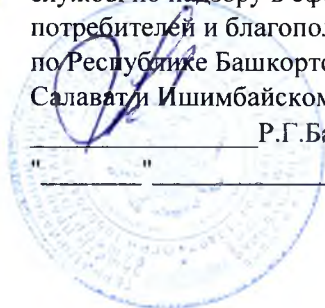


СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Башкортостан в городе Салават и Ишимбайском районе

Р.Г.Багаутдинова

" " 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора ГБОУ БКК ПФО им.

А.В.Доставалова

А.С.Медведев

" " 2019 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ВОСПИТАННИКОВ ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО

***ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ БАШКИРСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС
ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ А.В. ДОСТАВАЛОВА***

НА ОСЕННИЙ - ЗИМНИЙ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2019-2020 ГГ.

Возрастная категория от 12 - 18 лет

Рекомендуемая величина потребления пищевых веществ и энергии для детей подростков в день 4500 ккал(в среднем)

Завтрак должен составлять от возрастной суточной потребности 700-900 ккал.

Второй завтрак должен составлять от возрастной суточной потребности 300-500 ккал.

Обед должен составлять от возрастной суточной потребности 1000-1500 ккал.

Полдник должен составлять от возрастной суточной потребности 300-500 ккал.

Ужин должен составлять от возрастной суточной потребности 500-800 ккал.

Второй ужин должен составлять от возрастной суточной потребности 300-500 ккал.

В целях профилактики гипо- и авитаминоза С - витаминизация напитком «Валетек». Рекомендуемые величины потребления витамина С для подростков старше 12 лет - 70 мг. в сутки на ребенка.

№ технол карты	Первая неделя			Понедельник										I стр.
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первый завтрак														
137	Рожки отварные с маслом	200/8	8.40	6,50	51.10	301.00	0.10	0	27,14	1,28	14.20	62.20	11.21	1,13
337	Яйцо вареное	1	5.08	4,60	0,28	62.80	0.04	1.72	0	2.54	103.60	63.6	43,2	7,2
1	Бутерброд с маслом	100/20	4.10	17,00	24.30	269	0.08	0	47,46	1,05	13.90	148.1	16.50	1,04
197	Кофейный напиток	200	2.50	1,80	20,3	103	0.01	0.26	9,0	0,05	53.33	39,15	6,09	0,10
	Итого		20,08	29,90	95,98	735,80	0,23	1,98	83,60	4,92	185,03	313,05	77,00	9,47
Второй завтрак														
186	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0.20	0.10	13.90	55	0	1.12	0	0.01	2.86	1.34	0.73	0.08
175	Булочка «Ассорти»	50	5.1	3,3	34,2	189	0.05	0	10,18	0.81	9.96	39.73	6,81	0.54
	Сырок глазированный	80	11.50	20,40	36.70	362	1.12	0.94	0	0	314,20	0	45,98	1,16
	Итого		16,80	23,80	84,80	606,00	1,17	2,06	10,18	0,82	327,02	41,07	53,52	1,78
Обед														
6	Салат из свежих овощей (капуста, помидор, огурец)	100	2.3	8.60	4,20	103.00	0.02	6.95	12	0.18	32.99	38.07	13.49	0.68
68	Суп свекольник	300/10	2.40	6.10	16.40	130.00	0.06	5.80	0,00	0,00	28.20	0.00	24.90	1,21
90	Плов с курицей	300	29.50	30	47.30	581.00	0.10	0.91	53.55	0	33.59	311.95	60.96	2.86
196	Компот из с/фруктов	200	2.4	0.1	41.40	171.00	0.04	0.80	0	2.75	70.93	63.51	45.68	1.44
	Фрукты (яблоко)	250	1	0	28.25	115	0.06	20	0	0	32	22	18	4.4
	Хлеб ржано-пшеничный	150	10.50	1.60	60.50	289.50	0.17	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		48,10	46,40	198,05	1 389,50	0,45	34,46	65,55	2,93	227,71	532,53	184,03	107,59
Полдник														
	Печенье	100	0.75	1.18	17.44	308.00	0.08	0	10,00	0,00	29	90,00	20,00	2,10
	Сок фруктовый	200	5.5	5,6	16,40	110	0.04	0.56	24	0	211.46	165.3	24.36	0.2
	Итого		6,25	6,78	33,84	418,00	0,12	0,56	34,00	0,00	240,46	255,30	44,36	2,30
Ужин														
3	Салат из белокочанной капусты	100	1,9	4,5	9,2	84	0.02	9,34	0	2,41	50.94	28.86	15,25	0.61
124	Сосиска отварная	100/5	4.70	17	0.80	238	0.02	0	14,3	0.55	97	122.76	31	61
94	Картофельное пюре	230	4.80	7.60	30.90	214	0.18	15.95	34.98	0.31	57.25	129.7	43.43	1.59
185	Чай с сахаром, молоком	200	1.50	1,60	15.80	81	0.01	0.26	9	0.05	53.20	39.15	6,09	0,08
	Хлеб пшеничный	150	11.40	1,20	73.80	339	0.17	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		24,30	31,90	130,50	956,00	0,40	25,55	58,28	3,32	288,39	417,47	116,77	160,28
Второй ужин														
182	Кефир	200	5.5	5,6	16.4	140	0.04	0.56	24	0	211.46	165.3	24.36	0.2
179	Лепешка Сметанная	90	7	9,2	45,3	294	0.07	0,1	30,10	1,14	21.04	60.39	9,81	0.76
	Итого		12,5	14,8	61,7	434	0,11	0,66	54,1	1,14	232,5	225,69	34,17	0,96
	Всего		128,03	153,58	604,87	4 539,30	2,48	65,27	305,71	13,13	1 501,11	1 785,11	509,85	282,38

№ технол карты	Первая неделя	Вторник											2 стр.	
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первый завтрак														
121	Каша молочная рисовая	250/8	6.30	10.20	37.90	269	0.06	0.27	78.83	0.35	152.51	153.40	33.93	0.52
337	Яйцо вареное	1	5.08	4.60	0.28	62.80	0.04	1.72	0	2.54	103.60	63.6	43.2	7.2
2	Бутерброд с маслом, сыром	95	9.7	9,9	30.8	256	0.08	0.05	47.46	1.05	173.31	148,1	28.71	1.34
192	Какао с молоком	200	3.6	3,6	22,8	35	0.03	0.52	18	0,11	110.63	101,09	26,97	0.9
	Итого		24,68	28,30	91,78	622,80	0,21	2,56	144,29	4,05	540,05	466,19	132,81	9,96
Второй завтрак														
	Сырок глазированный	100	11,5	20,4	36,7	362	0,12	0,94	0	0	314,2	0	45,98	1,16
202	Кисель	200	0	0	10	119	0	0	0,00	0,00	0,20	0	0	0,03
	Баранки	50	0,38	2,5	28,2	144	0,08	0,05	0	0	26,96	0	10,57	0,91
	Итого		11,88	22,9	74,90	625,00	0,20	0,99	0,00	0,00	341,36	0,00	56,55	2,10
Обед														
17	Салат из свеклы	100	1,3	7,4	6	95	0,01	0,74	0	3,76	30,49	32,11	16,21	1,04
33	Щи из свежей капусты	300/10	2,50	6,4	8,70	102	0,03	12	30,20	0,24	41,50	36,50	15,2	0,52
95	Гуляш	75/50	20,3	18,7	2,8	260	0,04	0,33	0	0,57	10,61	190,1	24,79	2,8
167	Гороховое пюре	200/7	19,70	7,60	46,30	336	0,67	0	35,4	0,33	110,14	126,46	99,62	6,48
196	Компот из с/фруктов	200	2,4	0,1	41,40	171,00	0,04	0,80	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб ржано-пшеничный	150	10,50	1,60	60,50	289,50	0,17	0	0	0	30	97	21	97
	Фрукты	100	5,6	5,6	35,9	217	0,05	0,01	21,5	0,81	18,2	52,3	7,76	0,65
	Итого		62,30	47,40	201,60	1 470,50	1,01	13,88	87,10	8,46	311,87	597,98	230,26	109,93
Полдник														
	Сок фруктовый	200	1,4	0	26,6	110	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2
	Вафли	50	1,6	1,4	40,5	171	0,07	0,05	0	0	23,6	0	9,49	0,78
	Итого		3	1,4	67,1	281	0,11	0,61	24	0	235,06	165,3	33,85	0,98
Ужин														
52	Рыба припущенная	100	23,5	7	0,4	158	0,18	0,62	21,9	1,84	22,94	214,65	33,11	0,67
136	Картофель отварной с маслом	220/5	4,30	4,90	32,40	195	0,19	8,91	34,98	0,31	20,64	129,70	46,12	1,81
16	Салат витаминный	100	1,5	4,6	10,8	89	0,03	6,30	0	2,35	34,52	30,60	18,26	0,9
185	Чай с сахаром, молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	9	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	Хлеб пшеничный	150	10,5	1,65	60,45	289,5	0,17	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		41,30	19,75	119,85	812,50	0,58	16,09	65,88	4,55	161,30	511,10	124,58	100,46
Второй ужин														
182	Снежок	200	5,5	5,6	16,4	140	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2
145	Запеканка творожная	120/25	22,30	16,40	32,7	363,00	0,07	0,54	96,30	0,05	248,45	277	34,96	0,68
	Итого		27,8	22	49,1	503	0,11	1,1	120,3	0,05	459,91	442,3	59,32	0,88
	Всего		170,96	141,75	604,33	4 314,80	2,22	35,23	441,57	17,11	2 049,55	2 182,87	637,37	224,31

№ технол карты	Первая неделя					Среда								3 стр.
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Ms	Fe
Первый завтрак														
118	Каша ячневая рассыпчатая	230/8	7	6,9	40,2	255	0,13	1,30	45,23	1,88	115,42	266,94	76,66	2,01
85	Колбаса отварная	100/5	9,9	20,8	0,8	230	0,02	0	14,3	0,55	22,64	122,76	13,18	1,59
2	Бутерброд с маслом, сыром	95	9,7	9,90	30,80	256	0,08	0,05	47,46	1,05	173,31	148,10	28,71	1,34
188	Кофейный напиток	200	2,50	1,80	20,3	103	0,01	0,26	9,0	0,05	53,33	39,15	6,09	0,10
	Итого		29,10	39,40	92,10	844,00	0,24	1,61	115,99	3,53	364,70	576,95	124,64	5,04
Второй завтрак														
199	Напиток «Валетек»	200	0,00	0,00	17,4	67	4	28	170	3,30	250	4,2	14	0
	Сдоба	100	0,76	0,5	0,564	288	0,08	0	0,02	0,42	12,59	45,86	7,89	12,64
	Сырок глазированный	80	11,50	20,4	36,7	362	0,12	0,94	0	0	314,20	0	45,98	1,16
	Итого		12,26	20,90	54,66	717,00	4,20	28,94	170,02	3,72	576,79	50,06	67,87	13,80
Обед														
15	Салат «Мозаика»(св.огурец, морковь, картофель, кукуруза)	100	1,50	4,60	10,8	89	0,03	6,30	0	2,35	34,52	30,16	18,26	0,90
36	Рассольник «Ленинградский»	300/10	2,80	6,5	18,80	148	0,10	8,05	30,24	0,33	26,26	81,01	27,68	1,04
71	Рыба запеченая с яйцом	100	24,40	34,6	27,40	518	0,06	0,79	10,04	0	54,16	212,41	42,90	1,84
94	Картофельное пюре	100/40	24,80	15,30	4,80	256,00	0,07	0,06	42,20	0,00	13,53	84,99	5,88	0,51
196	Компот из с/фруктов	200	2,40	0,10	41,4	173	0,04	0,80	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб ржано-пшеничный	150	10,50	1,60	60,50	289,50	0,17	0	0	0	30	97	21	97
	Фрукты	250	0,80	0,60	20,60	100	0,02	50	0	0	19	16	12	0
	Итого		67,20	63,30	184,30	1 573,50	0,49	66,00	82,48	5,43	248,40	585,08	173,40	102,73
Полдник														
	Пряники	50	2,90	1,68	46,60	201,6	0,08	0	10	0	29	90	20	0
	Сок фруктовый	200	5,5	5,60	16,4	110	0,04	0,56	24	0	211,46	165,30	24,36	0,2
	Итого		8,40	7,28	63,00	311,60	0,12	0,56	34,00	0,00	240,46	255,30	44,36	0,20
Ужин														
117	Рис отварной	230/8	5,20	6,80	49,1	283	0,06	1,30	45,23	1,06	71,08	154,08	78,99	1,56
66	Биточки	120	17,40	14,30	15,40	262	0,07	0,06	3,11	3,75	41,72	168,14	33,19	1,71
186	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,20	0,10	13,90	55	0	1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
10	Салат из моркови с сахаром	100	1,1	4,5	14,5	100	0,04	1,72	0	2,54	20,7	41,24	28,43	0,55
	Хлеб пшеничный	150	11,40	0,75	74,55	339	0,7	0	0	0	30	97,50	21,00	97
	Итого		35,30	26,45	167,45	1 039,00	0,87	4,20	48,34	7,36	166,36	462,30	162,34	100,90
Второй ужин														
182	Катык	200	5,5	5,6	16,40	140	0,04	0,56	24	0	211,46	165,30	24,36	0,20
249	Пирожок с яблоком	100	6,1	5,30	44,40	251	0,07	1,38	21,5	0,81	18,49	52,3	10,35	1,36
	Итого		11,60	10,90	60,80	391,00	0,11	1,94	45,50	0,81	229,95	217,60	34,71	1,56
	Всего		163,86	168,23	622,31	4876,10	6,03	103,25	496,33	20,85	1826,66	2147,29	607,32	224,23

№ технол карты	Первая неделя					Четверг						4 стр.		
	Наименование блюл	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Ms	Ее
Первый завтрак														
122	Каша молочная манная с маслом	250/8	7.50	10.2	36.7	268	0.08	0.27	78.83	0.77	156.84	131.85	22.86	0.52
337	Яйцо вареное	1	5.08	4.60	0.28	62.80	0.04	1.72	0	2.54	103.60	63.6	43.2	7.20
1	Бутерброд с маслом	100/20	4.10	17.00	24.30	269	0.08	0	47.46	1.05	13.90	148.10	16.50	1.04
192	Какао на молоке	200	3.60	3.60	22.80	135	0.03	0.52	18	0.10	110.63	0	0	0
	Итого		20,28	35,40	84,08	734,80	0,23	2,51	144,29	4,46	384,97	343,55	82,56	8,76
Второй завтрак														
	Сдоба Ромовая	100	0,75	1,18	17,44	308,00	0,08	0	10,00	0,00	29	90,00	20,00	2,10
199	Напиток «Валетек»	200	0.00	0.00	17,4	67	4	28	170	3,30	250	4,2	14	0
	Итого		0,75	1,18	34,84	375,00	4,08	28,00	180,00	3,30	279,00	94,20	34,00	2,10
Обед														
3	Салат из белокочанной капусты	100	1.90	4.50	9.20	84.00	0.02	9.34	0.00	2.41	50.94	28.86	15.25	0.61
42	Суп картофельный с бобовыми	300	8.10	5.00	23.40	173.00	0.29	8.52	21.24	0.37	37.70	122.10	45.75	2.28
71	Тефтели	200/50	24.40	34.60	27.40	518.00	0.06	0.79	10.04	0.00	54.16	212.41	42.90	1.84
137	Рожки отварные с маслом	200/8	8.40	6.50	51.10	301.00	0.10	0	27.14	1.28	14.20	62.20	11.21	1.13
196	Компот из с/фруктов	200	2.40	0.10	41.40	171.00	0.04	0.80	0.00	2.75	70.93	63.51	45.68	1.44
	Хлеб ржано-пшеничный	150	10.50	1.60	60.50	289.50	0.17	0	0	0	30	97	21	97
	Фрукты (яблоко)	250	1	0.00	28.25	115	0.06	20	0	0	32	22.00	18	4.40
	Итого		56,70	52,30	241,25	1 651,50	0,74	39,45	58,42	6,81	289,93	608,08	199,79	108,70
Полдник														
	Сок фруктовый	200	5,5	5,60	16,4	110	0,04	0,56	24	0	211,46	165,30	24,36	0,2
	Вафли	50	1.6	1,4	40,5	171	0,07	0,05	0	0	23,6	0	9,49	0,78
	Итого		7,10	7,00	56,90	281,00	0,11	0,61	24,00	0,00	235,06	165,30	33,85	0,98
Ужин														
94	Картофельное пюре	230	4.80	7.60	30.90	214	0.18	15.95	34.98	0.31	57.25	129.70	43.43	1.59
	Сельдь с луком	65/30	4.80	2.20	0.00	158.00	0.18	0.62	21.90	1.84	22.91	214.00	33.00	0.67
19	Салат «Здоровье» (морковь, свекла, горошек)	100	0,8	7,9	7,4	103	0,01	3,24	0	0,11	20,83	21,95	12,11	1,2
	Чай с сахаром	200	20	20	26	28,30	0	0	0	0	0,40	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	150	11.40	0.75	74.55	339.00	0.70	0	0	0	30	97.50	21.00	97
	Итого		41,80	38,45	138,85	842,30	1,07	19,81	56,88	2,26	131,39	463,15	109,54	100,50
Второй ужин														
182	Йогурт	200	5,5	5,6	16,40	140	0,04	0,56	24	0	211,46	165,30	24,36	0,20
173	Лепешка Сметанная	80	7.00	9.20	45.30	294	0.07	0.01	30.10	1.14	21.84	60.39	9.81	0.76
	Итого		12,50	14,80	61,70	434,00	0,11	0,57	54,10	1,14	233,30	225,69	34,17	0,96
	Всего		139,13	149,13	617,62	4 318,60	6,34	90,95	517,69	17,97	1 553,65	1 899,97	493,91	222,00

№ технол карты	Первая неделя					Пятница					5 стр				
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак															
211	Каша пшеничная	220/8	8,10	7,2	48,2	295	0,9	1,3	45,23	1,49	0,30	285,86	0,90	1,12	
124	Сосиска отварная	100/5	4,70	17	0,80	238	0,02	0	14,3	0,55	97	122,76	31	61	
2	Бутерброд с маслом. сыром	95	9,7	9,9	30,8	256	0,08	0,05	47,46	1,05	173,31	148,10	28,71	1,34	
192	Чай с лимоном	200/15/7	0,20	0,10	13,90	55	0	1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08	
	Итого		22,70	34,20	93,70	844,00	1,00	2,47	106,99	3,10	273,47	558,06	61,34	63,54	
Второй завтрак															
	Сок фруктовый	200	5,5	5,60	16,4	110	0,04	0,56	24	0	211,46	165,30	24,36	0,2	
5	Слойка	80/13/5	7,90	7,20	27,5	210	0,07	0,04	0	0	127,58	0	24,16	1,18	
	Итого		13,40	12,80	43,90	320,00	0,11	0,60	24,00	0,00	339,04	165,30	48,52	1,38	
Обед															
34	Салат «Здоровье» (морковь, свекла, горошек)	100	1,4	8,4	8,20	114	0,03	5,51	12	0,18	11,05	38,07	8,35	0,34	
38	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,3	3,10	22,60	134	0,1	7,92	12,74	0,38	16,43	66,89	25,11	1,03	
65	Голубцы ленивые	250/50	20	14,20	15,50	269	0,05	1,63	13,69	0	59,35	164,19	39,71	1,78	
94	Картофельное пюре	230	4,80	7,60	30,90	214	0,18	15,95	34,98	0,31	57,25	129,70	43,43	1,59	
	Компот	200	5,5	5,60	16,4	110	0,04	0,56	24	0	211,46	165,30	24,36	0,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	150	10,50	1,60	60,50	289,50	0,17	0	0	0	30	97	21	97	
	Фрукты	250	0,75	0	21,50	100	0,06	20	0	0	32	22	18	4,40	
	Итого		46,25	40,50	175,60	1 230,50	0,63	51,57	97,41	0,87	417,54	683,15	179,96	106,34	
Полдник															
	Пряники	100	4,8	2,8	77	336	0,08	0	0	0	11	50	9	0,8	
	Сок фруктовый	200	1,0	0	21,2	88	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2	
	Итого		5,80	2,80	98,20	424,00	0,12	0,56	24,00	0,00	222,46	215,30	33,36	1,00	
Ужин															
88	Суфле рыбное	120/10	21,50	20	3,4	280	2	0,42	16,25	1,83	41,73	155,82	22,88	0,86	
117	Рис отварной	230/8	5,20	6,80	49,1	283	0,06	1,30	45,23	1,06	71,08	154,08	78,99	1,56	
6	Салат из свежих овощей (капуста, помидор, огурец)	100	2,3	8,60	4,20	103,00	0,02	6,95	12	0,18	32,99	38,07	13,49	0,68	
185	Чай с сахаром, молоком	200	1,50	1,60	15,80	81	0,01	0,26	9	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08	
	Хлеб пшеничный	150	11,40	0,75	74,55	339	0,7	0	0	0	30	97,50	21,0	97	
	Итого		41,90	37,75	147,05	1 086,00	2,79	8,93	82,48	3,12	229,00	484,62	142,45	100,18	
Второй ужин															
182	Ряженка	200	5,5	5,6	16,40	140	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2	
145	Запеканка творожная	120/25	22,30	16,40	32,7	363,00	0,07	0,54	96,30	0,05	248,45	277	34,96	0,68	
	Итого		27,80	22,00	49,10	503,00	0,11	1,10	120,30	0,05	459,91	442,30	59,32	0,88	
	Всего		157,85	150,05	607,55	4 407,50	4,76	65,23	455,18	7,14	1 941,42	2 548,73	524,95	273,32	

№ технол карты	Первая неделя					Суббота						6 стр.		
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Первый завтрак														
	Каша молочная «Дружба»	250/8	7,70	10,7	40,50	290	0,12	0,27	77,83	0,35	153,72	177,4	43,97	0,98
1	Бутерброд с маслом сыром	95	9,7	9,9	30,80	256	0,08	0,05	47,46	1,05	173,31	148,1	28,71	1,34
188	Кофейный напиток на молоке	200	2,50	1,8	20,3	103	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1
	Итого		19,90	22,40	91,60	649,00	0,21	0,58	134,29	1,45	380,36	364,65	78,77	2,42
Второй завтрак														
282	Чай с сахаром	200/15	0,01	0	9,10	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
	Конвертик с повидлом	80	6,50	10,60	61,50	366,00	0,07	0,05	0	0	23,60	97,50	9,49	0,78
	Сырок глазированный	80	11,50	20,40	36,70	362	0,12	0,94	0	0	314,20	0	45,98	1,16
	Итого		18,01	31,00	107,30	763,00	0,19	0,99	0,00	0,00	338,06	97,50	55,47	1,97
Обед														
21	Салат пестрый (свекла, яблоко, сахар, масло, пастит)	100	1	1,60	4,60	83	0,01	0,96	0	2,32	23,52	25,23	13,66	1,26
38	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,3	3,10	22,60	134	0,1	7,92	12,74	0,38	16,43	66,89	25,11	1,03
66	Биточки	120	17,40	14,30	15,40	262	0,07	0,06	3,11	3,75	41,72	168,14	33,19	1,71
167	Гороховое пюре	200/7	19,70	7,60	46,30	336	0,67	0	35,4	0,33	110,14	126,46	99,62	6,48
196	Компот из с/фруктов	200	2,40	0,10	41,40	171	0,04	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Фрукты	250	1	0	28,25	115	0,06	20	0	0	32	22	18	4,40
	Хлеб ржано-пшеничный	150	10,50	1,60	60,50	289,50	0,17	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		55,30	28,30	219,05	1 390,50	1,12	29,74	51,25	9,53	324,74	569,23	256,26	113,32
Полдник														
	Печенье	100	0,75	1,18	17,44	308	0,08	0	10	0	29	90,00	20,00	2,1
	Сок фруктовый	200	1,0	0	21,2	88	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2
	Итого		1,75	1,18	38,64	396,00	0,12	0,56	34,00	0,00	240,46	255,30	44,36	2,30
Ужин														
90	Рыба, запеченная с картофелем	330	29,40	22,30	24,9	421	0,21	0,98	28,50	6,06	81,84	158,44	58,50	1,79
15	Салат из огурцов	100	0,80	4,50	3	55	0,02	3,84	0	2,31	20,49	37,25	11,69	0,53
186	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,20	0,1	13,90	55,00	0	1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Хлеб пшеничный	150	11,40	0,75	74,55	339	0,70	0	0	0	30	97,50	21,0	97
	Итого		41,80	27,65	116,35	870,00	0,93	5,94	28,50	8,38	135,19	294,53	91,92	99,40
Второй ужин														
	Снежок	200	5,5	5,6	16,4	140	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2
188	Сосиска запеченная в тесте	120	26,6	18,2	49,7	475	0,11	1,52	5,4	0,94	252,15	71,48	35,64	2,5
	Итого		32,10	23,80	66,10	615,00	0,15	2,08	29,40	0,94	463,61	236,78	60,00	2,70
	Всего		168,86	134,33	639,04	4 683,50	2,72	39,89	277,44	20,30	1 882,42	1 817,99	586,78	222,11

№ технол карты	Первая неделя				Воскресенье							7 стр.		
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первый завтрак														
124	Сосиска отварная	100/5	4,70	17	0,80	238	0,02	0	14,3	0,55	97	122,76	31	61
142	Омлет	150/5	5,08	18,20	2,20	225,00	0,04	0,04	97,36	0,85	79,07	0,00	12,98	1,93
1	Бутерброд с маслом	100/20	4,1	17	24,7	269	0,08	0	47,46	1,05	13,9	148,10	16,50	1,04
186	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,20	0,1	13,90	55	0	1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Итого		14,08	52,3	41,6	787	0,14	1,16	159,12	2,46	192,83	272,2	61,21	64,05
Второй завтрак														
282	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
	Булочка Сдоба	100	0,76	5	56,4	288	0,08	0	0,02	0,42	12,59	45,86	7,89	12,64
	Итого		0,86	5	65,5	323	0,08	0	0,02	0,42	12,85	45,86	7,89	12,67
Обед														
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	2,3	8,60	4,20	103,00	0,02	6,95	12	0,18	32,99	38,07	13,49	0,68
34	Борщ со сметаной со свежей капустой	300/10	2,3	6,3	14,3	122	0,05	9,54	30,24	0,3	42,93	56,68	25,02	1,16
258	Вак-беляш	300	11,3	11,1	23,7	242	0,08	2,79	0	0	25,99	0	18,76	1,45
196	Компот из с/фруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Фрукты (груша)	250	0,8	0,6	20,6	100	0,02	50	0	0	19	16	12	0
	Хлеб ржано-пшеничный	150	10,50	1,60	60,50	289,50	0,17	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		29,60	28,30	164,70	1 027,50	0,38	70,08	42,24	3,23	221,84	271,26	135,95	101,73
Полдник														
	Сок фруктовый	200	1,0	0	21,2	88	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2
	Кондитерские изделия	50	0,38	2,5	28,2	144	0,08	0,05	0	0	26,96	0	10,57	0,91
	Итого		1,38	2,50	49,40	232,00	0,12	0,61	24,00	0,00	238,42	165,30	34,93	1,11
Ужин														
80	Рагу овощное с мясом	300	13,5	23,6	25	392	0,17	5,65	0	4,71	31,4	288	61,6	4,28
192	Какао на молоке	200	3,60	3,60	22,80	135	0,03	0,52	18	0,10	110,63	0	0	0
	Хлеб пшеничный	150	11,4	0,75	74,55	339	0,7	0	0	0	30	97,5	21	97
	Итого		28,50	27,95	122,35	866,00	0,90	6,17	18,00	4,81	172,03	385,50	82,60	101,28
Второй ужин														
	Йогурт	200	5,5	5,6	16,4	140	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2
	Баранки	50	0,38	2,5	28,2	144	0,08	0,05	0	0	26,96	0	10,57	0,91
	Итого		5,88	8,1	44,6	284	0,12	0,61	24	0	238,42	165,3	34,93	1,11
	Всего		80,30	124,15	488,15	3 519,50	1,74	78,63	267,38	10,92	1 076,39	1 305,42	357,51	281,95

№ технол карты	Вторая неделя	Понедельник												8 стр.
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первый завтрак														
122	Каша молочная манная с маслом	250/8	7,50	10,2	36,7	268	0,08	0,27	78,83	0,77	156,84	131,85	22,86	0,52
337	Яйцо вареное	1	5,08	4,60	0,28	62,80	0,04	1,72	0	2,54	103,60	63,6	43,2	7,20
1	Бутерброд с маслом	100/20	4,10	17,00	24,30	269	0,08	0	47,46	1,05	13,90	148,10	16,50	1,04
189	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	0,03	0,52	18	0,1	106	78,3	12,8	0,13
	Итого		19,68	34,9	79,18	708,8	0,23	2,51	144,29	4,46	380,34	421,85	95,36	8,89
Второй завтрак														
200	Напиток «Валетек»	200	0	0	17,4	67	4	28	170	3,3	250	4,2	14	0
	Булочка «Ассорти»	50	5,1	3,3	34,2	189	0,05	0	10,18	0,81	9,96	39,73	6,81	0,54
	Сырок глазированный	80	11,5	20,4	36,7	362	0,12	0,94	0	0	314,2	0	45,98	1,16
	Итого		16,6	23,7	88,3	618	4,17	28,94	180,18	4,11	574,16	43,93	66,79	1,7
Обед														
19	Салат из свеклы с яблоками	100	0,8	7,9	7,4	103	0,01	3,24	0	0,31	20,83	21,95	12,11	1,2
58	Суп картофельный с гренками	300	8,1	5	23,4	172	0,29	8,52	21,24	0,37	37,7	122	45,73	2,28
109	Говядина тушеная с капустой	100	10,5	14,7	11,7	221	0,02	0	6,44	0	26,19	103,3	19,21	1,12
137	Рожки отварные с маслом	200/8	8,4	6,5	51,1	301	0,1	0	27,14	1,28	14,2	62,2	11,21	1,13
201	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,01	80	0,00	0,76	11,09	2,96	2,96	0,57
	Фрукты	250	0,75	0	21,5	100	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
	Хлеб ржано-пшеничный	150	10,50	1,60	60,50	289,50	0,17	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		39,65	36,00	202,60	1 297,50	0,66	111,76	54,82	2,72	172,01	431,41	130,22	107,70
Полдник														
	Пряники	100	4,8	2,8	77	336	0,08	0	0	0	11	50	9	0,8
	Сок фруктовый	200	1,0	0	21,2	88	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2
	Итого		5,80	2,80	98,20	424,00	0,12	0,56	24,00	0,00	222,46	215,30	33,36	1,00
Ужин														
52	Рыба припущенная	100	23,5	7	0,4	158	0,18	0,62	21,9	1,84	22,94	214,65	33,11	0,67
94	Картофельное пюре	230	4,8	7,6	30,9	214	0,18	15,95	34,98	0,31	57,25	129,7	43,43	1,59
192	Какао на молоке	200	3,60	3,60	22,80	135	0,03	0,52	18	0,10	110,63	0	0	0
8	Салат из свежей капусты с яблоком	100	1,80	4,60	9,60	87	0,03	19,55	0	0	47,95	0	16,42	1,07
	Хлеб пшеничный	150	11,4	0,75	74,55	339	0,7	0	0	0	30	97,5	21,0	97
	Итого		45,10	23,55	138,25	933,00	1,12	36,64	74,88	2,25	268,77	441,85	113,96	100,33
Второй ужин														
182	Кефир	200	5,5	5,6	16,4	140	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2
262	Ватрушка Французская	200	28,6	18,40	48,80	475	0,08	0,37	0	0	226,89	39,73	35,94	1,09
	Итого		34,1	24	65,2	615	0,12	0,93	24	0	438,35	205,03	60,3	1,29
	Всего		160,93	144,95	671,73	4 596,30	6,42	181,34	502,17	13,54	2 056,09	1 759,37	499,99	220,91

№ технол карты	Вторая неделя					Вторник						9стр.		
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первый завтрак														
115	Каша пшеничная молочная с маслом	230/8	9,6	7,1	40	254	0,17	1,3	45,23	2,38	95,55	248,44	90,32	4,17
2	Бутерброд с маслом, сыром	95	9,7	9,9	30,8	256	0,08	0,05	47,46	1,05	173,31	148,10	28,71	1,34
192	Какао на молоке	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	18	0,1	110,63	0	0	0
	Итого		22,9	20,6	93,6	645	0,28	1,87	110,69	3,53	379,49	396,54	119,03	5,51
Второй завтрак														
5	Булочка Слойка	80/13/5	7,90	7,20	27,5	210	0,07	0,04	0	0	127,58	0	24,16	1,18
192	Чай с лимоном	200/15/7	0,20	0,10	13,90	55	0	1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Сырок творожный	100	20,4	11,5	36,7	362	0,12	0,94	0	0	314,2	0	45,98	1,16
	Итого		28,50	18,80	78,10	627,00	0,19	2,10	0,00	0,01	444,64	1,34	70,87	2,42
Обед														
6	Салат из свежих овощей		2,3	8,6	4,2	103	0,02	6,95	12	0,18	32,99	38,07	13,49	0,68
36	Рассольник «Ленинградский»	300/10	2,8	6,5	18,8	148	0,1	8,05	30,24	0,33	26,26	81,01	27,68	1,04
65	Голубцы ленивые	250/50	20	14,20	15,50	269	0,05	1,63	13,69	0	59,35	164,19	39,71	1,78
94	Картофельное пюре	230	4,8	7,6	30,9	214	0,18	15,95	34,98	0,31	57,25	129,7	43,43	1,59
196	Компот из с/фруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Фрукты	250	1	0	28,25	115	0,06	20	0	0	32	22	18	4,40
	Хлеб ржано-пшеничный	150	10,50	1,60	60,50	289,50	0,17	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		43,80	38,60	199,55	1 309,50	0,62	53,38	90,91	3,57	308,78	595,48	208,99	107,93
Полдник														
	Сок фруктовый	200	1,0	0	21,2	88	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2
	Печенье	100	0,75	1,18	17,44	308	0,08	0	10	0	29	90	20	0
	Итого		1,75	1,18	38,64	396,00	0,12	0,56	34,00	0,00	240,46	255,30	44,36	0,20
Ужин														
85	Сосиска отварная	100/5	4,7	17	0,80	238	0,02	0	14,3	0,55	97	122,76	31	61
144	Морковь тушеная с рисом	220	3,8	10,6	36	256	0,07	2,39	45,23	1,49	32,54	285,86	54,88	1,07
19	Салат «Здоровье» (морковь, свекла, горошек)	100	0,8	7,9	7,4	103	0,01	3,24	0	0,11	20,83	21,95	12,11	1,2
185	Чай с сахаром, молоком	200	1,50	1,60	15,80	81	0,01	0,26	9	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	Хлеб	100	6,90	1,10	12,09	192,6	0,7	0	0	0	30	97,50	21,0	97
	Итого		17,70	38,20	72,09	870,60	0,81	5,89	68,53	2,20	233,57	567,22	125,08	160,35
Второй ужин														
182	Ряженка	200	5,50	5,6	16,4	140	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2
145	Запеканка творожная	120/25	22,30	16,40	32,7	363,00	0,07	0,54	96,30	0,05	248,45	277	34,96	0,68
	Итого		27,80	22,00	49,10	503,00	0,11	1,10	120,30	0,05	459,91	442,30	59,32	0,88
	Всего		142,45	139,38	531,08	4 351,10	2,13	64,90	424,43	9,36	2 066,85	2 258,18	627,65	277,29

№ технол карты	Вторая неделя					Среда					10 стр.			
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ее
Первый завтрак														
121	Каша молочная геркулесовая жидкая	250/8	6,3	10,2	37,9	269	0,06	0,27	76,83	0,35	152,51	153,40	33,93	0,52
1	Бутерброд с маслом	100/20	4,1	17	24,3	269	0,08	0	47,46	1,05	13,9	148,1	16,5	1,04
337	Яйцо вареное		5,08	4,6	0,28	62,8	0,04	1,72	0	2,54	103,6	63,6	43,2	7,2
186	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	3,0	3,1	17,9	109	0,03	0,52	18	0,1	106	78,3	12,8	0,13
	Итого		18,48	34,9	80,38	709,8	0,21	2,51	142,29	4,04	376,01	443,4	106,43	8,89
Второй завтрак														
281	Молоко кипяченое	200	5,7	5,9	9	111	0,03	0,52	18	0,1	110,63	0	0	0
	Булочка Сдоба	100	0,76	5	56,4	288	0,08	0	0,02	0,42	12,59	45,86	7,89	12,64
	Сырок глазированный	80	11,5	20,4	36,7	362	0,12	0,94	0	0	314,2	0	45,98	1,16
	Итого		17,96	31,3	102,1	761	0,23	1,46	18,02	0,52	437,42	45,86	53,87	13,8
Обед														
19	Салат из моркови с яблоком	100	1,5	4,6	10,8	89	0,03	6,3	0	2,35	34,52	30,16	18,26	0,9
33	Щи из свежей капусты с картофелем	300 то	2,5	6,4	8,7	102	0,03	12	30,2	0,24	41,5	36,5	15,2	0,52
71	Тефтели с соусом	200/5	24,4	34,6	27,4	518	0,06	0,79	10,04	0	54,16	212,41	42,9	1,84
13	Каша гречневая, рассыпчатая	230/8	10,9	8,9	43,9	303	0,23	1,3	45,23	1,49	82,26	285,86	200,86	6,09
196	Компот из с/фруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Фрукты	250	0,8	0,6	20,6	100	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
	Хлеб ржано-пшеничный	150	10,50	1,60	60,50	289,50	0,17	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		53,00	56,80	213,30	1 572,50	0,62	41,19	85,47	6,83	345,37	747,44	361,90	112,19
Полдник														
	Сок фруктовый	200	1,0	0	21,2	88	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2
	Печенье	100	0,75	1,18	17,44	308	0,08	0	10	0	29	90	20	0
	Итого		1,75	1,18	38,64	396,00	0,12	0,56	34,00	0,00	240,46	255,30	44,36	0,20
Ужин														
88	Суфле рыбное	120/10	21,5	20	3,4	280	0,2	0,42	16,25	1,83	41,73	155,82	22,88	0,86
137	Картофель тушеный	220/5	4,7	6	26,2	180	1,15	13	8	428	81,07	18,37	39,38	1,3
3	Салат из белокочан. капусты с зел. горошком	100	1,9	4,5	9,2	84	0,02	9,34	0	2,41	50,94	28,86	15,25	0,61
186	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	13,9	55	0	1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Хлеб пшеничный	150	11,4	0,75	74,55	339	0,7	0	0	0	30	97,50	21,0	97
	Итого		39,70	31,35	127,25	938,00	2,07	23,88	24,25	432,25	206,60	301,89	99,24	99,85
Второй ужин														
182	Катык	200	5,5	5,6	16,4	140	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2
260	Пицца детская	100	26,6	18,2	49,7	475	0,11	1,52	5,4	0,94	252,15	71,48	35,64	2,5
	Итого		32,1	23,8	66,1	615	0,15	2,08	29,4	0,94	463,61	236,78	60	2,7
	Всего		162,99	179,33	627,77	4 992,30	3,40	71,68	333,43	444,58	2 069,47	2 030,67	725,80	237,63

№ технол карты	Вторая неделя					Четверг								Истр.
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первый завтрак														
118	Каша ячневая рассыпчатая	230/8	7	6,9	40,2	255	0.13	1,30	45,23	1,88	115,42	266,94	76,66	2,01
85	Колбаса отварная	100/5	9,9	20,8	0,8	230	0,02	0	14,3	0,55	22,64	122,76	13,18	1,59
2	Бутерброд с маслом	95	9,7	9,9	30,8	256	0,08	0,05	47,46	1,05	173,31	148,1	28,71	1,34
197	Кофейный напиток	200	2,50	1,80	20,3	103	0,01	0,26	9,0	0,05	53,33	39,15	6,09	0,10
	Итого		29,1	39,4	92,1	844	0,24	1,61	115,99	3,53	364,7	576,95	124,64	5,04
Второй завтрак														
282	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	9,1	35	0,01	0,26	9	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	Сырок творожный	100	11,5	20,4	36,7	362	0,12	0,94	0	0	314,2	0	45,98	1,16
	Кекс	100	6,50	10,60	61,50	366,00	0,07	0,05	0	0	23,60	97,50	9,49	0,78
	Итого		18,10	31,00	107,30	763,00	0,20	1,25	9,00	0,05	391,00	136,65	61,56	2,02
Обед														
21	Салат пестрый (свекла, яблоко, сахар, масло, пастиг)	100	1	1,60	4,60	83	0,01	0,96	0	2,32	23,52	25,23	13,66	1,26
42	Суп гороховый	300	8,1	5	23,4	172	0,29	8,52	21,24	0,37	37,7	122	45,73	2,28
60	Бефстроганов	100	10,5	14,7	11,7	221	0,02	0	6,44	0	26,19	103,3	19,21	1,12
137	Рожки отварные с маслом	200/8	8,40	6,50	51,1	301	0,10	0	27,14	1,28	14,20	62,20	11,21	1,13
196	Компот из с/фруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Фрукты	250	0,8	0,6	20,6	100	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
	Хлеб ржано-пшеничный	150	10,50	1,60	60,50	289,50	0,17	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		41,70	30,10	213,30	1 337,50	0,69	30,28	54,82	6,72	234,54	495,24	174,49	108,63
Полдник														
	Печенье/ вафли	100	0,75	1,18	17,44	308	0,08	0	10	0	29	90	20	2,1
	Сок фруктовый	200	1,0	0	21,2	88	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2
	Итого		1,75	1,18	38,64	396	0,12	0,56	34	0	240,46	255,3	44,36	2,3
Ужин														
94	Картофельное пюре	230	4,80	7,60	30,90	214	0,18	15,95	34,98	0,31	57,25	129,70	43,43	1,59
	Сельдь с луком	65/30	4,80	2,20	0,00	158,00	0,18	0,62	21,90	1,84	22,91	214,00	33,00	0,67
19	Салат «Здоровье» (морковь, свекла, горошек)	100	0,8	7,9	7,4	103	0,01	3,24	0	0,11	20,83	21,95	12,11	1,2
185	Чай с сахаром, молоком	200	1,50	1,60	15,80	81	0,01	0,26	9	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	Хлеб пшеничный	150	11,40	0,75	74,55	339,00	0,70	0	0	0	30	97,50	21,00	97
	Итого		23,3	20,05	128,65	895	1,08	20,07	65,88	2,31	184,19	502,3	115,63	100,54
Второй ужин														
182	Йогурт	200	3,27	2,5	11,3	81	0,06	1,37	0	0	235,5	0	27,44	0,23
278	Пампушка с чесноком	100	26,6	18,2	49,7	475	0,11	1,52	5,4	0,94	252,15	71,48	35,64	2,5
	Итого		29,87	20,7	61	556	0,17	2,89	5,4	0,94	487,65	71,48	63,08	2,73
	Всего		143,82	142,43	640,99	4 791,50	2,50	56,66	285,09	13,55	1 902,54	2 037,92	583,76	221,26

№ технол карты	Вторая неделя					Пятница									12 стр.
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe	
Первый завтрак															
44	Суп молочный с вермишелью	300	6,6	6,6	23,8	182	0,07	0,78	35,5	0,53	162,73	136,01	21,65	0,48	
2	Бутерброд с маслом, сыром	100/20	4,1	17	24,3	269	0,08	0	2	11,25	13,9	42,27	16,5	1,04	
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	0	1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08	
	Итого		10,9	23,7	62	506	0,15	1,9	37,5	11,79	179,49	179,62	38,88	1,6	
Второй завтрак															
200	Напиток «Валетек»	200	0	0	17,4	67	4	28	170	3,3	250	4,2	14	0	
337	Яйцо вареное		5,08	4,6	0,28	62,8	0,04	1,72	0	2,54	103,6	63,6	43,2	7,2	
175	Булочка «Ассорти»	50	5,1	3,3	34,2	189	0,05	0	10,18	0,81	9,96	39,73	6,81	0,54	
	Итого		10,18	7,9	51,88	318,8	4,09	29,72	180,18	6,65	363,56	107,53	64,01	7,74	
Обед															
6	Салат из свежих овощей	100	0,8	7,9	7,4	103	0,01	3,24	0	0,11	20,83	21,95	12,11	1,2	
66	Рассольник домашний	300/10	2,8	6,5	16,7	138	0,10	12,01	30,24	0,3	36,03	73,65	29,67	1,11	
65	Жаркое по-домашнему	300	13,5	23,6	25	392	0,17	5,65	0	4,71	31,4	288	61,6	4,28	
196	Компот из с/фруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44	
	Фрукты (апельсин)	250	0,75	0	21,50	100	0,08	120	0	0	68	46	26	0,06	
	Хлеб ржано-пшеничный	150	10,50	1,60	60,50	289,50	0,17	0	0	0	30	97	21	97	
	Итого		30,75	39,70	172,50	1 193,50	0,57	141,70	30,24	7,87	257,19	590,11	196,06	105,09	
Полдник															
	Сок фруктовый	200	1,0	0	21,2	88	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2	
	Баранки	50	0,38	2,50	28,20	144	0,08	0,05	0	0	26,96	0	10,57	0,91	
	Итого		1,38	2,50	49,40	232,00	0,12	0,61	24,00	0,00	238,42	165,30	34,93	1,11	
Ужин															
23	Салат "Степной"	100	11,5	6	7,3	89	0,06	4,26	0	0,17	17,05	44	18,46	0,56	
85	Сосиска отварная	100/5	4,7	17	0,80	238	0,02	0	14,3	0,55	97	122,76	31	61	
116	Каша гречневая	230,8	10,9	8,09	43,9	303	0,23	1,30	45,23	1,49	81,26	285,26	200,86	6,09	
192	Какао	200	2,50	1,80	20,3	103	0,01	0,26	9,0	0,05	53,33	39,15	6,09	0,10	
	Хлеб пшеничный	150	11,40	0,75	74,55	339	0,7	0	0	0	30	97,50	21,00	97	
	Итого		41,00	33,64	146,85	1 072,00	1,02	5,82	68,53	2,26	278,64	588,67	277,41	164,75	
Второй ужин															
182	Снежок	200	5,5	5,6	16,4	140	0,04	0,56	24	0	211,46	165,30	24,36	0,2	
228	Пудинг творожный	200	28,6	18,40	48,80	475	0,08	0,37	0	0	226,89	39,73	35,94	1,09	
	Итого		34,10	24,00	65,20	615,00	0,12	0,93	24,00	0,00	438,35	205,03	60,30	1,29	
	Всего		128,31	131,44	547,83	3 937,30	6,07	180,68	364,45	28,57	1 755,65	1 836,26	671,59	281,58	

№ технол карты	Вторая неделя					Суббота					13 стр.			
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Первый завтрак														
124	Каша «Дружба» молочная с маслом	250/8	7.7	10.70	40.5	290	0.12	0.27	77.83	0.35	150.72	177.40	43.97	0.98
2	Бутерброд с маслом, сыром	95	9.70	9.90	30.80	256	0.08	0.05	47.46	1.05	173.31	148.10	28.71	1.34
189	Кофейный напиток	200	2.50	1.80	20.3	103	0.01	0.26	9.0	0.05	53.33	39.15	6.09	0.10
	Итого		19,90	22,40	91,60	649,00	0,21	0,58	134,29	1,45	377,36	364,65	78,77	2,42
Второй завтрак														
200	Напиток «Валетек»	200	0	0	17.4	67	4	28	170	3.3	250	4.2	14	0
	Сырок глазированный	80	11.50	20.4	36.70	362	0.12	0.94	0	0	314.20	0	45.98	1.16
	Конвертик с повидлом	80	0.75	1.18	17.44	308	0.08	0	10	0	29	90	20	0
	Итого		12,25	21,58	71,54	737,00	4,20	28,94	180,00	3,30	593,20	94,20	79,98	1,16
Обед														
6	Салат из свежих овощей	100	2.3	8.60	4.2	103	0.02	6.95	12	0.18	32.99	38.07	13.49	0.68
41	Суп картофельный с клецками	300 /10	2.90	3	21.8	128	0.13	11.57	0.00	0.00	18.60	0.00	32.56	1.22
159/52	Рыба припущенная в сметанно-томатном соусе	120/50	27	25.20	14.80	395	0.18	9.31	0	0	146.50	0	52.58	1.81
94	Картофельное пюре	230	4.8	7.6	30.9	214	0.18	15.95	34.98	0.31	57.25	129.7	43.43	1.59
196	Компот из с/фруктов	200	2.40	0.1	41.40	171	0.04	0.80	0	2.75	70.93	63.51	45.68	1.44
	Фрукты	250	1	0	28.25	115	0.06	20	0	0	32	22	18	4.40
	Хлеб ржано-пшеничный	150	10.50	1.60	60.50	289.50	0.17	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		50,90	46,10	201,85	1 415,50	0,78	64,58	46,98	3,24	388,27	350,28	226,74	108,14
Полдник														
	Сок фруктовый	200	1.0	0	21.2	88	0.04	0.56	24	0	211.46	165.3	24.36	0.2
	Кондитерские изделия	100	6.50	10.60	61.50	366.00	0.07	0.05	0	0	23.60	97.50	9.49	0.78
	Итого		7,50	10,60	82,70	454,00	0,11	0,61	24,00	0,00	235,06	262,80	33,85	0,98
Ужин														
66	Котлета, биточки, шницель	120	17.40	14.30	15.40	262	0.07	0.06	3.11	3.75	41.72	168.14	33.19	1.71
167	Гороховое пюре	200*7	19.70	7.60	46.30	336	0.67	0	35.4	0.33	110.14	126.46	99.62	6.48
15	Салат витаминный	100	1.10	4.5	14.50	100	0.04	1.72	0	2.54	20.70	41.24	28.73	0.55
185	Чай с сахаром, молоком	200	1.50	1.6	15.80	81.00	0.01	0.26	9	0.05	53.20	39.15	6.09	0.08
	Хлеб пшеничный	150	11.40	0.75	74.55	339	0.7	0	0	0	30	97.50	21.00	97
	Итого		51,10	28,75	166,55	1 118,00	1,49	2,04	47,51	6,67	255,76	472,49	188,63	105,82
Второй ужин														
	Ряженка	200	5.50	5.6	16.4	140	0.04	0.56	24	0	211.46	165.30	24.36	0.2
267	Шанежка	100	6.60	6.1	40.20	245	0.07	0	0	0	13.88	53.58	8.74	0.74
	Итого		12,10	11,70	56,60	385,00	0,11	0,56	24,00	0,00	225,34	218,88	33,10	0,94
	Всего		153,75	141,13	670,84	4 758,50	6,90	97,31	456,78	14,66	2 074,99	1 763,30	641,07	219,46

№ технол карты	Первая неделя					Воскресенье									14 стр.
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак															
124	Сосиска отварная	100/5	4.70	17	0.80	238	0.02	0	14,3	0.55	97	122.76	31	61	
142	Омлет	150/5	5.08	18.20	2.20	225,00	0.04	0.04	97.36	0.85	79.07	0.00	12.98	1,93	
1	Бутерброд с маслом	100/20	4,1	17	24,7	269	0.08	0	47.46	1.05	13,9	148.10	16,50	1.04	
186	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0.20	0.1	13.90	55	0	1,12	0	0.01	2.86	1,34	0.73	0,08	
	Итого		14,08	52,30	41,60	787,00	0,14	1,16	159,12	2,46	192,83	272,20	61,21	64,05	
Второй завтрак															
202	Кисель	200	0	0	10	119	0	0	0,00	0,00	0,20	0	0	0,03	
175	Булочка «Ассорти»	50	5,1	3,3	34,2	189	0,05	0	10,18	0,81	9,96	39,73	6,81	0,54	
	Итого		5,10	3,30	44,20	308,00	0,05	0,00	10,18	0,81	10,16	39,73	6,81	0,57	
Обед															
11	Салат из моркови	100	1.1	4,5	14,5	100	5	44	176	47,5	20,7	41,24	28,43	0,55	
34	Борщ со свежей капустой со сметаной	300/10	2,3	6,3	14,3	122	0,05	9,54	30,24	0,3	42,93	56,68	25,02	1,16	
258	Вак-беляш	300	11,3	11,1	23,7	242	0,08	2,79	0	0	25,99	0	18,76	1,45	
196	Компот из с/фруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44	
	Фрукты (банан)	250	3,75	0	5,60	227,5	0,08	20	0	0	16	56	84	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	150	10,50	1,60	60,50	289,50	0,17	0	0	0	30	97	21	97	
	Итого		31,35	23,60	160,00	1 152,00	5,42	77,13	206,24	50,55	206,55	314,43	222,89	102,20	
Полдник															
	Сок фруктовый	200	1,0	0	21,2	88	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2	
	Печенье	100	0,75	1,18	17,44	308	0,08	0	10	0	29	90	20	0	
	Итого		1,75	1,18	38,64	396,00	0,12	0,56	34,00	0,00	240,46	255,30	44,36	0,20	
Ужин															
86	Куры отварные	100	18.60	26.10	3	321	0.04	0.45	35.39	0.51	51.28	118.05	16.42	1.48	
13	Каша гречневая, рассыпчатая	230/8	10.9	8.9	43.9	303	0.23	1.3	45.23	1.49	82.26	285.86	200.86	6.09	
	Овощи порционно	100	3.20	12	22	208	3	12.50	7	35	700	13.00	10.00	45	
185	Чай с сахаром, молоком	200	1.50	1.6	15.80	81.00	0.01	0.26	9	0.05	53.20	39.15	6.09	0.08	
	Хлеб пшеничный	150	11,40	0,75	74,55	339	0,70	0	0	0	30	97,50	21,00	97	
	Итого		45,60	49,35	159,25	1 252,00	3,98	14,51	96,62	37,05	916,74	553,56	254,37	149,65	
Второй ужин															
	Йогурт	200	3,27	2,5	11,3	81	0,06	1,37	0	0	235,5	0	27,44	0,23	
	Баранки	50	0,38	2,5	28,2	144	0,08	0,05	0	0	26,96	0	10,57	0,91	
	Итого		3,65	5,00	39,50	225,00	0,14	1,42	0,00	0,00	262,46	0,00	38,01	1,14	
	Всего		101,53	134,73	483,19	4 120,00	9,85	94,78	506,16	90,87	1 829,20	1 435,22	627,65	317,81	

Примечание: рекомендованное меню может быть использовано без изменений, либо с учетом пищевых предпочтений обучающихся, а также в зависимости от типа оборудования (производственных возможностей) в школьных столовых ОУ. Применять в рационе питания, обучающихся мясо говядье первой категории упитанности, кур первой категории, молоко пастеризованное с.м.ж.д. от 2,5 до 3,5%. Прием продовольственного сырья осуществлять только согласно реестра сертификатов и деклараций. Примерное меню составлено на основании требований и норм СанПин 2.4.5. 2409-08, Постановления Правительства РФ « 54 от 27.02.2007 г. (О мерах по совершенствованию санитарно-эпидемиологического надзора за организацией питания детей в ОУ), нормативного сборника технологических карточек, изданный г.Уфа ООО «Партнер» 2010 г.,2014г., приложение к приказу Министерства образования РБ от 28.05.2015 г. №1087

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городах Стерлитамак,
Салават, Аургазинском, Гафурийском, Ишимбайском, Стерлибашевском, Стерлитамакском
районах

453107, Республика Башкортостан, г. Стерлитамак, ул. Революционная, д. 2а, тел./факс (3473)435326
Реквизиты: ОКПО 75833410 ОГРН 1050204212255 ИНН/КПП 0276090570/027601001

АТТЕСТАТ АККРЕДИТАЦИИ
ОРГАНА ИНСПЕКЦИИ
№ RA.RU.710014

УТВЕРЖДАЮ



Главный врач Филиала ФБУЗ «Центр
гигиены и эпидемиологии в Республике
Башкортостан» в городах Стерлитамак,
Салават, Аургазинском, Гафурийском,
Ишимбайском, Стерлибашевском,
Стерлитамакском районах

Н.Э.Шавгамир

« 12 » 07 2019 г.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ № 47-5710
от « 12 » 07 2019 г.

Объект инспекции: Гигиеническая оценка соответствия двухнедельного меню для организации питания воспитанников Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Башкирский кадетский корпус Приволжского Федерального округа имени героя России А.В. Достовалова на осенне-зимний период в возрасте от 12 до 18 лет на 2019-2020 учебный год.

Заявитель: Территориальный отдел Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Башкортостан в городе Салават и Ишимбайском районе.

Адрес: 453252, РБ, г. Салават, ул. Богдана Хмельницкого, д. 70.

ОГРН 1050204210407 ИНН 0276090428

Место нахождения объекта инспекции: 453204, Республика Башкортостан, г. Ишимбай, ул. Мичурина, д.13.

Основание: поручение Территориального отдела Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Башкортостан в городе Салават и Ишимбайском районе № 196-С от 05.07.2019 г.

Цель: установить соответствие/несоответствие объекта инспекции: двухнедельного меню для организации питания воспитанников Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Башкирский кадетский корпус Приволжского Федерального округа имени героя России А.В. Достовалова на осенне-зимний период в возрасте от 12 до 18 лет на 2019-2020 учебный год требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Согласовано: Сафиканова И.Б. 12.07.19, и.о.

Воспроизведение (копирование) настоящего экспертного заключения или его части без письменного разрешения Органа инспекции не допускается

Поручение Территориального отдела Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Башкортостан в городе Салават и Ишимбайском районе № 196-С от 05.07.2019 г.

Рассмотренные документы: примерное двухнедельное меню для организации питания воспитанников Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Башкирский кадетский корпус Приволжского Федерального округа имени героя России А.В. Достовалова на осенне-зимний период в возрасте от 12 до 18 лет на 2019-2020 учебный год.

Заключение: двухнедельное меню для организации питания воспитанников Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Башкирский кадетский корпус Приволжского Федерального округа имени героя России А.В. Достовалова на осенне-зимний период в возрасте от 12 до 18 лет на 2019-2020 учебный год **соответствует** требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования».

В ходе инспекции с 09.07.2019 г. по 12.07.2019 г. установлено: с целью гигиенической оценки соответствия двухнедельного меню для организации питания воспитанников Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Башкирский кадетский корпус Приволжского Федерального округа имени героя России А.В. Достовалова на осенне-зимний период в возрасте от 12 до 18 лет на 2019-2020 учебный год представлено: примерное меню на осенне-зимний период для возрастной категории обучающихся от 12 до 18 лет.

Согласно представленного двухнедельного меню для организации питания воспитанников Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Башкирский кадетский корпус Приволжского Федерального округа имени героя России А.В. Достовалова организовано 6-ти разовое питание школьников (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин и второй ужин).

Представленные двухнедельные меню на осенне-зимний период утверждены и.о. директором ГБОУ БКК ПФО им Доставалова А.В. Медведевым А.С., что соответствует требованиям п.6.5. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Перспективные двухнедельные меню содержит информацию об энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ. Приведены ссылки на рецептуры блюд и кулинарных изделий из нормативных сборников рецептур ООО «Партнер» 2010, указана сезонность и возрастная категория (от 12 до 18 лет), что соответствует требованиям п.п. 6.6. и 6.10. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Для воспитанников Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Башкирский кадетский корпус Приволжского Федерального округа имени героя России А.В. Достовалова горячее питание – шестиразовое, что соответствует требованиям 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».

В представленном перспективном двухнедельном меню завтраки состоят из горячих блюд (молочные каши и горячие блюда, омлет и яйца отварные, сосиска отварная, бутерброды с маслом, сыром –ежедневно, и горячего напитка (какао, кофейный напиток, чай с молоком, чай с сахаром, чай с лимоном), хлеба пшеничного, что соответствует

Воспроизведение (копирование) настоящего экспертного заключения или его части без письменного разрешения Органа инспекции не допускается

Поручение Территориального отдела Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Башкортостан в городе Салават и Ишимбайском районе № 196-С от 05.07.2019 г.

Ф 02-40-04-2015

Страница 2 из 4

требованиям п.6.18 СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Второй завтрак представлен творожными и булочными изделиями (булочка, баранки, сдоба, кекс, слойка), сырок творожный, яйцо вареное, напитками (кисель, сок, напиток «Валетек», чай сахаром, молоко кипяченое).

В рацион обеда включены овощные салаты - ежедневно, горячие первые блюда ежедневно, вторые блюда (блюда из мяса 11 раз, птицы -1 раз, рыбы – 2 раза), напитки (компоты, чай, соки, напиток из плодов шиповника), хлеб ржано-пшеничный, фрукты, что соответствует требованиям п.п. 6.17 и 6.19 СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

В рацион полдника включены кондитерские изделия и соки, что соответствует требованиям п.6.20 СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

В рацион ужина включены салаты и овощи порционно -ежедневно, гарниры овощные и крупяные – ежедневно, мясо, рыба и мясо птицы – 14 раз и горячие напитки, что соответствует требованиям п.6.21 СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Второй ужин представлен кисломолочными продуктами (кефир, ряженка, «Снежок», йогурт и катык) с булочными выпечными изделиями, что соответствует требованиям п.6.21 СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Повторяемость одних и тех же блюд в последующие два дня в меню не наблюдается, что соответствует требованиям п. 6.13. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Ежедневно в рацион питания включены мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный, сыр, колбасные изделия, яйца, рыба, что соответствует требованиям п.6.17 СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

В примерном меню с учетом возраста воспитанников (от 12 до 18 лет) соблюдены требования по массе порций холодных закусок, первых горячих блюд, мясных блюд, салатов, гарниров и напитков, что соответствует требованиям п.6.9 и приложение 3 СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».


В примерном меню учтено рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи для всех обучающихся от 12 до 18 лет, что соответствует требованиям п.6.14 СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к

организации питания, обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Несоответствия – нет.

Инспекция проведена:

врачом по общей гигиене отделения санитарно-эпидемиологических экспертиз:



Гиззатуллиной А.М.
(Сертификат №010218 0559992 до 22.03.2021г.)

Воспроизведение (копирование) настоящего экспертного заключения или его части без письменного разрешения Органа инспекции не допускается

Поручение Территориального отдела Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Башкортостан в городе Салават и Ишимбайском районе № 196-С от 05.07.2019 г.

Ф 02-40-04-2015

Страница 4 из 4