					8,04	3,96	2,04	0,36
	ИТОГО ЗА ОБЕД		28,98	41,41	128,72	1107,66	0,43	129,07	25	6,78	142,07	332,16	96,65	7,38
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		72,29	71,65	243,38	2013,06	0,62	156,93	40,15	10,11	237,89	765,99	203,45	14,14
	СРЕДНЕЕ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		74	71	288	2084	3,68	7,89	152,8	7,2	443	902	246,15	89,95

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела по г. Евпатория
Межрегионального управления Роспотребнадзора по
Республике Крым г. Севастополь
С.С. Ткачев



«СОГЛАСОВАНО»

Директор ЕУВК «Интеграл»

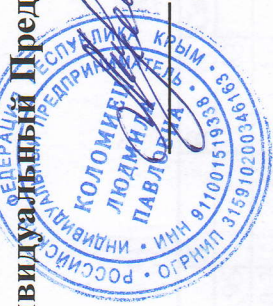
Костина Т.В.



« УТВЕРЖДАЮ »

Индивидуальный Предприниматель

Л.П. Коломиец



Согласовано ИП Керимов А.А.



ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню для одnorазового питания для детей-инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей из малоимущих и многодетных семей учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях
(обед)

КЛЕДЕН I

возрастная категория

с 7 до 11 лет

ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
102	Суп с мкарон издел	250	2,98	15,7	100,1	0,04	0,95		0,33	34,5	203	15,7	0,55
290	птица тушеная в соусе	150	22	27	347	0,08	0,7	60		60,04	134	28	1,2
171	Каша пшеничная	200	10	63	385	0,08				15,65	100	21,6	1,7
45	Капуста с р/маслом	100	1,31	3,24	6,46	0,02	24,43		2,94	49,77	165,33	45,9	2,19
	хлеб ржаной	35	2	16	74	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	93,4	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	0,01	0,9			14,18	4,4	5,14	0,95
338	фрукты свежие	75	0,96	0,21	8,68	0,07	20		0,4	32	22	18	4,4
	ИТОГО ЗА ОБЕД		43,57	181,4	1296,78	0,39	46,98	60	4,47	224,54	709,73	155,94	13,07

ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ

ВТОРНИК

1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 7 до 11 лет

	ОБЕД		белки	жиры	углев.	к/кал	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
99	суп овощной	250	2,28	2,33	11,25	75	0,08	10,6			2,43	43,2	188,3	27,5
229	рыба тушеная с овощами	100	16	14	4	207	0,08	0,65	22			22	154	22,08
171	картофельное пюре	200	4	7	29	201	1,54	5	44,2		0,2	51	102	35,6
45	Капуста с р/маслом	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43			2,94	49,77	165,33	45,9
	хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07				0,54	13,8	63,6	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,4	0,02				0,26	4,6	17,4	6,6
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9				14,18	4,4	5,14
338	фрукты свежие	100	0,96	0,21	8,68	40,5	0,07	20			0,4	32	22	18
	ИТОГО ЗА ОБЕД		30,87	27,48	141,95	947,68	1,89	61,58	66,2	6,77	230,55	717,03	175,82	12,34

СРЕДА

с 7 до 11 лет

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
96	рассольник ленингра	250	2,2	5,2	15,6	117,9	0,15	14,3			2,43	16,55	34,9	28
250	бефстроганов	100	15,2	23,1	5,12	290	0,05	0,74	32,8		0,08	43,32	171	22,45
309	макароны отварн	200		6	48	277	0,08					15,65	100	21,6
	огурец консерв	50	1,31	3,24	1	7	24,97	28,3	15,09	0,46	0,02	17,09		650
	хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,4	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9			14,18	4,4	5,14	0,95
	ИТОГО ЗА ОБЕД		32,03	38,24	152,28	1055,68	25,35	44,24	47,89	3,77	108,12	408,39	98,79	658,16

ЧЕТВЕРГ

с 7 до 11 лет

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
102	суп с фасолью	250	4,9	5,33	19,23	144	0,15	5,8			2,45	41,48	137	38,2
289	рагу из курицы	175	12,5	11,7	15,2	217	0,07	11,3	14,6			36,8	102	38,7
45	Капуста с р/маслом	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43			2,94	49,77	165,33	45,9
	хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07				0,54	13,8	63,6	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,4	0,02				0,26	4,6	17,4	6,6
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9				14,18	4,4	5,14
415	крекель сахарный	75	5,31	9,86	41,81	277,5	0,09		13,5			14,55	56,25	18,3
	ИТОГО ЗА ОБЕД		30,34	30,83	165,26	1062,68	0,43	42,43	28,1	6,19	175,18	545,98	167,84	9,94

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ

с 7 до 11 лет

возрастная категория

	ОБЕД	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
99	суп овощной	250	2,28	11,25	75,03	0,08	10,6			2,43	43	188	16
294	котлета куриная	100	19	24	343	0,06	0,45	37,1		0,3	37,3	46,8	12
171	каша пшеничная	200	10	63	385	0,08					15,65	100	21,6
45	Капуста с р/маслом	100	1,31	3,24	6,46	0,02	24,43			2,31	43	28,32	16
	хлеб ржаной	35	2	16	74	0,07				0,54	13,8	63,6	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	93,4	0,02				0,26	4,6	17,4	6,6
389	сок фруктовый	200	1	20	85	0,02	4			0,2	14	14	8
338	фрукты свежие	200	1,92	0,42	17,36	0,07	20			0,4	32	22	18
	ИТОГО ЗА ОБЕД		40,67	165,37	1196,83	0,42	59,48	37,1	6,44	203,35	480,12	113,2	12,94

ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ

с 7 до 11 лет

возрастная категория

	ОБЕД	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
84	борщ с фасолью	300	5	7	20	167	0,17	1,5	75	1,13	59,7	66	31,35
227	рыба с овощами	120	13,41	2,97	13,14	93	0,08	0,65	22		22,08	154	22,08
171	картофельное пюре	200	4	7	29	201	1,54	5	44,2	0,2	51	102	35,6
61	морковь с яблоком	100	1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	5,1		3,04	37,64	56,5	39,5
	хлеб ржаной	35	2	16	74	0,07				0,54	13,8	63,6	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,4	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9			14,18	4,4	5,14
338	фрукты свежие	200	1,92	0,42	17,36	81	0,07	20		0,4	32	22	18
	ИТОГО ЗА ОБЕД		32,17	23,22	175,24	1010,79	2,02	33,15	141,2	5,57	235	485,9	173,27

СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория с 7 до 11 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
290	курица тушеная/ соус	150	22	27	5	347	0,08	0,7	60,2		60	134	28	1,2
171	каша рисовая	200	7	10	69	396	0,02				4,13	55,58	18	0,37
45	овощи	100	4,26	1,31	6,46	60,4	0,01	10,26		0,06	15	17	9,3	0,28
376	чай с сахаром	200			15	57		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	хлеб пшеничный	60	5		30	141	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		38,26	38,31	125,46	1001,4	0,14	13,79	60,2	0,45	100,23	237,08	67,6	2,54

ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория с 7 до 11 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
219	сырники /сгц мол	120	18,58	15,37	29,38	330	0,04	0,33	36,9		141	157	18,34	0,38
14	масло сливочное	10	3	7	8	66			40	0,1	2,4	3		
15	сыр твердый	30	8	8	10	102	0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	30
376	чай с сахаром	200			15	57		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	хлеб пшеничный	60	5		30	141	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		34,58	30,37	92,38	696	0,08	3,37	154,9	0,64	428,5	340,5	41,14	31,07

ПЯТНИЦА

2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

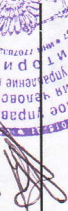
с 7 до 11 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	биточки из говядины	100	27	17	0,2	262	0,06	0,6	15,15			9,3	138	27
171	каша пшеничная	200	10	10	63	385	0,08							
45	капуста с р/маслом	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43		2,94	15,65	100	21,6	2,18
376	чай с сахаром	200									49,77	165,33	45,9	1,7
	хлеб пшеничный	60	5		15	57		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		43,31	30,24	114,66	905,4	0,19	27,86	15,15	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
										3,33	95,82	433,83	106,8	6,76
	СРЕДНЕЕ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		34,36	32,89	118,6	887,9	0,35	12,65	101,2	1,5	256,8	362,2	88,5	12,8

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела по г. Евпатория
Межрегионального управления Роспотребнадзора по
Республике Крым и г. Севастополь

С.С. Ткачев



«СОГЛАСОВАНО»

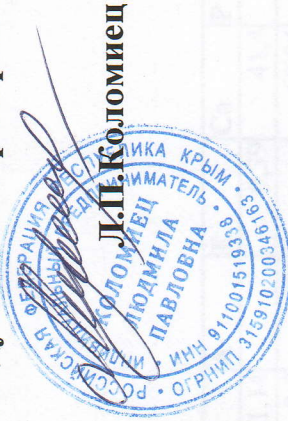
Директор ЕУВК «Интеграл»

Костина Т.В.

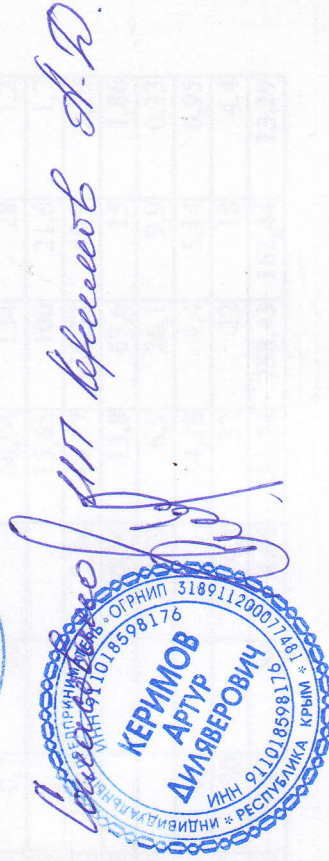


« УТВЕРЖДАЮ »

Индивидуальный Предприниматель



Л.П. Коломиец



ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню для одноразового питания

учащихся льготных категорий (сирот и детей оставшихся без попечения родителей, лиц из числа детей-сирот) 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях
(обед)

1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

	ОБЕД		белки	жиры	углев.	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
102	Суп с мкарон издел	300	3,57	4	25	149	0,05	1,14		0,39	41,4	243	18,9	0,66
290	птица тушеная в соусе	150	22	27	5	347	0,08	0,7	60		60,04	134	28	1,2
171	Каша пшеничная	200	10	10	63	385	0,08				15,65	100	21,6	1,7
45	Капуста с р/маслом	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43		2,94	49,77	165,33	45,9	2,19
	хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,2	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9			14,18	4,4	5,14	0,95
338	фрукты свежие	75	0,96	0,21	8,68	40,5	0,07	20		0,4	32	22	18	4,4
	ИТОГО ЗА ОБЕД		45,74	45,35	200,38	1392,48	0,41	47,17	60	4,66	233,74	758,43	162,44	13,29

1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

	ОБЕД		белки	жиры	углев.	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
99	суп овощной	300	2,73	7	13	129	0,09	12,75		2,91	51,9	225	33	0,99
229	рыба тушеная с овощами	100	16	14	4	207	0,08	0,65	22		22	154	22,08	0,75
171	картофельное пюре	200	4	7	29	201	1,54	5	44,2	0,2	51	102	35,6	1,14
45	Капуста с р/маслом	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43		2,94	49,77	165,33	45,9	2,19
	хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,2	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9			14,18	4,4	5,14	0,95
338	фрукты свежие	100	0,96	0,21	8,68	40,5	0,07	20		0,4	32	22	18	4,4
	ИТОГО ЗА ОБЕД		32,9	32,35	153,38	1048,48	1,91	63,73	66,2	7,38	241,55	762,43	184,62	12,61

СРЕДА

1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 7 до 11 лет

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
96	рассольник ленингра	300	3	6	20	154	0,18	17,16			2,9	19,8	41,9	33,6
250	бефстроганов	100	15,2	23,1	5,12	290	0,05	0,74	32,8		0,08	43,32	171	22,45
309	макароны отварн	200	7	6	48	277	0,08					15,65	100	21,6
	огурец консерв	50	1,31	3,24	1	7	24,97	28,3	15,09	0,46				
	хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07							650
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,2	0,03			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Зефир	50	0,31	0,7	0,4	161,2				0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01				8,04	3,96	2,04	0,36
	ИТОГО ЗА ОБЕД		34,72	39,94	166,76	1299,78	25,39	47,1	47,89	4,37	121,71	428,05	109,73	658,84

ЧЕТВЕРГ

1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 7 до 11 лет

ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
102	суп с фасолью	300	7	23	182	0,18	6,99		2,94	49,7	165,3	45,9	2,19
289	рагу из курицы	215	19	22	382	0,07	11,33	14,6		36,8	102	38,7	1,92
45	Капустга с р/маслом	100	1,31	3,24	60,4	0,02	24,43		2,94	49,77	165,33	45,9	2,19
	хлеб ржаной	35	2	16	74	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	140,2	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
344	Компот	200	1,16	0,3	196,38	0,01	0,9			14,18	4,4	5,14	0,95
415	крекндель сахарный	100	7,08	13,14	370	0,12		18		19,4	56,25	18,3	0,94
	ИТОГО ЗА ОБЕД		42,29	48,28	1404,98	0,5	43,65	32,6	6,81	190,55	582,98	178,84	10,38

ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория с 7 до 11 лет

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	борщ с картоф	300	3	7	16	138	0,17	1,5	75	1,13	59,6	65,6	31,3	3
268	биточк из говяд	100	27	17	0,2	262	0,06	0,6	15,1		9,3	138	27,36	2,18
171	каша гречневая	200	12	12	58	392	0,12				8,45	108	72	2,42
67	овощи отварные	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13		2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
	хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,2	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
388	напиток из шиповника	200	1	1	20	94	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53
338	фрукты свежие	200	1,92	0,42	17,36	81	0,07	20		0,4	32	22	18	4,4
	ИТОГО ЗА ОБЕД		53,28	44,22	165,44	1279,08	0,63	135,1	90,1	5,41	178,18	474,23	199,63	15,74

ПОНЕДЕЛЬНИК

с 7 до 11 лет

возрастная категория

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	99	суп овощной	300	2,73	7	13	0,069	12,75		2,31	43	28,32	16	0,52
	294	котлета куриная	100	19	24	12	0,06	0,45	37,1	0,3	37,3	46,8	12	0,92
	171	каша пшеничная	200	10	10	63	0,08				15,65	100	21,6	1,7
	45	Капуста с р/маслом	100	1,31	3,24	6,46	0,02	24,43		2,31	43	28,32	16	0,52
		хлеб ржаной	35	2		16	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	389	сок фруктовый	200	1		20	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	338	фрукты свежие	200	1,92	0,42	17,36	0,07	20		0,4	32	22	18	4,4
		ИТОГО ЗА ОБЕД		42,7	45,26	176,8	0,419	61,63	37,1	6,45	205,65	329,14	116,5	13,05

ВТОРНИК

с 7 до 11 лет

возрастная категория

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
84	борщ с фасолью	300	5	7	20	167	0,17	1,5	75	1,13	59,7	66	31,35	3
227	рыба с овощами	120	13,41	2,97	13,14	93	0,08	0,65	22		22,08	154	22,08	0,75
171	картофельное пюре	200	4	7	29	201	1,54	5	44,2	0,2	51	102	35,6	1,14
61	морковь с яблоком	100	1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	5,1		3,04	37,64	56,5	39,5	1,06
	хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,2	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9			14,18	4,4	5,14	0,95
338	фрукты свежие	200	1,92	0,42	17,36	81	0,07	20		0,4	32	22	18	4,4
	ИТОГО ЗА ОБЕД		33,75	23,42	184,92	1057,59	2,03	33,15	141,2	5,7	237,3	494,6	176,57	13,49

2 НЕДЕЛЯ

с 7 до 11 лет

возрастная категория

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
98	суп крестьянский	300	3,24	3,33	17,49	108,81	0,62	42,82			59,1	267	31,8	0,93
259	жаркое по-домашнему	215	19,9	22,2	20,3	362,4	0,12	6,76			30,5	205	42,5	3,86
	огурец консерв	50	1,31	3,24	1	7	0,01	10,26		0,06	14,99	16,9	9,3	0,28
	хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,2	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9			14,18	4,4	5,14	0,95
338	фрукты свежие	200	1,92	0,42	17,36	81	0,07	20		0,4	32	22	18	4,4
	ИТОГО ЗА ОБЕД		34,27	30,09	148,39	969,79	0,93	80,74	0	1,39	171,47	605	131,64	12,61

2 НЕДЕЛЯ

с 7 до 11 лет

возрастная категория

[illegible]

ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория с 7 до 11 лет

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
88	щи из свежей капусты	300	2	6	11	113	0,09	22,17			2,85	40,77	56,91	26,64
243	сосиски отварные	100	11	24		261	0,1		25		0,4	20,5	92	12
309	макаронь отварн	200	7	6	48	277	0,08				2,6	16	46	10
53	свекла с зеленым гор	100	1,65	4,12	7,3	72,9	0,05	6,9						1
	хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07					28,33	41,46	18,4
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,2	0,03			0,54	13,8	63,6	15	1,86
388	напиток шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100		0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	зефир	30	0,19	0,42	0,24	96,76					7,73	2,13	2,67	0,53
	ИТОГО ЗА ОБЕД		28,98	41,41	128,72	1107,66	0,43	129,07	25	6,78	142,07	332,16	96,65	7,38
	СРЕДНЕЕ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		39,8	38,6	171	1221	3,32	66	52	56	187	540	155	77

ГЛАСОВАНО»

зальник территориального отдела по г. Евпатория
регионального управления Роспотребнадзора по
публике Крым г. Севастополь
С.С. Ткачев

« УТВЕРЖДАЮ »

Индивидуальный Предприниматель

П.И. Коломиец

Колосово 117 Керимов А.Д.

ГЛАСОВАНО»

ектор ЕУВК «Интеграл»

Костина Т.В.

ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню для одноразового питания для детей-инвалидов, детей с ограниченными
возможностями здоровья, детей из малоимущих и многодетных семей учащихся 1-4 классов в
общеобразовательных учреждениях
(завтрак)

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория с 7 до 11 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
209	каша рисовая молочная	200	6	11	48	323	0,07	0,98	54,8	2	150	235	71,32	1,86
182	яйцо вареное	80	10	9	1	126	0,06		200		44	153,6	9,6	2
14	масло сливочное	10	3	7	8	66			40	0,1	2,4	3		
15	сыр твердый	30	8	8	10	102	0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	30
383	какао с молоком	200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5		128	117,9	18	0,65
	хлеб пшеничный	40	5		30	141	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
386	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10		0,2	8	6,42	0,96	0,28
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		36,07	38	131,89	940,8	0,23	11,57	382,3	2,84	603,3	692,02	120,28	35,12

ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория с 7 до 11 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
243	сосиски отварные	100	11	24	0,2	261	0,1		25	0,4	20,5	92	12	1
171	каша гречневая	200	12	12	58	392	0,12				8,45	108	72	2,42
67	овощи отварные	100	1	10	8	128	0,1	13		2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
414	кофейный напиток с мол	200	0,16	0,16	27,88	140,28	0,03	1,47			158	132	29,33	2,4
	хлеб пшеничный	60	5		30	141	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		29,16	46,16	124,08	1062,28	0,38	14,47	25	3,74	234,25	406,9	146,63	7,17

СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория с 7 до 11 лет

завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
226 биштекс рубленый	100	27	17	0,2	262	0,06	0,06	0,6	15,1		9,3	138	27,3
171 каша рисовая	200	7	10	69	396	0,15	10,26			14,99	16,98	9,3	2,18
321 капуста тушеная	100	2,9	8	22	172	0,02	10,8		0,06	37,9	29,7	14,3	0,28
376 чай с сахаром	200			15	57		2,83		0,55	14,2	4,4	2,4	1,15
хлеб пшеничный	60	5		30	141	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		41,9	35	136,2	1028	0,26	24,49	15,1	1	83,29	215,18	63,2	4,3

ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория с 7 до 11 лет

завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
234 котлета рыбная	12	15	4	6	121	0,1	0,52	58,6		42,9	162	35,74	0,98
171 картофельное пюре	200	4	7	29	201	1,54	5	44,2	0,2	51	102	35,6	1,14
53 свекла с зел гор	100	2	4	8	77	0,05	6,9			28,3	41,4	18,4	1,31
376 чай с сахаром	200			15	57		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
338 фрукты свежие	200	1	1	20	94	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
хлеб пшеничный	60	5		30	141	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		27	16	108	691	1,76	25,25	102,8	0,99	151,3	363,9	144,04	4,72

ПЯТНИЦА

1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 7 до 11 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
222	пудинг из творога запеч	200	27	21	45	475	0,04	0,33	45,5		136	150	18,59	0,45
	молоко сгущ	30	2	3	17	96								
382	какао с молоком	100	2	4	8	77	0,03	0,38	9,5		128	117,9	18	0,65
437	пирожок с яблоком	100	7	7,6	57,4	320	0,1	0,5	20		13	34,9	13,7	1,08
	хлеб пшеничный	60	5		30	141	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		43	35,6	157,4	1109	0,2	1,21	75	0,39	283,9	328,9	60,19	2,51

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ

с 7 до 11 лет

возрастная категория

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
210	омлет натуральный	100	10	17	2	203								
309	макаронны отварн	200	7	6	48	277	0,05	0,14			16,18	42,4	14,45	0,86
73	икра кабачковая	100	2	4	8	77								
376	чай с сахаром	200			15	57		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	хлеб пшеничный	60	5		30	141	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		24	27	103	755	0,08	2,97	0	0,39	37,28	72,9	26,75	1,55

ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ

с 7 до 11 лет

возрастная категория

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
173	каша молочн геркулес	200	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	54,8	0,86	149	234	70,82	1,73
14	масло сливочное	10	3	7	8	66			40	0,1	2,4	3		
15	сыр твердый	30	8	8	10	102	0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	30
382	какао с молоком	100	2	4	8	77	0,03	0,38	9,5		128	117,9	18	0,65
	хлеб пшеничный	60	5		30	141	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		26,31	32,12	93,63	689	0,25	1,55	182,3	1,5	550,3	531	109,22	32,71

СРЕДА

2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 7 до 11 лет

завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
290 курица тушеная/ соус	150	22	27	5	347	0,08	0,7	60,2		60	134	28	1,2
171 каша рисовая	200	7	10	69	396	0,02				4,13	55,58	18	0,37
45 овощи	100	4,26	1,31	6,46	60,4	0,01	10,26		0,06	15	17	9,3	0,28
376 чай с сахаром	200			15	57		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
хлеб пшеничный	60	5		30	141	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		38,26	38,31	125,46	1001,4	0,14	13,79	60,2	0,45	100,23	237,08	67,6	2,54

ЧЕТВЕРГ

2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 7 до 11 лет

завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
219 сырники /сгц мол	120	18,58	15,37	29,38	330	0,04	0,33	36,9		141	157	18,34	0,38
14 масло сливочное	10	3	7	8	66			40	0,1	2,4	3		
15 сыр твердый	30	8	8	10	102	0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	30
376 чай с сахаром	200			15	57		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
хлеб пшеничный	60	5		30	141	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		34,58	30,37	92,38	696	0,08	3,37	154,9	0,64	428,5	340,5	41,14	31,07

возрастная категория

ПЯТНИЦА

с 7 до 11 лет

2 НЕДЕЛЯ

завтрак	ВЫХОД	белки	жиры	углев	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268 биточки из говядины	100	27	17	0,2	262	0,06	0,06	15,15			9,3	138	27
171 каша пшеничная	200	10	10	63	385	0,08				15,65	100	21,6	2,18
45 капуста с р/маслом	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43		2,94	49,77	165,33	45,9	1,7
376 чай с сахаром	200			15	57		2,83			14,2	4,4	2,4	2,19
хлеб пшеничный	60	5		30	141	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		43,31	30,24	114,66	905,4	0,19	27,86	15,15	3,33	95,82	433,83	106,8	6,76
СРЕДНЕЕ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		34,36	32,89	118,6	887,9	0,35	12,65	101,2	1,5	256,8	362,2	88,5	12,8

8. Перечень нормативной документации, на основании которой осуществляются мероприятия по обеспечению питания, на основании которой осуществляются мероприятия по обеспечению питания:

6. Основание для проведения экспертизы: заявление №2.155 от 29.03.18 г.
ОПРН: 1149102177575

5. ИНН/КПП: 9110087064/911001001

3. Фактический адрес: РК, г. Ембатория, ул. Некрасова, 98
4. Ф.И.О. руководителя: Костина Т.В. Тел. 0312-21-11-11

2. Юридический адрес: РР «Евпатория РР»

1. Наименование учреждения: Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
2. Юридический адрес: ПК г. Евпатории РК

№ 2.155 / 3.74 от 02.04.18 г.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

М.В. Султанов
(наименование учреждения)

Главный врач филиала
федерального
бюджетного
учреждения здравоохранения
«Центр
генетики и эпидемиологии
республики Крым и ми
названия «Севастополь» в городе Евпатории
Черноморском, Раздольненском и Сакском
районах.

УТВЕРЖДАЮ

«Центр питания и эпидемиологии в Республике Крым и городе Севастополе»

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», Постановление СМ РК №360 от 27.07.16 г. «О внесении изменений в постановление СМ РК от 15 сентября 2015 г.»

9. Характеристика рациона питания:

К экспертизе представлены меню, согласно которым для обучающихся 5-11 классов льготной категории (для детей инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей из малоимущих и многодетных семей, для детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей) планируется организовать двухразовое питание – завтрак и обед. Для обучающихся 1-4 классов льготной категории (детей инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей из малоимущих и многодетных семей, детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей) – обед. Учитывая, что интервал между приемами пищи менее 3,5-4 ч учащиеся за фиксированный отрезок времени пребывают в школе обеспечены питанием (п.6.7, п.6.8 СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»).

10. Ссылка на рецептур: в меню приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд в соответствии со сборником рецептур. (Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Морозова и В.А.Тютельяна, 2011г.). Наименование блюд, указываемые в меню, соответствуют их наименованиям, указанным в используемом сборнике рецептур.

11. Повторение одних и тех же блюд в последующие 2-3 дня: в среднем меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня.

12. Распределение пищевых веществ и калорийности (за 10 дней)
Средняя энергетическая ценность рациона в меню для детей – сирот и детей оставшихся без попечения родителей 1-4 классов составляет 1221, ккал (норма среднесуточной потребности в соответствии с постановлением СМ РК №360 от 27.07.16 г. - 3209 ккал, обед - 35 % от нормы - 111,7, количество белков в среднем 39,5 гр. (норма среднесуточной потребности - 118,8, обед - 35 % от нормы - 39,5); жиров в среднем 39 гр. (норма среднесуточной потребности - 118,8, обед - 35 % от нормы - 41,3 гр.); углеводов в среднем за 10 дней 171 гр. (норма среднесуточной потребности - 424 гр, обед - 35 % от нормы - 148,4).

Название пищевых веществ	Нормы мат. обеспечения граммов (брутто) в день на одного человека в соответствии с постановлением СМ РК №360 от 27.07.16 г.		Среднесуточная 35 % от среднесуточной потребности	Фактически за 10 дней, в среднем
	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	111,7	118,8	424	3209
	39	41,3	148,4	1123
	39,5	39	171	1221

Оптимальное соотношение пищевых веществ – белков, жиров, углеводов должно составлять 1:1:4, в представленном меню - 39,5:39:171, что примерно соответствует данному соотношению. Средняя энергетическая ценность рациона в меню для детей 1-4 классов для детей инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей из малоимущих и многодетных семей, составляет 1087 ккал (норма среднесуточной потребности - 2350 ккал, обед - 35 % от нормы - 822,5 ккал); количество белков в среднем 36,5 гр. (норма среднесуточной потребности - 77, обед

№ экспертного заключения 2.155/3.74 от 02.04.2018 г.

Подпись эксперта ОИ /ФИО Мемедлаева З.Р.

стр. 3 из 5

№ экспертного заключения 2.155/3.74 от 02.04.2018 г.
 Подпись эксперта ОИ /ФИО Мемедлаева З.Р.

Название пищевых веществ	Усредненная потребность в пищевых веществах для возрастной группы с 1 до 18 лет		Фактически за 10 дней, в среднем
	Среднесуточная		
	60 % от среднесуточной потребности(завтрак +обед)		
Белки	90	54	74
Жиры	92	55	71
Углеводы	383	229	288
Энергетическая ценность	2713	1627	2084
Витамин В1	1,4	0,8	0,4
Витамин С	70	42	78
Витамин Е	12	7,2	7,2
Витамин А	0,9	0,5	0,15
Кальций	1200	720	443
Фосфор	1800	1080	902
Магний	300	180	246

Оптимальное соотношение пищевых веществ – белков, жиров, углеводов должно составлять 1:1,4, в представленном меню - 36,5: 35: 155, что примерно соответствует данному соотношению. Средняя энергетическая ценность рациона в меню для детей 5-11 классов для детей инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей из малоимущих и многодетных семей составляет 2188 ккал (норма среднесуточной потребности - 2713 ккал, завтрак и обед - 60 % от нормы -1627 ккал); количество белков в среднем 74 гр. (норма среднесуточной потребности - 90, завтрак и обед - 60 % от нормы -54 гр.); жиров в среднем 71 гр. (норма среднесуточной потребности - 92, завтрак и обед - 60 % от нормы -54 гр.); углеводов в среднем -288 гр. (норма среднесуточной потребности -383гр,завтрак и обед -60 % от нормы -229 гр.).

Название пищевых веществ	Усредненная потребность в пищевых веществах для возрастной группы с 7 до 11 лет		Фактически за 10 дней, в среднем
	Среднесуточная		
	35 % от среднесуточной потребности		
Белки	77	26,95	36,5
Жиры	79	27,65	35
Углеводы	335	117,25	155
Энергетическая ценность	2350	822,5	1087
Витамин В1	1,2	0,42	0,32
Витамин С	60	21	62
Витамин Е	10	3,5	5,4
Витамин А	0,7	0,245	0,4
Кальций	1100	385	175
Фосфор	1650	577,5	526
Магний	250	87,5	147
Железо	12	4,2	7

Оптимальное соотношение пищевых веществ – белков, жиров, углеводов должно составлять 1:1:4, в представленном меню - 74: 71: 288, что примерно соответствует данному соотношению. Средняя энергетическая ценность рациона в меню для детей 5-11 классов льготной категории (для детей –сирот и детей оставшихся без попечения родителей) составляет 2256 ккал (норма среднесуточной потребности - 3715 ккал, завтрак и обед - 60 % от нормы -2229 ккал); количество белков в среднем 78 гр. (норма среднесуточной потребности -130, завтрак и обед - 60 % от нормы -78-.); жиров в среднем 77 гр. (норма среднесуточной потребности -92, завтрак и обед - 60 % от нормы-79,8 гр.); углеводов в среднем - 311 гр., (норма среднесуточной потребности -383гр, завтрак и обед -60 % от нормы -298гр).

Название пищевых веществ	Фактически за 10 дней, в среднем	
	Нормы мат. обеспечения граммов (брутто) в день на одного человека в соответствии с постановление СМ РК №360 от 27.07.16 г. старше 12 лет	Среднесуточная 60 % от среднесуточной потребности
Белки	130	78
Жиры	133	79,8
Углеводы	498	298
Энергетическая ценность	3715	2229
		2256

Оптимальное соотношение пищевых веществ – белков, жиров, углеводов должно составлять 1:1:4, в представленном меню-78:77: 311, что примерно соответствует данному соотношению.

Имеющиеся отступления по меню не являются значимыми учитывая, что в целом рацион обеспечивает физиологическую потребность организма в основных пищевых веществах и энергии.

13.Объемы отдельных блюд для детей: с учетом возраста обучающихся в среднем меню сообразны требованиям по массе порций блюд.

14. Продукты, включенные в рацион питания детей ежедневно

Завтрак меню для детей льготных категорий состоит из горячего блюда и горячего напитка, фрукты включены в меню два раза в неделю.

Обед меню для детей льготных категорий состоит из закуски, первого, второго блюда (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкого блюда, фрукты.

Имеющиеся отступления не являются значимыми учитывая, что в целом рацион обеспечивает физиологическую потребность организма в основных пищевых веществах и энергии.

15.Профилактика витаминной и микроэлементной недостаточности.

Профилактика витаминной и микроэлементной недостаточности обеспечена за счет использования разнообразных пищевых продуктов, с естественным содержанием необходимых витаминов и минеральных веществ (с учетом потерь при тепловой обработке) в т.ч. свежих фруктов, овощей, зелени.

16.Заключение: -примерное цикличное меню для двухразового питания учащихся льготных категорий (для детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях (завтрак, обед);

примерное цикличное меню для двухразового питания учащихся льготных категорий (детей-инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей с маломобильных многодетных семей 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях (завтрак, обед);

детей, оставшихся без попечения родителей) 1-4 классов (обед);

... (дочер...)
1-4 классов в общеобразовательных учреждениях (обед) Муниципальное
бюджетное образовательное учреждение «ЕВБК «Интеграли» г. Евпатории РК» **соответствует**
требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации
питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учрежденных начального и среднего
профессионального образования», Постановление СМ РК №360 от 27.07.16 г. «О внесении
изменений в постановление СМ РК от 15 сентября 2015 г.»

Врач-эксперт ОИ
Филиала ФБУЗ «ЦГ и Э в РК и гфс
Севастополе» в городе Евпатория,
Черноморском, Раздольненском и
Сакском районах

Зам. технического директора ОИ,

заведующий санитарно-гигиенического отдела

Абдураимов А. А.

Мемедлаева Э. Р.

Не экспертного заключения № 2.155/Э.74 от 02.04.2018 г.
Подпись эксперта ОИ /ФИО Мемедлаева Э.Р.

