

|   |   |                               |
|---|---|-------------------------------|
| ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Приморском крае»<br>г. Арсеньев | Экспертное заключение<br>Управление образования администрации АГО<br>Ф.5-08-17-2015 | Издание 2021г.<br>стр. 1 из 3 |
|---|---|-------------------------------|

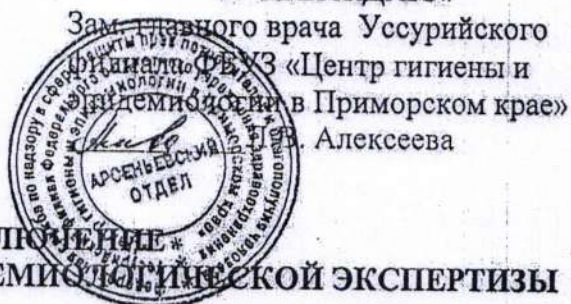
**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПРИМОРСКОМ КРАЕ»**

Юр. адрес: ул. Уткинская, д.36 г.  
Владивосток, 690091  
Тел./факс. 2402185 E.mail [fguz@pkrrp.ru](mailto:fguz@pkrrp.ru)

Аттестат аккредитации органа инспекции  
№ RA.RU.710091 от 26.08.2015г.

«УТВЕРЖДАЮ»



**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ  
О ПРОВЕДЕНИИ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ**

№ 26 от 09.04.2021г.

г. Арсеньев

На основании заявки начальника управления образования администрации Арсеньевского городского округа Ягодиной Т.И. № 29 от 10.03.2021г.

Арсеньевским отделом Уссурийского филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Приморском крае» проведена санитарно-эпидемиологическая экспертиза:

- примерного 10-дневного меню, для организации питания обучающихся в первую смену в 1-4 классах включительно; утвержденного начальником УО администрации АГО 01.03.2021 г.;
- примерного 10-дневного меню, для организации питания обучающихся в первую смену в 5-10 классах включительно, утвержденного начальником УО администрации АГО 01.03.2021 г.;
- технологические карты на блюда

на соответствие требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

**В ходе рассмотрения документов и проведения санитарно – эпидемиологической экспертизы установлено:**

Управление образования администрации Арсеньевского городского округа

Юридический адрес: Приморский край, г. Арсеньев, ул. Октябрьская д.28/2, телефон 8 (42361)4-23-15.

Управлением образования администрации Арсеньевского городского округа разработано примерное десятидневное меню для организации питания обучающихся в первую смену в 1-4 классах и 5-11 классах.

Десятидневные меню, составлены по форме, содержащей обязательную информацию, что соответствует п. 8.1.4, Приложение № 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Режим питания: 1 смена 1-4, 5-11 классы: завтрак, обед.

**Организация питания детей:** планируют осуществлять посредством реализации основного (организованного) меню, включающего горячее питание. Меню предусматривает распределение блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак, обед). Завтрак состоит из горячего блюда и напитка. Ассортимент продуктов и блюд на завтрак: крупяные блюда, макаронные изделия, овощи

|   |   |                               |
|---|---|-------------------------------|
| ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Приморском крае»<br>г. Арсеньев | Экспертное заключение<br>Управление образования администрации АГО<br>Ф.5-08-17-2015 | Издание 2021г.<br>стр. 2 из 3 |
|---|---|-------------------------------|

тушеные, мясные блюда, молочные продукты, яйцо. Обед состоит из закуски (салат или свежие овощи), горячее первое, второе блюдо и напиток.

Наименование блюд и кулинарных изделий в предоставленном меню в соответствии с предоставленными технологическими картами.

**Распределение потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи для детей от 7 до 11 лет (1-4 класс) обучающихся в первую смену:** в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи находится в пределах +/-5%, при этом средний % пищевой ценности за неделю соответствует нормам по каждому приему пищи и составляет:

| Прием пищи | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии | Фактически составила за неделю |
|------------|---|--------------------------------|
| завтрак    | 20-25%  | 24,80%                         |
| обед       | 30-35%  | 34,80%                         |

**Потребность в пищевых веществах, энергии за завтрак и обед для учащихся 7-11 лет (1-4 класс) обучающихся в первую смену:** составляет:

| Показатели                         | Потребность в пищевых веществах | Фактическое содержание, среднее значение |
|------------------------------------|---------------------------------|--|
|                                    | 7-11 лет                        | 7-11 лет                                 |
| Белки (г/сут)                      | 38,5-46,2                       | 48                                       |
| Жиры (г/сут)                       | 39,5-47,4                       | 48                                       |
| Углеводы (г/сут)                   | 167,5-201                       | 190                                      |
| Энергетическая ценность (ккал/сут) | 1175-1410                       | 1405                                     |

**Масса порций:** соблюдается и составляет:

| Название блюд  | Масса порций в граммах |                       |
|--|------------------------|-----------------------|
|  | (7-11 лет)             | Фактически (7-11 лет) |
| Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо   | 150-200                | 150-250               |
| Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)   | 60-100                 | 60                    |
| Первое блюдо   | 200-250                | 200-250               |
| Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)   | 90-120                 | 90                    |
| Гарнир   | 150-200                | 150                   |
| Третье блюдо (чай с молоком, сок, компот из сухофруктов, чай с лимоном, кофейный напиток с молоком, какао с молоком, кисель и др.) | 180-200                | 200                   |

|   |   |                               |
|---|---|-------------------------------|
| ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Приморском крае»<br>г. Арсеньев | Экспертное заключение<br>Управление образования администрации АГО<br>Ф.5-08-17-2015 | Издание 2021г.<br>стр. 3 из 3 |
|---|---|-------------------------------|

|        |     |     |
|--------|-----|-----|
| Фрукты | 100 | 100 |
|--------|-----|-----|

Суммарные объемы блюд по приемам пищи: соблюдаются и составляют:

|                              |         |         |
|------------------------------|---------|---------|
| Приемы пищи<br>(от 7-12 лет) | Завтрак | Обед    |
| Фактически                   | 500-510 | 750-810 |
| Норма (в граммах – не менее) | 500     | 700     |

Распределение потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи для детей от 12 лет и старше (5-11 класс) обучающихся в первую смену: в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи находится в пределах +/-5%, при этом средний % пищевой ценности за неделю соответствует нормам по каждому приему пищи и составляет:

|            |   |                                |
|------------|---|--------------------------------|
| Прием пищи | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии | Фактически составила за неделю |
| завтрак    | 20-25%  | 23,60%                         |
| обед       | 30-35%  | 35,60%                         |

Потребность в пищевых веществах, энергии за завтрак и обед для учащихся 12 лет и старше (5-11 класс) обучающихся в первую смену: соблюдается и составляет:

|                                    |                                 |  |
|------------------------------------|---------------------------------|--|
| Показатели                         | Потребность в пищевых веществах | Фактическое содержание, среднее значение |
|                                    | 12 лет и старше                 | 12 лет и старше                          |
| Белки (г/сут)                      | 45-54                           | 56                                       |
| Жиры (г/сут)                       | 46-55,2                         | 58                                       |
| Углеводы (г/сут)                   | 191,5-229,8                     | 214                                      |
| Энергетическая ценность (ккал/сут) | 1360-1632                       | 1605                                     |

Масса порций: соблюдается и составляет:

|  |                        |                            |
|--|------------------------|----------------------------|
| Название блюд                                      | Масса порций в граммах |                            |
|  | 12 лет и старше        | Фактически 12 лет и старше |
| Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо     | 200-250                | 200-250                    |
| Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)     | 100-150                | 100                        |
| Первое блюдо                                       | 250-300                | 250                        |
| Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы) | 100-120                | 100                        |

|   |   |                               |
|---|---|-------------------------------|
| ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Приморском крае»<br>г. Арсеньев | Экспертное заключение<br>Управление образования администрации АГО<br>Ф.5-08-17-2015 | Издание 2021г.<br>стр. 4 из 3 |
|---|---|-------------------------------|

|  |         |     |
|--|---------|-----|
| Гарнир   | 180-230 | 200 |
| Третье блюдо (чай с молоком, сок, компот из сухофруктов, чай с лимоном, кофейный напиток с молоком, какао с молоком, кисель и др.) | 180-200 | 200 |
| Фрукты   | 100     | 100 |

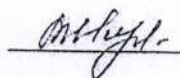
Суммарные объемы блюд по приемам пищи: соблюдаются и составляют:

| Приемы пищи<br>(12 лет и старше) | Завтрак | Обед    |
|----------------------------------|---------|---------|
| Фактически                       | 550     | 850-950 |
| Норма (в граммах – не менее)     | 550     | 800     |

**Заключение:**

Примерное 10-дневное меню, для организации питания обучающихся в первую смену в 1-4 классах включительно, утвержденное начальником УО администрации АГО 01.03.2021 г.;  
 примерное 10-дневное меню, для организации питания обучающихся в первую смену в 5-10 классах включительно, утвержденное начальником УО администрации АГО 01.03.2021 г.  
 разработанное Управлением образования администрации Арсеньевского городского округа  
**соответствует**  
 требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Экспертиза проведена:  
 врачом по общей гигиене



Т.А. Исуповой

## Меню приготавливаемых блюд

для детей 7-11 лет (1-4 классы) обучающихся в первую смену

| Прием пищи               | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества, (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------|--|-----------|-----------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------|
|                          |  |           | Белки                 | Жиры  | Углев. |                                |             |
| <b>Неделя 1</b>          |  |           |                       |       |        |                                |             |
| <b>день 1</b>            |  |           |                       |       |        |                                |             |
| Завтрак                  | Каша жидкая молочная рисовая с маслом          | 250       | 5,3                   | 10,2  | 31,5   | 239                            | 350(1)      |
|                          | Батон нарезной                                 | 40        | 3,1                   | 1,2   | 19,9   | 102,8                          |             |
|                          | Чай с сахаром                                  | 200       | 0,2                   | 0     | 11,2   | 45,6                           | 829(1)      |
|                          | Сыр  | 15        | 3,5                   | 4,6   | 0      | 55,4                           |             |
| Итого за завтрак         |  | 505       | 12,1                  | 16    | 62,6   | 442,8                          |             |
| Обед                     | Борщ с мясом со сметаной                       | 200       | 2,43                  | 7,6   | 12,4   | 127,72                         | 184(1)      |
|                          | Горбуша припущенная                            | 90        | 19,8                  | 5,96  | 0,51   | 134,88                         | 404(1)      |
|                          | Картоф. пюре с маслом сливочным                | 150       | 3,15                  | 8,25  | 21,75  | 173,85                         | 634(1)      |
|                          | Салат из моркови со сметаной                   | 60        | 0,84                  | 2,16  | 4,32   | 40,08                          | 49(2)       |
|                          | Кисель со смородиной черной                    | 200       | 0,14                  | 0     | 26,1   | 104,96                         | 760(1)      |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                           | 70        | 4,9                   | 0,77  | 28,7   | 141,33                         |             |
|                          | Печенье  | 30        | 1,7                   | 3,7   | 21,7   | 126,9                          |             |
|                          | Итого за обед                                  | ИТОГО     | 800                   | 32,96 | 28,44  | 115,48                         | 849,72      |
| Итого за завтрак и обед: |  | 1305      | 45,06                 | 44,44 | 178,08 | 1292,52                        |             |
| <b>День 2</b>            |  |           |                       |       |        |                                |             |
| Завтрак                  | Макароны отварные                              | 150       | 5,25                  | 6,2   | 22,4   | 166,4                          | 361 (1)     |
|                          | Тефтели из говядины                            | 60        | 5,76                  | 5,1   | 5,4    | 90,54                          | 462 (2)     |
|                          | Соус красный основной на м/б                   | 50        | 4,65                  | 5,55  | 5,6    | 90,95                          | 667 (1)     |
|                          | Чай с сахаром и лимоном                        | 200       | 0,32                  | 0,11  | 16,42  | 67,95                          | 830(1)      |
|                          | Хлеб пшеничный                                 | 40        | 3,32                  | 0,32  | 19,2   | 92,96                          |             |
| Итого за завтрак         |  | 500       | 19,3                  | 17,28 | 69,02  | 508,8                          |             |
| Обед                     | Рассольник Ленинградский с курой и со сметаной | 200       | 3,4                   | 4,88  | 21,12  | 142                            | 206(1)      |
|                          | Котлета говяжья                                | 90        | 14,31                 | 12,96 | 14,4   | 231,48                         | 555(1)      |
|                          | Картофель отварной                             | 150       | 2,9                   | 4,7   | 23,5   | 147,9                          | 278 (1)     |
|                          | Салат витаминный                               | 60        | 0,7                   | 2     | 9,2    | 57,6                           | TK 41       |
|                          | Хлеб ржанопшеничный                            | 50        | 3,5                   | 0,55  | 20,5   | 100,95                         |             |
|                          | Компот из с/ф                                  | 200       | 0,6                   | 0     | 28,9   | 118                            | 759(1)      |
|                          | Итого за обед                                  |           | 750                   | 25,41 | 25,09  | 117,62                         | 797,93      |
| Итого за завтрак и обед: |  | 1250      | 44,71                 | 42,37 | 186,64 | 1306,73                        |             |
| <b>День 3</b>            |  |           |                       |       |        |                                |             |
| Завтрак                  | Рагу из овощей с курицей                       | 250       | 8,5                   | 12,75 | 34,3   | 285,95                         | 224(2)      |
|                          | Хлеб пшеничный                                 | 50        | 4,15                  | 0,42  | 24     | 116,38                         | 0           |
|                          | Напиток из плодов шиповника                    | 200       | 0,4                   | 0,2   | 23,8   | 98,6                           | 864(1)      |

|                          |                                      |      |       |       |        |  |         |        |
|--------------------------|--------------------------------------|------|-------|-------|--------|--|---------|--------|
|                          |                                      | 500  | 13,05 | 13,37 | 82,1   |  | 500,93  |        |
| Обед                     | Суп картофельный с фрикадельками     | 200  | 7,1   | 7,4   | 14,3   |  | 152,2   | TK 83  |
|                          | Плов из говядины                     | 250  | 21,5  | 22,7  | 53,5   |  | 504,3   | 443(2) |
|                          | Маринованная свекла с маслом растит. | 60   | 1,5   | 1,9   | 6,2    |  | 47,9    | 112(1) |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                 | 50   | 3,5   | 0,55  | 20,5   |  | 100,95  |        |
|                          | Компот из кураги                     | 200  | 0,9   | 0     | 23,8   |  | 98,8    | 758(1) |
| Итого за обед            | ИТОГО                                | 760  | 34,5  | 32,55 | 118,3  |  | 904,15  |        |
| Итого за завтрак и обед: |                                      | 1260 | 47,55 | 45,92 | 200,4  |  | 1405,08 |        |
| День 4                   |                                      |      |       |       |        |  |         |        |
| Завтрак                  | Каша манная молочная жидкая с маслом | 250  | 5,7   | 7,8   | 34,6   |  | 231,4   | 350(1) |
|                          | Какао с молоком                      | 200  | 4,9   | 5     | 32,5   |  | 194,6   | 848(1) |
|                          | Батон нарезной                       | 35   | 2,7   | 1,05  | 17,5   |  | 90,25   | 0      |
|                          | Сыр порциями                         | 15   | 3,5   | 4,6   | 0      |  | 55,4    | 0      |
| Итого за завтрак         |                                      | 500  | 16,8  | 18,45 | 84,6   |  | 571,65  |        |
| Обед                     | Борщ с фасолью                       | 250  | 3,7   | 5,3   | 15,5   |  | 124,5   | 115(2) |
|                          | Жаркое по-домашнему                  | 250  | 22,25 | 24,2  | 31     |  | 430,8   | 443(2) |
|                          | Салат из моркови со сметаной         | 60   | 0,72  | 1,44  | 8,58   |  | 50,16   | 49(2)  |
|                          | Компот из свежих яблок               | 200  | 0,14  | 0     | 23,1   |  | 92,96   | 754(1) |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                 | 50   | 3,5   | 0,55  | 20,5   |  | 100,95  | 108(1) |
| Итого за обед            |                                      | 810  | 30,31 | 31,49 | 98,68  |  | 799,37  |        |
| Итого за завтрак и обед: |                                      | 1310 | 47,11 | 49,94 | 183,28 |  | 1371,02 |        |
| День 5                   |                                      |      |       |       |        |  |         |        |
| Завтрак                  | Каша гречневая рассыпчатая           | 150  | 8,4   | 10,8  | 41,25  |  | 295,8   | 343(1) |
|                          | Котлета говяжья                      | 50   | 7,95  | 7,2   | 8      |  | 128,6   | 555(1) |
|                          | Соус красный основной на м/б         | 50   | 4,65  | 5,55  | 5,6    |  | 295,8   | 667(1) |
|                          | Хлеб пшеничный                       | 50   | 4,15  | 0,42  | 24     |  | 116,38  | 0      |
|                          | Чай с сахаром                        | 200  | 0,2   | 0     | 11,2   |  | 45,6    | 829(1) |
| Итого за завтрак         |                                      | 500  | 25,35 | 23,97 | 90,05  |  | 882,18  |        |
| Обед                     | Суп рисовый с мясом                  | 200  | 7,36  | 3,68  | 9,68   |  | 101,28  | TK     |
|                          | Оладьи из печени                     | 90   | 6,3   | 17    | 15,4   |  | 239,8   | 511(1) |
|                          | Макаронь отварные                    | 150  | 5,25  | 6,2   | 22,4   |  | 166,4   | 361(1) |
|                          | Огурец свежий                        | 60   | 0,36  | 0,06  | 1,2    |  | 6,78    | 0      |
|                          | Компот из яблок с черносливом        | 200  | 0,6   | 0     | 28,9   |  | 118     | 756(1) |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                 | 50   | 3,5   | 0,55  | 20,5   |  | 100,95  |        |
| Итого за обед            |                                      | 750  | 23,37 | 27,49 | 98,08  |  | 733,21  |        |
| Итого за завтрак и обед: |                                      | 1250 | 48,72 | 51,46 | 188,13 |  | 1615,39 |        |

|         |  |        |        |        |         |
|---------|--|--------|--------|--------|---------|
| пригод: |  | 200,19 | 205,69 | 821,05 | 6141,02 |
|---------|--|--------|--------|--------|---------|

### Меню приготавливаемых блюд

для детей 7-11 лет (1-4 классы) обучающихся в первую смену

| Прием пищи               | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------|---|-----------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------|
|                          |   |           | Белки                | Жиры  | Углев  |                                |             |
| Неделя 2                 |   |           |                      |       |        |                                |             |
| день 1                   |   |           |                      |       |        |                                |             |
| Завтрак                  | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом | 210       | 6                    | 9,2   | 28,6   | 221,2                          | 350(1)      |
|                          | Яйцо вареное                            | 60        | 5,1                  | 4,6   | 0,3    | 63                             | 367(1)      |
|                          | Хлеб пшеничный                          | 40        | 3,32                 | 0,32  | 19,2   | 92,96                          | 0           |
|                          | Чай с сахаром и лимоном                 | 200       | 0,2                  | 0     | 13,8   | 56                             | 830(1)      |
| Итого за завтрак         |   | 510       | 14,62                | 14,12 | 61,9   | 433,16                         |             |
| Обед                     | Суп гороховый                           | 200       | 6,08                 | 4,56  | 16     | 129,36                         | 226(1)      |
|                          | Тефтели мясные                          | 90        | 12,42                | 14,5  | 11,8   | 227,38                         | 561(1)      |
|                          | Каша гречневая рассыпчатая              | 150       | 8,4                  | 10,8  | 41,25  | 295,8                          | 343(1)      |
|                          | Салат «Степной» из разных овощей        | 60        | 0,9                  | 2,4   | 4,9    | 44,8                           | 108(1)      |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                    | 50        | 3,5                  | 0,55  | 20,5   | 100,95                         |             |
|                          | Компот из с/ф                           | 200       | 0,6                  | 0     | 28,9   | 118                            | 759(1)      |
| Итого за обед            |   | 750       | 31,9                 | 32,81 | 123,35 | 916,29                         |             |
| Итого за завтрак и обед: |   | 1260      | 46,52                | 46,93 | 185,25 | 1349,45                        |             |
| День 2                   |   |           |                      |       |        |                                |             |
| завтрак                  | Сосиски молочные отварные               | 50        | 5,55                 | 11,95 | 0,8    | 132,95                         | 476(1)      |
|                          | Горох отварной                          | 200       | 18,4                 | 12,4  | 42,4   | 354,8                          | 283(1)      |
|                          | Напиток из плодов шиповника             | 200       | 0,4                  | 0,2   | 23,8   | 98,6                           | 846(1)      |
|                          | Хлеб пшеничный                          | 50        | 4,15                 | 0,6   | 24     | 118                            | 0           |
| Итого за завтрак         |   | 500       | 28,5                 | 25,15 | 91     | 704,35                         |             |
| Обед                     | Суп Крестьянский с пшеном и со сметаной | 210       | 2,08                 | 4,24  | 15,44  | 108,24                         | 134(2)      |
|                          | Шницель рыбный натуральный( минтай)     | 90        | 12,3                 | 7,3   | 13,1   | 167,3                          | 443(1)      |
|                          | Соус томатный                           | 50        | 1,3                  | 2,4   | 4,2    | 43,6                           | 682(1)      |
|                          | Рис отварной со слив маслом             | 150       | 3,64                 | 9,9   | 34     | 239,66                         | 615(1)      |
|                          | Винегрет овощной с заправкой            | 60        | 0,84                 | 2,16  | 4,32   | 40,08                          | 112(1)      |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                    | 50        | 3,5                  | 0,55  | 20,5   | 100,95                         |             |
|                          | Компот из кураги                        | 200       | 0,9                  | 0     | 23,8   | 98,8                           | 758(1)      |
|                          | Итого за обед                           |           | 810                  | 24,56 | 26,55  | 115,36                         | 798,63      |
| Итого за завтрак и обед: |   | 1310      | 53,06                | 51,7  | 206,36 | 1502,98                        |             |
| День 3                   |   |           |                      |       |        |                                |             |
| завтрак                  | Макароньы с сыром                       | 180       | 9,72                 | 12,1  | 38,34  | 301,14                         | 362(1)      |
|                          | Салат из белокочанной капусты           | 100       | 1,4                  | 5,1   | 8,9    | 87,1                           | 108(1)      |
|                          | Чай с сахаром                           | 200       | 0,2                  | 0     | 11,2   | 45,6                           | 829(1)      |

|                          |                                      |        |        |        |         |         |        |
|--------------------------|--------------------------------------|--------|--------|--------|---------|---------|--------|
|                          | Хлеб пшеничный                       | 30     | 2,49   | 0,36   | 14,4    | 70,8    | 0      |
|                          |                                      | 510    | 13,81  | 17,56  | 72,84   | 504,64  |        |
| обед                     | Суп картофельный с вермишелью        | 200    | 2,32   | 2      | 16,8    | 94,48   | 215(1) |
|                          | Куры отварные                        | 90     | 17,19  | 16,1   | 0,45    | 215,46  | 590(1) |
|                          | Каша рассыпчатая пшеничная           | 150    | 6,15   | 9,3    | 39,25   | 265,3   | 343(1) |
|                          | Маринованная свекла с маслом растит. | 60     | 1,5    | 1,9    | 6,2     | 47,9    | 112(1) |
|                          | Компот из яблок с черносливом        | 200    | 0,6    | 0      | 28,9    | 118     | 756(1) |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                 | 50     | 3,5    | 0,55   | 20,5    | 100,95  |        |
| Итого за обед:           |                                      | 750    | 31,26  | 29,85  | 112,1   | 842,09  |        |
| Итого за завтрак и обед: |                                      | 1260   | 45,07  | 47,41  | 184,94  | 1346,73 |        |
| День 4                   |                                      |        |        |        |         |         |        |
| завтрак                  | Голубцы "Ленивые" с мясом и рисом    | 250    | 14,64  | 17,1   | 41,8    | 379,66  | TK     |
|                          | Хлеб пшеничный                       | 50     | 4,15   | 0,6    | 24      | 118     | 0      |
|                          | Чай с сахаром и лимоном              | 200    | 0,32   | 0,11   | 16,42   | 67,95   | 830(1) |
| Итого за завтрак:        |                                      | 500    | 19,11  | 17,81  | 82,22   | 565,61  |        |
| обед                     | Суп картофельный с гречкой и курой   | 200    | 6,8    | 7,2    | 17,1    | 160,4   | 208(1) |
|                          | Котлета говяжья                      | 90     | 14,31  | 12,96  | 14,4    | 231,48  | 555(1) |
|                          | Каша пшеничная рассыпчатая           | 150    | 6,6    | 7,5    | 38,4    | 247,5   | 343(1) |
|                          | Салат из моркови со сметаной         | 60     | 0,72   | 1,44   | 8,58    | 50,16   | 49(2)  |
|                          | Компот из кураги                     | 200    | 0,9    | 0      | 23,8    | 98,8    | 758(1) |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                 | 50     | 3,5    | 0,55   | 20,5    | 100,95  |        |
| Итого за обед:           |                                      | 750    | 32,83  | 29,65  | 122,78  | 889,29  |        |
| Итого за завтрак и обед: |                                      | 1250   | 51,94  | 47,46  | 205     | 1454,9  |        |
| День 5                   |                                      |        |        |        |         |         |        |
| завтрак                  | Суп молочный вермишелевый            | 250    | 7,41   | 10,5   | 23,1    | 216,54  | 234(1) |
|                          | Батон нарезной                       | 40     | 3,1    | 1,2    | 19,9    | 102,8   | 0      |
|                          | Сыр порциями                         | 15     | 3,5    | 4,6    | 0       | 55,4    | 0      |
|                          | Какао с молоком                      | 200    | 4,9    | 5      | 32,5    | 194,6   | 848(1) |
| Итого за завтрак:        |                                      | 505    | 18,91  | 21,3   | 75,5    | 569,34  |        |
| обед                     | Борщ картофельный со сметаной        | 200    | 1,88   | 5,6    | 12,16   | 106,56  | 185(1) |
|                          | Гуляш говяжий с соусом               | 140    | 21,4   | 13     | 8       | 234,6   | 532(1) |
|                          | Рис припущенный                      | 150    | 3,6    | 6      | 37,05   | 216,6   | 616(1) |
|                          | Салат из квашеной капусты            | 60     | 0,96   | 3,6    | 4,62    | 54,72   | 108(1) |
|                          | Компот из с/ф                        | 200    | 0,6    | 0      | 28,9    | 118     | 759(1) |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                 | 50     | 3,5    | 0,55   | 20,5    | 100,95  |        |
| Итого за обед:           |                                      | 800    | 31,94  | 28,75  | 111,23  | 831,43  |        |
| Итого за завтрак и обед: |                                      | 1305   | 50,85  | 50,05  | 186,73  | 1400,77 |        |
| значение за период       |                                      | 247,44 | 243,55 | 968,28 | 7054,83 |         |        |



## Меню приготавливаемых блюд

для детей с 12 лет и старше (5-11 классы) обучающихся в первую смену

| Прием пищи               | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества, (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------|--|-----------|-----------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------|
|                          |  |           | Белки                 | Жиры  | Углев  |                                |             |
| <b>Неделя 1</b>          |  |           |                       |       |        |                                |             |
| <b>день 1</b>            |  |           |                       |       |        |                                |             |
| Завтрак                  | Каша жидкая молочная рисовая с маслом сл. :    | 250       | 5,3                   | 10,2  | 31,5   | 239                            | 350(1)      |
|                          | Батон нарезной                                 | 50        | 3,87                  | 1,5   | 24,9   | 128,58                         |             |
|                          | Чай с сахаром                                  | 200       | 0,2                   | 0     | 11,2   | 45,6                           | 829(1)      |
|                          | масло сливочное                                | 10        | 0,08                  | 7,2   | 0,1    | 65,52                          |             |
|                          | Сыр порциями                                   | 40        | 9,33                  | 12,26 | 0      | 147,66                         |             |
| Итого за завтрак         |  | 550       | 18,78                 | 31,16 | 67,7   | 626,36                         |             |
| Обед                     | Борщ с мясом и со сметаной                     | 250       | 3,04                  | 9,44  | 15,54  | 159,28                         | 184(1)      |
|                          | Горбуша припущенная                            | 100       | 22                    | 6,62  | 0,6    | 149,98                         | 404(1)      |
|                          | Картофельное пюре с маслом сливочным           | 200       | 4,2                   | 11    | 29     | 231,8                          | 634(1)      |
|                          | Винегрет овощной с заправкой                   | 100       | 1,4                   | 3,6   | 7,2    | 66,8                           | 49(2)       |
|                          | Кисель со смородиной черной                    | 200       | 0,14                  | 0     | 26,1   | 104,96                         | 760(1)      |
|                          | Хлеб ржанопшеничный                            | 70        | 4,9                   | 0,77  | 28,7   | 141,33                         |             |
|                          | Печенье  | 30        | 1,7                   | 3,7   | 21,7   | 126,9                          |             |
| Итого за обед            | ИТОГО  | 950       | 37,38                 | 35,13 | 128,84 | 981,05                         |             |
| Итого за завтрак и обед: |  | 1500      | 56,16                 | 66,29 | 196,54 | 1607,41                        |             |
| <b>День 2</b>            |  |           |                       |       |        |                                |             |
| Завтрак                  | Макароны отварные                              | 200       | 7                     | 8,26  | 29,8   | 221,54                         | 361 (1)     |
|                          | Тефтели из говядины                            | 60        | 5,76                  | 5,1   | 5,4    | 90,54                          | 462 (1)     |
|                          | Соус красный основной на м/б                   | 50        | 4,65                  | 5,55  | 5,6    | 90,95                          | 667 (1)     |
|                          | Чай с сахаром и лимоном                        | 200       | 0,32                  | 0,11  | 16,42  | 67,95                          | 830(1)      |
|                          | Хлеб пшеничный                                 | 40        | 3,32                  | 0,32  | 19,2   | 92,96                          |             |
| Итого за завтрак         |  | 550       | 21,05                 | 19,34 | 76,42  | 563,94                         |             |
| Обед                     | Рассольник Ленинградский с курой и со сметаной | 250       | 4,25                  | 6,1   | 26,4   | 177,5                          | 206(1)      |
|                          | Котлета говяжья                                | 100       | 15,9                  | 14,4  | 16     | 257,2                          | 555(1)      |
|                          | Картофель отварной                             | 200       | 3,86                  | 6,26  | 31,3   | 196,98                         | 278 (1)     |
|                          | Салат витаминный                               | 100       | 1,16                  | 3,3   | 15,3   | 95,54                          | TK 41       |
|                          | Хлеб ржанопшеничный                            | 50        | 3,5                   | 0,55  | 20,5   | 100,95                         |             |
|                          | Компот из с/ф                                  | 200       | 0,6                   | 0     | 28,9   | 118                            | 759(1)      |
| Итого за обед            |  | 900       | 29,27                 | 30,61 | 138,4  | 946,17                         |             |
| Итого за завтрак и обед: |  | 1450      | 50,32                 | 49,95 | 214,82 | 1510,11                        |             |
| <b>День 3</b>            |  |           |                       |       |        |                                |             |
| Завтрак                  | Рагу из овощей с курицей                       | 250       | 8,5                   | 12,75 | 34,2   | 285,95                         | 224(2)      |
|                          | Яйцо вареное                                   | 60        | 5,1                   | 4,6   | 0,3    | 63                             | 367(1)      |
|                          | Хлеб пшеничный                                 | 40        | 3,32                  | 0,32  | 19,2   | 92,96                          | 0           |

|                          |                                      |      |       |       |       |         |        |
|--------------------------|--------------------------------------|------|-------|-------|-------|---------|--------|
|                          | Напиток из плодов шиповника          | 200  | 0,4   | 0,2   | 23,8  | 98,6    | 864(1) |
| Итого за завтрак         |                                      | 550  | 17,32 | 17,87 | 77,5  | 540,51  |        |
| Обед                     | Суп картофельный с фрикадельками     | 250  | 8,87  | 9,25  | 17,8  | 189,93  | TK 83  |
|                          | Плов из говядины                     | 250  | 21,5  | 22,7  | 53,5  | 504,3   | 443(2) |
|                          | Маринованная свекла с маслом растит. | 100  | 2,5   | 3,2   | 10,3  | 80      | 112(1) |
|                          | Хлеб ржанопшеничный                  | 50   | 3,5   | 0,55  | 20,5  | 100,95  |        |
|                          | Компот из кураги                     | 200  | 0,9   | 0     | 23,8  | 98,8    | 758(1) |
| Итого за обед            | ИТОГО                                | 850  | 37,27 | 35,7  | 125,9 | 973,98  |        |
| Итого за завтрак и обед: |                                      | 1400 | 54,59 | 53,57 | 203,4 | 1514,49 |        |
| День 4                   |                                      |      |       |       |       |         |        |
| Завтрак                  | Каша манная молочная жидкая с маслом | 250  | 5,8   | 7,97  | 35,4  | 236,53  | 350(1) |
|                          | Какао с молоком                      | 200  | 4,9   | 5     | 32,5  | 194,6   | 848(1) |
|                          | Батон нарезной                       | 60   | 4,64  | 1,8   | 30    | 154,76  | 0      |
|                          | Сыр порциями                         | 40   | 9,33  | 12,26 | 0     | 147,66  | 0      |
| Итого за завтрак         |                                      | 550  | 24,67 | 27,03 | 97,9  | 733,55  |        |
| Обед                     | Борщ с фасолью                       | 250  | 3,7   | 5,3   | 15,5  | 124,5   | 115(2) |
|                          | Жаркое по-домашнему                  | 250  | 22,25 | 24,2  | 31    | 430,8   | 443(2) |
|                          | Салат из моркови со сметаной         | 100  | 1,2   | 2,4   | 14,3  | 83,6    | 49(2)  |
|                          | Компот из свежих яблок               | 200  | 0,14  | 0     | 23,1  | 92,96   | 754(1) |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                 | 50   | 3,5   | 0,55  | 20,5  | 100,95  | 108(1) |
| Итого за обед            |                                      | 850  | 30,79 | 32,45 | 104,4 | 832,81  |        |
| Итого за завтрак и обед: |                                      | 1400 | 55,46 | 59,48 | 202,3 | 1566,36 |        |
| День 5                   |                                      |      |       |       |       |         |        |
| Завтрак                  | Каша гречневая рассыпчатая           | 200  | 11,2  | 14,4  | 55    | 394,4   | 343(1) |
|                          | Котлета говяжья                      | 50   | 7,95  | 7,2   | 8     | 128,6   | 555(1) |
|                          | Соус красный основной на м/б         | 50   | 4,65  | 5,55  | 5,6   | 90,95   | 667(1) |
|                          | Хлеб пшеничный                       | 50   | 4,15  | 0,6   | 24    | 118     | 0      |
|                          | Чай с сахаром                        | 200  | 0,2   | 0     | 11,2  | 45,6    | 829(1) |
| Итого за завтрак         |                                      | 550  | 28,15 | 27,75 | 103,8 | 777,55  |        |
| Обед                     | Суп рисовый с мясом                  | 250  | 9,2   | 4,6   | 12,1  | 126,6   | TK     |
|                          | Оладьи из печени                     | 100  | 7     | 18,9  | 17,1  | 266,5   | 511(1) |
|                          | Макароны отварные                    | 200  | 7     | 8,26  | 29,8  | 221,54  | 361(1) |
|                          | Огурец свежий                        | 100  | 0,6   | 0,1   | 2     | 11,3    | 0      |
|                          | Компот из яблок с черносливом        | 200  | 0,6   | 0     | 28,9  | 118     | 756(1) |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                 | 50   | 3,5   | 0,55  | 20,5  | 100,95  |        |
| Итого за обед            |                                      | 900  | 27,9  | 32,41 | 110,4 | 844,89  |        |
| Итого за завтрак и обед: |                                      | 1450 | 56,05 | 60,16 | 214,2 | 1622,44 |        |

|                     |  |       |        |        |         |
|---------------------|--|-------|--------|--------|---------|
| значение за период: |  | 235,2 | 254,32 | 902,42 | 6839,76 |
|---------------------|--|-------|--------|--------|---------|

### Меню приготавливаемых блюд

для детей с 12 лет и старше (5-11 классы) обучающихся в первую смену

| Прием пищи               | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества, (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------|---|-----------|-----------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------|
|                          |   |           | Белки                 | Жиры  | Углев  |                                |             |
| <b>Неделя 2</b>          |   |           |                       |       |        |                                |             |
| <b>день 1</b>            |   |           |                       |       |        |                                |             |
| Завтрак                  | Каша пшенная молочная жидкая с маслом   | 250       | 7,1                   | 10,9  | 34     | 262,5                          | 350(1)      |
|                          | Яйцо вареное                            | 60        | 5,1                   | 4,6   | 0,3    | 63                             | 367(1)      |
|                          | Хлеб пшеничный                          | 40        | 3,32                  | 0,32  | 19,2   | 92,96                          | 0           |
|                          | Чай с сахаром и лимоном                 | 200       | 0,2                   | 0     | 13,8   | 56                             | 830(1)      |
| Итого за завтрак         |   | 550       | 15,72                 | 15,82 | 67,3   | 474,46                         |             |
| Обед                     | Суп гороховый                           | 250       | 7,6                   | 5,7   | 20     | 161,7                          | 226(1)      |
|                          | Тефтели мясные                          | 100       | 13,8                  | 16,1  | 13,1   | 252,5                          | 561(1)      |
|                          | Каша гречневая рассыпчатая              | 200       | 10,5                  | 13,5  | 51,56  | 369,74                         | 343(1)      |
|                          | Салат «Степной» из разных овощей        | 100       | 1,5                   | 4     | 8,2    | 74,8                           | 108(1)      |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                    | 50        | 3,5                   | 0,55  | 20,5   | 100,95                         |             |
|                          | Компот из с/ф                           | 200       | 0,6                   | 0     | 28,9   | 118                            | 759(1)      |
| Итого за обед            |   | 900       | 37,5                  | 39,85 | 142,26 | 1077,69                        |             |
| Итого за завтрак и обед: |   | 1450      | 53,22                 | 55,67 | 209,56 | 1552,15                        |             |
| <b>День 2</b>            |   |           |                       |       |        |                                |             |
| завтрак                  | Сосиски молочные отварные               | 100       | 11,1                  | 13,9  | 1,6    | 175,9                          | 476(1)      |
|                          | Горох отварной                          | 200       | 18,4                  | 12,4  | 42,4   | 354,8                          | 283(1)      |
|                          | Напиток из плодов шиповника             | 200       | 0,4                   | 0,2   | 23,8   | 98,6                           | 846(1)      |
|                          | Хлеб пшеничный                          | 50        | 4,15                  | 0,6   | 24     | 118                            | 0           |
| Итого за завтрак         |   | 550       | 34,05                 | 27,1  | 91,8   | 747,3                          |             |
| обед                     | Суп Крестьянский с пшеном и со сметаной | 250       | 2,47                  | 5,05  | 18,38  | 128,85                         | 134(2)      |
|                          | Шницель рыбный натуральный( минтай)     | 100       | 13,7                  | 8,1   | 14,6   | 186,1                          | 443(1)      |
|                          | Рис отварной со слив маслом             | 200       | 4,85                  | 13,2  | 45,3   | 319,4                          | 615(1)      |
|                          | Соус томатный                           | 50        | 1,3                   | 2,4   | 4,2    | 43,6                           | 682(1)      |
|                          | Винегрет овощной с заправкой            | 100       | 1,4                   | 3,6   | 7,2    | 66,8                           | 112(1)      |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                    | 50        | 3,5                   | 0,55  | 20,5   | 100,95                         |             |
|                          | Компот из кураги                        | 200       | 0,9                   | 0     | 23,8   | 98,8                           | 758(1)      |
|                          | Итого за обед                           |           | 950                   | 28,12 | 32,9   | 133,98                         | 944,5       |
| Итого за завтрак и обед: |   | 1500      | 62,17                 | 60    | 225,78 | 1691,8                         |             |
| <b>День 3</b>            |   |           |                       |       |        |                                |             |
| завтрак                  | Макароны с сыром                        | 200       | 10,8                  | 13,44 | 42,6   | 334,56                         | 362(1)      |
|                          | Салат из белокочанной капусты           | 100       | 1,83                  | 5,16  | 8,9    | 89,36                          | 108(1)      |
|                          | Чай с сахаром                           | 200       | 0,2                   | 0     | 11,2   | 45,6                           | 829(1)      |
|                          | Хлеб пшеничный                          | 50        | 4,15                  | 0,6   | 24     | 118                            | 0           |

|                         |                                      |        |        |         |         |         |        |
|-------------------------|--------------------------------------|--------|--------|---------|---------|---------|--------|
| того за завтрак         |                                      | 550    | 16,98  | 19,2    | 86,7    | 587,52  |        |
| обед                    | Суп картофельный с вермишелью        | 250    | 2,9    | 2,5     | 21      |         |        |
|                         | Куры отварные                        | 100    | 19,1   | 17,9    | 0,5     | 118,1   | 215(1) |
|                         | Каша рассыпчатая пшеничная           | 200    | 8,2    | 12,4    | 52,3    | 239,5   | 590(1) |
|                         | Маринованная свекла с маслом растит. | 100    | 2,5    | 3,2     | 10,3    | 353,6   | 343(1) |
|                         | Компот из яблок с черносливом        | 200    | 0,6    | 0       | 28,9    | 80      | 112(2) |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                 | 50     | 3,5    | 0,55    | 20,5    | 118     | 756(1) |
| того за обед            |                                      | 900    | 36,8   | 36,55   | 133,5   | 1010,15 |        |
| того за завтрак и обед: |                                      | 1450   | 53,78  | 55,75   | 220,2   | 1597,67 |        |
| день 4                  |                                      |        |        |         |         |         |        |
| завтрак                 | Голубцы "Ленивые" с мясом и рисом    | 300    | 17,55  | 20,6    | 50,16   | 456,24  | TK     |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 50     | 4,15   | 0,6     | 24      | 118     | 0      |
|                         | Чай с сахаром и лимоном              | 200    | 0,32   | 0,11    | 16,42   | 67,95   | 830(1) |
| того за завтрак         |                                      | 550    | 22,02  | 21,31   | 90,58   | 642,19  |        |
| обед                    | Суп картофельный с гречкой и курой   | 250    | 8,5    | 9       | 21,3    | 200,2   | 208(1) |
|                         | Котлета говяжья                      | 100    | 15,9   | 14,4    | 16      | 257,2   | 555(1) |
|                         | Каша пшеничная рассыпчатая           | 200    | 8,8    | 10      | 51,2    | 330     | 343(1) |
|                         | Салат из моркови со сметаной         | 100    | 1,2    | 2,4     | 14,3    | 83,6    | 49(2)  |
|                         | Компот из кураги                     | 200    | 0,9    | 0       | 23,8    | 98,8    | 758(1) |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                 | 50     | 3,5    | 0,55    | 20,5    | 100,95  |        |
| того за обед            |                                      | 900    | 38,8   | 36,35   | 147,1   | 1070,75 |        |
| того за завтрак и обед: |                                      | 1450   | 60,82  | 57,66   | 237,68  | 1712,94 |        |
| день 5                  |                                      |        |        |         |         |         |        |
| завтрак                 | Суп молочный вермишелевый            | 250    | 7,41   | 10,5    | 23,1    | 216,54  | 234(1) |
|                         | Батон нарезной                       | 60     | 4,64   | 1,8     | 29,9    | 154,36  | 0      |
|                         | Сыр порциями                         | 40     | 9,33   | 12,26   | 0       | 147,66  | 0      |
|                         | Какао с молоком                      | 200    | 4,9    | 5       | 32,5    | 194,6   | 848(1) |
| того за завтрак         |                                      | 550    | 26,28  | 29,56   | 85,5    | 713,16  |        |
| обед                    | Борщ картофельный со сметаной        | 250    | 2,35   | 7       | 15,2    | 133,2   | 185(1) |
|                         | Гуляш говяжий с соусом               | 140    | 21,4   | 13      | 8       | 234,6   | 532(1) |
|                         | Рис припущенный                      | 200    | 4,8    | 8       | 49,4    | 288,8   | 616(1) |
|                         | Салат из квашеной капусты            | 100    | 1,6    | 6       | 7,7     | 91,2    | 108(1) |
|                         | Компот из с/ф                        | 200    | 0,6    | 0       | 28,9    | 118     | 759(1) |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                 | 50     | 3,5    | 0,55    | 20,5    | 100,95  |        |
| того за обед            |                                      | 940    | 34,25  | 34,55   | 129,7   | 966,75  |        |
| того за завтрак и обед: |                                      | 1490   | 60,53  | 64,11   | 215,2   | 1679,91 |        |
| итого за период         |                                      | 290,52 | 293,19 | 1108,42 | 8234,47 |         |        |