Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Меню 1-4 классы(**52187**)
2	Информация о возрастной группе детей	от 7 до 11 лет
3	Информация о характеристике питающихся	Без особенностей
4	Тип организации, для которого разработано меню	Уровень 1 - Общеобразовательная организация
5	Режим питания	Завтрак, обед
6	Технологические карты на заявленные в меню блюда с указанием сборника рецептур предназначенных для питания детей	Представлены в полном объеме, все технологические карты заимствованы из «Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.»,
7	Информация о планируемых к использованию полуфабрикатах	Использование полуфабрикатов в меню не планируется
8	Информация о наличии в организации детей с сахарным диабетом, целиакией, пищевой аллергией, фенилкетонурией, муковисцидозом	

Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню

Меню Завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Завтрак (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	583	500	117%	24 %
Калорийность, ккал.	522	470-675.6	41%	21%
Количество белков (г)	22.07	38.5	57%	29%
Количество жиров (г)	12.98	39.5	33%	16%
Количество углеводов (г)	79.23	167.5	47%	24%
Витамин С, мг	19.1	30	64%	32%
Витамин В1, мг	0.31	0.6	52%	26%
Витамин В2, мг	0.32	0.7	46%	23%
Витамин А, мкг рэ	116.01	350	33%	17%
Кальций, мг	329.39	550	60%	30%
Магний, мг	115.96	125	93%	46%
Железо, мг	6.16	6	103%	51%
Калий, мг	816.73	550	148%	74%
Йод, мкг	58.42	50	117%	58%
Селен, мкг	18.62	15	124%	62%

Меню Обед

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Обед)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Обед (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	788	700	113%	33 %
Калорийность, ккал.	758.3	705-1036.4	60%	30%
Количество белков (г)	30.98	38.5	80%	40%
Количество жиров (г)	24.92	39.5	63%	32%
Количество углеводов (г)	102.53	167.5	61%	31%
Витамин С, мг	39.07	30	130%	65%
Витамин В1, мг	0.37	0.6	62%	31%
Витамин В2, мг	0.57	0.7	81%	41%
Витамин А, мкг рэ	1257.58	350	359%	180%
Кальций, мг	281.44	550	51%	26%
Магний, мг	111.98	125	90%	45%
Железо, мг	6.54	6	109%	55%
Калий, мг	1257.86	550	229%	114%
Йод, мкг	106.03	50	212%	106%
Селен, мкг	29.54	15	197%	98%

Информация о содержании соли и сахара в меню

Меню Завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Завтрак (в %)
Соль (г)	1	1	100%
Сахар (г)	8.9	10	89%

Меню Обед

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Обед)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Обед (в %)
Соль (г)	1.3	1.5	87%
Сахар (г)	7.8	10	78%

Фрагмент заключительной части экспертного заключения

Рассмотренное меню соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по следующим пунктам:

1. Меню безопасное (запрещенных к употреблению в организованных детских коллективах блюд и продуктов – нет)

2. **Меню разнообразное** (повторов блюд в течение дня и двух смежных дней нет);

3. Суммарная масса блюд **выше регламентированных значений** по приемам пищи

Прием пищи	Неделя	День	Значение	Норматив
Завтрак	1	Пятница	680	650
Завтрак	2	Среда	720	650

4. Калорийность меню **не ниже регламентированных значений** по приемам пищи: Завтрак - 10 дня(ей)Обед - 10 дня(ей)Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 16.9%, 22.4%, и 60.7% соотвественно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 16.3%, 29.6%, и 54.1% соотвественно.

5. Потребность в витаминах и минеральных веществах **соответствует** регламентированным показателям:

Витамин С, мг Витамин В1, мг Витамин В2, мг Витамин А, мкг рэ Кальций, мг Магний, мг Железо, мг Йод, мкг Селен, мкг Калий, мг .

6. **В меню не превышены регламентированные уровни содержания соли и сахара.**

7. **В меню отсутствуют колбасные изделия,кондитерские изделия,бутерброды, консервированные томаты, .**

8. **В меню присутствуют консервированные огурцы, рекомендуем исключить их из меню.**

Рассмотренное меню отвечает принципам здорового питания и требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и может быть предложено к утверждению и реализации.

Экспертное заключение сформировано в ПС "Мониторинг питания и здоровья" ФБУН Новосибирским НИИ гигиены Роспотребнадзора. Выдано для "Муниципальное общеобразовательное бюджетная учреждение "Новоалександровская средняя общеобразовательная школа" Бузулукского района Оренбургской области " 25.07.23.

Школа СОШ"

Утвердил: должность

фамилия

дата 2024

день месяц год

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-24к	24,74
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	3,17
			хлеб	хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,3	0,5	27,6	132,9	пром	4,1
			фрукты	мандарин	120	1	0,2	9	42	пром	29,4
			итого		580	13,8	10,8	80,6	476,6		61,41
1	1	Обед	закуска	помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з	7,56
			1 блюдо	рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1	54-4с	17,64
			2 блюдо	тефтели из говядины с рисом. Соус белый основной.	110	13,6	13,9	8,2	212,3	54-16м 54-2соус	44,41
			гарнир	картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	54-10г	10,66
			напиток	компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	54-3хн	4,23
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром	3,14
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром	2,06
			итого		810	30,5	26,3	107,5	788		89,7
1	1	Итого за день:			1390	44,3	37,1	188,1	1264,6		151,11
1	2	Завтрак	гор.блюдо	курица отварная. Картофельное пюре.	230	29	7	21	263	54-21м 54-11г	39,56
			закуска	огурец в нарезке	20	0	0	1	3	54-2з	7,87
			гор.напиток	какао с молоком	200	5	4	13	100	54-21гн	9,19
			хлеб	хлеб пшеничный. Хлеб ржано-пшеничный	50	1	0	8	39	пром	4,79
			фрукты								
			итого		500	35	11	43	405		61,41
1	2	Обед	закуска	салат из моркови и яблок	60	0,5	0	8	74,3	54-11з	8,17
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с	27,25
			2 блюдо	котлета рыбная любительская.Соус молочный натуральный.	120	13,5	5,6	8	136,1	54-14р 54-5соус	30,39

			гарнир	рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	54-5г	8,04
			напиток	компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3	54-31хн	8,92
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	0	20	93,8	пром	2,92
			хлеб черн.	хлеб ржаной	60	2	0,4	10	51,2	пром	4,31
			итого		820	27,4	16,5	99,7	698,6		90
1	2	**Итого за день:**			1320	62,4	27,5	142,7	1103,6		151,41
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная кукурузная	200	6	6	33	208	54-1к	11,52
			закуска	сыр в нарезке	15	4	4	0	54	54-1з	5,3
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	86	54-23гн	8,2
			хлеб	хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный	50	2	0	15	70	пром	4,79
			фрукты	груша	120	1	1	16	68	пром	31,6
			итого		585	17	14	75	486		61,41
1	3	Обед	закуска	перец болгарский в нарезке	60	1	0	2	13	54-4з	5,3
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	200	5	6	14	126	54-7с	22,55
			2 блюдо	оладьи из печени по-кунцевски	90	12	11	6	172	54-31м	11,52
			гарнир	каша перловая рассыпчатая	150	4	5	31	187	54-5г	8,04
			напиток	компот из кураги	200	0	0	8	36	54-2хн	6
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	5	1	30	87	пром	5,84
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	10	51	пром	2,16
			итого		790	29	23	101	672		61,41
1	3	**Итого за день:**			1375	46	37	176	1158		122,82
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Биточек из говядины. Рис припущенный с томатом.Морковь отварная дольками.	250	18,7	19	50,8	448,8	54-6м,54-27г,54-27з	52,57
			гор.напиток	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн	3,92
			хлеб	хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный	50	4,6	0,4	22,7	109,4	пром	4,92
			фрукты								
			итого		500	23,5	19,5	80,1	586,1		61,41
1	4	Обед	закуска	помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з	8,4
			1 блюдо	суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8с	28,29

			2 блюдо	Котлета рыбная с морковью (треска). Соус белый основной.	120	13	4,9	6,6	122,2	54-4р,54-2соус	26,18
			гарнир	Картофель отварной в молоке.	150	5	6	27	173,7	54-10г	14
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0	0	20	81	54-1хн	4,83
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром	5,84
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром	2,16
			итого		820	32	16,5	111,7	714,6		89,7
1	4	**Итого за день:**			1320	55,5	36	191,8	1300,7		151,11
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249	54-21к	27,73
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн	9,19
			хлеб	хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный	50	4,3	0,5	27,6	132,9	пром	3,29
			фрукты	яблоко	230	0,9	0,9	22,5	102,1	пром	21,2
			итого		680	17,1	14,2	96,7	584,4		61,41
1	5	Обед	закуска	свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54-28з	7,87
			1 блюдо	щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	54-1с	23,96
			2 блюдо	бефстроганов из отварной говядины	90	13,5	14	2,1	188,3	54-1м	29
			гарнир	макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г	10,29
			напиток	компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	54-7хн	10,58
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром	5,84
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром	2,16
			итого		790	31,3	25,6	93,7	729,8		89,7
1	5	**Итого за день:**			1470	48,4	39,8	190,4	1314,2		151,11
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная овсяная	200	7	7	25	193	54-22к	18,69
			закуска	сыр в нарезке	20	5	6	0	72	54-1з	10,8
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	6	27	54-2гн	5
			хлеб	хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный	70	3	1	15	87	пром	3,92
			фрукты	мандарин	120	1	0	8	38	пром	23
			итого		610	16	14	54	417		61,41
2	1	Обед	закуска	салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	6	6	82	54-8з	8,87
			1 блюдо	рассольник Ленинградский	200	5	6	14	126	54-3с	20,59

			2 блюдо	плов из отварной говядины	200	15	15	39	348	54-11м	38,32
			гарнир								
			напиток	компот из кураги	200	1	0	16	67	54-2хн	18
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	4	2	28	115	пром	2
			хлеб черн.	хлеб ржаной	15	3	1	15	87	пром	1,92
			итого		705	29	30	118	825		89,7
2	1	Итого за день:			1315	45	44	172	1242		151,11
2	2	Завтрак	закуска	помидор в нарезке	60	0	0	1	6	54-3з	8,4
			гор.блюдо	биточек из курицы, горошница	230	30	5	45	340	54-23м,54-21г	29,09
			гор.напиток	какао с молоком	200	5	4	13	100	54-21гн	20
			хлеб белый	хлеб пшеничный	30	4	2	28	115	пром	2
			хлеб ржаной	хлеб ржано-пшеничный	20	3	1	15	87	пром	1,92
			итого		540	42	12	102	648		61,41
2	2	Обед	закуска	огурец в нарезке	60	1	0	2	9	54-2з	8,4
			1 блюдо	суп крестьянский с перловой крупой	200	5	6	11	116	54-10с	24,26
			2 блюдо	рыба, запеченная в сметанном соусе	100	19	22	6	296	54-9р	24,8
			гарнир	картофель отварной в молоке	150	5	6	27	174	54-10г	19
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	81	54-1хн	10.янв
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	4	2	28	115	пром	2
			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	3	1	15	87	пром	1,92
			итого		760	38	37	109	878		90,58
2	2	Итого за день:			1300	80	49	211	1526		151,99
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная ячневая	200	7	9	34	249	54-21к	21,39
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	86	54-23гн	9
			хлеб белый	хлеб пшеничный	30	4	2	28	115	пром	2
			хлеб ржаной	хлеб ржано-пшеничный	20	3	1	15	87	пром	1,92
			фрукты	яблоко	100	0	0	10	47	пром	27,1
			итого		550	18	15	98	584		61,41
2	3	Обед	закуска	морковь отварная дольками	60	1	2	4	38	54-27з	8,87
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	5	6	10	110	54-2с	21,29

			2 блюдо	шницель из говядины, соус белый основной	110	17	17	16	279	54-7м,54-2соус	32
			гарнир	макароны отварные	150	5	5	33	197	54-1г	12,39
			напиток	компот из свежих яблок	200	0	0	10	42	54-32хн	11,23
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	4	2	28	115	пром	2
			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	3	1	15	87	пром	1,92
			итого		770	35	33	116	868		89,7
2	3	Итого за день:			1320	53	48	214	1452		151,11
2	4	Завтрак	гор.блюдо	курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	54-25м	28,98
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая.Кукуруза сахарная.	180	8,8	6,4	39	249,4	54-4г, пром	23,86
			гор.напиток	чай с лимоном и сахаром.	200	0,3	0,1	7,1	30	54-3гн	4,65
			хлеб белый	хлеб пшеничный	30	4	2	28	115	пром	2
			хлеб ржаной	хлеб ржано-пшеничный	20	3	1	15	87	пром	1,92
			итого		530	30,2	15,3	93,5	607,8		61,41
2	4	Обед	закуска	свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54-28з	7,87
			1 блюдо	суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9	54-9с	21,89
			2 блюдо	печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,8	54-18м	26,89
			гарнир	картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г	19,46
			напиток	компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	54-3хн	9,67
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	4	2	28	115	пром	2
			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	3	1	15	87	пром	1,92
			итого		750	33,4	27,5	107,8	786,6		89,7
2	4	Итого за день:			1280	63,6	42,8	201,3	1394,4		151,11
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная кукурузная	200	6	6	33	208	54-1к	10,87
			гор.напиток	какао с молоком	200	5	4	13	100	54-21гн	20
			хлеб белый	хлеб пшеничный	30	4	2	28	115	пром	2
			хлеб ржаной	хлеб ржано-пшеничный	20	3	1	15	87	пром	1,92
			фрукты	груша	150	0	0	12	57	пром	26,62
			итого		600	18	13	101	567		61,41
2	5	Обед	закуска	помидор в нарезке	60	0	0	1	6	54-3з	8,4

			1 блюдо	рассольник Ленинградский	200	5	6	14	126	54-3с	20,59
			2 блюдо	фрикадельки из говядины. Соус красный основной	110	13	12	8	186	54-29м,54-3соус	33,18
			гарнир	каша перловая рассыпчатая	150	4	5	31	187	54-5г	12,53
			напиток	компот из смородины	200	0	0	8	35	54-7хн	7
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром	5,84
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром	2,16
			итого		810	28,6	23,9	101,5	731,8		89,7
2	5	Итого за день:			1410	46,6	36,9	202,5	1298,8		151,11
		Среднее значение за период:			1350	54,48	39,81	188,98	1305,43		148,399

Школа СОШ"

Утвердил: должность директор

фамилия Пересыпкин

дата 2024

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12-18 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-24к	24,74
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	3,17
			хлеб	хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,3	0,5	27,6	132,9	пром	4,1
			фрукты	мандарин	120	1	0,2	9	42	пром	29,4
			итого		580	13,8	10,8	80,6	476,6		61,41
1	1	Обед	закуска	помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з	7,56
			1 блюдо	рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1	54-4с	17,64
			2 блюдо	тефтели из говядины с рисом. Соус белый основной.	110	13,6	13,9	8,2	212,3	54-16м 54-2соус	44,41
			гарнир	картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	54-10г	10,66
			напиток	компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	54-3хн	4,23
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром	3,14
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром	2,06
			итого		810	30,5	26,3	107,5	788		89,7
1	1	Итого за день:			1390	44,3	37,1	188,1	1264,6		151,11
1	2	Завтрак	гор.блюдо	курица отварная. Картофельное пюре.	230	29	7	21	263	54-21м 54-11г	39,56
			закуска	огурец в нарезке	20	0	0	1	3	54-2з	7,87
			гор.напиток	какао с молоком	200	5	4	13	100	54-21гн	9,19
			хлеб	хлеб пшеничный. Хлеб ржано-пшеничный	50	1	0	8	39	пром	4,79
			фрукты								
			итого		500	35	11	43	405		61,41
1	2	Обед	закуска	салат из моркови и яблок	60	0,5	0	8	74,3	54-11з	8,17
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с	27,25
			2 блюдо	котлета рыбная любительская.Соус молочный натуральный.	120	13,5	5,6	8	136,1	54-14р 54-5соус	30,39

			гарнир	рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	54-5г	8,04
			напиток	компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3	54-31хн	8,92
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	0	20	93,8	пром	2,92
			хлеб черн.	хлеб ржаной	60	2	0,4	10	51,2	пром	4,31
			итого		820	27,4	16,5	99,7	698,6		90
1	2	Итого за день:			1320	62,4	27,5	142,7	1103,6		151,41
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная кукурузная	200	6	6	33	208	54-1к	11,52
			закуска	сыр в нарезке	15	4	4	0	54	54-1з	5,3
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	86	54-23гн	8,2
			хлеб	хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный	50	2	0	15	70	пром	4,79
			фрукты	груша	120	1	1	16	68	пром	31,6
			итого		585	17	14	75	486		61,41
1	3	Обед	закуска	перец болгарский в нарезке	60	1	0	2	13	54-4з	5,3
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	200	5	6	14	126	54-7с	22,55
			2 блюдо	оладьи из печени по-кунцевски	90	12	11	6	172	54-31м	11,52
			гарнир	каша перловая рассыпчатая	150	4	5	31	187	54-5г	8,04
			напиток	компот из кураги	200	0	0	8	36	54-2хн	6
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	5	1	30	87	пром	5,84
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	10	51	пром	2,16
			итого		790	29	23	101	672		61,41
1	3	Итого за день:			1375	46	37	176	1158		122,82
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Биточек из говядины. Рис припущенный с томатом.Морковь отварная дольками.	250	18,7	19	50,8	448,8	54-6м,54-27г,54-27з	52,57
			гор.напиток	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн	3,92
			хлеб	хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный	50	4,6	0,4	22,7	109,4	пром	4,92
			фрукты								
			итого		500	23,5	19,5	80,1	586,1		61,41
1	4	Обед	закуска	помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з	8,4
			1 блюдо	суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8с	28,29

			2 блюдо	Котлета рыбная с морковью (треска). Соус белый основной.	120	13	4,9	6,6	122,2	54-4р,54-2соус	26,18
			гарнир	Картофель отварной в молоке.	150	5	6	27	173,7	54-10г	14
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0	0	20	81	54-1хн	4,83
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром	5,84
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром	2,16
			итого		820	32	16,5	111,7	714,6		89,7
1	4	**Итого за день:**			1320	55,5	36	191,8	1300,7		151,11
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249	54-21к	27,73
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн	9,19
			хлеб	хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный	50	4,3	0,5	27,6	132,9	пром	3,29
			фрукты	яблоко	230	0,9	0,9	22,5	102,1	пром	21,2
			итого		680	17,1	14,2	96,7	584,4		61,41
1	5	Обед	закуска	свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54-28з	7,87
			1 блюдо	щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	54-1с	23,96
			2 блюдо	бефстроганов из отварной говядины	90	13,5	14	2,1	188,3	54-1м	29
			гарнир	макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г	10,29
			напиток	компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	54-7хн	10,58
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром	5,84
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром	2,16
			итого		790	31,3	25,6	93,7	729,8		89,7
.1	5	**Итого за день:**			1470	48,4	39,8	190,4	1314,2		151,11
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная овсяная	200	7	7	25	193	54-22к	18,69
			закуска	сыр в нарезке	20	5	6	0	72	54-1з	10,8
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	6	27	54-2гн	5
			хлеб	хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный	70	3	1	15	87	пром	3,92
			фрукты	мандарин	120	1	0	8	38	пром	23
			итого		610	16	14	54	417		61,41
2	1	Обед	закуска	салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	6	6	82	54-8з	8,87
			1 блюдо	рассольник Ленинградский	200	5	6	14	126	54-3с	20,59

			2 блюдо	плов из отварной говядины	200	15	15	39	348	54-11м	38,32
			гарнир								
			напиток	компот из кураги	200	1	0	16	67	54-2хн	18
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	4	2	28	115	пром	2
			хлеб черн.	хлеб ржаной	15	3	1	15	87	пром	1,92
			итого		705	29	30	118	825		89,7
2	1	Итого за день:			1315	45	44	172	1242		151,11
2	2	Завтрак	закуска	помидор в нарезке	60	0	0	1	6	54-3з	8,4
			гор.блюдо	биточек из курицы, горошница	230	30	5	45	340	54-23м,54-21г	29,09
			гор.напиток	какао с молоком	200	5	4	13	100	54-21гн	20
			хлеб белый	хлеб пшеничный	30	4	2	28	115	пром	2
			хлеб ржаной	хлеб ржано-пшеничный	20	3	1	15	87	пром	1,92
			итого		540	42	12	102	648		61,41
2	2	Обед	закуска	огурец в нарезке	60	1	0	2	9	54-2з	8,4
			1 блюдо	суп крестьянский с перловой крупой	200	5	6	11	116	54-10с	24,26
			2 блюдо	рыба, запеченная в сметанном соусе	100	19	22	6	296	54-9р	24,8
			гарнир	картофель отварной в молоке	150	5	6	27	174	54-10г	19
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	81	54-1хн	10.янв
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	4	2	28	115	пром	2
			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	3	1	15	87	пром	1,92
			итого		760	38	37	109	878		90,58
2	2	Итого за день:			1300	80	49	211	1526		151,99
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная ячневая	200	7	9	34	249	54-21к	21,39
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	86	54-23гн	9
			хлеб белый	хлеб пшеничный	30	4	2	28	115	пром	2
			хлеб ржаной	хлеб ржано-пшеничный	20	3	1	15	87	пром	1,92
			фрукты	яблоко	100	0	0	10	47	пром	27,1
			итого		550	18	15	98	584		61,41
2	3	Обед	закуска	морковь отварная дольками	60	1	2	4	38	54-27з	8,87
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	5	6	10	110	54-2с	21,29

			2 блюдо	шницель из говядины, соус белый основной	110	17	17	16	279	54-7м,54-2соус	32
			гарнир	макароны отварные	150	5	5	33	197	54-1г	12,39
			напиток	компот из свежих яблок	200	0	0	10	42	54-32хн	11,23
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	4	2	28	115	пром	2
			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	3	1	15	87	пром	1,92
			итого		770	35	33	116	868		89,7
2	3	Итого за день:			1320	53	48	214	1452		151,11
2	4	Завтрак	гор.блюдо	курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	54-25м	28,98
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая.Кукуруза сахарная.	180	8,8	6,4	39	249,4	54-4г, пром	23,86
			гор.напиток	чай с лимоном и сахаром.	200	0,3	0,1	7,1	30	54-3гн	4,65
			хлеб белый	хлеб пшеничный	30	4	2	28	115	пром	2
			хлеб ржаной	хлеб ржано-пшеничный	20	3	1	15	87	пром	1,92
			итого		530	30,2	15,3	93,5	607,8		61,41
2	4	Обед	закуска	свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54-28з	7,87
			1 блюдо	суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9	54-9с	21,89
			2 блюдо	печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,8	54-18м	26,89
			гарнир	картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г	19,46
			напиток	компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	54-3хн	9,67
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	4	2	28	115	пром	2
			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	3	1	15	87	пром	1,92
			итого		750	33,4	27,5	107,8	786,6		89,7
2	4	Итого за день:			1280	63,6	42,8	201,3	1394,4		151,11
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная кукурузная	200	6	6	33	208	54-1к	10,87
			гор.напиток	какао с молоком	200	5	4	13	100	54-21гн	20
			хлеб белый	хлеб пшеничный	30	4	2	28	115	пром	2
			хлеб ржаной	хлеб ржано-пшеничный	20	3	1	15	87	пром	1,92
			фрукты	груша	150	0	0	12	57	пром	26,62
			итого		600	18	13	101	567		61,41
2	5	Обед	закуска	помидор в нарезке	60	0	0	1	6	54-3з	8,4

			1 блюдо	рассольник Ленинградский	200	5	6	14	126	54-3с	20,59
			2 блюдо	фрикадельки из говядины. Соус красный основной	110	13	12	8	186	54-29м,54-3соус	33,18
			гарнир	каша перловая рассыпчатая	150	4	5	31	187	54-5г	12,53
			напиток	компот из смородины	200	0	0	8	35	54-7хн	7
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром	5,84
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром	2,16
			итого		810	28,6	23,9	101,5	731,8		89,7
2	5	Итого за день:			1410	46,6	36,9	202,5	1298,8		151,11
		Среднее значение за период:			1350	54,48	39,81	188,98	1305,43		148,399