

## **ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ ПИТАНИЯ (АУТСОРСЕРЕ) В УЧРЕЖДЕНИИ.**

Полное наименование организации: **Общество с ограниченной ответственностью «Гранд-питание»**

Организационно - правовая форма: **общество с ограниченной ответственностью**

Юридический адрес: **Республика Башкортостан, г. Нефтекамск, ул. Техснабовская, 3 А**

Место ведения деятельности: **Республика Башкортостан, г. Нефтекамск, ул. Техснабовская, 3 А**

Телефоны: 8-(34783) - 2-31-69; 3-22-47

Учредитель: **Насырова Фируза Имамгалиевна**

Руководитель: **генеральный директор Минязов Рустем Назирович**

Год образования: **02.07.2012 г.**

Интернет-ресурсы: сайт - <http://www.grand-tk.ru>, VK - <https://vk.com/id712835392>

Основной вид деятельности: **оказание услуг по организации питания в образовательных учреждениях (аутсорсинг)**. На сегодняшний день общество оказывает услуги организации питания 13 общеобразовательным и 17 дошкольным учреждениям г. Нефтекамск. Дополнительные виды деятельности: оптовая торговля продуктами питания (ООО «Гранд-питание» поставляет продукты питания бюджетным организациям, предприятиям общественного питания, организаторам питания в социальных учреждениях)/

Численность сотрудников составляет 250 человек.

### **Ведущие специалисты:**

- главный бухгалтер Шайхуллина Айсылу Айратовна
- заместитель директора по развитию Созыкина Екатерина Александровна
- руководитель отдела питания Латыпова Оксана Валериевна
- старший инженер-технолог Шуткова Алефтина Анатольевна
- ветеринарный врач Анцырева Оксана Брониславовна
- инженер по охране труда Вьюгов Андрей Александрович
- инженер по ремонту оборудования Хаматдинов Рустам Азатович
- инженер по ремонту холодильного оборудования Кокорин Михаил Николаевич
- специалист в сфере закупок Глухова Валентина Александровна

**Основные поставщики продуктов питания:**

Хлеб	ООО «Восход», Республика Башкортостан, город Уфа ООО «Дружба», Республика Башкортостан, город Нефтекамск
Молочная продукция	ООО «Уфагормолзавод», Республика Башкортостан, город Уфа ГАУ РБ «Молочная кухня», Республика Башкортостан, город Нефтекамск ООО «Илишмолоко», Республика Башкортостан, р-н Илишевский, с Верхнеяркеево
Овощи	ООО ТуймазыФрут, Республика Башкортостан, город Туймазы ИП Юлдашев, Республика Башкортостан, город Нефтекамск Фермеры: Файзуллаев М, Адиев М., Файзуллина Ф.Р., Бураевский район, деревня Куда ше во ИП ГКФХ Гаптиев В., Пермский край, поселок Куеда ООО «Агрофирма КРиММ», Тюменская область, село Упорово
Фрукты	ООО «Башкирские овощи», Республика Башкортостан, город Уфа
Сахар	ОАО «Чишминский сахарный завод», Республика Башкортостан, пгт. Чишмы ООО «Раевсахар», Республика Башкортостан, Альшеевский район, п. Раевский
Мука, макаронные изделия	ООО «Продмикс», Республика Башкортостан, город Уфа Башкирская макаронная фабрика ООО "Мирас М", Республика Башкортостан, Уфимский р-н, д.Подымало
Соки	ОАО «Сады Придонья», Волгоградская область, Городищенский район, поселок Сады Придонья ООО «Диас», Республика Адыгея, Тахтамукайский район, поселок Яблоновский
Мясная продукция	Мясокомбинат «САВА» ИП Павлов, город Октябрьский ООО «Восток», г.Уфа ООО «Монолит», г.Ижевск ИП Абакаев А С, Оренбургская обл, г Абдулино
Яйцо	ООО «Прод-опт» г.Нефтекамск ООО ТД «Русское зерно» г.Уфа
Сыр и Масло сливочное	ООО «Молсбыт» Удм Республика, п. Ува ООО «ЮКМП» Пермск край, п Юг
Масло подсолнечное	ООО «Пир» г. Нефтекамск ОООТПП «Константа», Республика Башкортостан, раб поселок Чишмы ООО ТК «Старт», г. Уфа
Крупы	ООО КК «Клен», Республика Башкортостан, г

	Мелеуз Башкирский пищевой комбинат, г.Кумертау ООО ТПП «Константа», Республика Башкортостан, раб поселок Чишмы ООО «Пир» г. Нефтекамск ООО «БашПродТорг», г. Уфа
Томатная паста	АО «Пищепром» Республика Башкортостан, село Буздяк ООО ТК «Старт», г. Уфа
Молоко сгущенное	Карламанский молочноконсервный завод, Республика Башкортостан, с.Прибельский ООО ТД «Натуральные продукты», г. Уфа ООО «Омега-Трейд», г. Екатеринбург
Чай	ООО ТД «Теастан» г. Уфа
Колбасные изделия	ООО «Камский бекон», ООО «Элитмит», г. Нефтекамск Мясокомбинат «САВА» ИП Павлов А.С., г. Туймазы
Мясо птицы	ООО «Авис», г. Нефтекамск ООО «Ситно-продукт», Челябинская обл, г. Магнитогорск

#### **Основные покупатели услуг:**

МОАУ СОШ № 2, МОАУ СОШ № 3, МОАУ СОШ № 6, МОАУ СОШ № 9, МОАУ СОШ № 10, МОАУ СОШ № 11, МОАУ СОШ № 14, МОАУ СОШ № 16, МОАУ «Гимназия № 1», МОАУ «Башкирская гимназия», МОАУ «Лицей № 1»; дошкольные образовательные учреждения г. Нефтекамск - МАДОУ детский сад № 2, МАДОУ детский сад № 5, МАДОУ детский сад № 17, МАДОУ «ЦРР — детский сад № 19», МАДОУ детский сад № 20, МАДОУ детский сад № 22, МАДОУ детский сад № 23, МАДОУ детский сад № 28, МАДОУ детский сад № 31, МАДОУ детский сад № 36, МАДОУ детский сад № 39, МАДОУ детский сад № 40, МАДОУ детский сад № 42, МАДОУ детский сад № 43, МАДОУ детский сад № 44, МОАУ СОШ № 10 «Центр образования» (дошкольное отделение).

Директор ООО

«ГрандЭлитАНИЕ»

Минигов Р.Н.

«01» сентября 2023г.



ПРИМЕРНОЕ 4-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Г. НЕФТЕКАМСК

2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

ВОЗРАСТ С 7 ДО 10 ЛЕТ

1 СМЕНА

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №2

Черепнин Е.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №2

Крынов А.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №6

Вайсина Л.И.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №9

Габдрахманова Р.Д.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №10

Актагулдинава Н.Х.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №11

Алгарьев И.Г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №14

Нуртдинов Р.Р.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №16

Разоркина О.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Лицей №1

Гареев В.Ю.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Башкирская гимназия

Каримова А.И.





Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена 7-10лет

День: понедельник  
Неделя: 1

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
<b>Завтрак</b>																							
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38							
33,04	Макароны отварные с овощами	190	7	8	41	267	0,12	5,31			26,88	71,04	22,03	1,3	14,42	64,71							
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06								
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4								
<b>Итого за Завтрак</b>																							
			21	20	87	608	0,25	5,31	30,4		76,68	236,21	61,35	3,39	43,83	90,09							

№ реч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I							
<b>Обед</b>																							
187,01	Салат из моркови и яблок	60	1	6	4	75	0,03	3,63			12,76	22,23	15,53	0,65	0,09	0,36							
12,49	Борщ на мясном бульоне со сметаной	205	13	9	9	175	0,07	21,56	7,63		53,86	160,54	33,76	2,88	0,62	85,93							
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63									
49,15	Жаркое по-домашнему	30/150	12	15	21	269	0,18	26,51			20,57	167,79	41,16	2,52	12,19	3,47							
69,27	Компот из изюма	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63	0,19								
75,16	Витаминизированный (витамины С) Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08							
<b>Итого за Обед</b>																							
			33	31	109	862	0,46	67,9	7,63		125,72	460,32	130,7	8,61	31,81	91,84							
<b>Итого за День</b>																							
			54	51	196	1470	0,71	73,21	38,03		202,4	696,53	192,05	12	75,64	181,93							

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена 7-10лет

День: вторник  
Неделя: 1

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I										
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
<b>Завтрак</b>																										
1.01	Сыр (порциями)	20	5	6	26	73	0.01	0.14	52		176	100	7	0.2												
1.09.04	Каша "Дружба с маслом	185/5	5	7	26	189	0.09	1.23	38,88		122,9	131,98	28,9	0,57	2,19	56,5										
1.22.03	Плюшки московские	60	5	8	36	237	0,07	0,15	14,32		17,33	49,28	8,21	0,58	6,72	17,52										
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06											
77.02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45											
<b>Итого за Завтрак</b>			19	22	95	649	0,26	1,52	105,2		331,03	346,27	65,13	3,18	24,42	74,02										

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I										
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
<b>Обед</b>																										
2.56.05	Овощи натуральные свежие	60	1		2	14	0,04	15			8,4	15,6	12	0,54												
19.85	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	200	6	5	16	126	0,01	1,2			12	10,62	4,6	0,18	4,19	80,04										
2.75.01	Чахохбили	90	20	22	4	291	0,12	6,43	41,2		26,06	189,09	31,19	1,71	16,46	6,27										
35	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	9	7	40	253	0,29		24		20,62	209,12	138,73	4,7	9,69	61,64										
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06											
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8										
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28										
<b>Итого за Обед</b>			41	34	103	971	0,56	38,83	65,2		83,85	491,73	210,22	8,86	49,65	150,03										

Итого за день	60	56	203	1620	0,82	40,35	170,4		414,88	838	275,35	12,04	74,07	224,05
---------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	-----	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена 7-10лет

День: среда

Неделя: 1

Сезон: осень-зима

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
<b>Завтрак</b>																										
56,2	Запеканка картофельная с мясом и маслом	30/150/5	11	21	34	368	0,26	39,34	27,69			28,82	192,41	54,19	2,89	9,4	2,73									
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06										
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08					11,5	43,5	16,5	1	14,4										
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10				8	28	42	0,6											
<b>Итого за Завтрак</b>																										
			17	23	93	634	0,38	49,34	27,69			48,62	263,92	112,71	4,52	23,86	2,73									

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I										
<b>Обед</b>																										
7,05	Салат из свежкл отварной	60	1	5	5	69	0,01	5,8				21,46	25,04	12,76	0,81	0,41										
16,13	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	200/5	13	9	9	171	0,1	17,47	7,62			37,43	156,95	30,62	2,49	0,18	85,17									
48,08	Плов из отварной говядины	30/150	13	16	39	350	0,08	1,35				14,02	178,97	41,8	1,97	12,36	3,54									
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8				3,22	1,54	0,84	0,08	0,11										
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04					7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8									
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06					9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28									
<b>Итого за Обед</b>																										
			32	30	101	807	0,29	27,42	7,62			92,58	429,8	109,72	7,05	32,31	90,79									
<b>Итого за День</b>																										
			49	53	194	1441	0,67	76,76	35,31			141,2	693,72	222,43	11,57	56,17	93,52									

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена 7-10лет

День: четверг  
Неделя: 1

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I										
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
<b>Завтрак</b>																										
5,21	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с маслом	185/5	7	9	28	218	0,17	1,42	41,84		147,3	193,92	52,31	1,17	10,51	9,83										
119	Булочка домашняя	60	5	10	38	257	0,07		3		2,4	38,04	6,79	0,56	6,43	16,24										
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06											
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65		21	1,8	15,45										
<b>Итого за Завтрак</b>			16	20	99	625	0,33	1,42	44,84		164,5	296,97	80,12	3,56	32,45	26,07										

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I										
<b>Обед</b>																										
6,06	Салат витаминный	60	1	6	6	84	0,02	12,78			17,74	17,46	10,85	0,53	0,14	0,96										
15,72	Рассольник ленинградский на курдюном бульоне со сметаной	200/5	3	5	15	119	0,09	13,42	7,5		25,34	61,9	21,52	0,84	4,84	80,83										
418	Фрикассе из курицы	90	12	12	6	181	0,08	2,33	40		60,29	132,35	17,84	0,88	10,05	26,88										
33	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	212	0,09		24		16,76	47,35	8,5	0,87	13,47	62,01										
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4		3,6	0,92	0,19										
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08										
<b>Итого за Обед</b>			27	29	115	832	0,39	48,73	71,5		141,84	320,01	83,76	5,34	47,41	173,56										

Итого за день	43	49	214	1457	0,72	50,15	116,34		306,34	616,98	163,88	8,9	79,86	199,63
---------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	-----	-------	--------



Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена 7-10лет

День: пятница  
Неделя: 1

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
<b>Завтрак</b>																		
76,02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64			14,31	29,16	20,06	0,38	0,06			
12,78	Плов из птицы	30/170	12	17	47	396	0,11	4,67	16,32		20,97	176,43	49,49	1,46	6,61	2,51		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4			
<b>Итого за Завтрак</b>																		
			17	24	90	646	0,22	7,31	16,32		47,08	249,1	86,07	2,87	21,13	2,51		

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I		
<b>Обед</b>																		
6,07	Емнегрет	60	1	6	4	76	0,03	5,64			13,2	24,49	11,08	0,47	0,07	0,59		
19,5	Суп куллама по-деревенски на курдюном бульоне	200	5	8	13	148	0,04	2,61	25,66		17,34	36,39	9,13	0,54	6,16	96,27		
30,04	Рыба (минтай), запеченная с картофелем по-русски	50/30/100	13	8	26	225	0,24	28,07	42,01		41,46	233,12	66,03	1,84	22,37	0,01		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8		
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28		
168,01	Сдоба обыкновенная	60	5	8	36	235	0,08		7,15		3,58	41,37	7,41	0,6	6,88	28,22		
<b>Итого за Обед</b>																		
			29	30	123	883	0,49	36,32	74,82		92,33	402,68	117,37	5,18	54,79	127,17		

<b>Итого за день</b>	46	54	213	1529	0,71	43,63	91,14		139,41	651,78	203,44	8,05	75,92	129,68
----------------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------



Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена 7-10лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I								
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
<b>Завтрак</b>																								
26	Тертели с рисом* в томатном соусе	60/30	11	9	12	172	0,04	1,49	3		18,38	84,34	15,65	0,68	12,42	39,24								
33,2	Макаронные изделия отварные	160	6	6	39	233	0,09		29,6		18,13	50,83	9,07	0,93	14,38	66,18								
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06									
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4									
<b>Итого за Завтрак</b>																								
			21	16	89	575	0,21	1,49	32,6		48,31	178,68	41,24	2,64	41,26	105,42								

<b>Обед</b>																
7,04	Салат из овощей с яблоками	60	1	5	5	69	0,01	5,63			17,68	19,51	10,44	0,91	0,33	0,3
16,45	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	200/5	5	6	8	110	0,06	25,56	7,5		39,08	43,22	19,28	0,73	3,84	81,69
12,19	Плов из птицы	30/150	12	16	42	360	0,1	4,22	16,32		19,17	163,54	44,57	1,35	6,58	2,5
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06	
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
<b>Итого за Обед</b>																
			23	28	103	836	0,27	51,61	23,82		91,2	282,62	99,74	4,32	29,53	86,57
<b>Итого за День</b>																
			44	44	192	1411	0,48	53,1	56,42		139,51	461,3	136,98	6,96	70,79	191,99

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена 7-10лет

День: вторник  
Неделя: 2

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
<b>Завтрак</b>																				
4,04	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	185/5	6	7	30	206	0,08	1,2	38,5		118,11	109,15	18,12	0,41	8,63	8,33				
119,02	Булочка "Российская"	60	5	8	37	240	0,06	0,07	9,89		10,41	42,36	6,9	0,56	6,39	15,21				
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06					
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45					
<b>Итого за Завтрак</b>			15	16	100	596	0,23	1,27	48,39		143,32	216,52	46,04	2,8	30,53	23,54				

Обед	Салат овощной с зеленым горошком	60	2	7	6	92	0,06	7,17	12	11,5	39,67	14,74	0,54	1,66	0,96
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05			7,25	27,41	10,4	0,63		
343,12	Капуста тушеная с мясным фаршем	30/150	10	12	10	194	0,09	80,18		97,36	137,53	43,08	2,31	10,13	67,84
69,27	Компот из изюма	200			24	100	0,03	16,2		16,33	25,8	8,4	0,63	0,19	
77,09	Витаминизированный (витамин С) хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
<b>Итого за Обед</b>			35	28	105	820	0,38	105,32	12,15	171,34	449,5	120,88	8,27	31,24	156,24

<b>Итого за День</b>	50	44	205	1416	0,61	106,59	60,54		314,66	666,02	166,92	11,07	61,77	179,78
----------------------	----	----	-----	------	------	--------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена 7-10лет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рещ	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
275.01	Чайохбили	90	20	22	4	291	0.12	6.43	41.2		26.06	189.09	31.19	1.71	16.46	6.27				
36.05	Рис отварной	170	4	6	45	256	0.05		31.6		8.37	94.49	30.69	0.64		17.2				
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06					
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0.08				11.5	43.5	16.5	1	14.4					
<b>Итого за Завтрак</b>			28	29	87	717	0.25	6.43	72.8		46.23	327.09	78.4	3.38	30.92	23.47				

<b>Обед</b>																
5.04	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1	6	6	82	0.02	22.98			25.9	19.04	10.34	0.35	0.18	1.51
12.15	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200/5	14	9	15	200	0.1	15.69	7.63		48.69	177.9	39.86	3.25	0.62	84.98
167	Гренки из пшеничного хлеба	15	2		11	56	0.04			5.43	20.55	7.8	0.47			
49.15	Жаркое по-домашнему	30/150	12	15	21	269	0.18	26.51		20.57	167.79	41.16	2.52	12.19	3.47	
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2.8		3.22	1.54	0.84	0.08	0.11		
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0.04			7.25	32.5	10.5	0.9	7.73	0.8	
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06			9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28	
<b>Итого за Обед</b>			34	30	101	824	0.44	67.98	7.63		120.26	454.12	123.7	8.37	32.35	92.04
<b>Итого за День</b>			62	59	188	1541	0.69	74.41	80.43		166.49	781.21	202.1	11.75	63.27	115.51

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена 7-10лет

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: осень-зима

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реч.	Примем пищу, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
																	7	8	9	10
1		3	4	5	6	7														
Завтрак																				
40	Биточки (котлеты) рыбные*	60	9	4	9	108	0,05	0,3				26,6	121,66	17,48	0,46	22,53				
37,34	Пюре картофельное с маслом сливочным	190/5	4	11	28	227	0,21	33,08	56,48			60,04	126,77	42,09	1,56	0,61	48,34			
40,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06				
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08					11,5	43,5	16,5	1	14,4				
Итого за Завтрак																				
			17	16	75	505	0,34	33,38	56,48			98,44	291,94	76,09	3,05	37,6				48,34

Обед																					
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) Минеральные вещества (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I					
																	7	8	9	10	11
76,02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64				14,31	29,16	20,06	0,38	0,06					
415,01	Суп Кубанский на курином бульоне	200	9	5	23	175	0,25	14,4				40,49	119,21	43,65	2,16	3,92	24,08				
420	Гуляш из мяса птицы	100	10	11	3	152	0,06	2,2	20			10,4	87,07	12,21	0,78	8,47	23,01				
33	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	212	0,09		24			16,76	47,35	8,5	0,87	13,47	62,01				
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2				0,32			0,03	0,06					
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1					14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08				
Итого за Обед																					
			31	28	115	916	0,53	35,44	44			97,23	339,34	105,87	5,52	44,7				111,18	

Итого за День																					
			48	44	130	1421	0,87	68,82	100,48			195,67	631,28	181,96	8,57	82,3					159,52



Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена 7-10лет

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
12,73	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей	200/5/20	10	10	13	190	0,09	22,84	18,7		47,54	97,9	29,88	1,49	8,51	82,89				
395,02	Манник	60	4	5	32	190	0,05	0,15	32,65		38,9	56,93	8,7	0,51	8,4	31,68				
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06					
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45					
<b>Итого за Завтрак</b>			18	16	78	530	0,23	22,99	51,35		101,24	219,84	59,6	3,83	32,42	114,57				

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
<b>Обед</b>																				
5,23	Салат "Ароматный" 60г	60	1	6	5	81	0,02	17,89			23,11	22,49	11,71	0,4	0,13	1,04				
262,1	Суп Любительский	200	4	6	21	153	0,16	11,64			22,43	102,18	57,44	2,01	2,81	81,07				
29,02	Рыба (минтай) тушеная в томатном соусе	50/50	10	8	4	128	0,08	2,59	11,08		31,06	158,83	39,62	0,71	22,73	20,02				
36	Рис отварной	150	4	6	40	226	0,04		28		7,4	83,39	27,08	0,57		15,2				
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8				
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08				
<b>Итого за Обед</b>			24	27	122	824	0,41	52,32	39,08		105,71	427,84	160,9	5,91	44,58	120,21				

Итого за День	42	43	200	1354	0,64	75,31	90,43		206,95	647,68	220,5	9,74	77	234,78
---------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	-------	------	----	--------



Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена 7-10лет

День: понедельник  
Неделя: 3

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Привеи пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
<b>Завтрак</b>																		
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38		
33,23	Макаронные изделия отварные	190	7	6	46	269	0,11		30,4		21,24	59,98	10,77	1,1	17,07	78,55		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4			
<b>Итого за Завтрак</b>																		
			21	18	92	610	0,24		60,8		71,04	225,15	50,09	3,19	46,43	103,93		

№ рец.	Привеи пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
<b>Обед</b>																		
426	Салат из моркови, яблок и зеленого горошка	60	1	4	10	74	0,03	3,45			18,04	25,97	15,58	0,55	0,22	0,18		
15,23	Рассолник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200/5	13	9	14	192	0,12	13,87	7,62		33,59	173,35	34,12	2,64	1,54	85,03		
48,08	Плов из отварной говядины	30/150	13	16	39	350	0,08	1,35			14,02	178,97	41,8	1,97	12,36	3,54		
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06			
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8		
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28		
<b>Итого за Обед</b>																		
			32	29	109	903	0,33	34,87	7,62		82,42	445,59	115,2	6,89	33,43	90,83		

Итого за день	53	47	201	1513	0,57	34,87	68,42		153,46	670,74	165,29	10,08	79,91	194,76
---------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена 7-10лет

День: вторник  
Неделя: 3

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
<b>Завтрак</b>																		
1,01	Сыр (порциями)	20	5	6	5	7,3	0,01	0,14	52		176	100	7	0,2				
9,11	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	185/5	5	7	31	206	0,06	1,2	36,5		114,66	127,8	27,3	0,41	1,88	6,33		
49	Булочка дорожная	60	4	9	35	22,6	0,07		4,8		1,98	34,35	6,33	0,5	5,76	16		
10,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45			
<b>Итого за Завтрак</b>																		
			18	23	99	665	0,23	1,34	95,3		307,44	327,16	61,65	2,94	23,15	24,33		

<b>Обед</b>																		
№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
7,05	Салат из свежлы отварной	60	1	5	5	6,9	0,01	5,8			21,46	25,04	12,76	0,61	0,41			
19,85	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	200	6	5	16	126	0,01	1,2			12	10,62	4,6	0,18	4,19	80,04		
34,2	Птица тушеная	45/45	20	19	3	264	0,11	2,92	58,28		25,85	176,75	22,09	1,46	16,88	21,62		
3,8	Капуста тушеная	150	4	6	16	136	0,07	79,95			90,6	63,91	32,08	1,27	1,05	53,19		
69,27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63	0,19			
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08		
<b>Итого за Обед</b>																		
			36	36	100	864	0,33	106,07	58,28		181,19	358,67	101,38	5,65	41,44	156,93		

<b>Итого за день</b>																
			54	59	199	1529	0,56	107,41	153,58		488,63	685,83	163,03	8,59	64,59	181,26

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена 7-10лет

День: среда

Неделя: 3

Сезон: осень-зима

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I								
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
<b>Завтрак</b>																								
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2,4	3		0,02										
55,21	Омлет натуральный	180	17	21	3	273	0,11	0,61	319,32		128,68	281,06	21,68	3,18	39	78,59								
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06									
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4									
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10			8	28	42	0,6										
<b>Итого за Завтрак</b>																								
			23	30	62	605	0,23	10,61	359,32		150,88	355,57	80,2	4,83	53,46	78,59								

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I								
<b>Обед</b>																								
6,07	Винегрет	60	1	6	4	76	0,03	5,64			13,2	24,49	11,08	0,47	0,07	0,59								
16,08	Суп из овощей со сметаной	200/5	2	6	9	99	0,07	17,02	7,5		29,18	45,52	18,02	0,69	0,18	80,97								
399,01	Тедтели рыбные в томатном соусе	80/30	11	9	13	175	0,1	1,89	16,5		30,29	160,44	37,42	0,94	25,31	12,68								
36	Рис отварной	150	4	6	40	226	0,04		28		7,4	83,39	27,08	0,57		15,2								
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8								
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8								
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28								
<b>Итого за Обед</b>																								
			23	27	116	802	0,35	44,75	52		103,28	385,54	120,9	5,29	45	112,32								

<b>Итого за день</b>			46	57	178	1407	0,58	55,36	411,32		254,16	741,11	201,1	10,12	98,46	190,91
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	-------	-------	-------	--------



Рацион: ШК 01.09.23-24г 10мена 7-10лет

День: четверг

Неделя: 3

Сезон: осень-зима

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
100,12	Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая с маслом	185/5	7	7	34	229	0,15	1,21	38,6		127,74	187,32	35,22	1,86	1,89	8,37				
71,06	Шанежка наливная	70	6	9	35	245	0,03	0,04	2,7		15,31	51,25	6,54	0,64	7,25	21,74				
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06					
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45					
<b>Итого за Завтрак</b>			17	17	102	624	0,32	1,25	65,6		157,85	303,58	64,78	4,33	24,65	30,11				

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
<b>Обед</b>																				
258,05	Овощи натуральные свежие	60	1		2	14	0,04	15			8,4	15,6	12	0,54						
12,16	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/5	14	9	13	191	0,09	22,76	7,63		52,42	171,98	38	3,05	0,59	85,69				
327,04	Говядина тушеная с овощами в соусе	30/150	11	15	16	245	0,14	15,94			21,52	150,91	34,97	2,2	12,94	33,5				
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06					
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08				
384	Булочка Гребешок из дрожжевого теста	60	5	3	40	200	0,07	0,06	7,85		5,65	41,73	7,66	0,73	6,82	24,63				
<b>Итого за Обед</b>			36	28	117	859	0,44	53,76	15,48		103,24	436,78	114,1	7,85	39,13	145,9				

Итого за день	53	45	219	1483	0,76	55,01	81,08		261,09	740,36	178,88	12,18	63,78	176,01
---------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена 7-10лет

День: пятница  
Неделя: 3

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I					
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
<b>Завтрак</b>																					
76,02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64			14,31	29,16	20,06	0,38	0,06						
12,78	Плов из птицы	30/170	12	17	47	398	0,11	4,67	16,32		20,97	176,43	49,49	1,46	6,61	2,51					
40,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,05						
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4						
<b>Итого за Завтрак</b>																					
			17	24	90	646	0,22	7,31	16,32		47,08	249,1	86,07	2,87	21,13	2,51					

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I					
<b>Обед</b>																					
406	Салат из свежкы с сыром	60	3	8	4	102	0,01	5,07	26		106,5	71,6	14,5	0,8	0,35						
19,5	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	200	5	8	13	148	0,04	2,61	25,66		17,34	36,39	9,13	0,54	6,16	96,27					
40,05	Биточки (котлеты) рыбные с соусом томатным	60/30	9	7	11	146	0,06	1,11	3		28,26	124,68	18,69	0,53	22,81	33,96					
197,21	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3	4	26	154	0,19	31,4	20		20,95	93,39	36,35	1,45		44					
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8					
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8					
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28					
<b>Итого за Обед</b>																					
			25	27	104	776	0,41	60,39	74,66		196,26	397,76	105,97	5,94	48,76	177,11					

Итого за день	42	51	194	1422	0,63	67,7	90,98		243,34	646,86	192,04	8,81	69,89	179,62
---------------	----	----	-----	------	------	------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------



Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена 7-10лет

День: понедельник  
Неделя: 4

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I										
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
<b>Завтрак</b>																										
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2,4	3	22,04	0,02												
39	Биточки( котлеты) мясные*	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2		33,44	114,06	22,04	0,02												
416,01	Макаронь с томатом	180	6	10	40	274	0,11	4,32	50,4		38,34	59,47	14,14	1,2	14,61	144,8										
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200				40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06											
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4											
<b>Итого за Завтрак</b>																										
			21	26	88	670	0,24	4,47	105,6		75,98	220,04	52,7	2,25	29,07	144,8										

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I										
<b>Обед</b>																										
422	Салат Бурячок	60	1	5	6	70	0,03	5,98			17,01	25,07	11,26	0,82	0,5	0,25										
16,14	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	200/5	14	9	8	173	0,09	26,04	7,63		47,88	162,1	32,72	2,65	0,32	86,17										
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05			7,25	27,41	10,4	0,63													
54,15	Азу	30/150	12	16	24	285	0,19	28		25,66	176,79	44,86	2,7	12,67	4,01											
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200				128		16,2		0,32				0,03	0,06											
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08											
<b>Итого за Обед</b>																										
			34	31	101	899	0,46	76,22	7,63		113,07	447,92	120,69	8,13	32,27	92,51										
<b>Итого за день</b>																										
			55	57	189	1569	0,7	80,69	113,23		189,05	667,96	173,39	10,38	61,34	237,31										

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена 7-10лет

День: вторник

Неделя: 4

Сезон: осень-зима

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I					
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
<b>Завтрак</b>																					
170,09	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	185/5	7	8	34	240	0,2	1,35	40,72		135,65	180,95	45,21	1,13	3,1	9,32					
51	Булочка Еванильная	60	5	8	35	233	0,07		9		5,13	42,41	7,09	0,62	7,09	32,72					
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06						
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45						
<b>Итого за Завтрак</b>																					
			16	17	102	623	0,36	1,35	49,72		155,58	288,47	73,32	3,58	25,7	42,04					

<b>Обед</b>																					
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I					
76,11	Салат из капусты белокочанной со свеклой и морковью	60	2	12	11	159	0,04	34,02			47,88	43,36	23,93	0,94	0,44	2,02					
19,85	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	200	6	5	16	126	0,01	1,2		12	10,62	4,6	0,18	4,19	80,04						
12,19	Плов из птицы	30/150	12	16	42	360	0,1	4,22	16,32		19,17	163,34	44,57	1,35	6,58	2,5					
69,27	Компот из изюма витаминизированный (витамины С)	200			24	100	0,03	16,2		16,33	25,8	8,4	0,63	0,19							
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8						
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28						
<b>Итого за Обед</b>																					
			25	33	127	904	0,28	55,64	16,32		111,83	310,42	105,2	4,8	30,65	86,64					
<b>Итого за День</b>																					
			41	50	229	1527	0,64	56,99	66,04		267,41	598,89	178,52	8,38	56,35	128,68					

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена 7-10лет

День: среда  
Неделя: 4

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I								
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
<b>Завтрак</b>																									
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4		3,8	121,86	22,8	1,06	14,95	25,38									
37,28	Пюре картофельное	190	4	7	28	194	0,21	33,08	36,48		58,84	125,27	42,09	1,55	0,61	48,34									
10,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06										
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4										
<b>Итого за Завтрак</b>																									
			18	19	74	535	0,34	33,08	66,38		106,64	290,44	81,41	3,64	30,02	73,72									

Обед	Салат Нежный	60	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I								
419	Борщ на мясном бульоне со сметаной	205	13	9	9	175	0,03	4,02	7,5		14,44	25,24	14,07	0,84	1,03	8,3									
58,09	Купеш с мясом (гречка)	30/150	18	17	40	380	0,33	0,25		18,98	299,14	149,11	5,96	22,08	7,05										
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8										
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8									
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28									
<b>Итого за Обед</b>																									
			37	30	106	840	0,54	46,03	15,13		110,49	556,62	224,24	12,3	43,17	104,16									
<b>Итого за день</b>																									
			55	49	180	1375	0,88	79,11	82,01		219,13	847,06	305,65	15,94	73,19	177,88									

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена 7-10лет

День: четверг  
Неделя: 4

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рещ.	Привези пицици, наименованик блкда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
<b>Завтрак</b>																		
19,81	Сул картофельный с лапшой домашней с лурицей	200/25	13	11	19	223	0,11	13,84	14,4		22,61	102,14	24,63	1,17	9,84	82,2		
160,04	Еатрушка с творогом	50	7	4	22	152	0,06	0,09	7,82		24,97	63,82	9,13	0,47	10,37	16,23		
30,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45			
<b>Итого за Завтрак</b>			24	16	74	525	0,26	13,93	22,22		62,38	230,97	54,78	3,47	35,72	98,43		

<b>Обед</b>																
98	Салат из капусты белокочанной	60	2	6	6	87	0,03	34,65			39,53	30,15	15,12	0,55	0,24	2,28
262,08	Сул Любительский на курином бульоне	200	7	6	22	171	0,16	11,64			22,43	102,16	57,44	2,01	6,77	81,07
167,02	Гренки из пшеничного хлеба	10	1		8	37	0,03				3,62	13,7	5,2	0,32		
261,02	Птица. тушеная в соусе с овощами	30/150	16	16	18	278	0,2	20,99	39,23		39,99	192,67	47,57	2,06	11,38	14,85
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11	
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
<b>Итого за Обед</b>			31	29	104	800	0,52	70,08	39,23		123,74	396,77	147,62	6,32	37,22	100,28
<b>Итого за день</b>			55	45	178	1325	0,78	84,01	61,45		186,12	627,74	202,4	9,79	72,94	198,71



Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена 7-10лет

День: пятница  
Неделя: 4

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реч	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																		
7.04	Салат из свежкы с яблоками	60	1	5	5	69	0.01	5.63			17.68	19.51	10.44	0.91	0.33	0.3		
50.01	1 ульш из отварного мяса	25/30	5	10	2	12.6	0.04	1.62			8.06	86.18	13.45	1.24	10.53	2.95		
35	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	9	7	40	253	0.29		24		20.62	209.12	138.73	4.7	9.69	61.64		
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06			
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0.08				11.5	43.5	16.5	1	14.4			
Итого за Завтрак																		
			22	23	85	618	0.42	7.25	24		58.16	358.32	179.14	7.88	35.01	64.89		

№ реч	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I		
Обед																		
76.02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0.03	2.64			14.31	29.16	20.06	0.38	0.06			
13.06	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	15	8	16	197	0.22	9.74	0.11		42.75	191.8	43.59	3.32	0.67	83.96		
87.29	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	30/150/5	13	16	30	313	0.1	1.28	32.83		19.11	123.71	17.13	1.29	20.97	4.23		
69.06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0.01	20.2			6.76	4.4	3.6	0.92	0.19	0.8		
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0.04				7.25	32.5	10.5	0.9	7.73	0.8		
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28		
Итого за Обед																		
			34	30	101	816	0.46	33.86	32.94		99.38	416.37	108.08	7.61	41.14	91.07		

Итого за день		56	53	186	1434	0.88	41.11	56.94			157.54	774.69	287.22	15.49	76.15	155.96
Итого за период		1008	1010	3948	29244	13.9	1324.59	2024.57			4647.44	13685.74	4013.13	210.41	1433.39	3531.49
Итого за период		50	51	197	1462	0.7	66.23	101.23			232.37	684.29	200.66	10.52	71.67	176.57



Примечание:

1. Примерное 4-х недельное меню разработано для детей в возрасте от 7 до 18 лет, на основании сборников:

- 1.1. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г Пермь 2013
- 1.2. "Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области" 2013г
- 1.3. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" г Пермь 2008
- 1.4. "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" г Москва Деги плюс 2015
- 1.5. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" г Москва 1983
- 2.(#) Овощи урожая прошлого года ( капуста, репчатый лук, корнеплоды и др) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки
3. При использовании блюда используют фрикадельки суповые.
4. В меню включены соки натуральные и кондитерские изделия промышленного производства.
5. В связи с непредвиденными производственными обстоятельствами в примерное меню допускается производить замену одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии таблицы
- 6 "Таблица замены продуктов по белками и углеводам" СанПин 2.3/2.4.3590-20
6. Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 младшие классы имеют возрастную категорию от 7 до 10 лет, старшие классы - с 11 до 18 лет
7. Согласно Программы производственного контроля предприятия проводится витаминизация третьих блюд витамином С

**ПРИМЕРНОЕ 4-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**  
**С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ**  
**(ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ)**

**2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**  
**ВОЗРАСТ С 7 ДО 10 ЛЕТ**  
**I СМЕНА**

**ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН**

Директор ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»  
  
Минязов Р.Н.  
«01» сентября 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №2  
Черепник Е.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №3  
Ахмедзянова А.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №6  
Габдрахманова Р.Д.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №9  
Габдрахманова Р.Д.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №10  
Ахмедзянова И.Х.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №11  
Ахмедзянова И.Х.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №14  
Нуртдинов Р.Р.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №16  
Разорвина О.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Башкирская гимназия  
Каримова А.И.



Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена С/диабет 7-10лет День: понедельник  
Неделя: 1

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
Завтрак																										
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38										
33,33	Макаронны отварные с овощами	190	8	8	40	269	0,12	5,31			26,9	71,04	22,03	0,45	14,42	64,86										
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4											
Итого за Завтрак																										
			22	20	76	570	0,25	5,31	30,4		76,4	236,2	61,33	2,51	43,77	90,24										

Обед																										
№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I										
187,01	Салат из моркови и яблок	60	1	6	4	75	0,03	3,63			12,76	22,23	15,53	0,65	0,09	0,36										
12,5	Д9 Борщ на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	200/5	14	9	7	168	0,07	22,11	7,63		47,29	159,78	33,7	2,83	0,61	5,96										
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63												
49,15	Жаркое по-домашнему	30/150	12	15	21	269	0,18	26,51			20,57	167,79	41,16	2,52	12,19	3,47										
69,45	Комлот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0,04				20	32,25	10,5	0,75	0,15											
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08										
Итого за Обед																										
			35	31	99	825	0,47	52,25	7,63		122,82	466,01	132,74	8,68	31,76	11,87										
Итого за день																										
			57	51	175	1395	0,72	57,56	38,03		199,22	702,21	194,07	11,19	75,53	102,11										



Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена С/диабет 7-10лет

Неделя: 1

День: вторник

Сезон: осень-зима

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Итого за																							

Завтрак																
1,01	Сыр (порциями)	20	5	6	7	73	0,01	0,14	52		176	100	7	0,2		
9,14	Каша жидкая молочная из ржановой крупы с маслом	185/5	7	7	31	215	0,15	1,25	39,16		155,36	225,73	33,75	0,88	16,92	88,62
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
122,03	Плошки московские	60	5	8	36	237	0,07	0,15	14,32		17,33	49,28	8,21	0,58	6,72	17,52
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45	
Итого за Завтрак			21	22	90	635	0,32	1,54	105,48		363,19	440,01	69,96	3,46	39,09	106,14

Обед																
258,05	Овощи натуральные свежие	60	1	2	14	0,04	15				8,4	15,6	12	0,54		
19,85	Суп-лапша домашняя* на (курином бульоне)	200	6	5	16	126	0,01	1,2			12	10,62	4,6	0,18	4,19	80,04
275,01	Чахохбили	90	20	22	4	291	0,12	6,43	41,2		26,06	189,09	31,19	1,71	16,46	6,27
79,01	Каша рассыпчатая из перловой крупы	150	5	3	34	184	0,06		16		19,96	162,7	20	0,91	18,85	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Обед			37	30	90	774	0,33	22,63	57,2		82,87	445,31	91,49	5,04	58,75	88,39
Итого за День			58	52	180	1409	0,65	24,17	162,68		446,06	885,32	161,45	8,5	97,84	194,53



Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена С/диабет 7-10лет День: среда  
Неделя: 1

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
<b>Завтрак</b>																										
56,2	Залепанка картофельная с мясом и маслом	30/150/5	11	21	34	368	0,26	39,34	27,69		28,82	192,41	54,19	2,89	9,4	2,73										
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4											
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10			8	28	42	0,6												
<b>Итого за Завтрак</b>																										
			17	23	83	594	0,38	49,34	27,69		48,32	263,91	112,69	4,49	23,8	2,73										

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
<b>Обед</b>																										
7,05	Салат из свеклы отварной	60	1	5	5	69	0,01	5,8			21,46	25,04	12,76	0,81	0,41											
16,13	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	200/5	13	9	9	171	0,1	17,47	7,62		37,43	156,95	30,62	2,49	0,18	85,17										
58,09	Куплеш с мясом (гречка)	30/150	18	17	40	380	0,33	0,25			18,98	299,14	149,11	5,96	22,08	7,05										
396,02	Д9 Лимонный чайный напиток	200				2		2,8			2,8	1,54	0,84	0,04	0,03											
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8										
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28										
<b>Итого за Обед</b>																										
			37	31	88	781	0,54	26,32	7,62		97,12	549,97	217,03	11	41,95	94,3										
<b>Итого за День</b>																										
			54	54	171	1375	0,92	75,66	35,31		145,44	813,88	329,72	15,49	65,75	97,03										

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена С/диабет 7-10лет

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: осень-зима

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
Завтрак			3																							
5,18	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с маслом (без сахара)	185/5	7	9	23	200	0,17	1,42	41,84		147,16	193,92	52,31	1,15	10,48	18,44										
119	Булочка домашняя	60	5	10	38	257	0,07		3		2,4	38,04	6,79	0,56	6,43	16,24										
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45											
Итого за Завтрак			16	20	84	567	0,33	1,42	44,84		164,06	296,96	80,1	3,51	32,36	34,68										

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
Обед																										
6,09	Салат витаминный (без сахара)	60	1	6	4	73	0,02	14,13			19,09	18,39	11,33	0,54	0,13	1,05										
15,72	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	200/5	3	5	15	119	0,09	13,42	7,5		25,34	61,9	21,52	0,84	4,84	80,83										
418	Фрикассе из курицы	90	12	12	6	181	0,08	2,33	40		60,29	132,35	17,84	0,88	10,05	26,88										
33,08	Макаронные изделия (група А)	150	7	5	36	218	0,09		24		11,42	47,48	8,4	0,01	13,86	0,79										
69,29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6			7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92										
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08										
Итого за Обед			28	29	102	782	0,39	34,48	71,5		138,45	321,73	84,68	4,58	47,74	112,55										
Итого за день			44	49	186	1349	0,72	35,9	116,34		302,51	618,69	164,78	8,09	80,1	147,23										

Рацион: ШК.01.09.23-24г 1смена С/диабет 7-10лет День: пятница

Неделя: 1

Сезон: осень-зима

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Завтрак																				
76.14	Салат из моркови (без сахара)	100	1	10	6	122	0,05	4,55			24,57	50,25	34,58	0,64	0,09					
55.15	Омлет натуральный с маслом	145/5	14	21	3	253	0,09	0,49	277,25		104,79	227,89	17,46	2,57	31,42	62,96				
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4					
Итого за Завтрак			19	32	37	505	0,22	5,04	277,25		140,86	321,64	68,54	4,21	45,91	62,96				

Обед																				
№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
6.07	Винегрет	60	1	6	4	76	0,03	5,64			13,2	24,49	11,08	0,47	0,07	0,59				
19.5	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	200	5	8	13	148	0,04	2,61	25,66		17,34	36,39	9,13	0,54	6,16	96,27				
30.04	Рыба (минтай), запеченная с картофелем по-русски	50/30/100	13	8	26	225	0,24	28,07	42,01		41,46	233,12	66,03	1,84	22,37	0,01				
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8				
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28				
168.01	Сдоба обыкновенная	60	5	8	36	235	0,08		7,15		3,58	41,37	7,41	0,6	6,88	28,22				
Итого за Обед			29	30	113	843	0,49	36,32	74,82		92,03	402,67	117,35	5,15	54,73	127,17				
Итого за День			48	62	150	1348	0,71	41,36	352,07		232,89	724,31	185,89	9,36	100,64	190,13				

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена С/диабет 7-10лет  
 День: понедельник  
 Неделя: 2

Сезон: осень-зима  
 Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
<b>Завтрак</b>																										
26	Тертфели с рисом* в томатном соусе	60/30	11	9	12	172	0,04	1,49	3		18,38	84,34	15,65	0,68	12,42	39,24										
33,21	Макаронные изделия (группа А)	160	8	5	38	233	0,1		25,6		12,18	50,64	8,96	0,01	14,78	0,34										
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4											
<b>Итого за Завтрак</b>																										
			23	15	78	535	0,22	1,49	28,6		42,06	178,48	41,11	1,69	41,6	40,08										

<b>Обед</b>																										
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I										
7,04	Салат из свежкы с яблоками	60	1	5	5	69	0,01	5,63			17,68	19,51	10,44	0,91	0,33	0,3										
16,45	Ши из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	200/5	5	6	8	110	0,06	25,56	7,5		39,08	43,22	19,28	0,73	3,84	81,69										
12,19	Плов из птицы	30/150	12	16	42	360	0,1	4,22	16,32		19,17	163,34	44,57	1,35	6,58	2,5										
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08										
<b>Итого за Обед</b>																										
			23	28	91	708	0,27	35,41	23,82		90,88	282,62	95,74	4,29	29,47	86,57										
<b>Итого за День</b>																										
			46	43	169	1243	0,49	36,9	52,42		132,94	461,1	136,85	5,98	71,07	126,65										



Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена С/диабет 7-10лет  
 День: вторник  
 Неделя: 2

Сезон: осень-зима  
 Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I										
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
Завтрак																										
393,01	Д9 Каша жидкая молочная из перловой крупы	185/5	7	7	33	225	0,09	1,25	39,22		132,75	225,91	30,53	0,87	18,02	8,65										
119,02	Булочка "Российская"	60	5	8	37	240	0,06	0,07	9,89		10,41	42,36	6,9	0,56	6,39	15,21										
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45											
Итого за Завтрак																										
			16	16	93	575	0,24	1,32	49,11		157,66	333,27	58,43	3,23	39,86	23,86										

Обед																										
№	Салат овощной с зеленым горошком	60	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I										
99	Салат овощной с зеленым горошком	60	2	7	6	92	0,06	7,17	12		11,5	39,67	14,74	0,54	1,66	0,96										
19,86	Сул-лапша Домашняя* на мясном бульоне	200	16	9	16	201	0,05	1,77	0,15		22,45	151,79	20,56	2,46	0,01	85,36										
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63												
343,12	Капуста тушеная с мясным фаршем	30/150	10	12	10	194	0,09	80,18			97,36	137,53	43,08	2,31	10,13	67,84										
69,45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0,04				20	32,25	10,5	0,75	0,15											
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8										
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28										
Итого за Обед																										
			36	28	97	790	0,39	89,12	12,15		175,01	455,95	122,98	8,39	31,2	156,24										
Итого за день																										
			52	44	190	1365	0,63	90,44	61,26		332,67	789,22	181,41	11,62	71,06	180,1										

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена С/диабет 7-10лет  
 День: среда  
 Неделя: 2

Сезон: осень-зима  
 Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I										
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
<b>Завтрак</b>																										
275,01	Чайохбили	90	20	22	4	291	0,12	6,43	41,2		26,06	189,09	31,19	1,71	16,46	6,27										
35,1	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	170	10	8	45	288	0,33		28		23,43	237,11	157,26	5,33	10,99	69,87										
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4											
<b>Итого за Завтрак</b>																										
		34	34	31	77	709	0,53	6,43	69,2		60,99	469,7	204,95	8,04	41,85	76,14										

<b>Обед</b>																										
№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I										
5,08	Салат из капусты белокочанной с морковью (без сахара)	60	1	6	3	71	0,02	24,33			27,25	19,97	10,82	0,36	0,17	1,6										
12,43	Свекольник на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	200/5	14	9	13	192	0,1	15,89	7,63		42,01	177,26	39,86	3,21	0,62	4,98										
167	Гренки из пшеничного хлеба	15	2		11	56	0,04			5,43	20,55	7,8	0,47													
49,15	Жаркое по-домашнему	30/150	12	15	21	289	0,18	26,51		20,57	167,79	41,16	2,52	12,19	3,47											
396,02	Д/э Лимонный чайный напиток	200				2		2,8		2,8	1,54	0,84	0,04	0,03												
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8											
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28											
<b>Итого за Обед</b>																										
		34	30	82	749	0,44	69,53	7,63		114,51	454,41	124,18	8,3	32,26	12,13											
<b>Итого за День</b>																										
		68	61	159	1458	0,97	75,96	76,83		175,5	924,11	329,13	16,34	74,11	88,27											

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена С/диабет 7-10лет День: четверг

Неделя: 2

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I							
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Завтрак																							
40	Биточки (котлеты) рыбные*	60	9	4	9	108	0,05	0,3			26,6	121,66	17,48	0,46	22,53								
37,34	Пюре картофельное с маслом сливочным	190/5	4	11	28	227	0,21	33,08	56,48		60,04	126,77	42,09	1,56	0,61	48,34							
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																					
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4								
Итого за Завтрак																							
			17	16	65	465	0,34	33,38	56,48		98,14	291,93	76,07	3,02	37,54	48,34							

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I							
Обед																							
76,03	Салат из моркови (без сахара)	60	1	6	4	73	0,03	2,73			14,74	30,15	20,75	0,38	0,05								
13,24	Суп картофельный с гороховый на курином бульоне	200	5	5	17	128	0,19	9,32			27,69	86,28	31,39	1,58	3,75	0,04							
420	Гуляш из мяса птицы	100	10	11	3	152	0,06	2,2	20		10,4	87,07	12,21	0,78	8,47	23,01							
33,08	Макаронные изделия (группа А)	150	7	5	36	218	0,09		24		11,42	47,48	8,4	0,01	13,86	0,79							
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																					
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8							
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28							
Итого за Обед																							
			28	27	94	730	0,47	14,25	44		80,7	318,28	96,45	4,45	45,38	25,92							

Итого за день	45	43	159	1195	0,81	47,63	100,48		178,84	610,21	172,52	7,47	82,92	74,26
---------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	------	-------	-------



Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена С/диабет 7-10лет  
 День: пятница  
 Неделя: 2

Сезон: осень-зима  
 Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
12,74	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей (без сахара)	200/5/20	8	10	12	168	0,09	23,34	18,7		40,59	97,63	30,32	1,46	8,55	2,89				
395,02	Манник	60	4	5	32	190	0,05	0,15	32,65		38,9	56,93	8,7	0,51	8,4	31,68				
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45					
<b>Итого за Завтрак</b>																				
			16	16	67	468	0,23	23,49	51,35		93,99	219,56	60,02	3,77	32,4	34,57				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Обед</b>																				
5,27	Салат "Ароматный" 60г	60	1	6	5	82	0,02	18,47			24,04	23,68	12,41	0,42	0,13	1,07				
262,1	Суп Любительский	200	4	6	21	153	0,16	11,64			22,43	102,18	57,44	2,01	2,81	81,07				
29,02	Рыба (минтай) тушеная в томатном соусе	50/50	10	8	4	128	0,08	2,59	11,08		31,06	158,83	39,62	0,71	22,73	20,02				
373	Д9 Каша вязкая ячневая	150	3	6	22	154	0,09		30		28,44	116,47	16,65	0,61	12,55					
69,29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6			7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92				
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08				
<b>Итого за Обед</b>																				
			23	27	93	708	0,46	37,3	41,08		128,28	462,77	151,71	6,06	57,08	105,16				
<b>Итого за День</b>																				
			39	43	160	1176	0,69	60,79	92,43		222,27	682,33	211,73	9,83	89,48	139,73				



Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена С/диабет 7-10лет День: понедельник  
Неделя: 3

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Завтрак																				
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4		3,5	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38				
33,31	Макаронные изделия (группа А)	190	9	7	45	276	0,11		30,4		14,46	60,14	10,64	0,02	17,56	1				
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4					
Итого за Завтрак																				
			23	19	81	577	0,24		60,8		63,96	225,3	49,94	2,08	46,91	26,38				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
Обед																				
426,01	Салат из моркови, яблок и зеленого горошка	60	1	4	8	68	0,03	3,58			18,38	26,61	16,04	0,57	0,22	0,2				
15,23	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200/5	13	9	14	192	0,12	13,87	7,62		33,59	173,35	34,12	2,64	1,54	85,03				
58,09	Куплеш с мясом (Дречка)	30/150	18	17	40	380	0,33	0,25			18,98	299,14	149,11	5,96	22,08	7,05				
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8				
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28				
Итого за Обед																				
			37	30	96	799	0,58	17,7	7,62		87,4	566,4	222,97	10,87	43,09	94,36				
Итого за День																				
			60	49	177	1376	0,82	17,7	68,42		151,36	791,7	272,91	12,95	90	120,74				



Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена С/диабет 7-10лет  
 День: среда  
 Неделя: 3

Сезон: осень-зима  
 Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>Завтрак</b>																	
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2,4	3		0,02			
55,21	Омлет натуральный	180	17	21	3	273	0,11	0,61	319,32		128,68	281,06	21,68	3,18	39	78,59	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200															
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4		
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10			8	28	42	0,6			
<b>Итого за Завтрак</b>																	
			23	30	52	565	0,23	10,61	359,32		150,58	355,56	80,18	4,8	53,4	78,59	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>Обед</b>																	
6,07	Винегрет	60	1	6	4	76	0,03	5,64			13,2	24,49	11,08	0,47	0,07	0,59	
16,08	Суп из овощей со сметаной	200/5	2	6	9	99	0,07	17,02	7,5		29,18	45,52	18,02	0,69	0,18	80,97	
399,01	Тедтели Рыбные в томатном соусе	80/30	11	9	13	175	0,1	1,89	16,5		30,29	160,44	37,42	0,94	25,31	12,68	
33,08	Макаронные изделия (группа А)	150	7	5	36	218	0,09		24		11,42	47,48	8,4	0,01	13,86	0,79	
69,29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6			7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92	
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8	
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28	
<b>Итого за Обед</b>																	
			26	26	101	749	0,4	29,15	48		107,9	350,29	102,76	4,82	58,81	98,03	

Итого за День	49	56	153	1314	0,63	39,76	407,32	258,48	705,85	182,94	9,62	112,21	176,62
---------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--------	--------	--------	------	--------	--------

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена С/диабет 7-10лет

День: четверг

Неделя: 3

Сезон: осень-зима

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
Завтрак																										
100,13	Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая с маслом (без сахара)	185/5	7	7	30	213	0,15	1,26	39,42			132,52	191,01	35,79	1,85	28,1	8,74									
71,06	Шанежка наливная	70	6	9	35	245	0,08	0,04	27			15,31	51,25	8,54	0,64	7,25	21,74									
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09					14,5	65	21	1,8	15,45										
Итого за Завтрак																										
			17	17	88	568	0,32	1,3	66,42			162,33	307,26	65,33	4,29	50,8	30,48									

№	Овощи натуральные свежие	60	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
258,05	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	200/5	14	9	11	184	0,09	22,96	7,63			45,74	171,34	38	3,01	0,59	5,69									
327,04	Говядина тушеная с овощами в соусе	30/150	11	15	16	245	0,14	15,94			21,52	150,91	34,97	2,2	12,94	33,5										
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08										
384	Булочка Гребешок из дрожжевого теста	60	5	3	40	200	0,07	0,06	7,85		5,65	41,73	7,66	0,73	6,82	24,63										
Итого за Обед																										
			36	28	105	812	0,44	53,96	15,48		96,26	436,13	114,08	7,78	39,07	65,9										
Итого за день																										
			53	45	193	1380	0,76	55,26	81,9		258,59	743,39	179,41	12,07	89,87	96,38										



Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена С/диабет 7-10лет День: пятница  
Неделя: 3

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
<b>Завтрак</b>																										
76.03	Салат из моркови (без сахара)	60	1	6	4	73	0,03	2,73				14,74	30,15	20,75	0,38	0,05										
342.01	Птица тушеная	30/30	13	13	2	176	0,07	1,94	38,85			17,23	117,83	14,72	0,98	11,26	14,42									
35	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	9	7	40	253	0,29		24			20,62	209,12	138,73	4,7	9,69	61,64									
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08					11,5	43,5	16,5	1	14,4										
<b>Итого за Завтрак</b>																										
			27	27	74	632	0,47	4,67	62,85			64,09	400,6	190,7	7,06	35,4		76,06								

№	Обед	Салат из свежкл с сыром	60	3	8	4	102	0,01	5,07	26	106,5	71,6	14,5	0,8	0,35		
40.05	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	60/30	9	7	11	146	0,06	1,11	3		28,26	124,68	18,69	0,53	22,81	33,96	
197.21	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3	4	26	154	0,19	31,4	20		20,95	93,39	36,35	1,45		44	
69.29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6			7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92	
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8	
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4		
<b>Итого за Обед</b>																	
			26	28	99	757	0,43	44,79	74,66		199,16	407,12	109,81	6,23	51,59		175,95

Итого за День	53	55	173	1389	0,9	49,46	137,51		263,25	807,72	300,51	13,29	86,99	252,01
---------------	----	----	-----	------	-----	-------	--------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1семена С/диабет 7-10лет

День: понедельник

Неделя: 4

Сезон: осень-зима

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)											Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I												
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17												
Завтрак																												
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66																						
39	Биточки( котлеты) мясные*	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2		2,4	3			0,02													
416,03	Макаронны с томатом	180	6	10	40	274	0,11	4,32	50,4		33,44	114,06	22,04															
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200									28,34	59,47	14,14	1,2	14,61	144,8												
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4													
Итого за Завтрак																												
			21	26	78	630	0,24	4,47	105,6		75,68	220,03	52,68	2,22	29,01	144,8												

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)											Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I												
Обед																												
422	Салат Бурячок	60	1	5	6	70	0,03	5,98																				
16,14	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	200/5	14	9	8	173	0,09	26,04	7,63		17,01	25,07	11,26	0,82	0,5	0,25												
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63														
54,15	Азу	30/150	12	16	24	285	0,19	28			25,66	176,79	44,86	2,7	12,67	4,01												
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																										
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08												
Итого за Обед																												
			34	31	89	771	0,46	60,02	7,63		112,75	447,92	120,69	8,1	32,21	92,51												
Итого за День																												
			55	57	167	1401	0,7	64,49	113,23		188,43	667,95	173,37	10,32	61,22	237,31												

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена С/диабет 7-10лет День: вторник

Неделя: 4

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
<b>Завтрак</b>																							
5,18	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с маслом (без сахара)	185/5	7	9	23	200	0,17	1,42	41,84		147,16	193,92	52,31	1,15	10,48	18,44							
51	Булочка Ванильная	60	5	8	35	233	0,07		9		5,13	42,51	7,09	0,62	7,09	32,72							
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																					
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45								
<b>Итого за Завтрак</b>																							
			16	18	81	543	0,33	1,42	50,84		166,79	301,43	80,4	3,57	33,02	51,16							

<b>Обед</b>																							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I							
76,12	Д9 Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью (без сахара)	60	2	12	7	146	0,04	35,64			49,5	44,47	24,5	0,95	0,43	2,12							
19,85	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	200	6	5	16	126	0,01	1,2		12	10,62	4,6	0,18	4,19	80,04								
34,2	Птица тушеная	45/45	20	19	3	264	0,11	2,92	58,28		25,85	176,75	22,09	1,46	16,88	21,62							
79,01	Каша рассыпчатая из перловой крупы	150	5	3	34	184	0,06		16		19,96	162,7	20	0,91	16,85								
69,45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0,04			20	32,25	10,5	0,75	0,15									
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08							
<b>Итого за Обед</b>																							
			39	40	112	959	0,36	39,76	74,28		142,26	483,34	103,14	5,55	59,22	105,86							
<b>Итого за день</b>																							
			55	58	193	1502	0,69	41,18	125,12		309,05	784,77	183,54	9,12	92,24	157,02							



Рацион: ШК 01.09.23-2дг 1смена С/диабет 7-10лет

День: среда

Неделя: 4

Сезон: осень-зима

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I										
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
<b>Завтрак</b>																										
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38										
37,28	Пюре картофельное	190	4	7	26	194	0,21	33,08	36,48		58,84	125,27	42,09	1,55	0,61	48,34										
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4											
<b>Итого за Завтрак</b>																										
		18	19	64	495	0,34	33,08	66,88	103,34	290,43	81,39	3,61	29,96	73,72												

<b>Обед</b>																										
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I										
419	Салат Нежный	60	1	4	7	59	0,03	4,02	7,5		14,44	25,24	14,07	0,34	1,03	8,3										
12,5	Д9 Борщ на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	200/5	14	9	7	168	0,07	22,11	7,63		47,29	159,78	33,7	2,83	0,61	5,96										
58,09	Кулеш с мясом (Гречка)	30/150	18	17	40	380	0,33	0,25		18,98	239,14	149,11	5,96	22,08	7,05											
69,29	Комлот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6		7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92											
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8											
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28											
<b>Итого за Обед</b>																										
		38	30	93	788	0,54	30,98	15,13	104,52	556,52	224,72	12,34	43,11	24,31												
<b>Итого за день</b>																										
		56	49	157	1283	0,88	64,06	82,01	212,86	846,95	306,11	15,95	73,07	96,03												



Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена С/диабет 7-10лет  
 День: четверг  
 Неделя: 4

Сезон: осень-зима  
 Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
Завтрак																										
19,81	Суп картофельный с лапшой домашней с курицей	200/25	13	11	19	223	0,11	13,84	14,4			22,61	102,14	24,63	1,17	9,84	82,2									
160,04	Еатрушка с творогом	50	7	4	22	152	0,06	0,09	7,82			24,97	63,82	9,13	0,47	10,37	16,23									
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09					14,5	65	21	1,8	15,45										
Итого за Завтрак																										
			24	16	64	485	0,26	13,93	22,22			62,08	230,96	54,76	3,44	35,66	98,43									

Обед																										
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
98,14	Салат из капусты белокочанной (без сахара)	60	2	6	5	80	0,03	35,46				40,34	30,71	15,41	0,56	0,24	2,33									
262,08	Суп Любительский на курином бульоне	200	7	6	22	171	0,16	11,64				22,43	102,16	57,44	2,01	6,77	81,07									
167,02	Ренки из пшеничного хлеба	10	1		8	37	0,03					3,62	13,7	5,2	0,32											
261,02	Птица, тушеная в соусе с овощами	30/150	16	16	18	278	0,2	20,99	39,23			39,99	192,67	47,57	2,06	11,38	14,85									
396,02	Д9 Лимонный чайный напиток	200				2		2,8				2,8	1,54	0,84	0,04	0,03										
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1					14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08									
Итого за Обед																										
			31	29	89	737	0,52	70,89	39,23			124,13	397,33	147,91	6,28	37,14	100,33									
Итого за день																										
			55	45	153	1222	0,78	84,82	61,45			186,21	628,29	202,67	9,72	72,8	198,76									

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена С/диабет 7-10лет

День: пятница  
Неделя: 4

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
<b>Завтрак</b>																										
7.04	Салат из свежклй с яблоками	60	1	5	5	69	0,01	5,63			17,68	19,51	10,44	0,91	0,33	0,3										
50.01	Гуляш из отварного мяса	25/30	8	10	2	126	0,04	1,62			8,06	86,18	13,45	1,24	10,53	2,95										
35	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	9	7	40	253	0,29		24		20,62	209,12	138,73	4,7	9,69	61,64										
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4											
<b>Итого за Завтрак</b>																										
			22	23	75	578	0,42	7,25	24		57,86	358,31	179,12	7,85	34,95	64,89										

<b>Обед</b>																										
№	Блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
76.03	Салат из моркови (без сахара)	60	1	6	4	73	0,03	2,73			14,74	30,15	20,75	0,38	0,05											
13.13	Суп картофельный с гороховый на мясном бульоне	250	18	10	20	246	0,27	12,18	0,14		44,24	237,88	53,94	4,08	0,83	4,95										
87.31	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	30/150/5	13	16	30	314	0,1	1,28	32,83		19,15	124,4	17,22	1,3	21,07	4,25										
69.29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6			7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92										
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8										
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28										
<b>Итого за Обед</b>																										
			37	32	93	814	0,51	20,79	32,97		101,94	464,79	119,75	8,47	41,34	12,2										

<b>Итого за день</b>																
			59	55	168	1392	0,93	28,04	56,97		159,8	823,1	298,87	16,32	76,29	77,09
<b>Итого за период</b>			1062	1030	3400	26980	15,07	1082,57	2399,9		4884,93	14769,84	4357,86	222,64	1635,96	2977,37
<b>Итого за период</b>			53	52	170	1349	0,75	54,13	120		244,25	738,49	217,89	11,13	81,8	148,87

Примечание:

1. Примерное 4-х недельное меню разработано для детей в возрасте от 7 до 18 лет, на основании сборников:
  - 1.1. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г Пермь 2013
  - 1.2. "Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области" 2013г
  - 1.3. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" г Пермь 2008
  - 1.4. "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" г Москва Дели плюс 2015
  - 1.5. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" г Москва 1983
2. (#) Овощи урожая прошлого года ( капуста, репчатый лук, корнеплоды и др) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки
3. При использовании блюда используют фрикадельки суповые.
4. В меню включены соки натуральные и кондитерские изделия промышленного производства.
5. В связи с непредвиденными производственными обстоятельствами в примерное меню допускается производить замену одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии таблицы
- 6 "Таблица замены продуктов по белками и углеводам" СанПин 2.3/2.4.3590-20
7. Согласно Программы производственного контроля предприятия проводится витаминизация третьих блюд витамином С



ПРИМЕРНОЕ 4-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Г. НЕФТЕКАМСК

2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД  
ВОЗРАСТ С 11 ДО 18 ЛЕТ

1 СМЕНА

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН

Утверждаю»  
Директор ООО «ГРАНДИТИГАНИЕ»  
Муратов Р.Н.  
«01» Сент. 15 2023г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №2  
Черепник Е.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ/СОШ №1  
Рябилов А.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №6  
Гадиева И.Ф.

СОГЛАСОВАНО

Солдиректор МОАУ СОШ №9  
Набдрехманова Р.Д.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №10  
Абмагитдинова Н.Х.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №11  
Аблязов И.Г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №14  
Нуртдинов Р.Р.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №16  
Разорыгина О.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Лицей №1  
Гареев И.Ю.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Гимназия №1  
Мусина И.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Башкирская гимназия  
Каримова А.И.

СОГЛАСОВАНО

№16





Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена 11-18лет

День: понедельник  
Неделя: 1

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I								
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
<b>Завтрак</b>																								
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4			38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38							
33,32	Макароны отварные с овощами	230	8	10	50	324	0,15	6,43				32,54	86,01	26,67	1,57	17,46	78,33							
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06								
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1					14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08							
<b>Итого за Завтрак</b>																								
			23	22	104	704	0,3	6,43	30,4			85,79	264,23	70,94	3,96	51,19	105,79							

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I								
<b>Обед</b>																								
187,01	Салат из моркови и яблок	60	1	6	4	75	0,03	3,63				12,76	22,23	15,53	0,65	0,09	0,36							
12,77	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250/5	17	11	11	216	0,08	26,94	7,66			57,05	198,06	41,55	3,52	0,77	7,3							
167,01	Ренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05					7,25	27,41	10,4	0,63									
49,13	Жаркое по-домашнему	30/170	12	16	24	291	0,2	30,05				22,74	178,29	45,26	2,69	12,21	3,48							
69,27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0,03	16,2				16,33	25,8	8,4	0,63	0,19								
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14					19,55	73,95	28,05	1,7	24,48								
<b>Итого за Обед</b>																								
			39	34	125	977	0,53	76,82	7,66			135,68	525,74	149,19	9,82	37,74	11,14							
<b>Итого за День</b>																								
			62	56	229	1681	0,83	83,25	38,06			221,47	789,97	220,13	13,78	88,93	116,93							

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена 11-18лет

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: осень-зима

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
<b>Завтрак</b>																			
1,01	Сыр (порциями)	20	5	6	32	73	0,01	0,14	52		176	100	7	0,2	2,72	70,53			
8,06	Каша "Дружба" с маслом	220/5	6	8	32	226	0,11	1,52	43,4		152,09	163,32	35,85	0,7	2,72	70,53			
122,03	Плюшки московские	60	5	8	36	237	0,07	0,15	14,32		17,33	49,28	8,21	0,58	6,72	17,52			
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06				
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09				
<b>Итого за Завтрак</b>																			
			21	23	108	719	0,3	1,81	109,72		364,57	397,11	78,38	3,85	29,59	88,05			

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
<b>Обед</b>																			
258,05	Овощи натуральные свежие	60	1	2	14	0,04	15				8,4	15,6	12	0,54					
19,83	Суп-лапша домашня* на курином бульоне	250	7	7	20	158	0,01	1,5			15	13,28	5,75	0,22	5,24	100,05			
275,01	Чахохбили	90	20	22	4	291	0,12	6,43	41,2		26,06	189,09	31,19	1,71	16,46	6,27			
35,02	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	11	8	48	303	0,35		28,8		24,75	250,94	166,48	5,64	11,63	73,97			
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06				
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28			
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76			
<b>Итого за Обед</b>																			
			46	38	134	1125	0,68	39,13	70		98,78	568,76	250,37	10,68	61,59	183,33			
<b>Итого за День</b>																			
			67	61	242	1844	0,98	40,94	179,72		463,35	965,87	328,75	14,53	91,18	271,38			

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена 11-18лет

День: среда

Неделя: 1

Сезон: осень-зима

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I										
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
<b>Завтрак</b>																										
56,33	Затяканка картофельная с мясом и маслом	30/180/5	12	23	41	419	0,31	47,21	29,16		33,68	216,7	63,41	3,27	9,4	2,74										
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06											
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08										
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10			8	28	42	0,6												
<b>Итого за Завтрак</b>																										
			19	25	108	724	0,45	57,21	29,16		56,93	301,26	126,88	5,2	28,18	4,82										

<b>Обед</b>																										
№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I										
7,05	Салат из свежлы отварной	60	1	5	5	69	0,01	5,8			21,46	25,04	12,76	0,81	0,41											
16,57	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	250/5	16	11	12	211	0,12	21,83	7,65		45,71	195,44	38,18	3,11	0,22	106,35										
48,11	Плов из отварной говядины	30/170	13	17	44	383	0,09	1,53			15,31	190,65	45,95	2,05	12,36	3,54										
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11											
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28										
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76										
<b>Итого за Обед</b>																										
			37	34	123	952	0,38	31,96	7,65		109,95	512,52	132,68	8,59	41,3	112,93										
<b>Итого за День</b>																										
			56	59	231	1676	0,83	89,17	36,81		166,88	813,78	259,56	13,79	69,48	117,75										



Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена 11-18лет

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I								
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
<b>Завтрак</b>																								
5.07	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с маслом	220/5	8	10	33	253	0,21	1,69	45,96		174,86	230,17	62,16	1,38	12,48	11,68								
119	Булочка домашняя	60	5	10	38	257	0,07		3	2,4	38,04	6,79	0,56	6,43	16,24									
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3	0,01	0,02	0,03	0,06										
77.1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11			18,85	84,5	27,3	2,34	20,09										
<b>Итого за Завтрак</b>			18	21	111	693	0,39	1,69	48,96		196,41	352,72	96,27	4,31	39,06	27,92								

<b>Обед</b>																								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I								
6.06	Салат витаминный	60	1	6	6	84	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53	0,14	0,96									
15.94	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	6	7	18	164	0,11	16,77	7,5	30,6	76,63	26,8	1,05	6,04	100,93									
418	Фрикассе из курицы	90	12	12	6	181	0,08	2,33	40	60,29	132,35	17,84	0,88	10,05	26,88									
33.05	Макаронные изделия отварные	180	7	6	43	255	0,11		28,8	20,12	56,83	10,2	1,05	16,17	74,43									
69.06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8									
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14			19,55	73,95	28,05	1,7	24,48										
<b>Итого за Обед</b>			33	32	136	972	0,47	52,08	76,3	155,06	361,62	97,34	6,13	57,07	204									
<b>Итого за день</b>			51	53	247	1665	0,86	53,77	125,26	351,47	714,34	193,61	10,44	96,13	231,92									



Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена 11-18лет

День: пятница  
Неделя: 1

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
76.02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0.03	2.64			14.31	29.16	20.06	0.38	0.06					
12.75	Плов из птицы	30/200	13	19	56	451	0.12	5.37	16.4		23.73	196.57	56.96	1.63	6.68	2.55				
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06					
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0.1				14.95	56.55	21.45	1.3	18.72	2.08				
<b>Итого за Завтрак</b>																				
			19	26	107	740	0.25	8.01	16.4		53.29	282.29	98.49	3.34	25.52	4.61				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
<b>Обед</b>																				
6.07	Емнегрет	60	1	6	4	76	0.03	5.64			13.2	24.49	11.08	0.47	0.07	0.59				
19.51	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	250	6	10	16	185	0.06	3.26	32.08		21.67	45.48	11.41	0.67	7.69	120.34				
30.06	Рыба (минтай), запеченая с картофелем по-русски	50/30/120	13	9	30	256	0.27	33.59	47.61		44.56	249.55	72.38	2.09	22.37	0.01				
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06					
168.01	Сдоба обыкновенная	60	5	8	36	225	0.08		7.15		3.58	41.37	7.41	0.6	6.88	28.22				
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28				
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0.09				12.65	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76				
<b>Итого за Обед</b>																				
			32	34	144	1023	0.6	42.49	86.84		107.56	460.75	137.25	6.4	65.27	152.2				
<b>Итого за день</b>																				
			51	60	251	1763	0.85	50.5	103.24		160.85	743.04	235.74	9.74	90.79	156.81				

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена 11-18лет

День: понедельник  
Неделя: 2

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
<b>Завтрак</b>																										
26	Тертели с рисом* в томатном соусе	60/30	11	9	12	172	0,04	1,49	3		18,38	84,34	15,65	0,68	12,42	39,24										
33,03	Макаронные изделия отварные	200	8	7	48	284	0,12		32		22,41	63,32	11,37	1,17	18,02	82,93										
30,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06											
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08										
<b>Итого за Завтрак</b>			24	17	106	665	0,26	1,49	35		56,04	204,22	48,49	3,18	49,22	124,25										

<b>Обед</b>																										
№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I										
7,04	Салат из свежкы с яблоками	60	1	5	5	69	0,01	5,63			17,68	19,51	10,44	0,91	0,33	0,3										
16,62	Ши из свежей капустаы на куринном бульоне с со сметаной	250/5	3	6	11	115	0,07	31,94	7,5		47,78	53,27	24	0,91	4,79	102										
12,78	Плов из птицы	30/170	12	17	47	396	0,11	4,67	16,32		20,97	176,43	49,49	1,46	6,61	2,51										
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06											
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48											
<b>Итого за Обед</b>			23	29	122	929	0,33	58,44	23,82		106,3	323,16	111,98	5,01	36,27	104,81										
<b>Итого за день</b>			47	46	228	1594	0,59	59,93	58,82		162,34	527,38	160,47	8,19	85,49	229,06										

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена 11-18лет

День: вторник  
Неделя: 2

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
4,03	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	220/5	7	7	36	239	0,09	1,43	42		140,22	129,49	21,54	0,48	10,25	9,9				
119,02	Булочка "Российская"	60	5	8	37	240	0,06	0,07	9,89		10,41	42,36	6,9	0,56	6,39	15,21				
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06					
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09					
<b>Итого за Завтрак</b>			17	16	113	662	0,26	1,5	51,89		169,78	256,36	55,76	3,41	36,79	25,11				

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
<b>Обед</b>																				
99	Салат овощной с зеленым горошком	60	2	7	6	92	0,06	7,17	12		11,5	39,67	14,74	0,54	1,66	0,96				
19,84	Суп-лапша домашняя* на мясном бульоне	250	20	12	20	251	0,06	2,21	0,19		28,06	189,74	25,7	3,07	0,01	106,7				
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63						
343,11	Капуста тушеная с мясным фаршем	30/170	11	13	12	214	0,1	91,17			110,36	147,65	48,32	2,5	10,26	76,53				
69,27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63	0,19					
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28				
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76				
<b>Итого за Обед</b>			42	33	125	962	0,46	116,75	12,19		197,75	530,12	142,51	9,91	40,32	187,23				
<b>Итого за День</b>			59	49	238	1624	0,72	118,25	64,08		367,53	786,48	198,27	13,32	77,11	212,34				

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена 11-18лет

День: среда  
Неделя: 2

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
<b>Завтрак</b>																							
275,01	Чахохбили	90	20	22	4	291	0,12	6,43	41,2		26,06	189,09	31,19	1,71	16,46	6,27							
36,03	Рис отварной	200	5	7	53	301	0,06		37,2		15,35	112,29	36,44	0,8		80							
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06								
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08							
<b>Итого за Завтрак</b>																							
		30	30	30	103	801	0,28	6,43	78,4		56,66	357,94	89,1	3,84	35,24	88,35							

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I							
<b>Обед</b>																							
5,04	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1	6	6	82	0,02	22,98			25,9	19,04	10,34	0,35	0,18	1,51							
12,79	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	250/5	17	11	18	247	0,13	19,59	7,66		59,8	221,63	49,7	4,05	0,77	106,11							
167	Гренки из пшеничного хлеба	15	2		11	56	0,04				5,43	20,55	7,8	0,47									
49,13	Жаркое по-домашнему	30/170	12	16	24	291	0,2	30,05			22,74	178,29	45,26	2,69	12,21	3,48							
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11								
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28							
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76							
<b>Итого за Обед</b>																							
		39	34	121	965	0,55	75,42	7,66			141,34	540,9	148,89	10,18	41,47	114,14							

Итого за день	69	64	224	1766	0,83	81,85	86,06		198	898,84	237,99	14,02	76,71	202,49
---------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	-----	--------	--------	-------	-------	--------



Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена 11-18лет

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: осень-зима

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
<b>Завтрак</b>																										
40	Биточки (котлеты) рыбные*	60	9	4	4	9	108	0,05	0,3			26,6	121,66	17,48	0,46	22,53										
37,35	Пюре картофельное с маслом	225/5	5	12	34	264	0,25	39,27	63,2			70,96	150,14	49,96	1,85	0,72	57,64									
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06										
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1					14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08									
<b>Итого за Завтрак</b>																										
			19	17	89	561	0,4	39,57	63,2			112,61	328,36	88,91	3,64	42,03	59,72									

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
<b>Обед</b>																										
76,02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64				14,31	29,16	20,06	0,38	0,06										
415,04	Суп Кубанский на курином бульоне	250	11	7	28	219	0,31	18			50,61	149,01	54,57	2,7	4,9	30,1										
4,20	Гуляш из мяса птицы	100	10	11	3	152	0,06	2,2	20		10,4	87,07	12,21	0,78	8,47	23,01										
33,05	Макаронные изделия отварные	180	7	6	43	255	0,11		28,8		20,12	56,83	10,2	1,05	16,17	74,43										
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32				0,03	0,06										
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14					19,55	73,95	28,05	1,7	24,48										
<b>Итого за Обед</b>																										
			36	31	138	1055	0,65	39,04	48,8			115,31	396,02	125,09	6,64	54,14	127,54									

Итого за день	55	48	227	1636	1,05	78,61	112		228,12	724,38	214	10,28	96,17	187,26
---------------	----	----	-----	------	------	-------	-----	--	--------	--------	-----	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена 11-18лет

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
12.03	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей	250/5/2/0	8	11	17	200	0,1	28,4	18,7		57,37	110,43	35,92	1,77	9,53	103,08				
39.02	Манник	60	4	5	32	190	0,05	0,15	32,65		38,9	56,93	8,7	0,51	8,4	31,68				
40.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200				40					0,3	0,01	0,02	0,05	0,06					
77.1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09					
<b>Итого за Завтрак</b>																				
			17	17	89	573	0,26	28,55	51,35		115,42	251,87	71,94	4,65	38,08	134,76				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
<b>Обед</b>																				
5.23	Салат "Ароматный" 60г	60	1	6	5	81	0,02	17,89			23,11	22,49	11,71	0,4	0,13	1,04				
26.11	Суп Любительский	250	5	6	27	180	0,2	14,55			28,04	127,71	71,8	2,51	3,51	101,34				
29.02	Рыба (минтай) тушеная в томатном соусе	50/50	10	8	4	128	0,08	2,59	11,08		31,06	158,83	39,62	0,71	22,73	20,02				
36.02	Рис отварной	180	5	7	48	271	0,05		33,6		13,82	101,07	32,8	0,72		72				
69.06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8				
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48					
<b>Итого за Обед</b>																				
			28	28	147	948	0,5	55,23	44,68		122,34	488,45	187,58	6,96	51,04	195,2				

Итого за День	45	45	236	1521	0,76	83,78	96,03		237,76	740,32	259,52	11,61	89,12	329,96
---------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена 11-18лет

День: понедельник  
Неделя: 3

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)											Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17											
<b>Завтрак</b>																											
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38											
33,29	Макаронные изделия отварные	230	9	8	55	326	0,14		36,8		25,78	72,83	13,08	1,34	20,73	95,39											
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06												
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08											
<b>Итого за Завтрак</b>			24	20	109	706	0,29		67,2		79,03	251,05	57,35	3,73	54,46	122,85											

<b>Обед</b>																											
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)											Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17											
426	Салат из моркови, яблок и зеленого горошка	60	1	4	10	74	0,03	3,45			18,04	25,97	15,58	0,55	0,22	0,18											
15,95	Рассолник ленинградский со сметаной	250/5	16	11	17	238	0,15	17,33	7,65		40,91	215,94	42,55	3,3	1,92	106,18											
48,11	Плов из отварной говядины	30/170	13	17	44	383	0,09	1,53			15,31	190,65	45,95	2,05	12,36	3,54											
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06												
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28											
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76											
<b>Итого за Обед</b>			37	33	131	1054	0,43	38,51	7,65		98,83	532,41	139,03	8,47	42,76	112,94											

<b>Итого за день</b>																
61	53	240	1760	0,72	38,51	74,85		177,86	783,46	196,38	12,2	97,22	235,79			

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена 11-18лет

День: вторник  
Неделя: 3

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
<b>Завтрак</b>																								
1.01	Сыр (порциями)	20	5	6	5	73	0,01	0,14	52		176	100	7	0,2										
9.05	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	220/5	6	7	37	239	0,07	1,43	42		136,13	151,65	32,45	0,48	2,24	9,9								
49	Булочка дорожная	60	4	9	35	236	0,07		4,8		1,98	34,35	6,33	0,5	5,76	16								
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06									
77.1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09									
<b>Итого за Завтрак</b>																								
		20	20	23	112	731	0,26	1,57	98,8		333,26	370,51	73,1	3,55	28,15	25,9								

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
<b>Обед</b>																								
7.05	Салат из свежлы отварной	60	1	5	5	69	0,01	5,8			21,46	25,04	12,76	0,31	0,41									
19.83	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	250	7	7	20	158	0,01	1,5			15	13,28	5,75	0,22	5,24	100,05								
342	Птица тушеная	45/45	20	19	3	264	0,11	2,92	58,28		25,85	176,75	22,09	1,46	16,88	21,62								
38.14	Капуста тушеная	180	4	7	19	164	0,08	95,92			108,51	76,55	38,46	1,52	1,26	62,23								
69.27	Компот из изюма витаминизированный (витамины С)	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63	0,19									
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48									
<b>Итого за Обед</b>																								
		39	39	39	118	976	0,38	122,34	58,28		206,7	391,37	115,51	6,34	48,46	183,9								

Итого за День	59	62	230	1707	0,64	123,91	157,08		539,96	761,88	188,61	9,89	76,61	209,8
---------------	----	----	-----	------	------	--------	--------	--	--------	--------	--------	------	-------	-------



Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена 11-18лет

День: среда  
Неделя: 3

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2,4	3		0,02						
55,22	Омлет натуральный	220	21	26	4	336	0,13	0,78	390,75		160,92	346,16	26,91	3,89	47,71	96,5				
80,03	Чай с сахаром (?-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06					
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08				
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10			8	28	42	0,6						
<b>Итого за Завтрак</b>																				
			28	35	71	707	0,27	10,78	430,75		186,57	433,72	90,38	5,84	66,49	98,58				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Обед</b>																				
6,07	Винегрет	60	1	6	4	76	0,03	5,64			13,2	24,49	11,08	0,47	0,07	0,59				
16,59	Суп из овощей со сметаной	250/5	2	6	11	110	0,09	21,27	7,5		35,4	56,13	22,43	0,86	0,22	101,1				
399,01	Тедтели рыбные в томатном соусе	80/30	11	9	13	175	0,1	1,89	16,5		30,29	160,44	37,42	0,94	25,31	12,68				
36,02	Рис отварной	180	5	7	48	271	0,05		33,6		13,82	101,07	32,8	0,72		72				
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8				
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28				
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76				
<b>Итого за Обед</b>																				
			26	29	140	930	0,44	49	57,6		123,72	446,38	142,28	6,45	53,99	190,21				
<b>Итого за день</b>																				
			54	64	211	1637	0,71	59,78	488,35		310,29	880,1	232,66	12,29	120,48	288,79				

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена 11-18лет

День: четверг  
Неделя: 3

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I								
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
<b>Завтрак</b>																								
100,05	Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая с маслом	220/5	8	8	41	266	0,18	1,43	42		150,97	221,94	41,8	2,2	2,23	9,9								
71,06	Шанежка наливная	70	6	9	35	245	0,08	0,04	27		15,31	51,25	8,54	0,64	7,25	21,74								
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06									
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09									
<b>Итого за Завтрак</b>			19	18	116	694	0,37	1,47	69		185,43	357,7	77,66	5,21	29,63	31,64								

<b>Обед</b>																								
№ рец.	Овощи натуральные свежие	60	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I								
12,8	Борщ с капустой и картофелем	250/5	17	11	16	236	0,12	28,44	7,66		64,45	214,23	47,4	3,81	0,74	107								
326	Мясном бульоне со сметаной	30/180	12	16	20	274	0,16	19,54			25,16	164,19	40,31	2,39	13,08	39,5								
326	Говядина тушеная с овощами в соусе	30/180	12	16	20	274	0,16	19,54			25,16	164,19	40,31	2,39	13,08	39,5								
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06									
384	Булочка Гребешок из дрожжевого теста	60	5	3	40	200	0,07	0,06	7,85		5,65	41,73	7,66	0,73	6,82	24,63								
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48									
<b>Итого за Обед</b>			42	31	135	985	0,53	63,04	15,51		123,51	509,71	135,44	9,2	45,18	171,13								
<b>Итого за день</b>			61	49	251	1679	0,9	64,51	84,51		308,94	867,41	213,1	14,41	74,81	202,77								

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена 11-18лет

День: пятница  
Неделя: 3

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
76,02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64			14,31	29,16	20,06	0,38	0,06					
12,75	Плов из птицы	30/200	13	19	56	451	0,12	5,37	16,4		23,73	196,57	56,96	1,63	6,68	2,53				
40,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06					
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08				
<b>Итого за Завтрак</b>																				
			19	26	107	740	0,25	8,01	16,4		53,29	282,29	98,49	3,34	25,52	4,61				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
<b>Обед</b>																				
406	Салат из свежкы с сыром	60	3	8	4	102	0,01	5,07	26		106,5	71,6	14,5	0,8	0,35					
19,51	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	250	6	10	16	185	0,06	3,26	32,08		21,67	45,48	11,41	0,67	7,69	120,34				
40,05	Биточки (котлеты) рыбные с соусом томатным	60/30	9	7	11	146	0,06	1,11	3		28,26	124,68	18,69	0,53	22,81	33,96				
197,22	Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	4	4	31	178	0,23	37,68	20		24,82	111,75	43,62	1,74		52				
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8				
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28				
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76				
<b>Итого за Обед</b>																				
			29	30	126	909	0,53	67,32	81,08		212,26	457,76	126,77	7,2	59,24	210,14				

Итого за День	48	56	233	1649	0,78	75,33	97,48		265,55	740,05	225,26	10,54	84,76	214,75
---------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------



Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена 11-18лет

День: понедельник  
Неделя: 4

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2,4	3		0,02						
39	Биточки (котлеты) мясные *	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2		33,44	114,06	22,04	1,47	17,86	176,98				
416,02	Макаронны с томатом	220	8	12	48	334	0,13	5,27	61,6		34,64	72,69	17,27	1,47	17,86	176,98				
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06					
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08				
<b>Итого за завтрак</b>																				
		24	23	104	769	0,28	5,42	116,8			85,73	246,31	60,78	2,82	36,64	179,06				

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
<b>Обед</b>																				
422	Салат Бурчюк	60	1	5	6	70	0,03	5,98			17,01	25,07	11,26	0,82	0,5	0,25				
16,58	Ши из свежей капусты на мясном бульоне с со сметаной	250/5	17	11	10	213	0,11	32,54	7,66		58,78	201,87	40,8	3,31	0,39	107,6				
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05			7,25	27,41	10,4	0,63		12,75	4,09				
54,2	Азу	30/170	13	17	27	310	0,22	31,74		28,51	188,49	49,45	2,89	0,03	0,06					
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2		0,32										
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14			19,55	73,95	28,05	1,7		24,48					
<b>Итого за Обед</b>																				
		40	34	117	1016	0,55	86,46	7,66		131,42	516,79	139,96	9,38		38,18	111,94				
<b>Итого за день</b>																				
		64	62	221	1785	0,83	91,88	124,46		217,15	763,1	200,74	12,2		74,82	291				



Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена 11-18лет

День: вторник  
Неделя: 4

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
8.05	Каша пшениная молочная жидкая	220/5	9	9	42	219	0,24	1,67	45,74		168,2	224,28	56,12	1,39	3,85	11,58				
51	Булочка Ванильная	60	5	8	35	233	0,07		9		5,13	42,51	7,09	0,62	7,09	32,72				
30.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06					
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09					
<b>Итого за Завтрак</b>			19	18	117	705	0,42	1,67	54,74		192,48	351,3	90,53	4,38	31,09	44,3				

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Обед</b>																				
76,11	Салат из капусты белокачанной со свежей и морковью	60	2	12	11	159	0,04	34,02			47,88	43,36	23,93	0,94	0,44	2,02				
19,83	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	250	7	7	20	158	0,01	1,5		15	13,28	5,75	0,22	5,24	100,05					
12,78	Плов из птицы	30/170	12	17	47	396	0,11	4,67	16,32		20,97	176,43	49,49	1,46	6,61	2,51				
69,27	Компот из изюма	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63	0,19					
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28				
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76				
<b>Итого за Обед</b>			28	37	150	1044	0,35	56,39	16,32		124,43	358,72	122,52	5,79	40,68	107,62				
<b>Итого за день</b>			47	55	267	1749	0,77	58,06	71,06		316,91	710,02	213,05	10,17	71,77	151,92				

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена 11-18лет

День: среда  
Неделя: 4

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I												
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17												
<b>Завтрак</b>																												
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38												
37,26	Пюре картофельное	225	5	8	33	230	0,25	39,27	43,2		69,76	148,64	49,96	1,84	0,72	57,64												
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06													
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08												
<b>Итого за Завтрак</b>																												
			20	20	87	610	0,4	39,27	73,6		123,01	326,66	94,23	4,23	34,45	85,1												

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I												
<b>Обед</b>																												
419	Салат Нежный	60	1	4	7	59	0,03	4,02	7,5		14,44	25,24	14,07	0,84	1,03	8,3												
12,77	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250/5	17	11	11	216	0,08	26,94	7,66		57,05	198,06	41,55	3,52	0,77	7,3												
58,1	Куплеш с мясом (гречка) 30/170г	30/170	19	18	45	417	0,37	0,28			20,91	326,74	167,55	6,58	23,37	7,52												
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8												
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28												
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76												
<b>Итого за Обед</b>																												
			44	34	127	990	0,65	51,44	15,16		123,41	654,29	261,72	14,4	53,56	26,96												
<b>Итого за день</b>																												
			64	54	214	1600	1,05	90,71	88,76		246,42	981,15	355,95	18,63	88,01	112,06												

Рацион: ШК 01.09.23-2дг 1смена 11-18лет

День: четверг

Неделя: 4

Сезон: осень-зима

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
<b>Завтрак</b>																				
19.8	Суп картофельный с лапшой	250/25	14	13	23	259	0,13	17,12	14,4			27	113,28	29,08	1,35	10,89	102,21			
	Домашней* с курицей																			
160.04	Ватрушка с творогом	50	7	4	22	152	0,06	0,09	7,82			24,97	63,82	9,13	0,47	10,37	16,23			
10.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06				
77.1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11					18,85	84,5	27,3	2,34	20,09				
<b>Итого за Завтрак</b>			26	18	85	594	0,3	17,21	22,22			71,12	251,61	65,53	4,19	41,41	118,44			

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
<b>Обед</b>																				
98	Салат из капусты белокочанной	60	2	6	6	87	0,03	34,65				39,53	30,15	15,12	0,55	0,24	2,28			
352.01	Суп Любительский на курином бульоне	250	6	6	28	191	0,2	14,4				27,46	126,58	71,28	2,49	8,46	101,34			
167.02	Гренки из пшеничного хлеба	10	1		8	37	0,03					3,62	13,7	5,2	0,32					
261.05	Птица, тушеная в соусе с овощами	30/170	16	14	21	278	0,21	23,57	40,73			43,95	203,4	52,05	2,21	11,45	16,23			
7.96	Пшеничный чайный напиток	200			14	58		2,8				3,22	1,54	0,84	0,08	0,11				
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14					19,55	73,95	28,05	1,7	24,48				
<b>Итого за Обед</b>			32	27	124	872	0,61	75,42	40,73			137,33	449,32	172,55	7,35	44,74	119,85			
<b>Итого за День</b>			58	45	209	1466	0,91	92,63	62,95			208,45	710,93	238,08	11,54	86,15	238,29			

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена 11-18лет

День: пятница  
Неделя: 4

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
7.04	Салат из свежих овощей с яблоками	60	1	5	5	69	0,01	5,63			17,68	19,51	10,44	0,91	0,33	0,3
50.01	Гуляш из отварного мяса	25/30	8	10	2	126	0,04	1,62			8,06	86,18	13,45	1,24	10,53	2,95
35.02	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	11	8	48	303	0,35		28,8		24,75	250,94	166,48	5,64	11,63	73,97
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
<b>Итого за Завтрак</b>																
			25	24	101	707	0,5	7,25	28,8		65,74	413,19	211,84	9,12	41,27	79,3

<b>Обед</b>																
№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
76.02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64			14,31	29,16	20,06	0,38	0,06	
13.05	Сул картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	18	10	20	246	0,27	12,18	0,14		53,44	239,75	54,49	4,15	0,83	104,95
87.25	Макароник с мясом (фарш из говядины) и маслом	30/170/5	14	17	34	340	0,11	1,45	34,52		21,05	130,69	18,33	1,33	22,5	4,43
69.06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамины С)	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
<b>Итого за Обед</b>																
			40	34	123	964	0,58	36,47	34,66		119,81	503,85	131,43	9,32	51,78	113,22

<b>Итого за день</b>																
<b>Итого за период</b>																
<b>Итого за период</b>																
			65	58	224	1671	1,08	43,72	63,46		185,55	917,04	343,27	18,44	93,05	192,52
			1143	1099	4653	33473	16,69	1479,09	2213,04		5334,85	15819,54	4715,14	250,01	1728,79	4193,59
			57	55	233	1674	0,83	73,95	110,65		266,74	790,98	235,76	12,5	86,44	209,68



Примечание:

1. Примерное 4-х недельное меню разработано для детей в возрасте от 7 до 18 лет, на основании сборников:
  - 1.1. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г Пермь 2013
  - 1.2. "Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области" 2013г
  - 1.3. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" г Пермь 2008
  - 1.4. "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" г Москва Деги плюс 2015
  - 1.5. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" г Москва 1983
- 2.(#) Овощи урожая прошлого года ( капуста, репчатый лук, корнеплоды и др) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки
3. При использовании блюд используют фрикадельки суповые.
4. В меню включены соки натуральные и кондитерские изделия промышленного производства.
5. В связи с непредвиденными производственными обстоятельствами в примерное меню допускается произвести замену одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии таблицы
- 6 "Таблица замены продуктов по белками и углеводам" СанПин 2.3/2.4.3590-20
7. Согласно Программы производственного контроля предприятия проводится витаминизация третьих блюд витамином С

ПРИМЕРНОЕ 4-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ  
(ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ)

Директор ООО «БРАТЦАТАНАНИЕ»  
Миньбаев Р.Н.

«01» сентября 2023г.



2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД  
ВОЗРАСТ С 11 ДО 18 ЛЕТ  
I СМЕНА  
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №1  
Чередник Е.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №10  
Айтказинова И.Х.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Лицей №1  
Гареев В.Ю.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №5  
Крылова А.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №11  
Алтайров И.Г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Лицей №1  
Мусина Г.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №6  
Гюсина Д.О.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №14  
Нуртдинов Р.Р.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Башкирская гимназия  
Каримова А.И.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №9  
Габдрахманова Р.Д.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №16  
Разарягина О.В.

СОГЛАСОВАНО

СОГЛАСОВАНО

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена С/диабет 11-18лет  
 День: понедельник  
 Неделя: 1

Сезон: осень=зима  
 Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38				
33,34	Макаронны отварные с овощами	230	10	10	48	325	0,14	6,43			32,43	85,98	26,66	0,54	17,46	77,04				
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08				
<b>Итого за Завтрак</b>																				
			25	22	92	665	0,29	6,43	30,4		85,38	264,19	70,91	2,9	51,13	104,5				

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
<b>Обед</b>																				
187,01	Салат из моркови и яблок	60	1	6	4	75	0,03	3,63			12,76	22,23	15,53	0,65	0,09	0,36				
12,84	Ду Борщ на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	250/5	17	11	9	207	0,08	27,49	7,66		57,83	198,8	41,93	3,54	0,76	7,33				
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63						
49,13	Жаркое по-домашнему	30/170	12	16	24	291	0,2	30,05			22,74	178,29	45,26	2,69	12,21	3,48				
69,45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0,04				20	32,25	10,5	0,75	0,15					
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48					
<b>Итого за Обед</b>																				
			40	34	115	938	0,54	61,17	7,66		140,13	532,93	151,67	9,96	37,69	11,17				
<b>Итого за день</b>																				
			65	56	207	1603	0,83	67,6	38,06		225,51	797,12	222,58	12,86	88,82	115,67				







Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена С/диабет 11-18лет День: среда

Сезон: осень=зима

Завтрак																
56,33	Запеканка картофельная с мясом и маслом	30/180/5	12	23	41	419	0,31	47,21	29,16		33,68	216,7	63,41	3,27	9,4	2,74
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10			8	28	42	0,6		
Итого за Завтрак			19	25	98	684	0,45	57,21	29,16		56,63	301,25	126,86	5,17	28,12	4,82

Обед																
7,05	Салат из свежлы отварной	60	1	5	5	69	0,01	5,8			21,46	25,04	12,76	0,81	0,41	
16,57	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	250/5	16	11	12	211	0,12	21,83	7,65		45,71	195,44	38,18	3,11	0,22	106,35
58,1	Кулеш с мясом (гречка) 30/170г	30/170	19	18	45	417	0,37	0,28			20,91	326,74	167,56	6,58	23,37	7,52
396,02	Д9 Лимонный чайный напиток	200				2		2,8			2,8	1,54	0,84	0,04	0,03	
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
Итого за Обед			43	35	110	930	0,66	30,71	7,65		115,13	648,61	254,28	13,08	52,23	116,91
Итого за день			62	60	208	1614	1,11	87,92	36,81		171,76	949,86	381,14	18,25	80,35	121,73

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена С/диабет 11-18лет

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: осень=зима

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
<b>Завтрак</b>																							
5,19	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с маслом (без сахара)	220/5	8	10	27	231	0,21	1,69	45,96		174,74	230,5	62,29	1,37	12,43	21,94							
119	Булочка домашняя	60	5	10	38	257	0,07		3		2,4	38,04	6,79	0,56	6,43	16,24							
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																					
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09								
<b>Итого за завтрак</b>			18	21	95	631	0,39	1,69	48,96		195,99	353,04	96,38	4,27	39	38,18							

<b>Обед</b>																							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I							
6,09	Салат витаминный (без сахара)	60	1	6	4	73	0,02	14,13															
15,72	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	200/5	3	5	15	119	0,09	13,42	7,5		19,09	18,39	11,33	0,54	0,13	1,05							
418	Фрикассе из курицы	90	12	12	6	181	0,08	2,33	40		60,29	132,35	17,84	0,88	10,05	26,88							
33,09	Макаронные изделия (группа А)	180	9	6	43	262	0,11		28,8		13,7	56,97	10,06	0,01	16,63	0,95							
69,29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6			7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92							
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48								
<b>Итого за Обед</b>			32	30	120	878	0,45	34,48	76,3		145,33	348,62	92,96	4,98	56,27	110,63							

<b>Итого за День</b>																
50	51	215	1509	0,84	36,17	125,26		341,32	701,66	189,34	9,25	95,27	148,81			

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена С/диабет 11-18лет

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: осень=зима

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17						
<b>Завтрак</b>																							
76,14	Салат из моркови (без сахара)	100	1	10	6	122	0,05	4,55				24,57	50,25	34,58	0,64	0,09							
55,14	Омлет натуральный с маслом	180/5	17	25	3	306	0,11	0,61		339,32		129,88	282,56	21,68	3,19	39	78,59						
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																					
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1					14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08						
<b>Итого за Завтрак</b>			23	36	45	597	0,26	5,16		339,32		169,4	389,36	77,71	5,13	57,81	80,67						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I							
<b>Обед</b>																							
6,07	Винегрет	60	1	6	4	76	0,03	5,64				13,2	24,49	11,08	0,47	0,07	0,59						
19,51	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	250	6	10	16	185	0,06	3,26		32,08		21,67	45,48	11,41	0,67	7,69	120,34						
30,06	Рыба (минтай), запеченная с картофелем по-русски	50/30/120	13	9	30	256	0,27	33,59		47,61		44,56	249,55	72,38	2,09	22,37	0,01						
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																					
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07					11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28						
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09					12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76						
168,01	Сдоба обыкновенная	60	5	8	36	235	0,08			7,15		3,58	41,37	7,41	0,6	6,88	28,22						
<b>Итого за Обед</b>			32	34	134	983	0,6	42,49		86,84		107,26	460,74	137,23	6,37	65,21	152,2						

<b>Итого за День</b>	55	70	179	1580	0,86	47,65	426,16		276,66	850,1	214,94	11,5	123,02	232,87
----------------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	-------	--------	------	--------	--------



Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена С/диабет 11-18лет  
 День: понедельник  
 Неделя: 2

Сезон: осень=зима  
 Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
<b>Завтрак</b>																										
26	Тертели с рисом* в томатном соусе	60/30	11	9	12	172	0,04	1,49	3			18,38	84,34	15,65	0,68	12,42	39,24									
33,18	Макаронные изделия (группа А)	200	10	7	48	291	0,12			32		15,22	63,3	11,2	0,02	18,48	1,05									
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1					14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08									
<b>Итого за Завтрак</b>																										
			26	17	96	632	0,26	1,49	35			48,55	204,19	48,3	2	49,62	42,37									

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
<b>Обед</b>																										
7,04	Салат из свежкты с яблоками	60	1	5	5	69	0,01	5,63				17,68	19,51	10,44	0,91	0,33	0,3									
16,62	Щи из свежей капусты на курином бульоне с со сметаной	250/5	3	6	11	115	0,07	31,94	7,5			47,78	53,27	24	0,91	4,79	102									
12,78	Плов из птицы	30/170	12	17	47	396	0,11	4,67	16,32			20,97	176,43	49,49	1,46	6,61	2,51									
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14					19,55	73,95	28,05	1,7	24,48										
<b>Итого за Обед</b>																										
			23	29	110	801	0,33	42,24	23,82			105,98	323,16	111,98	4,98	36,21	104,81									
<b>Итого за день</b>																										
			49	46	206	1433	0,59	43,73	58,82			154,53	527,35	160,28	6,98	85,83	147,18									



Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена С/диабет 11-18лет

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: осень=зима

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
<b>Завтрак</b>																										
392,01	Д/у Каша жидкая молочная из перловой крупы	220/5	8	8	40	263	0,11	1,48	42,74		157,17	269,85	36,48	1,05	21,65	10,23										
119,02	Булочка "Российская"	60	5	8	37	240	0,06	0,07	9,89		10,41	42,36	6,9	0,56	6,39	15,21										
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09											
<b>Итого за Завтрак</b>																										
			18	17	107	646	0,28	1,55	52,63		186,43	396,71	70,68	3,95	48,13	25,44										

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
<b>Обед</b>																										
99	Салат овощной с зеленым горошком	60	2	7	6	92	0,06	7,17	12		11,5	39,67	14,74	0,54	1,66	0,96										
19,84	Суп-лапша домашняя* на мясном бульоне	250	20	12	20	251	0,06	2,21	0,19		28,06	189,74	25,7	3,07	0,01	106,7										
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,53												
343,11	Колбаса тушеная с мясным фаршем	30/170	11	13	12	214	0,1	91,17			110,36	147,65	48,32	2,5	10,26	76,53										
69,45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0,04			20	32,25	10,5	0,75	0,15												
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28											
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09			12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76											
<b>Итого за Обед</b>																										
			43	33	117	932	0,47	100,55	12,19		201,42	536,57	144,61	10,03	40,28	187,23										
<b>Итого за День</b>																										
			61	50	224	1578	0,75	102,1	64,82		387,85	933,28	215,29	13,98	88,41	212,67										

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена С/диабет 11-18лет День: среда

Неделя: 2

Сезон: осень=зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I										
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
<b>Завтрак</b>																										
275,01	Чахохбили	90	20	22	4	291	0,12	6,43	41,2		26,06	189,09	31,19	1,71	16,46	6,27										
35,03	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	200	12	9	53	337	0,39		32		27,49	278,73	184,91	6,26	12,92	82,16										
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08										
<b>Итого за Завтрак</b>			37	32	93	797	0,61	6,43	73,2		68,5	574,37	237,55	9,27	48,1	90,51										

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I										
<b>Обед</b>																										
5,08	Салат из капусты белокочанной с морковью (без сахара)	60	1	6	3	71	0,02	24,33			27,25	19,97	10,82	0,36	0,17	1,6										
12,85	Свекольник на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	250/5	17	11	16	238	0,13	19,88	7,66		51,47	220,89	49,75	4,01	0,78	6,11										
167	Гренки из пшеничного хлеба	15	2		11	56	0,04			5,43	20,55	7,8	0,47													
49,13	Жаркое по-домашнему	30/170	12	16	24	291	0,2	30,05		22,74	178,29	45,26	2,69	12,21	3,48											
396,02	Д9 Лимонный чайный напиток	200				2		2,8		2,8	1,54	0,84	0,04	0,03												
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28											
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09			12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76											
<b>Итого за Обед</b>			39	34	102	889	0,55	77,06	7,66		133,94	541,09	149,42	10,11	41,39	14,23										
<b>Итого за день</b>			76	66	195	1686	1,16	83,49	80,86		202,44	1065,46	386,97	19,38	89,49	104,74										

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена С/диабет 11-18лет

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: осень=зима

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
Завтрак																										
40	Биточки (котлеты) рыбные*	60	9	4	9	108	0,05	0,3				26,6	121,66	17,48	0,46	22,53										
37,35	Пюре картофельное с маслом	225/5	5	12	34	264	0,25	39,27	63,2			70,96	150,14	49,96	1,86	0,72	57,64									
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1					14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08									
Итого за завтрак																										
			19	17	79	541	0,4	39,57	63,2			112,51	329,35	89,89	3,61	41,97	59,72									

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I										
Обед																										
76,03	Салат из моркови (без сахара)	60	1	6	4	73	0,03	2,73				14,74	30,15	20,75	0,38	0,05										
13,25	Др Суп картофельный с гороховый на курином бульоне	250	6	6	21	160	0,23	11,65				34,61	107,85	39,24	1,98	4,68	0,05									
420	Гуляш из мяса птицы	100	10	11	3	152	0,06	2,2	20			10,4	87,07	12,21	0,78	8,47	23,01									
33,09	Макаронные изделия (групла А)	180	9	6	43	262	0,11		28,8			13,7	56,97	10,08	0,01	16,63	0,95									
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14					19,55	73,95	28,05	1,7	24,48										
Итого за Обед																										
			33	30	118	868	0,57	16,58	48,8			93	355,99	110,33	4,85	54,31	24,01									

Итого за день	52	47	197	1409	0,97	56,15	112		205,51	684,34	199,22	8,46	96,28	83,73
---------------	----	----	-----	------	------	-------	-----	--	--------	--------	--------	------	-------	-------



Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена С/диабет 11-18лет

Неделя: 2

Сезон: осень=зима

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
<b>Завтрак</b>																				
12,06	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	250/5/20	9	11	14	191	0,1	28,7	18,7			49,21	109,85	36,03	1,73	9,67	3,03			
395,02	Манник	60	4	5	32	190	0,05	0,15	32,65			38,9	56,93	8,7	0,51	8,4	31,68			
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11					18,85	84,5	27,3	2,34	20,09				
<b>Итого за Завтрак</b>			18	17	76	524	0,26	28,85	51,35			106,96	251,28	72,03	4,58	38,16	34,76			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
<b>Обед</b>																				
5,23	Салат "Ароматный" 60г	60	1	6	5	81	0,02	17,89				23,11	22,49	11,71	0,4	0,13	1,04			
352	Суп Любительский на мясном бульоне	250	21	12	27	301	0,24	15,08	0,18			39,84	293,75	90,18	5,19	3,51	107,64			
29,02	Рыба (минтай) тушеная в томатном соусе	50/50	10	8	4	128	0,08	2,59	11,08			31,06	158,83	39,62	0,71	22,73	20,02			
349	Д9 Каша вязкая ячневая	180	4	7	26	185	0,11		36			34,16	139,9	20	0,74	15,08				
69,29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6				7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92			
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14					19,55	73,95	28,05	1,7	24,48				
<b>Итого за Обед</b>			43	34	114	938	0,6	40,16	47,26			155,08	693,98	193,7	9,75	66,07	129,62			
<b>Итого за день</b>			61	51	190	1462	0,86	69,01	98,61			262,04	945,26	265,73	14,33	104,23	164,38			



Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена С/диабет 11-18лет  
 День: понедельник  
 Неделя: 3

Сезон: осень=зима  
 Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																	
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4		3,8	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38	
33,3	Макаронные изделия (группа А)	230	11	8	55	335	0,14		36,8		17,5	72,8	12,88	0,02	21,25	1,21	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200															
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08	
Итого за Завтрак			26	20	99	675	0,29		67,2		70,45	251,01	57,13	2,38	54,92	28,67	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Обед																	
426,01	Салат из моркови, яблок и зеленого горошка	60	1	4	8	68	0,03	3,58			18,38	26,61	16,04	0,57	0,22	0,2	
15,95	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	16	11	17	238	0,15	17,33		7,65	40,91	215,94	42,55	3,3	1,92	106,18	
58,1	Кулеш с мясом (гречка) 30/170г	30/170	19	18	45	417	0,37	0,28			20,91	326,74	167,55	6,58	23,37	7,52	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200															
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28	
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76	
Итого за Обед			43	34	118	954	0,71	21,19		7,65	104,45	669,14	261,09	12,99	53,71	116,94	
Итого за день			69	54	217	1629	1	21,19		74,85		174,9	920,15	318,22	15,37	108,63	145,61

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена С/диабет 11-18лет День: вторник

Неделя: 3

Сезон: осень=зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
Завтрак																				
1,01	Сыр (порциями)	20	5	6	7	73	0,01	0,14	52			176	100	7	0,2					
5,19	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с маслом (без сахара)	220/5	8	10	27	231	0,21	1,69	45,96			174,74	230,5	62,29	1,37	12,48	21,94			
49	Булочка дорожная	60	4	9	35	236	0,07		4,8			1,98	34,35	6,33	0,5	5,76	16			
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11					18,85	64,5	27,3	2,34	20,09				
Итого за Завтрак																				
			22	26	92	663	0,4	1,83	102,76			371,57	449,35	102,92	4,41	38,33	37,94			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
Обед																				
7,05	Салат из свежкл отварной	60	1	5	5	69	0,01	5,8				21,46	25,04	12,76	0,81	0,41				
19,83	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	250	7	7	20	158	0,01	1,5			15	13,28	5,75	0,22	5,24	100,05				
342	Птица тушеная	45/45	20	19	3	264	0,11	2,92	58,28			25,85	176,75	22,09	1,46	16,88	21,62			
38,15	Калупта тушеная (без сахара)	180	4	5	12	109	0,08	95,94	25,6			113,6	77,12	38,33	1,51	0,88	102,23			
69,45	Компота из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0,04				20	32,25	10,5	0,75	0,15					
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14					19,55	73,95	28,05	1,7	24,48				
Итого за Обед																				
			40	37	103	891	0,39	106,16	83,88			215,46	398,39	117,48	6,45	48,04	223,9			

Итого за день	62	63	195	1574	0,79	107,99	186,64		587,03	847,74	220,4	10,86	86,37	261,84
---------------	----	----	-----	------	------	--------	--------	--	--------	--------	-------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена С/диабет 11-18лет

День: среда

Неделя: 3

Сезон: осень=зима

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
<b>Завтрак</b>																										
81	Масло сливочное (порциями)	10				66				40		2,4	3		0,02											
55,22	Омлет натуральный	220	21	26	4	336	0,13	0,78	390,75		160,92	346,16	26,91	3,89	47,71	96,5										
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09											
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
101,14	Фрукт	100	2	1	21	98	0,04	10			8	28	42	0,6												
<b>Итого за Завтрак</b>																										
			28	35	55	641	0,28	10,78	430,75		190,17	461,66	96,21	6,85	67,8	96,5										

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
<b>Обед</b>																										
6,07	Винегрет	60	1	6	4	76	0,03	5,64				13,2	24,49	11,08	0,47	0,07	0,59									
16,59	Суп из овощей со сметаной	250/5	2	6	11	110	0,09	21,27	7,5		35,4	56,13	22,43	0,86	0,22	101,1										
399,01	Тедтели рыбные в томатном соусе	80/30	11	9	13	175	0,1	1,89	16,5		30,29	160,44	37,42	0,94	25,31	12,68										
33,09	Макаронные изделия (группа А)	180	9	6	43	262	0,11		28,8		13,7	56,97	10,08	0,01	16,63	0,95										
69,29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6			7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92										
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28										
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76										
<b>Итого за Обед</b>																										
			30	28	124	876	0,5	33,4	52,8		124,2	402,94	120,1	5,83	70,57	119,28										
<b>Итого за день</b>																										
			58	63	179	1517	0,78	44,18	483,55		314,37	864,6	216,31	12,68	138,37	215,78										



Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена С/диабет 11-18лет День: четверг

Неделя: 3

Сезон: осень=зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
<b>Завтрак</b>																				
100,14	Д9 Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая с маслом (без сахара)	220/5	8	8	38	255	0,19	1,47	42,6		155,6	232,92	44,02	2,33	35,49	10,17				
71,06	Шанежка наливная	70	6	9	35	245	0,08	0,04	27		15,31	51,25	8,54	0,64	7,25	21,74				
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09					
<b>Итого за Завтрак</b>			19	18	103	643	0,38	1,51	69,6		189,76	368,67	79,86	5,31	62,83	31,91				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
<b>Обед</b>																				
238,05	Овощи натуральные свежие	60	1	2	14	0,04	15				8,4	15,6	12	0,54						
12,94	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	250/5	17	11	13	227	0,12	28,69	7,66		56,1	213,43	47,4	3,76	0,74		7			
326	Говядина тушеная с овощами в соусе	30/180	12	16	20	274	0,16	19,54			25,16	164,19	40,31	2,39	13,08	39,5				
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48					
384	Булочка Гребешок из дрожжевого теста	60	5	3	40	200	0,07	0,06	7,85		5,65	41,73	7,66	0,73	6,82	24,63				
<b>Итого за Обед</b>			42	31	122	936	0,53	63,29	15,51		114,86	508,9	135,42	9,12	45,12	71,13				
<b>Итого за День</b>			61	49	225	1579	0,91	64,8	85,11		304,62	877,57	215,28	14,43	107,95	103,04				

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена С/диабет 11-18лет

День: пятница

Неделя: 3

Сезон: осень=зима

Возраст: с 14 до 18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
<b>Завтрак</b>																										
76,03	Салат из моркови (без сахара)	60	1	6	4	73	0,03	2,73				14,74	30,15	20,75	0,38	0,05										
342,01	Птица тушеная	307,30	13	13	2	176	0,07	1,94		38,85		17,23	117,83	14,72	0,98	11,26	14,42									
35,04	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	165	10	7	44	278	0,32			26,4		22,69	230,03	152,6	5,17	10,66	67,81									
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1					14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08									
<b>Итого за Завтрак</b>																										
		29	27	86	696	0,52	4,67	65,25		69,61	434,56	209,52	7,83	40,69	84,31											

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
<b>Обед</b>																										
406	Салат из свежкы с сыром	60	3	8	4	102	0,01	5,07	26			106,5	71,6	14,5	0,8	0,35										
19,51	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	250	6	10	16	185	0,06	3,26	32,08			21,67	45,48	11,41	0,67	7,69	120,34									
40,05	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	60/30	9	7	11	146	0,06	1,11	3			28,26	124,68	18,69	0,53	22,81	33,96									
197,22	Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	4	4	31	178	0,23	37,68	20			24,82	111,75	43,62	1,74		52									
69,29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6				7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92									
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07					11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28									
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09					12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76									
<b>Итого за Обед</b>																										
		29	30	115	864	0,53	51,72	81,08		212,86	458,42	127,31	7,29	59,19	210,26											

Итого за день		58	57	201	1560	1,05	56,39	146,33		282,47	892,98	336,83	15,12	99,88	294,57		
---------------	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------	--	--

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена С/диабет 11-18лет

День: понедельник

Неделя: 4

Сезон: осень=зима

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
<b>Завтрак</b>																				
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66				40		2,4	3							
39	Биточки котлеты) мясные*	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2			33,44	114,06	22,04						
416,04	Макароны с томатом	220	10	12	47	336	0,13	5,27	61,6			34,64	72,69	17,27	0,43	17,86	176,98			
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1					14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08			
<b>Итого за Завтрак</b>																				
			26	28	93	731	0,28	5,42	116,8			85,43	246,3	60,76	1,75	36,58	179,06			

<b>Обед</b>																				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
422	Салат Бурячок	60	1	5	6	70	0,03	5,98				17,01	25,07	11,26	0,82	0,5	0,25			
16,58	Ши из свежей капусты на мясном бульоне с со сметаной	250/5	17	11	10	213	0,11	32,54	7,66			58,78	201,87	40,8	3,31	0,39	107,6			
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05					7,25	27,41	10,4	0,63					
54,2	Азу	30/170	13	17	27	310	0,22	31,74				28,51	188,49	49,45	2,89	12,75	4,09			
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14					19,55	73,95	28,05	1,7	24,48				
<b>Итого за Обед</b>																				
			40	34	105	888	0,55	70,26	7,66			131,1	516,79	139,96	9,35	38,12	111,94			
<b>Итого за день</b>																				
			66	62	198	1619	0,83	75,68	124,46			216,53	763,09	200,72	11,1	74,7	291			



Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена С/диабет 11-18лет  
 День: вторник  
 Неделя: 4

Сезон: осень=зима  
 Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
5.19	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с маслом (без сахара)	220/5	3	10	27	231	0,21	1,69	45,96		174,74	230,5	62,29	1,37	12,48	21,94				
51	Булочка Ванильная	60	5	3	35	233	0,07		9		5,13	42,51	7,09	0,62	7,09	32,72				
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
77.1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09					
<b>Итого за Завтрак</b>			18	19	92	607	0,39	1,69	54,96		198,72	357,51	96,68	4,33	39,66	54,66				

<b>Обед</b>																				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I				
76.12	Д9 Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью (без сахара)	60	2	12	7	146	0,04	35,64			49,5	44,47	24,5	0,95	0,43	2,12				
19.83	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	250	7	7	20	158	0,01	1,5		15	13,28	5,75	0,22	5,24	100,05					
342	Птица тушеная	45/45	20	19	3	264	0,11	2,92	58,28		25,85	176,75	22,09	1,46	16,88	21,62				
79.05	Каша рассыпчатая из перловой крупы	180	6	4	40	222	0,07		20		30,62	196,65	24,4	1,14	22,62	72				
69.45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0,04			20	32,25	10,5	0,75	0,15						
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28				
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76				
<b>Итого за Обед</b>			43	43	134	1091	0,43	40,06	78,28		165,22	563,25	122,19	7,06	73,52	198,83				
<b>Итого за день</b>			61	62	226	1698	0,82	41,75	133,24		363,94	920,76	218,87	11,39	113,18	253,49				

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена С/диабет 11-18лет  
 День: среда  
 Неделя: 4

Сезон: осень=зима  
 Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05	39,27	30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38				
37,26	Пюре картофельное	225	5	8	33	230	0,25	39,27	43,2		69,76	148,64	49,96	1,84	0,72	57,64				
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08				
<b>Итого за Завтрак</b>																				
		20	20	77	570	0,4	39,27	73,6		122,71	326,85	94,21	4,2	34,39	85,1					

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Обед</b>																				
419	Салат Нежный	60	1	4	7	59	0,03	4,02	7,5		14,44	25,24	14,07	0,84	1,03	8,3				
12,84	Д9 Борщ на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	250/5	17	11	9	207	0,08	27,49	7,66		57,83	198,8	41,93	3,54	0,76	7,33				
58,1	Куплеш с мясом (Гречка) 30/170г	30/170	19	18	45	417	0,37	0,28		20,91	326,74	167,55	6,58	23,37	7,52					
69,29	Комлот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6		7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92					
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28					
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09			12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76					
<b>Итого за Обед</b>																				
		44	34	114	936	0,65	36,39	15,16		124,79	655,69	262,64	14,51	53,5	27,11					

Итого за день	64	54	191	1506	1,05	75,66	88,76		247,5	982,54	366,85	18,71	87,89	112,21
---------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	-------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена С/диабет 11-18лет

День: четверг  
Неделя: 4

Сезон: осень=зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
<b>Завтрак</b>																				
19,8	Суп картофельный с лапшой домашней* с курицей	250/25	14	13	23	259	0,13	17,12	14,4			27	113,28	29,08	1,35	10,89	102,21			
160,04	Ватрушка с творогом	50	7	4	22	152	0,06	0,09	7,82			24,97	63,82	9,13	0,47	10,37	16,23			
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11					18,85	84,5	27,3	2,34	20,09				
<b>Итого за Завтрак</b>			26	18	75	554	0,3	17,21	22,22			70,82	261,6	65,51	4,16	41,35	118,44			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
<b>Обед</b>																				
98,14	Салат из капусты белокочанной (без сахара)	60	2	6	5	80	0,03	35,46				40,34	30,71	15,41	0,55	0,24	2,33			
352,01	Суп Любительский на курином бульоне	250	6	6	28	191	0,2	14,4				27,46	126,58	71,23	2,49	8,46	101,34			
167,02	Резки из пшеничного хлеба	10	1		8	37	0,03					3,62	13,7	5,2	0,32					
261,05	Птица, тушеная в соусе с овощами	30/170	16	14	21	278	0,21	23,57	40,73			43,95	203,4	52,06	2,21	11,45	16,23			
336,02	Д9 Лимонный чайный напиток	200				2		2,8				2,8	1,54	0,84	0,04	0,03				
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14					19,55	73,95	28,05	1,7	24,48				
<b>Итого за Обед</b>			32	27	109	809	0,61	76,23	40,73			137,72	449,88	172,84	7,31	44,66	119,9			

<b>Итого за день</b>	58	45	184	1363	0,91	93,44	62,95					208,54	711,48	238,35	11,47	86,01	238,34
----------------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--	--	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------



Рацион: ШК 01.09.23-24г 1смена С/диабет 11-18лет  
 День: пятница  
 Неделя: 4

Сезон: осень=зима  
 Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Завтрак																				
7,04	Салат из свежкл с яблоками	60	1	5	5	69	0,01	5,63			17,68	19,51	10,44	0,91	0,33	0,3				
50,01	Гуляш из отварного мяса	25/30	8	10	2	126	0,04	1,62			8,06	86,18	13,45	1,24	10,53	2,95				
35,02	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	11	8	48	303	0,35		28,8		24,75	250,94	166,48	5,64	11,63	73,97				
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08				
Итого за Завтрак																				
		25	24	91	667	0,5	7,25	28,8			65,44	413,18	211,82	9,09	41,21	79,3				

Обед	Салат из моркови (без сахара)	60	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
13,13	Суп картофельный с гороховый на мясном бульоне	250	18	10	20	246	0,27	12,18	0,14		44,24	237,88	53,94	4,08	0,83	4,95				
87,3	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	30/170/5	14	17	34	340	0,11	1,45	34,52		21,08	131,39	18,41	1,34	22,6	4,46				
69,29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6			7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92				
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28				
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76				
Итого за Обед																				
		40	34	111	912	0,58	20,96	34,66			111,67	504,33	132,19	9,35	51,82	13,37				

Итого за день		65	58	202	1579	1,08	28,21	63,46			177,11	917,51	344,01	18,44	93,03	92,67
Итого за период		1217	1121	4055	31117	17,95	1227,81	2661,07			5596,98	17167,44	5091,74	264,81	1967,15	3549,47
Итого за период		61	56	203	1556	0,9	61,39	133,05			279,85	858,37	254,59	13,24	98,36	177,47

Примечание:

1. Примерное 4-х недельное меню разработано для детей в возрасте от 7 до 18 лет, на основании сборников:
  - 1.1. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г Пермь 2013
  - 1.2. "Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области" 2013г
  - 1.3. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" г Пермь 2008
  - 1.4. "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" г Москва Деги плюс 2015
  - 1.5. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" г Москва 1983
- 2.(#) Овощи урожая прошлого года ( капуста, репчатый лук, корнелюды и др) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки
3. При использовании блюд используют фрикадельки суповые.
4. В меню включены соки натуральные и кондитерские изделия промышленного производства.
5. В связи с непредвиденными производственными обстоятельствами в примерное меню допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии таблицы
- 6 "Таблица замены продуктов по белками и углеводам" СанПин 2.3/2.4.3590-20
6. Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 младшие классы имеют возрастную категорию от 7 до 10 лет, старшие классы - с 11 до 18 лет
7. Согласно Программы производственного контроля предприятия проводится витаминизация третьих блюд витамином С

«Утверждено»

ПРИМЕРНОЕ 4-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ Директор ООО «РАДИКАЛТАНИЕ»

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ «01» сентябрь 2023г.

С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ (ДЛЯ ДЕТЕЙ С ФКУ)

2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №2

Чередник Е.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №3

Крылов А.И.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №6

Васильева Л.Ю.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №9

Габдрахманова Е.Д.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №10

Акматалиев А.Т.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №11

Алиязров И.Т.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №14

Нуртдинов Р.Р.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №16

Разорвица О.В.

СОГЛАСОВАНО

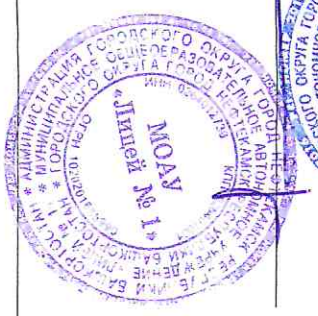
Директор МОАУ Лицей №1

Габеев Р.Ю.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Башкирская гимназия

Каримова А.И.





Рацион: ШК 01.09.23-24г ФКУ

День: понедельник  
Неделя: 1

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
<b>Завтрак</b>																				
337,02	ФКУ Макароны изделия отварные с пассерованными овощами	180			5	33	175	0,01	0,6	24		4,68	11,78	4,56	0,1	0,01				
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200				10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06				
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50			3	23	114					4,98	11,79	4,58	0,13	0,07				
<b>Итого за Завтрак</b>																				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
<b>Обед</b>																				
10,08	Маринад без томата	60			1	6	7	87	0,03	3,3		14,43	30,17	16,07	0,4	0,31	0,08			
12,41	ФКУ Борщ с капустой и картофелем	200			2	4	12	94	0,06	22,26		31,96	48,6	23,72	1,06	0,57	0,76			
297,03	ФКУ Каша вязкая из гречневой крупки с маслом (без молока)	240/5			2	4	62	360		20		5,25	2,33	0,24	0,04		44			
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200					10	40				0,3	0,01	0,02	0,03	0,06				
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50			3	3	23	114				51,94	81,11	40,05	1,53	0,94	44,84			
<b>Итого за Обед</b>																				

Итого за день	5	25	180	1024	0,1	26,16	44		56,92	92,9	44,63	1,66	1,01	44,84
---------------	---	----	-----	------	-----	-------	----	--	-------	------	-------	------	------	-------

Рацион: ШК 01.09.23-24г ФКУ

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
9.1	Каша из саго с тыквой	180	6	5	34	199	0.03	5.43	25.6		18.72	18.9	9.51	0.3	0.04					
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06					
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114														
127.01	Пюре фруктовое Луккошко	115			18	75														
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0.02	4			14	14	8	2.8		2				
83.06	Яблоко	120			25	56	0.04	12			19.2	13.2	10.8	2.64	0.36	2.4				
<b>Итого за Завтрак</b>																				
			7	8	130	576	0.09	21.43	25.6		52.22	46.11	28.33	5.77	0.46	4.4				

<b>Обед</b>																
№	Наименование	Масса	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
105.03	Помидоры свежие	60	1		2	14	0.04	15			8.4	15.6	12	0.54		
301.05	ФКУ Суп с макаронными изделиями	200		5	15	110	0.01	1.6			6.8	14.98	7.2	0.18	0.02	0.04
307.02	Пюре из тыквы с яблоком	200/5	1	4	10	81	0.05	12.1	20		27.88	24.53	14.97	1.86	0.22	1.46
69.27	Компот из изюма	200			24	100	0.03	16.2			16.33	25.8	8.4	0.63	0.19	
303	Витаминизированный (Витамин С) ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114										
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0.02	4			14	14	8	2.8		2
<b>Итого за Обед</b>																
			3	12	94	511	0.15	48.9	20		73.41	94.91	50.57	6.01	0.43	3.5
<b>Итого за День</b>																
			10	20	224	1087	0.24	70.33	45.6		125.63	141.02	78.9	11.78	0.89	7.9

Рацион: ШК 01.09.23-24г ФКУ

День: среда  
Неделя: 1

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
Завтрак																				
336.01	Картофельное пюре запеченное	130/5	4	12	28	233	0.21	34.38	52.4			20.33	103.66	39.54	1.57					
335	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	0.01	130				6.2	1.6	1.6	0.32	0.12				
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114														
Итого за Завтрак																				
			4	15	75	449	0.22	164.38	52.4			26.53	105.26	41.14	1.89	0.12				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
Обед																				
241.04	Свекла отварная	60	1	1	6	27	0.01	6.4				23.68	27.52	14.08	0.9					
301.01	ФКУ Суп из сборных овощей	200	1	2	8	59	0.06	16.2				16.16	37.12	16.88	0.57	0.06	0.5			
126.04	ФКУ Плов бухарский	200	2	20	72	470	0.07	4.5				33.97	67.8	27.79	1.05	0.16	0.12			
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0.3	0.01	0.02	0.03	0.06				
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114														
Итого за Обед																				
			4	25	119	710	0.14	27.1				74.11	132.45	58.77	2.55	0.28	0.62			

Итого за День	8	40	194	1159	0.36	191.48	52.4				100.64	237.71	99.91	4.44	0.4	0.62
---------------	---	----	-----	------	------	--------	------	--	--	--	--------	--------	-------	------	-----	------



Рацион: ШК 01.09.23-24г-ФКУ

День: четверг  
Неделя: 1

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
<b>Завтрак</b>																				
98,09	ФКУ Ратгу из овощей с томатом	200	3	11	20	191	0,14	41,93	12			49,9	95,93	44,5	1,49	0,37	1,56			
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06				
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114														
<b>Итого за Завтрак</b>																				
			3	14	53	345	0,14	41,93	12			50,2	95,94	44,52	1,52	0,43	1,56			

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
<b>Обед</b>																				
10,06	Икра свекольная	60	1	6	7	88	0,03	8,97				22,73	31,88	15,58	0,92	0,7	0,05			
15,39	ФКУ Рассольник домашний	200	2	4	12	94	0,09	21				21,08	51,76	22,2	0,83	0,06	0,88			
297,02	Каша вязкая кукурузная	180/5	1	4	28	152			20			3,11	1,86	0,11	0,04	0,03	19,2			
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2				6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8			
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114														
<b>Итого за Обед</b>																				
			4	17	86	515	0,13	50,17	20			53,68	89,9	41,49	2,71	0,98	20,93			
<b>Итого за день</b>																				
			7	31	139	860	0,27	92,1	32			103,88	185,84	86,01	4,23	1,41	22,49			

Рацион: ШК 01.09.23-24г ФКУ

День: пятница  
Неделя: 1

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
<b>Завтрак</b>																				
10.04	Икра морковная	60	1	6	6	85	0,04	6,53				17,86	37,73	23,37	0,58	0,41	0,05			
297.03	ФКУ Каша вязкая из гречневой крупи с маслом (без молока)	240/5	2	4	62	360			20			5,25	2,33	0,24	0,04		44			
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200				40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06				
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114														
<b>Итого за Завтрак</b>																				
			3	13	101	599	0,04	6,53	20			23,41	40,07	23,63	0,65	0,47	44,05			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
<b>Обед</b>																				
7.05	Салат из свежеты отварной	60	1	5	5	69	0,01	5,8				21,46	25,04	12,76	0,81	0,41				
212.03	ФКУ Суп картофельный с саго вегетарианский	200	1	3	12	85	0,05	8,3	16			6,12	26,66	10,24	0,4		0,01			
306.01	ФКУ Морковь припущенная	200/5	3	8	15	149	0,13	10,9	44			61,5	123,2	82,84	1,55	0,22				
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200				40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06				
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114														
<b>Итого за Обед</b>																				
			5	19	65	457	0,19	25	60			89,38	174,91	105,86	2,79	0,69	0,01			

Итого за день	8	32	166	1056	0,23	31,53	80		112,79	214,98	129,49	3,44	1,16	44,06
---------------	---	----	-----	------	------	-------	----	--	--------	--------	--------	------	------	-------

Рацион: ШК 01.09.23-24г ФКУ

День: понедельник  
Неделя: 2

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг) и Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
81	Масло сливочное (порциями)	10				66			40		2,4	3		0,02		
337,01	ФКУ Макароны из твердых сортов пшеницы с маслом	180/5		4	54	254			20		1,2	7,17		0,01		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114										
Итого за Завтрак																
			14	87	474				60		3,9	10,18	0,02	0,06	0,06	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг) и Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
7,04	Салат из свежих овощей с яблоками	60	1	5	5	69	0,01	5,63			17,68	19,51	10,44	0,91	0,33	0,3
312	ФКУ Шри-ранг из свежих овощей	200	1	4	6	67	0,04	22,77			23,74	30,36	15,44	0,52	0,21	1,17
302	ФКУ Плов из риса с морковью	200	1	8	73	369	0,04	3,2	40		19,68	45,4	24,32	0,47	0,06	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114										
Итого за Обед																
			3	20	117	659	0,09	31,6	40		61,4	95,28	50,22	1,93	0,66	1,47

Итого за день	3	34	204	1133	0,09	31,6	100		65,3	105,46	50,24	1,99	0,72	1,47
---------------	---	----	-----	------	------	------	-----	--	------	--------	-------	------	------	------



Рацион: ШК 01.09.23-24г ФКУ

День: вторник  
Неделя: 2

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>Завтрак</b>																		
9,09	ФКУ Каша из сато на воде	180/8,2		6	61	336			32,8		2,21	2,46			0,04	0,05		
	рассыпчатая с маслом																	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50			3	23	114											
<b>Итого за Завтрак</b>																		
				9	94	490			32,8		2,51	2,47	0,02	0,07	0,11			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
<b>Обед</b>																		
241,05	Морковь отварная	60	1		4	22	0,04	3,2			17,28	35,2	24,32	0,45				
301,05	ФКУ Суп с макаронными изделиями	200		5	15	110	0,01	1,6			6,8	14,98	7,2	0,18	0,02		0,04	
38,08	ФКУ Капустя тушеная	200	5	8	20	174	0,09	106,95			115,29	82,99	42,92	1,64	1,07		6,91	
69,27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63	0,19			
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114												
<b>Итого за Обед</b>																		
			6	16	86	520	0,17	127,95			155,7	158,97	82,84	2,9	1,28		6,95	

Итого за День	6	25	180	1010	0,17	127,95	32,8		158,21	161,44	82,86	2,97	1,39	6,95
---------------	---	----	-----	------	------	--------	------	--	--------	--------	-------	------	------	------

Рацион: ШК 01.09.23-24г ФКУ

День: среда  
Неделя: 2

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
<b>Завтрак</b>																							
336.01	Картофельное пюре запеченное	180/5	4	12	28	233	0,21	34,38	52,4		20,33	103,66	39,54	1,57									
335	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	0,01	1,30			6,2	1,6	1,6	0,32	0,12								
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50			3	114																	
<b>Итого за Завтрак</b>																							
			4	15	75	449	0,22	164,38	52,4		26,53	105,26	41,14	1,89	0,12								

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
<b>Обед</b>																							
10.04	Икра морковная	60	1	6	6	85	0,04	6,53			17,86	37,73	23,37	0,58	0,41	0,05							
12.42	ФКУ Свекольник	200	2	4	14	103	0,07	15,19			35,59	56,02	26,02	1,12	0,6	80,05							
297.03	ФКУ Каша вязкая из гречневой кружки с маслом (без молока)	240/5	2	4	62	360			20		5,25	2,33	0,24	0,04		44							
69.06	Компот из свежих яблок витаминизированный (Витамин С)	200			16	67	0,01	20,2			5,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8							
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50			3	23	114																
<b>Итого за Обед</b>																							
			5	17	121	729	0,12	41,92	20		65,46	100,48	53,23	2,86	1,2	124,9							

Итого за День	9	32	196	1178	0,34	206,3	72,4		91,99	205,74	94,37	4,75	1,32	124,9
---------------	---	----	-----	------	------	-------	------	--	-------	--------	-------	------	------	-------

Рацион: ШК 01.09.23-24г ФКУ

День: четверг  
Неделя: 2

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
313.04	ФКУ Тыква припущенная	180/5	2	7	10	113	0,11	17,36	38		56,53	57,1	30,38	0,89	0,65					
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06					
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114														
<b>Итого за Завтрак</b>																				
			2	10	43	267	0,11	17,36	38		56,83	57,11	30,4	0,92	0,71					

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Обед</b>																				
241.04	Свекла отварная	60	1		6	27	0,01	6,4			23,68	27,52	14,08	0,9						
15.39	ФКУ Рассольник домашний	200	2	4	12	94	0,09	2,1			21,08	51,76	22,2	0,83	0,06	0,88				
65.03	ФКУ Рис отварной с овощами	200	1	7	71	350	0,02	3	32,8		13,57	32,26	10,4	0,32	0,02	0,1				
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06					
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114														
<b>Итого за Обед</b>																				
			4	14	122	625	0,12	30,4	32,8		58,63	111,55	46,7	2,08	0,14	0,98				

Итого за день	6	24	165	892	0,23	47,76	70,8		115,46	168,66	77,1	3	0,85	0,98
---------------	---	----	-----	-----	------	-------	------	--	--------	--------	------	---	------	------

Рацион: ШК 01.09.23-24г ФКУ

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
<b>Завтрак</b>																				
297,02	Каша вязкая кукурузная	180/5	1	4	28	152			20			3,11	1,86	0,11	0,04	0,03	19,2			
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06				
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						3,41	1,87	0,13	0,07	0,09	19,2			
<b>Итого за Завтрак</b>																				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
<b>Обед</b>																				
10,08	Маринад без томата	60	1	6	7	87	0,03	3,3				14,43	30,17	16,07	0,4	0,31	0,08			
12,41	ФКУ Борщ с капустой и картофелем	200	2	4	12	94	0,06	22,26				31,96	48,6	23,72	1,06	0,57	0,76			
197,01	ФКУ Картофель тушеный	200	4	12	32	259	0,24	39,28	64			36,64	134,59	52,38	2,01	0,15	0,16			
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2				6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8			
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						89,79	217,76	95,77	4,39	1,22	1,8			
<b>Итого за Обед</b>																				

Итого за день	8	32	151	927	0,34	85,04	84		93,2	219,63	95,9	4,46	1,31	21
---------------	---	----	-----	-----	------	-------	----	--	------	--------	------	------	------	----



Рацион: ШК 01.09.23-24г ФКУ

День: понедельник  
Неделя: 3

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17						
<b>Завтрак</b>																						
337,02	ФКУ Макароны из твердых сортов пшеницы с пассерованными овощами	180			33	175	0,01	0,6	24		4,68	11,78	4,56	0,1	0,01							
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8						
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50			3	23	114															
127,01	Пюре фруктовое Лукошко	115			18	75																
<b>Итого за Завтрак</b>																						
					8	90	431	0,02	20,8	24	11,44	16,18	8,16	1,02	0,2	0,8						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17						
<b>Обед</b>																						
306,04	Морковь припущенная	60	1	1	5	35	0,04	3,27	7,2		18,09	36,51	24,85	0,45								
15,39	ФКУ Рассольник Домашний	200	2	4	12	94	0,09	21			21,08	51,76	22,2	0,83	0,06	0,88						
297,03	ФКУ Каша вязкая из гречневой крупки с маслом (без молока)	240/5	2	4	62	360			20		5,25	2,33	0,24	0,04		44						
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06							
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50			3	23	114															
<b>Итого за Обед</b>																						
			5	12	112	643	0,13	24,27	27,2		44,72	90,61	47,31	1,36	0,12	44,88						

Итого за День	5	20	202	1074	0,15	45,07	51,2		56,16	106,79	55,47	2,38	0,32	45,68
---------------	---	----	-----	------	------	-------	------	--	-------	--------	-------	------	------	-------

Рацион: ШК 01.09.23-24г ФКУ

День: вторник  
Неделя: 3

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные и минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
9,08	Каша из сарго с тынковой	180	8	5	40	232	0,03	5,43	25,6		18,72	18,9	9,51	0,3	0,04	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
3,03	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114										
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4
<b>Итого за Завтрак</b>			8	8	98	442	0,07	17,43	25,6		38,22	32,11	20,33	2,97	0,46	2,4

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные и минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
7,05	Салат из свежеры отварной	60	1	5	5	69	0,01	5,8			21,46	25,04	12,76	0,81	0,41	
301,05	ФКУ Суп с макаронными изделиями	200		5	15	110	0,01	1,6			6,8	14,98	7,2	0,18	0,02	0,04
3,07,02	Пюре из тынковой с яблоком	200/5	1	4	10	81	0,05	12,1	20		27,88	24,53	14,97	1,86	0,22	1,46
69,27	Компот из изюма	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63	0,19	
3,03	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114										
<b>Итого за Обед</b>			2	17	77	474	0,1	35,7	20		72,47	90,35	43,33	3,48	0,84	1,5

Итого за день	10	25	175	916	0,17	53,13	45,6		110,69	122,46	63,66	6,45	1,3	3,9
---------------	----	----	-----	-----	------	-------	------	--	--------	--------	-------	------	-----	-----

Рацион: ШК 01.09.23-24г ФКУ

День: среда  
Неделя: 3

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
<b>Завтрак</b>																										
336.01	Картофельное пюре запеченное	130/5	4	12	28	233	0,21	34,38	52,4			20,33	103,66	39,54	1,57											
335	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	0,01	13,0				6,2	1,6	1,6	0,32	0,12										
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50			3	23	114																			
83.14	Яблоко	130	1	1	27	61	0,04	13				20,8	14,3	11,7	2,86	0,39	2,6									
<b>Итого за Завтрак</b>																										
			5	16	102	510	0,26	177,38	52,4			47,33	119,56	52,84	4,75	0,51	2,6									

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
<b>Обед</b>																										
241.05	Морковь отварная	60	1		4	22	0,04	3,2				17,28	35,2	24,32	0,45											
301.01	ФКУ Суп из сборных овощей	200	1	2	8	59	0,06	16,2				16,16	37,12	16,88	0,57	0,06	0,5									
126.04	ФКУ Плов бухарский	200	2	20	72	470	0,07	4,5				33,97	67,8	27,79	1,05	0,16	0,12									
69.06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2				6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8									
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50			3	23	114																			
<b>Итого за Обед</b>																										
			4	25	123	732	0,18	44,1				74,17	144,52	72,59	2,99	0,41	1,42									

Итого за день	9	41	225	1242	0,44	221,48	52,4					121,5	264,08	125,43	7,74	0,92	4,02
---------------	---	----	-----	------	------	--------	------	--	--	--	--	-------	--------	--------	------	------	------

Рацион: ШК 01.09.23-24г ФКУ

День: четверг

Неделя: 3

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 14 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
<b>Завтрак</b>																										
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		20	66			40		2,4	3		0,02											
98,09	ФКУ Рагу из овощей с томатом	200	3	11	20	191	0,14	41,93	12			49,9	95,93	44,5	1,49	0,37	1,56									
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06										
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114				52		52,6	98,94	44,52	1,54	0,43	1,56									
<b>Итого за Завтрак</b>																										
			3	21	53	411	0,14	41,93	52																	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I										
<b>Обед</b>																										
105,03	Помидоры свежие	60	1		2	14	0,04	15				8,4	15,6	12	0,54											
12,41	ФКУ Борщ с капустой и картофелем	200	2	4	12	94	0,06	22,26				31,96	48,6	23,72	1,06	0,57	0,76									
297,02	Каша вязкая кукурузная	180/5	1	4	28	152			20			3,11	1,86	0,11	0,04	0,03	19,2									
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06										
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114			20			43,77	66,07	35,85	1,67	0,66	19,96									
<b>Итого за Обед</b>																										
			4	11	75	414	0,1	37,26	20																	
<b>Итого за день</b>																										
			7	32	128	825	0,24	79,19	72			96,37	165,01	80,37	3,21	1,09	21,52									



Рацион: ШК 01.09.23-24г ФКУ

День: пятница  
Неделя: 3

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																	
10.05	Маринад овощной	60	1	6	8	92	0,04	7,45				18,72	38,85	20,72	0,62	0,43	0,12
297.03	ФКУ Каша вязкая из гречневой крупки с маслом (без молока)	240/5	2	4	62	360				20		5,25	2,33	0,24	0,04		44
69.06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0,01	20,2				6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8
200г																	
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114											
<b>Итого за Завтрак</b>																	
			3	13	109	633	0,05	27,65	20			30,73	45,58	24,56	1,53	0,62	44,92

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																	
7.04	Салат из свежлы с яблоками	60	1	5	5	69	0,01	5,63				17,68	19,51	10,44	0,91	0,33	0,3
212.03	ФКУ Суп картофельный с саго вегетарианский	200	1	3	12	85	0,05	8,3	16			6,12	26,66	10,24	0,4		0,01
306.01	ФКУ Морковь припущенная	200/5	3	8	15	149	0,13	10,9	44			61,5	123,2	82,84	1,55	0,22	
69.06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0,01	20,2				6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8
200г																	
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114											
<b>Итого за Обед</b>																	
			5	19	71	484	0,2	45,03	60			92,06	173,77	107,12	3,78	0,74	1,11
<b>Итого за день</b>																	
			8	32	180	1117	0,25	72,68	80			122,79	219,35	131,68	5,36	1,36	46,03

Рацион: ШК 01.09.23-24г ФКУ

День: понедельник  
Неделя: 4

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
<b>Завтрак</b>																					
81	Масло сливочное (порциями)	10				66			40		2,4	3			0,02						
337,01	ФКУ Макароны из твердых пшеничных сортов с маслом	180/5		4	54	254			20		1,2	7,17			0,01						
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06						
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114															
<b>Итого за Завтрак</b>																					
				14	87	474			60		3,9	10,18	0,02	0,06	0,06						

<b>Обед</b>																					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
7,05	Салат из свеклы отварной	60	1	5	5	69	0,01	5,8			21,46	25,04	12,76	0,81	0,41						
312	ФКУ Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1	4	6	67	0,04	22,77			23,74	30,36	15,44	0,52	0,21	1,17					
302	ФКУ Плов из риса с морковью	200	1	8	73	369	0,04	3,2	40		19,68	45,4	24,32	0,47	0,06						
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06						
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114															
<b>Итого за Обед</b>																					
			3	20	117	659	0,09	31,77	40		65,18	100,81	52,54	1,83	0,74	1,17					

<b>Итого за день</b>																
3	34	204	1133	0,09	31,77	100		69,08	110,99	52,56	1,89	0,8	1,17			

Рацион: ШК 01.09.23-24г-ФКУ

День: вторник  
Неделя: 4

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
Завтрак																				
9,09	ФКУ Каша из саго на воде рассыпчатая с маслом	180/8,2			6	61	336			32,8		2,21	2,46		0,04	0,05				
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200				10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06				
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50			3	23	114					2,51	2,47	0,02	0,07	0,11				
Итого за Завтрак																				

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
Обед																				
241,05	Морковь отварная	60	1			4	22	0,04	3,2			17,28	35,2	24,32	0,45					
301,05	ФКУ Суп с макаронными изделиями	200			5	15	110	0,01	1,6			6,8	14,98	7,2	0,18	0,02	0,04			
33,08	ФКУ Карпуста тушеная	200	5		8	20	174	0,09	106,95			115,29	82,99	42,92	1,64	1,07	6,91			
69,27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200				24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63	0,19				
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50			3	23	114					2,51	2,47	0,02	0,07	0,11				
Итого за Обед																				

Итого за день		6	25	180	1010	0,17	127,95	32,8		158,21	161,44	82,86	2,97	1,39	6,95
---------------	--	---	----	-----	------	------	--------	------	--	--------	--------	-------	------	------	------

Рацион: ШК 01.09.23-24г ФКУ

День: среда  
Неделя: 4

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
<b>Завтрак</b>																				
336,01	Картофельное пюре запеченное	180/5	4	12	28	233	0,21	34,38	52,4			20,33	103,66	39,54	1,57					
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06				
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114														
<b>Итого за Завтрак</b>																				
			4	15	61	387	0,21	34,38	52,4			20,63	103,67	39,56	1,6	0,06				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
10,03	Маринад без томата	60	1	6	7	87	0,03	3,3				14,43	30,17	16,07	0,4	0,31	0,08			
12,41	ФКУ Борщ с капустой и картофелем	200	2	4	12	94	0,06	22,26				31,96	48,6	23,72	1,06	0,57	0,76			
297,03	ФКУ Каша вязкая из гречневой крупки с маслом (Без молока)	240/5	2	4	62	360			20			5,25	2,33	0,24	0,04		44			
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (Витамин С)	200			16	67	0,01	20,2				6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8			
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114														
<b>Итого за Обед</b>																				
			5	17	120	722	0,1	45,76	20			58,4	85,5	43,63	2,42	1,07	45,64			

Итого за День	9	32	181	1109	0,31	80,14	72,4		79,03	189,17	83,19	4,02	1,13	45,64
---------------	---	----	-----	------	------	-------	------	--	-------	--------	-------	------	------	-------



Рацион: ШК 01.09.23-24г ФКУ

День: четверг

Неделя: 4

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
<b>Завтрак</b>																				
81	Масло сливочное (порциями)	10		7			66			40		2,4	3		0,02					
313,04	ФКУ Тыква припущенная	180/5	2	7	10	113	0,11	17,36	38			56,53	57,1	30,38	0,89	0,65				
335	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	0,01	130				6,2	1,6	1,6	0,32	0,12				
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114														
<b>Итого за Завтрак</b>																				
			2	17	57	395	0,12	147,36	78			65,13	61,7	31,98	1,23	0,77				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I				
<b>Обед</b>																				
10,06	Икра свекольная	60	1	6	7	88	0,03	8,97				22,73	31,88	15,58	0,92	0,7	0,05			
15,39	ФКУ Рассольник домашний	200	2	4	12	94	0,09	21				21,08	51,76	22,2	0,83	0,06	0,88			
65,03	ФКУ Рис отварной с овощами	200	1	7	71	350	0,02	3	32,8			13,57	32,26	10,4	0,32	0,02	0,1			
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06				
3,03	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114														
<b>Итого за Обед</b>																				
			4	20	123	686	0,14	32,97	32,8			57,68	115,91	48,2	2,1	0,84	1,03			
<b>Итого за День</b>																				
			6	37	180	1081	0,26	180,33	110,8			122,81	177,61	80,18	3,33	1,61	1,03			

Рацион: ШК 01.09.23-24г-ФКУ

День: пятница  
Неделя: 4

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I	
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																	
297,02	Каша вязкая кукурузная	180/5	1	4	28	152			20		3,11	1,86	0,11	0,04	0,03	19,2	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06		
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114											
Итого за Завтрак																	
			1	7	61	306			20		3,41	1,87	0,13	0,07	0,09	19,2	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I	
Обед																	
306,04	Морковь припущенная	60	1	1	5	35	0,04	3,27	7,2		18,09	36,51	24,85	0,46			
12,42	ФКУ Свекольник	200	2	4	14	103	0,07	15,19			35,59	56,02	26,02	1,32	0,6	80,05	
197,01	ФКУ Картофель тушеный	200	4	12	32	259	0,24	39,28	64		36,64	134,59	52,38	2,01	0,15	0,16	
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8	
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114											
Итого за Обед																	
			7	20	90	578	0,36	77,94	71,2		97,08	231,52	106,85	4,71	0,94	81,01	

Итого за День			8	27	151	884	0,36	77,94	91,2		100,49	233,39	106,98	4,78	1,03	100,21
Итого за период			141	600	3605	20717	4,81	1879,93	1322,4		2061,15	3483,67	1701,79	84,85	21,41	551,36
Итого за период			7	30	180	1036	0,24	94	66,12		103,06	174,18	85,09	4,24	1,07	27,57

Примечание:

1. Примерное 4-х недельное меню разработано для детей в возрасте от 7 до 18 лет, на основании сборников:
  - 1.1. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г Пермь 2013
  - 1.2. "Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области" 2013г
  - 1.3. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" г Пермь 2008
  - 1.4. "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" г Москва Деги плюс 2015
  - 1.5. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" г Москва 1983
2. (#) Овощи урожая прошлого года ( капуста, репчатый лук, корнешлоды и др) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки
3. При использовании блюда используют фрикадельки суповые.
4. В меню включены соки натуральные и кондитерские изделия промышленного производства.
5. В связи с непредвиденными производственными обстоятельствами в примерное меню допускается производить замену одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии таблицы
- 6 "Таблица замены продуктов по белками и углеводам" СанПин 2.3/2.4.3590-20
6. Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 младшие классы имеют возрастную категорию от 7 до 10 лет, старшие классы - с 11 до 18 лет
7. Согласно Программы производственного контроля предприятия проводится витаминизация третьих блюд витамином С

«Согласовано»

Директор МОАУ Башкирская Гимназия  
Каримова А.И.

«01» сентября 2023г.



«Утверждаю»

Директор ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»  
Минязов Р.Н.

«01» сентября 2023г.



**ПРИМЕРНОЕ 4-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ  
(ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРОФИЛЬНОГО КАДЕТСКОГО КЛАССА)  
2022/2023 УЧЕБНЫЙ ГОД  
I СМЕНА  
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН**



Рацион: ШК 01.09.23-24г КАДЕТЫ

День: понедельник  
Неделя: 1

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Обед</b>																				
167.01	Салат из моркови и яблок	60	1	6	4	75	0,03	3,63			12,76	22,23	15,53	0,65	0,09	0,36				
12.77	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250/5	17	11	11	216	0,08	26,94	7,66		57,05	198,06	41,56	3,52	0,77	7,3				
167.01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63						
49.13	Жаркое по-домашнему	30/170	12	16	24	291	0,2	30,05			22,74	178,29	45,26	2,69	12,21	3,48				
69.27	Компот из яблок	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63	0,19					
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48					
<b>Итого за Обед</b>																				
			39	34	125	977	0,53	76,82	7,66		135,68	525,74	149,19	9,82	37,74	11,14				

Итого за день  
Рацион: ШК 01.09.23-24г КАДЕТЫ

День: вторник  
Неделя: 1

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Обед</b>																				
258.05	Овощи натуральные свежие	60	1		2	14	0,04	15			8,4	15,6	12	0,54						
19.83	Сул-лапша домашняя* на курином бульоне	250	7	7	20	158	0,01	1,5			15	13,28	5,75	0,22	5,24	100,05				
275.01	Чахохбили	90	20	22	4	291	0,12	6,43	41,2		28,06	189,09	31,19	1,71	16,48	6,27				
35.02	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	11	8	48	303	0,35		28,8		24,75	250,94	166,48	5,64	11,63	73,97				
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06					
77.01	Хлеб ржаной соевый обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28				
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76				
<b>Итого за Обед</b>																				
			46	38	134	1125	0,68	39,13	70		98,78	568,76	250,37	10,68	61,59	183,33				

Итого за день

46	38	134	1125	0,68	39,13	70		98,78	568,76	250,37	10,68	61,59	183,33
----	----	-----	------	------	-------	----	--	-------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.23-24г КАДЕТЫ

День: среда  
Неделя: 1

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Обед																				
7.05	Салат из свежых отварной со сметаной	60	1	5	5	69	0,01	5,8			21,46	25,04	12,76	0,81	0,41					
16.37	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	250/5	16	11	12	211	0,12	21,83	7,65		45,71	195,44	38,18	3,11	0,22	106,35				
43.11	Плов из отварной говядины	30/170	13	17	44	383	0,09	1,53			15,31	190,65	45,95	2,05	12,36	3,54				
39.6	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,3			3,22	1,54	0,34	0,05	0,11					
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40			18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28				
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55			30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76				
Итого за Обед			37	34	123	952	0,38	31,96	7,65		109,95	512,52	132,68	8,59	41,3	112,93				

Рацион: ШК 01.09.23-24г КАДЕТЫ

День: четверг  
Неделя: 1

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Обед																				
6.06	Салат витаминный	60	1	6	6	84	0,02	12,78			17,74	17,46	10,85	0,53	0,14	0,96				
15.94	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	6	7	18	164	0,11	16,77	7,5		30,6	76,63	26,8	1,05	6,04	100,93				
41.8	Фрикассе из курицы	90	12	12	6	181	0,08	2,33	40		60,29	132,35	17,84	0,88	10,05	28,88				
33.05	Макароны из твердых сортов пшеницы	180	7	6	43	255	0,11		28,8		20,12	56,83	10,2	1,05	16,17	74,43				
69.06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамины С) 200г	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8				
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48					
Итого за Обед			33	32	136	972	0,47	52,08	76,3		155,06	361,62	97,34	6,13	57,07	204				

Итого за День	33	32	136	972	0,47	52,08	76,3		155,06	361,62	97,34	6,13	57,07	204
---------------	----	----	-----	-----	------	-------	------	--	--------	--------	-------	------	-------	-----

Рацион: ШК 01.09.23-24г КАДЕТЫ

День: пятница  
Неделя: 1

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)											Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I			
Обед			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17													
6,07	Винегрет	60	1	6	4	76	0,03	5,64			13,2	24,49	11,08	0,47	0,07	0,59													
19,51	Суп ячужа по-деревенски на курином бульоне	250	6	10	16	185	0,06	3,26		32,08	21,67	45,48	11,41	0,67	7,69	120,34													
30,06	Рыба (минтай), запеченная с картофелем по-русски	50/30/120	13	9	30	256	0,27	33,89		47,61	44,56	249,55	72,38	2,09	22,37	0,01													
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06														
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28													
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76													
117,01	Пицца школьная (1-й вариант)	100	11	10	30	259	0,12	3,51		47,85	148,51	149,63	20,83	1,23															
Итого за Обед		38	36	138	1047	0,64	46	127,54		252,49	569,01	569,01	150,67	7,03	58,39	123,98													

Итого за День

День: понедельник  
Неделя: 2

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)											Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I			
Обед			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17													
7,04	Салат из свежих овощей с яблоками	60	1	5	5	69	0,01	5,63			17,68	19,51	10,44	0,91	0,33	0,3													
16,62	Шн из свежей капусты на курином бульоне с со сметаной	250/5	3	6	11	115	0,07	31,94		7,5	47,78	53,27	24	0,91	4,79	102													
12,78	Плов из птицы	30/170	12	17	47	396	0,11	4,67		16,32	20,97	176,43	49,49	1,46	6,61	2,51													
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2		0,32				0,03	0,06														
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48														
Итого за Обед		23	29	122	929	0,33	58,44	23,82		106,3	323,16	323,16	111,98	5,01	36,27	104,81													

Итого за день

23	29	122	929	0,33	58,44	23,82		106,3	323,16	323,16	111,98	5,01	36,27	104,81
----	----	-----	-----	------	-------	-------	--	-------	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.23-24г КАДЕТЫ

День: вторник  
Неделя: 2

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I							
Обед			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
99	Салат овощной с зеленым горошком	60	2	7	6	92	0,06	7,17	12		11,5	39,67	14,74	0,54	1,66	0,96							
19,84	Суп-паша домашняя* на мясном бульоне	250	20	12	20	251	0,06	2,21	0,19		28,06	189,74	25,7	3,07	0,01	106,7							
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63									
343,11	Капуста тушеная с мясным фаршем	30/170	11	13	12	214	0,1	91,17			110,36	147,65	48,32	2,5	10,26	76,53							
69,27	Компот из изюма	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63	0,19								
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28							
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76							
Итого за Обед			42	33	125	962	0,46	116,75	12,19		197,75	530,12	142,51	9,91	40,32	187,23							

Итого за День

Рацион: ШК 01.09.23-24г КАДЕТЫ

День: среда  
Неделя: 2

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
Обед			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
5,04	Салат из капусты белокачанной с морковью	60	1	6	6	82	0,02	22,98			25,9	19,04	10,34	0,35	0,18	1,51		
12,79	Светлыйник на мясном бульоне со сметаной	250/5	17	11	18	247	0,13	19,59	7,66		59,8	221,63	49,7	4,05	0,77	106,11		
167	Гренки из пшеничного хлеба	15	2		11	56	0,04				5,43	20,55	7,8	0,47				
49,13	Жаркое по-домашнему	30/170	12	16	24	291	0,2	30,05			22,74	178,29	45,26	2,69	12,21	3,48		
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11			
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28		
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76		
407	Булочка Гребешок из дрожжевого теста	100	8	4	66	332	0,13	0,09	13,25		9,96	77,29	13,75	1,28				
Итого за Обед			47	38	187	1297	0,68	75,51	20,91		151,3	618,19	162,64	11,46	41,47	114,14		

Итого за День

47	38	187	1297	0,68	75,51	20,91		151,3	618,19	162,64	11,46	41,47	114,14
----	----	-----	------	------	-------	-------	--	-------	--------	--------	-------	-------	--------



Рацион: ШК 01.09.23-24г КАДЕТЫ

День: четверг  
Неделя: 2

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I								
Обед			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
76.02	Салат из моркови	50	1	6	5	80	0,03	2,64			14,31	29,16	20,06	0,38	0,06									
415.04	Суп кубанский на куринном бульоне	250	11	7	28	219	0,31	18		50,61	149,01	54,57	2,7	4,9	30,1									
420	Улитки из мяса птицы	100	10	11	3	152	0,06	2,2		10,4	87,07	12,21	0,78	8,47	23,01									
33.05	Макаронные изделия отварные	130	7	6	43	255	0,11			20,12	56,83	10,2	1,05	16,17	74,43									
47	Инстантный витаминизированный напиток (висель)	200			12	128		16,2		0,32				0,03	0,06									
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48									
Итого за Обед			36	31	138	1055	0,65	39,04	48,8		115,31	396,02	125,09	6,64	54,14	127,54								

Итого за день  
Рацион: ШК 01.09.23-24г КАДЕТЫ

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
Обед			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
5.23	Салат "Ароматный" 60г	60	1	6	5	31	0,02	17,89			23,11	22,49	11,71	0,4	0,13	1,04		
262.11	Суп Любительский	250	5	6	27	180	0,2	14,55			28,04	127,71	71,8	2,51	3,51	101,34		
29.02	Рыба (минтай) тушеная в томатном соусе	50/50	10	8	4	128	0,08	2,59		11,08	31,06	158,83	39,62	0,71	22,73	20,02		
36.02	Рис отварной	130	5	7	40	271	0,05			33,6	13,82	101,07	32,8	0,72		72		
69.06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8		
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48			
Итого за Обед			28	28	147	948	0,5	56,23	44,68		122,34	488,45	187,58	6,96	51,04	195,2		

Итого за день	28	28	147	948	0,5	56,23	44,68		122,34	488,45	187,58	6,96	51,04	195,2
---------------	----	----	-----	-----	-----	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	-------

Рацион: ШК 01.09.23-24г КАДЕТЫ

День: понедельник  
Неделя: 3

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I		
Обед			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
426	Салат из моркови, яблок и зеленого горошка	60	1	4	10	74	0,03	3,45			18,04	25,97	15,58	0,55	0,22	0,18		
15,95	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	16	11	17	238	0,15	17,33	7,65		40,91	215,94	42,55	3,3	1,92	106,18		
43,11	Плов из отварной говядины	30/170	13	17	44	393	0,09	1,53			15,31	130,65	45,95	2,05	12,36	3,54		
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200				128		16,2			0,32			0,03	0,06			
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28		
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76		
Итого за Обед			37	33	131	1054	0,43	38,51	7,65		98,83	532,41	139,03	8,47	42,76	112,94		

Итого за День

Рацион: ШК 01.09.23-24г КАДЕТЫ

День: вторник  
Неделя: 3

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I		
Обед			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
7,05	Салат из свежых отварной Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	60 250	1 7	5 7	5 20	69 158	0,01 0,01	5,8 1,5			21,46 15	25,04 13,28	12,76 5,75	0,81 0,22	0,41 5,24	0,41 100,05		
342	Птица тушеная	45/45	20	19	3	264	0,11	2,92	58,28		25,85	176,75	22,09	1,46	16,88	21,62		
33,14	Карпуста тушеная	180	4	7	19	164	0,08	95,92			103,51	76,55	38,46	1,52	1,26	62,23		
69,27	Компот из яблома	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63	0,19			
75,18	Витаминизированный (витамины С) Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48			
284,02	Пирожки печенье с яблочной начинкой	75	4	2	38	190	0,07	3,42	7,83		9,31	37,83	8,71	1,27				
Итого за Обед			43	41	156	1166	0,45	125,76	66,11		216,01	429,2	124,22	7,61	48,46	183,9		

Итого за День

43 41 156 1166 0,45 125,76 66,11 216,01 429,2 124,22 7,61 48,46 183,9





Рацион: ШК 01.09.23-24г КАДЕТЫ

День: пятница  
Неделя: 3

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I							
Обед			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
406	Салат из свежих овощей с сыром	50	3	8	4	102	0,01	5,07	2,6		106,5	71,6	14,5	0,8	0,35								
19,51	Суп картофельно-деревяшки на курином бульоне	250	6	10	16	185	0,06	3,26	32,08		21,67	45,48	11,41	0,67	7,69	120,34							
40,05	Биточки (котлеты) рыбные с соусом томатным	60/30	9	7	11	146	0,06	1,11	3		28,26	124,68	18,89	0,53	22,81	33,96							
197,22	Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	4	4	31	178	0,23	37,68	20		24,82	111,75	43,62	1,74		52							
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8							
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28							
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76							
Итого за Обед			29	30	126	909	0,53	67,32	81,08		212,26	457,76	126,77	7,2	59,24	210,14							

Итого за день  
Рацион: ШК 01.09.23-24г КАДЕТЫ

День: понедельник  
Неделя: 4

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I		
Обед			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
4,22	Салат Бурчак	60	1	5	6	70	0,03	5,98			17,01	25,07	11,26	0,82	0,5	0,25		
16,53	Ши из свежей капусты на мясном бульоне с со сметаной	250/5	17	11	10	213	0,11	32,54	7,66		58,78	201,87	40,8	3,31	0,39	107,6		
167,01	Ренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63				
54,2	Азу	30/170	13	17	27	310	0,22	31,74			28,51	188,49	49,45	2,89	12,75	4,09		
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06			
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48			
Итого за Обед			40	34	117	1016	0,55	86,46	7,66		131,42	516,79	139,96	9,38	38,18	111,94		

Итого за день	40	34	117	1016	0,55	86,46	7,66				131,42	516,79	139,96	9,38	38,18	111,94
---------------	----	----	-----	------	------	-------	------	--	--	--	--------	--------	--------	------	-------	--------



Рацион: ШК 01.09.23-24г КАДЕТЫ

День: вторник

Неделя: 4

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I								
Обед			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
76,11	Салат из капусты Белокочанной со свежей и морковью	60	2	12	11	159	0,04	34,02			47,88	43,36	23,93	0,94	0,44	2,02								
19,83	Суп-галаша домашняя* на курином бульоне	250	7	7	20	158	0,01	1,5		15	13,28	5,75	0,22	5,24	100,05									
12,78	Плов из птицы	30/170	12	17	47	396	0,11	4,67	16,32	20,97	176,43	49,49	1,46	6,61	2,51									
69,27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0,03	16,2		16,33	25,8	8,4	0,63	0,19										
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3			88	0,07			11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28									
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09			12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76									
Итого за Обед			28	37	150	1044	0,35	56,39	16,32	124,43	358,72	122,52	5,79	40,68	107,62									

Итого за День

Рацион: ШК 01.09.23-24г КАДЕТЫ

День: среда

Неделя: 4

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
Обед			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
419	Салат Нежный	60	1	4	7	59	0,03	4,02	7,5		14,44	25,24	14,07	0,84	1,03	8,3		
12,8	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/5	17	11	16	236	0,12	28,44	7,66		64,45	214,23	47,4	3,81	0,74	107		
53,1	Куплеш с мясом (гречка) 30/170г	30/170	19	18	45	417	0,37	0,28		20,91	326,74	167,55	6,58	23,37	7,52			
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8			
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3			88	0,07			11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28			
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09			12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76			
Итого за Обед			44	34	132	1010	0,69	52,94	15,16		130,81	670,46	267,57	14,69	53,53	126,66		

Итого за День

Рацион: ШК 01.09.23-24г КАДЕТЫ

День: среда

Неделя: 4

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

			44	34	132	1010	0,69	52,94	15,16		130,81	670,46	267,57	14,69	53,53	126,66
			44	34	132	1010	0,69	52,94	15,16		130,81	670,46	267,57	14,69	53,53	126,66

Рацион: ШК 01.09.23-2дг КАДЕТЫ

День: четверг  
Неделя: 4

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)												
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I			
Обед			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
96	Салат из капусты Белокочанной	60	2	6	6	87	0,03	34,65						39,53	30,15	15,12	0,56	0,24	2,28
352,01	Суп Любительский на курином бульоне	250	6	6	28	191	0,2	14,4						27,46	126,58	71,28	2,49	8,46	101,34
167,02	Гречка из пшеничного хлеба	10	1		8	37	0,03							3,62	13,7	5,2	0,32		
261,05	Птица, тушеная в соусе с овощами	30/170	16	14	21	278	0,21	29,57	40,73					43,95	203,4	52,06	2,21	11,45	16,23
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8						3,22	1,54	0,84	0,08	0,11	
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14							19,56	73,95	28,05	1,7	24,48	
51	Булочка Баньяная	60	5	8	35	233	0,07		9					5,13	42,51	7,09	0,62	7,09	32,72
Итого за Обед			37	35	159	1105	0,68	75,42	49,73					142,46	491,83	179,64	7,97	51,83	152,57

Итого за День  
Рацион: ШК 01.09.23-2дг КАДЕТЫ

День: пятница  
Неделя: 4

Сезон: осень-зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)												
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I			
Обед			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
76,02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64						14,31	29,16	20,06	0,38	0,06	
13,05	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	18	10	20	246	0,27	12,18	0,14					53,44	239,75	54,49	4,15	0,83	104,95
87,25	Макароник с мясом (фарш из говядины) и маслом	30/170/5	14	17	34	340	0,11	1,45	34,52					21,05	130,69	18,33	1,33	22,5	4,43
69,06	Компот из свежих яблук витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2						6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07							11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09							12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
Итого за Обед			40	34	123	964	0,58	36,47	34,66					119,81	503,85	131,43	9,32	51,78	113,22

Итого за день	40	34	123	964	0,58	36,47	34,66							119,81	503,85	131,43	9,32	51,78	113,22
Итого за период	735	671	2744	20447	10,55	1242,27	791,03							2868,22	9810,7	3018,91	168,31	964,96	2844,63
Итого за период	37	34	137	1022	0,53	62,11	39,55							143,41	490,54	150,95	8,42	48,25	142,23

Примечание:

1. Примерное 4-х недельное меню разработано для детей в возрасте от 7 до 18 лет, на основании сборников:

- 1.1. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г Пермь 2013
- 1.2. "Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области" 2013г
- 1.3. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" г Пермь 2008
- 1.4. "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" г Москва Деги плюс 2015
- 1.5. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" г Москва 1983
- 2.(#) Овощи урожая прошлого года ( капуста, репчатый лук, корнеплоды и др) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки
3. При использовании блюда используют фрикадельки суповые.
4. В меню включены соки натуральные и кондитерские изделия промышленного производства.
5. В связи с непредвиденными производственными обстоятельствами в примерное меню допускается производить замену одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии таблицы
- 6 "Таблица замены продуктов по белками и углеводам" СанПиН 2.3/2.4.3590-20
6. Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 младшие классы имеют возрастную категорию от 7 до 10 лет, старшие классы - с 11 до 18 лет
7. Согласно Программы производственного контроля предприятия проводится витаминизация третьих блюд витамином С



**ЕВРАЗИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ СОЮЗ  
ДЕКЛАРАЦИЯ О СООТВЕТСТВИИ**

**Заявитель** Индивидуальный предприниматель Зарипов Альберт Гарифуллович  
место жительства и адрес места осуществления деятельности: 423962, Россия, Республика Татарстан,  
Ютазинский район, деревня Тарлау, улица Гафиятуллина, дом 15  
Основной государственный регистрационный номер индивидуального предпринимателя:  
314168914000013.  
Телефон: +7(927)4792479, адрес электронной почты: albert-zaripov-1969@mail.ru

**заявляет, что** Крупа горох шлифованный целый и колотый упакована в мешки тканые из полипропилена и пакеты из полимерных или комбинированных материалов  
изготовитель: Индивидуальный предприниматель Зарипов Альберт Гарифуллович  
место жительства: 423962, Россия, Республика Татарстан, Ютазинский район, деревня Тарлау, улица Гафиятуллина, дом 15; адрес места осуществления деятельности по изготовлению продукции: 423962, Россия, Республика Татарстан, Ютазинский район, деревня Тарлау, улица Гафиятуллина, дом 41  
изготовлена по ГОСТ 6201-68 "Горох шлифованный. Технические условия"

код ТН ВЭД ЕАЭС 0713 10 900 9  
серийный выпуск


**соответствует требованиям** технического регламента Таможенного союза ТР ТС 021/2011 "О безопасности пищевой продукции"; технического регламента Таможенного союза ТР ТС 022/2011 "Пищевая продукция в части ее маркировки"

**Декларация о соответствии принята на основании** протокола испытаний №1051 от 06.10.2020 испытательной лаборатории филиала Федерального государственного бюджетного учреждения "Федеральный центр оценки безопасности и качества зерна и продуктов его переработки" в Республике Татарстан, регистрационный номер аттестата аккредитации RA.RU.21ПС18  
схема декларирования Зд

**Дополнительная информация**

ГОСТ 6201-68 "Горох шлифованный. Технические условия". Хранить крупу горох шлифованный в сухих, хорошо вентилируемых, не зараженных вредителями хлебных запасов складах с соблюдением санитарных правил, утвержденных в установленном порядке. Срок годности гороха шлифованного целого - 24 месяца, гороха шлифованного колотого - 20 месяцев. Продукция безопасна при ее использовании в соответствии с целевым назначением. Заявителем приняты меры по обеспечению соответствия продукции требованиям технических регламентов.

**Декларация о соответствии действительна с даты регистрации по 12.10.2023 включительно**

  
(подпись)



Зарипов Альберт Гарифуллович  
(Ф.И.О Заявителя)

Регистрационный номер декларации о соответствии: ЕАЭС № RU Д-RU.АЯ54.В.03518/20  
Дата регистрации декларации о соответствии 13.10.2020





**ЕВРАЗИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ СОЮЗ  
ДЕКЛАРАЦИЯ О СООТВЕТСТВИИ**

**Заявитель** Индивидуальный предприниматель Зарипов Альберт Гарифуллович  
место жительства и адрес места осуществления деятельности: 423962, Россия, Республика Татарстан,  
Ютазинский район, деревня Тарлау, улица Гафиятуллина, дом 15  
Основной государственный регистрационный номер индивидуального предпринимателя:  
314168914000013.  
Телефон: +7(927)4792479, адрес электронной почты: albert-zaripov-1969@mail.ru

**заявляет, что** Крупа гречневая ядрица быстрорастворивающаяся (пропаренная) упакована в мешки  
тканые из полипропилена и пакеты из полимерных или комбинированных материалов  
изготовитель: Индивидуальный предприниматель Зарипов Альберт Гарифуллович  
место жительства: 423962, Россия, Республика Татарстан, Ютазинский район, деревня Тарлау,  
улица Гафиятуллина, дом 15; адрес места осуществления деятельности по изготовлению продукции:  
423962, Россия, Республика Татарстан, Ютазинский район, деревня Тарлау, улица Гафиятуллина,  
дом 41  
изготовлена по ГОСТ Р 55290-2012 "Крупа гречневая. Общие технические условия"

код ТН ВЭД ЕАЭС 1104 29 170 0  
серийный выпуск

**соответствует требованиям** технического регламента Таможенного союза ТР ТС 021/2011  
"О безопасности пищевой продукции"; технического регламента Таможенного союза ТР ТС  
022/2011 "Пищевая продукция в части ее маркировки"

**Декларация о соответствии принята на основании**  
протокола испытаний №1050 от 06.10.2020 испытательной лаборатории филиала Федерального  
государственного бюджетного учреждения "Федеральный центр оценки безопасности и качества  
зерна и продуктов его переработки" в Республике Татарстан, регистрационный номер аттестата  
аккредитации RA.RU.21ПС18  
схема декларирования 3д

**Дополнительная информация**  
ГОСТ Р 55290-2012 "Крупа гречневая. Общие технические условия". Срок годности крупы  
гречневой ядрицы быстрорастворивающейся (пропаренной) 20 месяцев при температуре хранения  
не выше 25°C и относительной влажности воздуха не выше 70% в сухих, хорошо вентилируемых,  
не зараженных вредителями хлебных запасов складах. Продукция безопасна при ее использовании  
в соответствии с целевым назначением. Заявителем приняты меры по обеспечению соответствия  
продукции требованиям технических регламентов.

**Декларация о соответствии действительна с даты регистрации по 12.10.2023 включительно**

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)



Зарипов Альберт Гарифуллович  
(Ф.И.О Заявителя)

Регистрационный номер декларации о соответствии: ЕАЭС № RU Д-RU.АЯ54.В.03517/20  
Дата регистрации декларации о соответствии 13.10.2020



ЕВРАЗИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ СОЮЗ  
ДЕКЛАРАЦИЯ О СООТВЕТСТВИИ

**Заявитель:** Общество с ограниченной ответственностью "Пищевые технологии", ОГРН: 1077402911645

Место нахождения и адрес места осуществления деятельности: 456501, Россия, Челябинская область, Сосновский район, село Кременкуль, улица Гагарина, дом 53а. Номер телефона: +73512113142. Адрес электронной почты: info@fbk74.ru.

**в лице:** Директора Семезовой Влены Павловны

заявляет, что

Продукция хлебобулочные сухие

изготовлена Обществом с ограниченной ответственностью "Пищевые технологии"

Место нахождения и адрес места осуществления деятельности по изготовлению продукции: 456501, Россия, Челябинская область, Сосновский район, село Кременкуль, улица Гагарина, дом 53а

продукция изготовлена в соответствии с

ГОСТ Р 54845-2011 «Дрожжи хлебобулочные сухие. Технические условия»

код ТН ВЭД ЕАЭС 2102 10 310 0

Серийный выпуск:

соответствует требованиям

ТР ТС 021/2011 "О безопасности пищевой продукции"

ТР ТС 022/2011 "Пищевая продукция в части ее маркировки"

ТР ТС 029/2012 "Требования безопасности пищевых добавок, ароматизаторов и технологических вспомогательных средств"

**Декларация о соответствии принята на основании**

Протокол испытаний № 2019/ от 06.08.2019 Испытательный лабораторный центр Федерального бюджетного учреждения здравоохранения "Центр гигиены и эпидемиологии в Челябинской области", аттестат аккредитации № РОСС RU.0001.5.0597. Схема декларирования соответствия 3д

**Дополнительная информация**

Применяемый стандарт ГОСТ Р 54845-2011 «Дрожжи хлебобулочные сухие. Технические условия». Дата изготовления, срок годности, условия хранения указаны в прилагаемой к продукции товаросопроводительной документации и/или на упаковке и/или каждой единице продукции. Продукция безопасна при ее использовании в соответствии с целям и назначением. Заявитель принимает меры по обеспечению соответствия продукции требованиям технических регламентов.

Декларация о соответствии действительна с даты регистрации по 25.08.2024 включительно.



Семезова Елена Павловна

(И.О.Д. заявителя)

Регистрационный номер декларации о соответствии: ЕАЭС № RU.Д-RU.АЯ14.В.02445/19

Дата регистрации декларации о соответствии: 26.08.2019





## ЕВРАЗИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ СОЮЗ

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
заместитель Главного государственного санитарного врача Российской Федерации  
Российская Федерация

(уполномоченный орган государства - члена Евразийского экономического союза)

# Eurasian Union

### СВИДЕТЕЛЬСТВО

о государственной регистрации продукции

№ RU 77 99 32 005 R 000681.03.20 от 10.03.2020 г.

#### ПРОДУКЦИЯ

продукт детского питания для детей раннего возраста, продукт прикорма - йогурт питьевой обогащенный четырьмя витаминами (А, D3, Е, В6), с массовой долей жира 3,2%, с клубникой. Область применения - для питания детей старше восьми месяцев. Изготовлена в соответствии с документами: ТУ 10.86.10-023-29057618-2017.

#### ИЗГОТОВИТЕЛЬ

Государственное автономное учреждение Республики Башкортостан "Молочная кухня", 450008, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Цюрупы, д. 17, офис 4 (адрес места осуществления деятельности по изготовлению продукции: 452680, Республика Башкортостан, г. Нефтекамск, ул. Ленина, д. 11; 452616, Республика Башкортостан, г. Октябрьский, ул. Кувыкина, д. 30),

#### ЗАЯВИТЕЛЬ

Государственное автономное учреждение Республики Башкортостан "Молочная кухня", 450008, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Цюрупы, д. 17, офис 4, Российская Федерация ОГРН: 1190280029840

#### СООТВЕТСТВУЕТ

Техническим регламентам Таможенного союза ТР ТС 021/2011, ТР ТС 033/2013, ТР ТС 022/2011

#### СВИДЕТЕЛЬСТВО ВЫДАНО НА ОСНОВАНИИ

экспертного заключения ФБУЗ "ЦГиЭ в Республике Башкортостан" № 03-2328 от 10.02.2020 г. (аттестат аккредитации RA.RU.710014)

СРОК ДЕЙСТВИЯ не ограничен

Заместитель руководителя

(должность руководителя (уполномоченного лица) уполномоченного органа государственного члена Евразийского экономического союза)



И. В. Брагина  
(ф. и. о.)

№ 0415090





## ЕВРАЗИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ СОЮЗ

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
заместитель Главного государственного санитарного врача Российской Федерации  
Российская Федерация



### СВИДЕТЕЛЬСТВО

о государственной регистрации продукции

№ RU 77 99 32 005 R 003236 10.20 от 08 10 2020 г.

#### ПРОДУКЦИЯ

продукт детского питания для детей раннего возраста, продукт прикорма - йогурт питьевой обогащенный четырьмя витаминами (А D3 Е В6) с массовой долей жира 3,2%. Область применения - для питания детей старше восьми месяцев. Изготовлена в соответствии с документами: ТУ 10.86.10-033-29057618-2017.

#### ИЗГОТОВИТЕЛЬ

Государственное автономное учреждение Республики Башкортостан "Молочная кухня", 450008 Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Цюрупы, д. 17, офис 4 (далее согласно приложению).

#### ЗАЯВИТЕЛЬ

Государственное автономное учреждение Республики Башкортостан "Молочная кухня", 450008 Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Цюрупы, д. 17, офис 4, Российская Федерация ОГРН 1150280029640

#### СООТВЕТСТВУЕТ

Техническим регламентам Таможенного союза ТР ТС 021/2011, ТР ТС 033/2013, ТР ТС 022/2011

#### СВИДЕТЕЛЬСТВО ВЫДАНО НА ОСНОВАНИИ

взамен свидетельства о государственной регистрации №RU 77 99 32 005 R 002025 07 20 от 14 07 2020 г., экспертных заключений ФБУЗ "ЦГиЭ в Республике Башкортостан" № 03-10955 от 18 07 2019 г., № 03-14212 от 18 10 2019 г., № 03-15121 от 11 11 2019 г., № 03-10756 от 22 05 2020 г., № 03-17537 от 31 08 2020 г. (аттестат аккредитации RA RU 710014)

СРОК ДЕЙСТВИЯ не ограничен

Заместитель руководителя

М. П.



И В Брагина

(подлинность руководителем (уполномоченного лица) уполномоченного органа государства - члена Евразийского экономического союза)

№ 0419702



## ЕВРАЗИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ СОЮЗ

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
заместитель Главного государственного санитарного врача Российской Федерации  
Российская Федерация

### ПРИЛОЖЕНИЕ

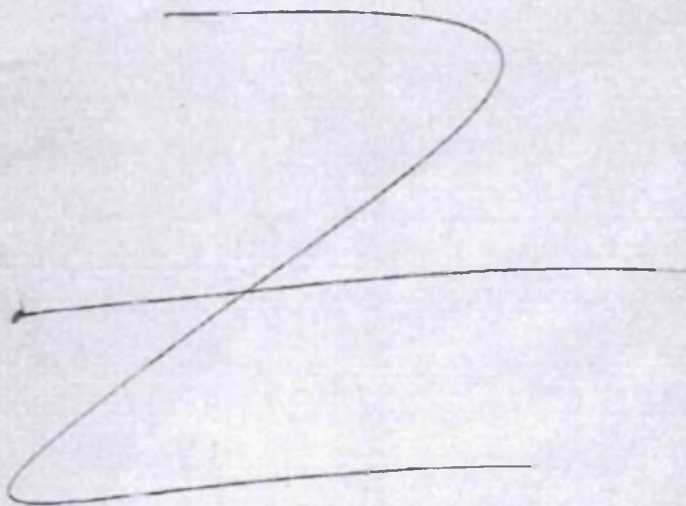
к свидетельству о государственной регистрации продукции

№ RU.77.99.02.005.R.003236.10.20

от 08.10.2020 г.

Изготовитель (производитель) (продолжение, начало на бланке свидетельства):

адрес места осуществления деятельности по изготовлению продукции: 453118, Республика Башкортостан, г. Стерлитамак, ул. Артема, д. 13, 452680, Республика Башкортостан, г. Нефтекамск, ул. Ленина, д. 11, 452616, Республика Башкортостан, г. Октябрьский, ул. Кувыкина, д. 30, 453500, Республика Башкортостан, г. Белорецк, Пуховский переулок, д. 16, 453837, Республика Башкортостан, г. Сибай, ул. Чайковского, д. 13, 450071, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. 50 лет СССР, д. 46/1, 450059, Республика Башкортостан, Кигинский район, с. Верхние Киги, ул. Айская, д. 31/1, Российская Федерация



Заместитель руководителя

М. П.

И.В. Брагина

(должность руководителя (уполномоченного лица) уполномоченного органа государства - члена Евразийского экономического союза)



Страница 1 из 1

№:0015809



**ЕВРАЗИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ СОЮЗ  
ДЕКЛАРАЦИЯ О СООТВЕТСТВИИ**

**Заявитель** Общество с ограниченной ответственностью "Пищевые технологии" ОГРН: 1027402911645

Место нахождения и адрес места осуществления деятельности: 456501, Россия, Челябинская область, Сосновский район, село Кременкуль, улица Гагарина, дом 53а. Номер телефона: +73512113132. Адрес электронной почты: info@fbk74.ru.

**в лице** Директора Семеновой Елены Ивановны

**заявляет, что**

Какао-порошок

**изготовитель** Общество с ограниченной ответственностью "Пищевые технологии"

Место нахождения и адрес места осуществления деятельности по изготовлению продукции: 456501, Россия, Челябинская область, Сосновский район, село Кременкуль, улица Гагарина, дом 53а

**продукция изготовлена в соответствии с**

ГОСТ 108-2014 «Какао-порошок. Технические условия»

**код ТН ВЭД ЕАЭС** 1805 00 000 0

Серийный выпуск

**соответствует требованиям**

ТР ТС 021/2011 "О безопасности пищевой продукции"

ТР ТС 022/2011 "Пищевая продукция в части ее маркировки"

ТР ТС 029/2012 "Требования безопасности пищевых добавок, ароматизаторов и технологических вспомогательных средств"

**Декларация о соответствии принята на основании**

протокола испытаний № 18383 от 15.07.2019 Испытательный лабораторный центр Федерального бюджетного учреждения здравоохранения "Центр гигиены и эпидемиологии в Челябинской области", аттестат аккредитации № РОСС RU.0001.510597. Схема декларирования соответствия 3д

**Дополнительная информация**

Применяемый стандарт ГОСТ 108-2014 «Какао-порошок. Технические условия».

Дата изготовления, срок годности, условия хранения указаны в прилагаемой к продукции

товаросопроводительной документации и/или на упаковке и/или каждой единице продукции. Продукция безопасна при ее использовании в соответствии с целевым назначением. Заявителем приняты меры по обеспечению соответствия продукции требованиям технических регламентов.

**Декларация о соответствии действительна с даты регистрации по 24.07.2024 включительно.**



Елена Ивановна

(И.О. заявителя)

**Регистрационный номер декларации о соответствии: ЕАЭС № RU Д-RU АЯ14 В.02324/19**

**Дата регистрации декларации о соответствии: 25.07.2019**



**Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан»  
Испытательный лабораторный центр**

Юридический адрес: Республика Башкортостан, 450054, г. Уфа, ул. Шафиева д.7, тел. (347) 287-85-00; факс (347) 237-42-48  
Фактический адрес: 452455, Республика Башкортостан, г. Бирск, ул. Калинина, 18 Тел.: 8 (34784) 3-35-98

Уникальный номер записи об аккредитации  
в реестре аккредитованных лиц  
№ РОСС RU.0001.510408  
Дата внесения в реестр сведений об  
аккредитованном лице  
24.11.2016 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель руководителя испытательного  
лабораторного центра



**ПРОТОКОЛ  
ЛАБОРАТОРНЫХ ИСПЫТАНИЙ**

№ 3451 от 18 ноября 2020 г.

- 1. Наименование предприятия, организации (заявитель)\*:** Файзуллина Флюра Римовна
- 2. Юридический адрес\*:** 452960, Республика Башкортостан, Бураевский район, д.Кудашево, ул. Малика Вахитова, 47
- 3. Наименование образца (пробы), дата изготовления\*:** Капуста белокочанная свежая; дата изготовления: сентябрь 2020; срок годности: 10 месяцев; упаковка: пэт пакет; условия хранения: овощехранилище; вес(объем) пробы для испытаний: 1,5 кг
- 4. Изготовитель (фирма, предприятие, организация)\*:** Файзуллина Флюра Римовна  
452960, Республика Башкортостан, Бураевский район, д.Кудашево, ул. Малика Вахитова, 47  
страна: РОССИЯ
- 5. Место отбора\*:** 452960, Республика Башкортостан, Бураевский район, д.Кудашево, ул. Малика Вахитова, 47, овощехранилище
- 6. Условия отбора, доставки \***  
Дата и время отбора: 13.11.2020 10:00  
Ф.И.О., должность: Файзуллина Ф.Р., ЧЛ  
Условия доставки: соответствуют НД  
Дата и время доставки в ИЛЦ: 13.11.2020 11:00  
Проба отобрана в соответствии с ГОСТ Р 51809-2001 "Капуста белокочанная свежая, реализуемая в розничной торговой сети. Технические условия."
- 7. Дополнительные сведения:**  
Цель исследований: Заявка № 40-921 от 13.11.2020
- 8. НД на продукцию\*:** ГОСТ Р 51809-2001 "Капуста белокочанная свежая, реализуемая в розничной торговой сети. Технические условия."
- 9. НД, регламентирующие гигиенические нормативы:**  
ГОСТ Р 51809-2001 "Капуста белокочанная свежая, реализуемая в розничной торговой сети. Технические условия.", прил. 3, п.6 ТР ТС 021/2011 "О безопасности пищевой продукции."
- 10. Код образца (пробы):** 40.20.3451.40

**11. Средства измерений:**

№ п/п	Тип прибора	Заводской номер	№ свидетельства о поверке	Срок действия
1	Весы лабораторные электронные Scout SPU 2001	7123230342	13/6884 от 23.09.2020	22.09.2021
2	Ионномер рХ-150.1МИ	2731	13/3498 от 04.06.2020	03.06.2021

Протокол № 3451 распечатан 18.11.2020

стр. 1 из 2

Данные, предоставленные заказчиком, идентифицированы, результаты относятся к предоставленному  
заказчиком образцу (пробе) п.7.8.2.2 ГОСТ ISO/IEC 17025-2019.  
Настоящий протокол не может быть полностью или частично воспроизведен без письменного разрешения ИЛЦ

12. Условия проведения испытаний: Условия проведения испытаний соответствуют нормативным требованиям

**Результаты испытаний**

№№ п/п	Определяемые показатели	Единицы измерения	Результаты испытаний	Величина допустимого уровня	НД на методы исследований
<b>ОРГАНОЛЕПТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ</b>					
Образец поступил 13.11.2020 11:30					
Регистрационный номер пробы в журнале 3451					
дата начала испытаний 13.11.2020 11:30 дата выдачи результата 17.11.2020 11:03					
1	Органолептические показатели		<p>Внешний вид: кочаны свежие, целые, здоровые, чистые, вполне сформировавшиеся, не проросшие, типичной для ботанического сорта формы и окраски. без повреждений сельскохозяйственными вредителями, без излишней внешней влажности, с чистым срезом кочерыжки.</p> <p>Запах и вкус: свойственные данному ботаническому сорту, без постороннего запаха и привкуса.</p> <p>Плотность кочана: плотные.</p> <p>Зачистка кочана: зачищены до плотно облегающих белых листьев.</p> <p>Длина кочерыжки над кочаном, см. 1,0 не более 3,0</p> <p>Масса зачищенного кочана, кг 2,3 не менее 1,0</p> <p>Содержание кочанов с механическими повреждениями на глубину не более двух облегающих листьев в боковой и нижней (прилегающей к кочерыжке) части кочана и не более пяти облегающих листьев в верхней трети кочана ( в совокупности не более двух повреждений), % от массы, не обнаружено не более 10,0</p> <p>Содержание кочанов с механическими повреждениями на глубину более двух, но не более пяти облегающих листьев в боковой и нижней (прилегающей к кочерыжке) части кочана и не более 1,5 см. глубиной в верхней трети кочана ( в совокупности не более трех повреждений) не обнаружено не допускается</p> <p>Содержание кочанов с засечкой кочана и кочерыжки не обнаружено не допускается</p> <p>Содержание кочанов треснувших и с механическими повреждениями на глубину не более 3 см., % от массы не обнаружено не допускается</p> <p>Содержание кочанов треснувших, с механическими повреждениями на глубину более 3 см проросших, пораженных точечным некрозом и пергаментностью, поврежденных сельскохозяйственными вредителями, загнивших, мороженых, запаренных (с признаками внутреннего пожелтения и побурения) не обнаружено не допускается</p>	в соответствии с НД	ГОСТ Р 51809-2001
ФИО лица, ответственного за проведение испытаний: Панчихина Е. В., химик-эксперт					
<b>КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ ХИМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ</b>					
Образец поступил 13.11.2020 11:30					
Регистрационный номер пробы в журнале 3451					
дата начала испытаний 13.11.2020 11:30 дата выдачи результата 17.11.2020 11:03					
1	Нитраты	мг/кг	350±88	не более 500	МУ 5048-89
ФИО лица, ответственного за проведение испытаний: Панчихина Е. В., химик-эксперт					

\* - заполняется по сведениям заказчика

\*\* - нижний предел определения по методике выполнения измерений

Ф.И.О., должность лица, ответственного за оформление протокола

Елизарьева Н. Б., помощник врача эпидемиолога

Протокол № 3451 распечатан 18.11.2020

стр. 2 из 2

Данные, предоставленные заказчиком, идентифицированы, результаты относятся к предоставленному заказчиком образцу (пробе) п.7.8.2.2 ГОСТ ISO/IEC 17025-2019

Настоящий протокол не может быть полностью или частично воспроизведен без письменного разрешения ИЛЦ





**ЕВРАЗИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ СОЮЗ  
ДЕКЛАРАЦИЯ О СООТВЕТСТВИИ**



**Заявитель:** Общество с ограниченной ответственностью "Гранд-Логистик"  
Место нахождения и адрес места осуществления деятельности: 452683, Россия, Республика Башкортостан, город Нефтекамск, улица Техснабовская, 3 А,  
ОГРН: 1120264001110,  
Номер телефона: +7 3478322414, +7 3478333033.  
Адрес электронной почты: grand\_sertifikate@mail.ru

**В лице:** генерального директора Минязова Рустема Назировича

**заявляет, что ПОЛУФАБРИКАТЫ ОВОЩНЫЕ** охлажденные из сырых овощей:

- однокомпонентные: Картофель сырой очищенный целый и нарезанный; Морковь свежая очищенная целая и нарезанная; Капуста белокочанная свежая зачищенная целая и нарезанная; Свекла свежая очищенная целая и нарезанная; Лук свежий очищенный целый и нарезанный; Картофель сырой неочищенный (мытый); Свекла свежая неочищенная (мытая); Морковь свежая неочищенная (мытая); - многокомпонентные: Набор для борща.

**Изготовитель:** Общество с ограниченной ответственностью "Гранд-Логистик"

Место нахождения и адрес места осуществления деятельности по изготовлению продукции: 452683, Россия, Республика Башкортостан, город Нефтекамск, улица Техснабовская, 3 А,  
Документ, в соответствии с которым изготовлена продукция: "Полуфабрикаты овощные. Технические условия", номер: ТУ 10.39.11-002-0190582286-2015,  
Коды ТН ВЭД ЕАЭС: 2005208000; 2005998000  
Серийный выпуск

**Соответствует требованиям технических регламентов Евразийского экономического союза:** Технический регламент Таможенного союза «О безопасности пищевой продукции» (ТР ТС 021/2011); Технический регламент Таможенного союза «Пищевая продукция в части ее маркировки» (ТР ТС 022/2011)

**Декларация о соответствии принята на основании протокола испытаний №4043 от 02.10.2020,** выданного Испытательным лабораторным центром Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения "Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан, аттестат аккредитации № РОСС RU.0001.510408.  
Схема декларирования соответствия: Зд

**Дополнительная информация ТУ 10.39.11-002-0190582286-2015 "Полуфабрикаты овощные. Технические условия".** Срок годности охлажденной продукции при температуре хранения от 0°C до 6°C: овощей очищенных, упакованных с применением вакуума - 10 суток, после вскрытия герметичной упаковки не более 12 часов в пределах сроков годности; овощей неочищенных (мытых) – не более 5 суток.

**Декларация о соответствии действительна с даты регистрации по 06.10.2023 включительно**



**М.П.**

Минязов Рустем Назирович

(Ф. И. О. заявителя)

**Регистрационный номер декларации о соответствии:** ЕАЭС N RU Д-РУ.АБ90.В.02916/20

**Дата регистрации декларации о соответствии:** 07.10.2020



## ЕВРАЗИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ СОЮЗ ДЕКЛАРАЦИЯ О СООТВЕТСТВИИ

Заявитель ЗАКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО "МАГНИТОГОРСКИЙ КОМБИНАТ ХЛЕБОПРОДУКТОВ - СИТНО" (ЗАО "МКХП - СИТНО").

Основной государственный регистрационный номер 1027402173006.

Место нахождения (адрес юридического лица) и адрес места осуществления деятельности:

455013, Россия, Челябинская область, город Магнитогорск, улицы Лазинки, 30. Номер телефона +73519499490, адрес электронной почты: mkhp@zaitno.ru.

и лице генерального директора Есорова Павла Владимировича

заявляет, что

Изделия макаронные из пшеничной муки, торговые марки - "Ситно", "Добрые традиции", группы "А", "В" высшего, первого и второго сортов трубчатые, ленточные, фигурные, форматы: раушки, спираль, мелкая раушка перья, трубочки, оружинки, улитки, мелкая трубочка, перышки, рамки рифленые, вермишель, вермишель любительская, запина, мелкий розовок, драни, вилочки, выгук, гребешок

изготовитель ЗАКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО "МАГНИТОГОРСКИЙ КОМБИНАТ ХЛЕБОПРОДУКТОВ - СИТНО" (ЗАО "МКХП - СИТНО").

Место нахождения (адрес юридического лица) и адрес места осуществления деятельности по изготовлению продукции: 455013, Россия, Челябинская область, город Магнитогорск, улицы Лазинки, 30.

наименование и обозначение документа (документов), в соответствии с которым изготовляемая продукция ГОСТ 31743-2017 "Изделия макаронные. Общие технические условия"

код ТН ВЭД ЕАЭС 1902 30 100 0

Серийный номер:

соответствует требованиям

ТР ТС 021/2011 "О безопасности пищевой продукции".

ТР ТС 022/2011 "Пищевая продукция в части ее маркировки".

Декларация о соответствии принята на основании

Протоколов испытаний № 1707 от 27.12.2019, № 1708 от 27.12.2019 Испытательной лаборатории Федеральное бюджетное учреждение государственного регионального центра стандартизации, метрологии и испытаний в Челябинской области, аттестат аккредитации регистрационный номер RA.RU.21A153.

Срок декларирования соответствия 30

Достоверность информации

обеспечивается в результате применения которых на добровольной основе обеспечивается соблюдение требований указанного регламента (технических регламентов): ГОСТ 31743-2017 "Изделия макаронные. Общие технические условия". Условия хранения и сроки годности согласно ГОСТ 31743-2017 "Изделия макаронные. Общие технические условия". Условия хранения макаронные изделия хранят в крытых складских помещениях, защищенных от воздействия влаги, относительной влажностью воздуха не более 70% и температурой не более 35°C. Срок годности макаронных изделий и единый знак обращения на рынке проставлены на этикетке и (или) упаковке продукции. Продукция выдана при использовании в соответствии с целевым назначением. Заявитель примет меры по обеспечению соответствия продукции требованиям технических регламентов.

Декларация о соответствии действительна с даты регистрации по 27.12.2024 включительно.

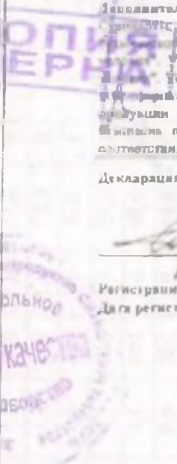
*С.А. Сидорова*  
(подпись)



Есорова Павел Владимирович  
Генеральный директор  
ЗАО "МКХП - СИТНО"

Регистрационный номер декларации о соответствии  
Дата регистрации декларации о соответствии

ЕАЭС RU.1117.001.001.001.001  
24.12.2019







ЕВРАЗИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ СОЮЗ  
ДЕКЛАРАЦИЯ О СООТВЕТСТВИИ

Заявитель Общество с ограниченной ответственностью "Производственное объединение "Топчихинский мелькомбинат".

ОГРН 1145476058628.

Место нахождения (адрес юридического лица): 630099, Россия, Новосибирская область, г. Новосибирск, ул. Фрунзе, д. 80, к. 617.

Адрес места осуществления деятельности: 659070, Россия, Алтайский край, Топчихинский район, с. Топчиха, пер. Чистюньский, д. 4.

Номер телефона 83855222055, адрес электронной почты [topmelnica@gambler.ru](mailto:topmelnica@gambler.ru).

в лице исполнительного директора Косарева Павла Александровича, действующего на основании доверенности № 67/ПО от 16.10.2018 г.

заявляет, что

Крупа манная марки "М" в потребительской и транспортной упаковке

изготовитель Общество с ограниченной ответственностью "Производственное объединение "Топчихинский мелькомбинат".

Место нахождения (адрес юридического лица): 630099, Россия, Новосибирская область, г. Новосибирск, ул. Фрунзе, д. 80, к. 617.

Адрес места осуществления деятельности по изготовлению продукции: 659070, Россия, Алтайский край, Топчихинский район, с. Топчиха, пер. Чистюньский, д. 4.

наименование и обозначение документа (документов), в соответствии с которым изготовлена продукция  
ГОСТ 7022-2019 "Крупа манная. Технические условия"

код ТН ВЭД ЕАЭС 1103 11 900 0

Серийный выпуск

соответствует требованиям

ТР ТС 021/2011 "О безопасности пищевой продукции".

ТР ТС 022/2011 "Пищевая продукция в части ее маркировки".

Декларация о соответствии принята на основании

протокола испытаний № 12925 от 02.11.2020 Испытательной лаборатории Алтайского филиала ФГБУ "Центр оценки качества зерна", аттестат аккредитации регистрационный номер РОСС RU.0001.21ПК56;

протокола испытаний № 12926 от 02.11.2020 Испытательной лаборатории Алтайского филиала ФГБУ "Центр оценки качества зерна".

Схема декларирования соответствия 1д

Дополнительная информация

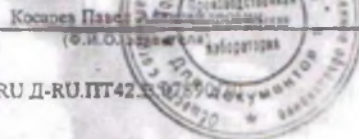
ГОСТ 7022-2019 "Крупа манная. Технические условия".

Хранить в сухих, чистых, хорошо вентилируемых, не зараженных вредителями хлебных запасов складах. Срок годности - 10 месяцев с даты изготовления.

Место нанесения единого знака обращения продукции на рынке Евразийского экономического союза: на этикетке, на упаковке, на маркировочном ярлыке и в документах, сопровождающих продукцию.

Декларация о соответствии действительна с даты регистрации по 05.11.2023 включительно.

(подпись)



Регистрационный номер декларации о соответствии: ЕАЭС № RU Д-РУ.ПТ42.3.07.2020

Дата регистрации декларации о соответствии: 06.11.2020



ЕВРАЗИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ СОЮЗ  
ДЕКЛАРАЦИЯ О СООТВЕТСТВИИ



Заявитель, Открытое акционерное общество «Мельница», ОГРН: 1025501383445

Адрес места нахождения (адрес юридического лица) и адрес места осуществления деятельности: 644082, Россия, Омская область, город Омск, ул. Сибирская, 47. Телефон: +73812550509, +73812550026, адрес электронной почты: lab@melnitsa-omsk.ru

в лице Генерального директора Панова Федора Валентиновича

заявляет, что Крупа манная марки М

изготовитель Открытое акционерное общество «Мельница» Адрес места нахождения (адрес юридического лица) и адрес места осуществления деятельности: 644082, Россия, Омская область, город Омск, ул. Сибирская, 47.

Наименование документа, в соответствии с которым изготовлена продукция:

ГОСТ 7022-2019 «Крупа манная. Технические условия»

Код ТН ВЭД ЕАЭС: 1103119000, Серийный выпуск

соответствует требованиям

ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции»

ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки»

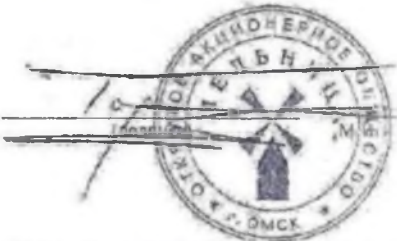
Декларация о соответствии принята на основании

протокол испытаний № 4115 от 28.10.2020 г., РОСС RU 0001.21ПЧ78 от 24.09.2015г., Испытательная лаборатория Омского филиала ФГБУ «Центр оценки качества зерна», протокол испытаний № 3983 от 08.10.2020 г., RA.RU.21ПХ92 от 23.07.2015 г., Испытательный центр Бюджетное учреждение Омской области «Омская областная ветеринарная лаборатория». Схема декларирования ЗД.

Дополнительная информация

Упаковка соответствует требованиям ТР ТС 005/2011 «О безопасности упаковки». Хранить в соответствии с требованиями установленными в ст. 17 пп. 7-13 ТР ТС 021/2011, в сухих, хорошо вентилируемых, не зараженных вредителями хлебных запасов, складах. Срок годности для районов Дальнего Востока, Прибалтики, Северного Кавказа - 7 месяцев, для других районов - 10 месяцев, при температуре не выше 18 °С и относительной влажности воздуха не более 70%. Место нанесения единого знака обращения продукции на рынке Евразийского экономического союза: на упаковке (таре), маркировочном ярлыке (этикетке) и в товаросопроводительных документах.

Декларация о соответствии действительна с даты регистрации по 01.11.2023 включительно



Панов Федор Валентинович  
(ФИО полностью)

Регистрационный номер декларации о соответствии:  
ЕАЭС N RU Д-РУ.АВ77.В.00106/20

Дата регистрации декларации о соответствии: 02.11.2020





## ЕВРАЗИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ СОЮЗ ДЕКЛАРАЦИЯ О СООТВЕТСТВИИ

Заявитель, Общество с ограниченной ответственностью «Сибирский комбинат хлебопродуктов»,  
ОГРН: 1145543024770.

Адрес места нахождения и адрес места осуществления деятельности: 646040, Россия, Омская область, Марьяновский район, рабочий поселок Марьяновка, ул. Южная, 1. Телефон: +73816821246, +73812660372, адрес электронной почты: mar-khp@yandex.ru, info@sibkhp.ru

в лице Генерального директора Баринава Ильи Игоревича

заявляет, что Крупа манная марки М

изготовитель Общество с ограниченной ответственностью «Сибирский комбинат хлебопродуктов», Адрес места нахождения и адрес места осуществления деятельности: 646040, Россия, Омская область, Марьяновский район, рабочий поселок Марьяновка, ул. Южная, 1.

Наименование и реквизиты документа, в соответствии с которым изготовлена продукция:

ГОСТ 7022-2019 «Крупа манная. Технические условия»

Код ТН ВЭД ЕАЭС: 1103119000. Серийный выпуск

соответствует требованиям

ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции»

ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки»

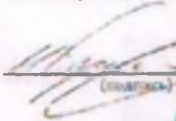
Декларация о соответствии принята на основании

протокол испытаний № 4386 от 01.11.2020 г., РОСС RU.0001.211У78 от 24.09.2015. Испытательная лаборатория Омского филиала ФГБУ «Центр оценки качества зерна». Схема декларирования 3 Д.

Дополнительная информация

Упаковка соответствует требованиям ТР ТС 005/2011 «О безопасности упаковки». Хранить в соответствии с требованиями установленными в ст. 17 пп. 7-13 ТР ТС 021/2011, в сухих, хорошо вентилируемых, не зараженных вредителями хлебных запасов, складах. Срок годности для районов Дальнего Востока, Прибалтики, Северного Кавказа - 7 месяцев, для других районов - 10 месяцев. при температуре не выше 25 °С и относительной влажности воздуха не более 70%. Место нанесения единого знака обращения продукции на рынке Евразийского экономического союза: на упаковке (таре), маркировочном ярлыке (этикетке) и в товаросопроводительных документах.

Декларация о соответствии действительна с даты регистрации по 01.11.2023 включительно

  
(подпись)



Илья Игоревич Баринав

(ФИО заявителя)



серийный номер декларации о соответствии:

RU.АБ77.В.00112/20

дата регистрации декларации о соответствии: 02.11.2020



**ЕВРАЗИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ СОЮЗ  
ДЕКЛАРАЦИЯ О СООТВЕТСТВИИ**

Заявитель Общество с ограниченной ответственностью "Производственное объединение "Усть-Калманский элеватор"

ОГРН 1145476072873

Место нахождения (адрес юридического лица) 630102, Россия, Новосибирская область, г. Новосибирск, ул. Зырянская, (55), офис 13

Адрес места осуществления деятельности 658150, Россия, Алтайский край, Усть-Калманский район, с. Усть-Калманка, ул. Горького, д. 79

Номер телефона 83859922372, адрес электронной почты uelevator@mail.ru

и лице директора производства Косарева Павла Александровича, действующего на основании доверенности № 13/17 ПО от 03.10.2017

заявляет, что

Крупная фасованная марки "М" в потребительской и транспортной упаковке

изготовитель Общество с ограниченной ответственностью "Производственное объединение "Усть-Калманский элеватор"

Место нахождения (адрес юридического лица) 630102, Россия, Новосибирская область, г. Новосибирск, ул. Зырянская, (55), офис 13

Адрес места осуществления деятельности по изготовлению продукции 658150, Россия, Алтайский край, Усть-Калманский район, с. Усть-Калманка, ул. Горького, д. 79

наименование и обозначение документа (документов), в соответствии с которым изготовлена продукция ГОСТ 7022-97 "Крупа пшеничная. Технические условия"

код ТН ВЭД ЕАЭС 1003 11 900 0

Серийный выпуск

соответствует требованиям

ТР ТС 021/2011 "О безопасности пищевой продукции"

ТР ТС 022/2011 "Пищевая продукция в части ее маркировки"

Декларация о соответствии принята на основании протокола испытаний № 4431 от 10.07.2020 Испытательной лаборатории Алтайского филиала ФГБУ "Центр оценки качества зерна", аттестат аккредитации регистрационный номер РОСС RU.0001.21ПКС6

Схема декларирования соответствия Зд

Дополнительная информация

ГОСТ 7022-97 "Крупа пшеничная. Технические условия"

Хранить в сухих, хорошо вентилируемых, не зараженных вредителями хлебных запасов складах, с учетом требований, установленных в статье 17 ТР ТС 021/2011

Срок годности - 10 месяцев с даты изготовления

Место нанесения единого знака обращения продукции на рынке Евразийского экономического союза, на этикетке, упаковке, в документах, сопровождающих продукцию

Декларация о соответствии действительна с даты регистрации по 09.07.2023 включительно.

(подпись)

М.П.

Косарев Павел Александрович

(Ф.И.О. заявителя)

Регистрационный номер декларации о соответствии: ЕАЭС № RU Д-РУ ПТ42 В 06131/20

Дата регистрации декларации о соответствии: 10.07.2020





**ЕВРАЗИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ СОЮЗ**  
**ДЕКЛАРАЦИЯ О СООТВЕТСТВИИ**



**Заявитель** Общество с ограниченной ответственностью Производственно-коммерческое предприятие «Проспект»  
Место нахождения и адрес места осуществления деятельности: 606002, Российская Федерация, Нижегородская область,  
город Дзержинск, улица Красноармейская, дом 19  
ОГРН: 1025201756755. Номер телефона: +7(8313)36-29-33. Адрес электронной почты: mail@prospektoil.ru.  
в лице Директора Давлетшина Ильдара Марсельевича  
**заявляет, что**

Масло подсолнечное рафинированное дезодорированное вымороженное "Высший" сорт, "Первый" сорт, расфасованное в  
бутылки из полиэтиленерефалата различной вместимости

**Изготовитель** Общество с ограниченной ответственностью Производственно-коммерческое предприятие «Проспект»  
Место нахождения и адрес места осуществления деятельности по изготовлению продукции: 606002, Российская  
Федерация, Нижегородская область, город Дзержинск, улица Красноармейская, дом 19

продукция изготовлена в соответствии с  
ГОСТ 1129-2013 "Масло подсолнечное. Технические условия"  
код ТН ВЭД ЕАЭС 1512 19 900 2  
Серийный выпуск

соответствует требованиям

ТР ТС 024/2011 "Технический регламент на масложировую продукцию",  
ТР ТС 021/2011 "О безопасности пищевой продукции",  
ТР ТС 022/2011 "Пищевая продукция в части ее маркировки"

**Декларация о соответствии принята на основании**

Протокола испытаний № 502167 от 15.03.2019 испытательного центра "Нижегородиспытания" Федерального  
бюджетного учреждения "Государственный региональный центр стандартизации, метрологии и испытаний в  
Нижегородской области", регистрационный номер аттестата аккредитации РОСС RU.0001.21АЮ49  
схема декларирования соответствия 3д

**Дополнительная информация**

Применяемый стандарт: ГОСТ 1129-2013 "Масло подсолнечное. Технические условия".

Условия хранения и сроки годности: Срок годности - 12 месяцев от даты розлива, условия хранения - хранить в крытых  
затемненных помещениях. После вскрытия потребительской упаковки хранить в холодильнике. Срок хранения для  
продукта в ТР ТС 024/2011 не установлен.

Декларация о соответствии действительна с даты регистрации

по 14 03 2024 включительно

Регистрационный номер декларации о соответствии:

ЕАЭС № RU1 Д-RI1.АГ78.В.00529.19

Дата регистрации декларации о соответствии: 14.03.2024

ИЗДАНО  
СРЕДСТВОМ  
ПЕРЕВОЗЧИКОВА Н. Е.





## ЕВРАЗИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ СОЮЗ ДЕКЛАРАЦИЯ О СООТВЕТСТВИИ

Заявитель Общество с ограниченной ответственностью "Сигма". Основной государственный регистрационный номер 1027400778976.

Место нахождения (адрес юридического лица) и адрес места осуществления деятельности: 456604, Россия, Челябинская область, город Копейск, проспект Победы, 28. Номер телефона +73513975149, адрес электронной почты: info@tdsigma.ru.  
в лице временно исполняющего обязанности директора Судаков Алексея Анатольевича, действующего на основании доверенности № 06/20 от 27.01.2020

заявляет, что

Масло подсолнечное "Солнечный цветок" рафинированное дезодорированное вымороженное первый сорт  
изготовитель: Общество с ограниченной ответственностью "Сигма".

Место нахождения (адрес юридического лица): 456604, Россия, Челябинская область, город Копейск, проспект Победы, 28. Адрес места осуществления деятельности по изготовлению продукции: 456612, Россия, Челябинская область, город Копейск, улица Гага, дом 24.

наименование и обозначение документа (документов), в соответствии с которым изготовлена продукция  
ГОСТ 1129-2013 "Масло подсолнечное. Технические условия"

код ТН ВЭД ЕАЭС 1512 19 900 2

Серийный выпуск.

соответствует требованиям

ТР ТС 021/2011 "О безопасности пищевой продукции",  
ТР ТС 022/2011 "Пищевая продукция в части ее маркировки",  
ТР ТС 024/2011 "Технический регламент на масложировую продукцию"

Декларация о соответствии принята на основании

Протокола испытаний № 12934 от 03.07.2020 Испытательного лабораторного центра Федерального бюджетного учреждения здравоохранения "Центр гигиены и эпидемиологии в Челябинской области", аттестат аккредитации № РОСС RU.0001.510597.

Схема декларирования соответствия Зд

Дополнительная информация

Стандарты, в результате применения которых на добровольной основе обеспечивается соблюдение требований технического регламента (технических регламентов): ГОСТ 1129-2013 "Масло подсолнечное. Технические условия".  
Срок годности 12 месяцев. Условия хранения указаны в прилагаемой к продукции товаро-сопроводительной документации, на упаковке, этикетке.

Продукция безопасна при ее использовании в соответствии с целевым назначением. Заявителем приняты меры по обеспечению соответствия продукции требованиям технических регламентов.

Декларация о соответствии действительна с даты регистрации по 08.07.2025 включительно.



Судаков Алексей Анатольевич  
(Ф.И.О. заявителя)

Регистрационный номер декларации о соответствии:  
Дата регистрации декларации о соответствии:

ЕАЭС N RU Д-RU.НВ30.В.01147/20  
09.07.2020

Оригинал декларации соответствия находятся в  
ООО «Сигма», ИНН 7411002504,  
Юридический адрес: 456604, Челябинская область,  
г.Копейск, проспект Победы, 28, тел. (35139)7 51 49

Вр.и.о. директора ООО Сигма  
А.А. Судаков

ООО «Сигма Холдинг»

г. Копейск, пр. Победы 28. Тел: 3513935675

Директор Иванова Н.Н.





## ЕВРАЗИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ СОЮЗ ДЕКЛАРАЦИЯ О СООТВЕТСТВИИ

Заявитель Общество с ограниченной ответственностью "Маслоэкстракционный завод Юг Руси"

(ООО «МЭЗ Юг Руси»)

Место нахождения и адрес места осуществления деятельности: 344037, Российская Федерация, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, пл. Толстого, 8. Основной государственный регистрационный номер: 1026104140842 Телефон: (863)261-88-38. Адрес электронной почты: asup@grain.ru  
в лице Директора Филиала Яковлева Андрея Владимировича, действующего на основании доверенности № 63 от 22.08.2019г.

заявляет, что

Масло подсолнечное рафинированное дезодорированное вымороженное (первый сорт) "Каждый день", "Сто рецептов", "Юг Руси", "Солнечный рай", "Южное солнце", "Аннинское", "Золотая семечка", "Злато", "Раздолье", "Веркино масло", "Милора", "Конаковское", "Алей KONAKO", фасованное в ПЭТФ бутылки

Изготовитель ООО "МЭЗ Юг Руси"

Место нахождения (адрес): 344037, Российская Федерация, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, пл. Толстого, 8

Адрес места осуществления деятельности по изготовлению продукции (адрес производства): 344002, Российская Федерация, г. Ростов-на-Дону, ул. 1-я Луговая, 7, Филиал «МЭЗ Юг Руси Ростов» ООО «МЭЗ Юг Руси».

продукция изготовлена в соответствии с

"Масло подсолнечное. Технические условия" ГОСТ 1129-2013  
код ТН ВЭД ЕАЭС 1512 19

Серийный выпуск.

соответствует требованиям

Технический регламент Таможенного союза "Технический регламент на масложировую продукцию" (ТР ТС 024/2011); Технический регламент Таможенного союза "Пищевая продукция в части ее маркировки" (ТР ТС 022/2011); Технический регламент Таможенного союза "О безопасности пищевой продукции" (ТР ТС 021/2011)

Декларация о соответствии принята на основании

протоколов испытаний № 15272-15280 от 02.09.2019 аккредитованной испытательной лаборатории пищевой продукции, продовольственного сырья и товаров народного потребления Федерального бюджетного учреждения "Государственный региональный центр стандартизации, метрологии и испытаний в Ростовской области" (ФБУ "Ростовский ЦСМ"), аттестат аккредитации № RA.RU.21ПЛ84 от 01.09.2015; протокола испытаний о сроках годности от 11.05.2017 ГНУ ВНИИЖ Россельхозакадемии. Схема декларирования соответствия 3д

Дополнительная информация

ГОСТ 1129-2013 "Масло подсолнечное. Технические условия".

Срок годности - 18 месяцев. Продукцию хранить в крытых затемненных помещениях. После вскрытия упаковки хранить в прохладном темном месте.

Продукция маркируется Единым знаком обращения продукции на рынке Евразийского экономического союза. Изготавливаемая продукция безопасна при ее использовании в соответствии с назначением и приняты меры по обеспечению соответствия этой продукции требованиям: ТР ТС 021/2011, ТР ТС 022/2011, ТР ТС 024/2011.

Декларация о соответствии действительна с даты регистрации по 19.09.2024 включительно.

И.П.

Яковлев Андрей Владимирович

Регистрационный номер декларации о соответствии:

ЕАЭС № RU Д-РУ.АЕ58.В.00802/19

Дата регистрации декларации о соответствии 20.09.2019





**ЕВРАЗИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ СОЮЗ  
ДЕКЛАРАЦИЯ О СООТВЕТСТВИИ**

**Заявитель** Общество с ограниченной ответственностью "ЮГОВСКОЙ КОМБИНАТ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ"  
ОГРН: 1045902108449

Место нахождения и адрес места осуществления деятельности: 614534, РОССИЯ, Пермский край, Пермский район, поселок Юг.

Телефон: +73422978100. Адрес электронной почты: UKMP@yandex.ru

в лице генерального директора Хазова Сергея Юрьевича

заявляет, что МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ «КРЕСТЬЯНСКОЕ» массовая доля жира 72,5%

продукция изготовлена в соответствии с ГОСТ 32261-2013 "Масло сливочное. Технические условия"

изготовитель Общество с ограниченной ответственностью "ЮГОВСКОЙ КОМБИНАТ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ"

Место нахождения и адрес места осуществления деятельности по изготовлению продукции: 614534, РОССИЯ, Пермский край, Пермский район, поселок Юг.

Код ТН ВЭД ЕАЭС 0405 Серийный выпуск

соответствует требованиям

ТР ТС 021/2011 "О безопасности пищевой продукции";

ТР ТС 033/2013 "О безопасности молока и молочной продукции";

ТР ТС 022/2011 "Пищевая продукция в части ее маркировки".

Декларация о соответствии принята на основании

Протоколы испытаний от 26.07.2020 № 13937; от 31.07.2020 №13934, 13938; аттестат аккредитации RA.RU.510375. Испытательный лабораторный центр Федерального бюджетного учреждения здравоохранения "Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае"

схема декларирования соответствия 3д

**Дополнительная информация**

Условия хранения и сроки годности продукта: упакованного в потребительскую упаковку при температуре  $(3\pm 2)^{\circ}\text{C}$  и относительной влажности воздуха не более 90% - не более 35 суток, при температуре хранения минус  $(6\pm 3)^{\circ}\text{C}$  и относительной влажности воздуха не более 90% - не более 60 суток, при температуре хранения минус  $(16\pm 2)^{\circ}\text{C}$  и относительной влажности воздуха не более 90% - не более 120 суток; упакованного в транспортную тару при температуре хранения  $(3\pm 2)^{\circ}\text{C}$  и относительной влажности воздуха не более 90% - не более 10 суток с момента отпуска с предприятия, при температуре хранения минус  $(6\pm 3)^{\circ}\text{C}$  и относительной влажности воздуха не более 90% - 9 месяцев, при температуре хранения минус  $(16\pm 2)^{\circ}\text{C}$  и относительной влажности воздуха не более 90% - 15 месяцев; при температуре хранения минус  $25^{\circ}\text{C}$  - не более 24 месяцев

ГОСТ 32261-2013 "Масло сливочное. Технические условия"

Продукция безопасна при ее использовании в соответствии с назначением и соблюдением сроков годности и условий хранения. Заявителем принимаются меры по обеспечению соответствия пищевой продукции требованиям заявленных регламентов.

Декларация о соответствии действительна с даты регистрации по 03.08.2023 включительно



Хазов Сергей Юрьевич

(Ф.И.О. заявителя)



Регистрационный номер декларации о соответствии: ЕАЭС N RU Д-RU.А.128.В.01483/20

Дата регистрации декларации о соответствии: 04.08.2020





**ЕВРАЗИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ СОЮЗ  
ДЕКЛАРАЦИЯ О СООТВЕТСТВИИ**

**Заявитель** Общество с ограниченной ответственностью "Назаровский молочно-кондитерский комбинат".

Место нахождения и адрес места осуществления деятельности: 662201, Российская Федерация, Красноярский край, город Назарово, микрорайон Березовая роща, владение 1, строение 19. Основной государственный регистрационный номер: 1192468014177. Номер телефона 89631801527, адрес электронной почты nazar75@list.ru.

**в лице** директора Солдагова Сергея Владимировича

**заявляет, что**

Молоко и сливки стуженные с сахаром:

- цельное стуженное молоко с сахаром массовая доля жира не менее 8,5%;
- обезжиренное стуженное молоко с сахаром не более 1,0%;
- частично обезжиренное стуженное молоко с сахаром массовая доля жира от более 1,0% до менее 8,5%;
- стуженные сливки с сахаром массовая доля жира не менее 19,0%

**изготовитель** Общество с ограниченной ответственностью "Назаровский молочно-кондитерский комбинат".

Место нахождения и адрес места осуществления деятельности по изготовлению продукции: 662201, Российская Федерация, Красноярский край, город Назарово, микрорайон Березовая роща, владение 1, строение 19.

**наименование и обозначение документа (документов), в соответствии с которым изготовлена продукция**

ГОСТ 31688-2012 "Консервы молочные. Молоко и сливки стуженные с сахаром. Технические условия"

код ТН ВЭД ЕАЭС 0402

Серийный выпуск.

**соответствует требованиям**

Технического регламента Таможенного союза "О безопасности молока и молочной продукции" (ТР ТС 033/2013), Технического регламента Таможенного союза "О безопасности пищевой продукции" (ТР ТС 021/2011), Технического регламента Таможенного союза "Пищевая продукция в части ее маркировки" (ТР ТС 022/2011), Технического регламента Таможенного союза "Требования безопасности пищевых добавок, ароматизаторов и технологических вспомогательных средств" (ТР ТС 029/2012)

**Декларация о соответствии принята на основании**

Протоколы испытаний № 1799-20, № 1800-20 от 27.02.2020 Испытательной лаборатории Общества с ограниченной ответственностью Испытательная лаборатория "БиоХимАналит", аттестат аккредитации № RA.RU. 2ПД94

Схема декларирования соответствия 3д

**Дополнительная информация**

Стандарты, в результате применения которых на добровольной основе обеспечивается соблюдение требований технического регламента (технических регламентов): ГОСТ 31688-2012 "Консервы молочные. Молоко и сливки стуженные с сахаром. Технические условия".

Срок годности молока стуженного с сахаром при температуре хранения от 0 до 10°C и относительной влажности воздуха не более 85%- 24 месяца, при температуре не выше плюс 20°C и относительной влажности воздуха не более 85%- 18 месяцев.

Срок годности сливок сгущенных с сахаром<sup>3</sup> при температуре хранения: от 0 до 10°C и относительной влажности воздуха не более 85%- 12 месяцев, при температуре не выше плюс 20°C и относительной влажности воздуха не более 85% - 9 месяцев. Изготавливаемая продукция безопасна при ее использовании в соответствии с назначением и приняты меры по обеспечению соответствия этой продукции требованиям технических регламентов: ТР ТС 033/2013, ТР ТС 021/2011, ТР ТС 022/2011, ТР ТС 029/2012

Декларация о соответствии действительна с даты регистрации по 17.03.2023 включительно.

  М.П. Солдатов Сергей Владимирович  
(Ф.И.О. заявителя)

Регистрационный номер декларации о соответствии: ЕАЭС № RU Д-РУ ДК01 В.01081/20

Дата регистрации декларации о соответствии: 18.03.2020



## ЕВРАЗИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ СОЮЗ

Управление Роспотребнадзора по Республике Адыгея (Адыгея)  
Главный государственный санитарный врач Республики Адыгея  
Республика Адыгея

### СВИДЕТЕЛЬСТВО

о государственной регистрации продукции

№ RU.01.PA.02.015.E.001040.10.19 от 29.10.2019 г.

#### ПРОДУКЦИЯ

Средства для мытья посуды под торговыми наименованиями: "Италмас", "Italmas Professional Cleaning", "Bonix", "Bonsan", "Clesol", "Desolut". Область применения: Для мытья посуды и столовых приборов на предприятиях пищевой промышленности, предприятиях общественного питания, в детских дошкольных и общеобразовательных учреждениях, в медицинских учреждениях, гостиницах, авто-, авиа- ж/д транспорте, в быту. Изготовлена в соответствии с документами: ТУ 2381-001-74048040-07 "Средства моющие - чистящие с различными торговыми наименованиями ("Италмас", "Italmas Professional Cleaning", "Bonix", "Bonsan", "Clesol", "Desolut)".

#### ИЗГОТОВИТЕЛЬ

ООО "ПК Ижсинтез-Химпром", 426063, Россия, УР, г. Ижевск, ул. Орджоникидзе, 2 ("Российская Федерация").

#### ЗАЯВИТЕЛЬ

ООО "ПК Ижсинтез-Химпром", юридический адрес: 426063, УР, г. Ижевск, ул. Орджоникидзе, 2; ИНН 1841030823 ("Российская Федерация"). ОГРН: 1131841000466

#### СООТВЕТСТВУЕТ

Единым санитарно - эпидемиологическим и гигиеническим требованиям к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю), утв. Решением Комиссии Таможенного союза от 28.05.2010 года № 299 (глава II, раздел 5, приложение 5А, п/п 5.4)

#### СВИДЕТЕЛЬСТВО ВЫДАНО НА ОСНОВАНИИ

Экспертное заключение ООО "Гигиена-ЭКО-Кубань" № 001973 от 24.10.2019 года (аттестат аккредитации № RA.RU.710250 от 16.11.2017 года); -Протокол № 218-3 от 11.07.2019 года, выданный: ЛЦ ООО "Центр контроля качества Онкологического научного центра" (аттестат аккредитации № РОСС RU.0001.21PK75) 143422, Московская область, Красногорский район, с. Дмитровское, 160.

#### СРОК ДЕЙСТВИЯ

не ограничен

Руководитель

М. П.

(должность руководителя (уполномоченного лица) уполномоченного органа государства - члена Евразийского экономического союза)

  
Завгородний С.А.  
00400285



ДОБРОВОЛЬНАЯ СЕРТИФИКАЦИЯ ПРОДУКЦИИ  
СИСТЕМА ДОБРОВОЛЬНОЙ СЕРТИФИКАЦИИ «РОСЭКСПЕРТ»

## СЕРТИФИКАТ СООТВЕТСТВИЯ

№ РОСС RU.MH10.H00610

Срок действия с 09.09.2020 по 08.09.2023

№ 0015710

ОРГАН ПО СЕРТИФИКАЦИИ РЕГИСТРАЦИОННЫЙ НОМЕР RA.RU.10MH10 ПРОДУКЦИИ И УСЛУГ "БАШКИРСКИЙ ЦЕНТР СЕРТИФИКАЦИИ И ТЕСТИРОВАНИЯ" ОБЩЕСТВА С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "АРТГРУПП". Адрес места нахождения: Российская Федерация, 450005, Республика Башкортостан, город Уфа, улица 50-летия Октября, дом 24, офис 309. Телефон +7(347)2460717, адрес электронной почты artgrupp10@rambler.ru.

ПРОДУКЦИЯ Мясо цыплят-бройлеров (тушки и их части) охлажденные и замороженные.

ГОСТ 31962-2013 "Мясо кур (тушки кур, цыплят, цыплят-бройлеров и их части) Технические условия.

Серийный выпуск.

код ОК

10.12.20

СООТВЕТСТВУЕТ ТРЕБОВАНИЯМ НОРМАТИВНЫХ ДОКУМЕНТОВ

ГОСТ 31962-2013 "Мясо кур (тушки кур, цыплят, цыплят-бройлеров и их части) Технические условия. (п.4.2.1-4.2.7, п.4.2.8).

код ТН ВЭД

ИЗГОТОВИТЕЛЬ Общество с ограниченной ответственностью "АВИС". Адрес места нахождения: 452696. Российская Федерация, Республика Башкортостан, город Нефтекамск, село Ташкиново, улица Промышленная, владение 4, помещение 2. Адрес места осуществления деятельности: 452696, Российская Федерация, Республика Башкортостан, город Нефтекамск, село Ташкиново, улица Промышленная, владение 4. ИНН: 0264077800.

СЕРТИФИКАТ ВЫДАН Общество с ограниченной ответственностью "АВИС". Адрес места нахождения: 452696, Российская Федерация, Республика Башкортостан, город Нефтекамск, село Ташкиново, улица Промышленная, владение 4, помещение 2.

НА ОСНОВАНИИ Протоколов испытаний № 3357 от 02.09.2020, №3549 от 07.09.2020 Испытательного центра Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан», аттестат аккредитации № РОСС.RU.0001.510408.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ Срок годности и условия хранения по ГОСТ 31962-2013 Место нанесения знака соответствия: на таре (упаковке). Схема сертификации: 3.



Руководитель органа

Эксперт

инициалы, фамилия

В.В. Шавалдина

инициалы, фамилия

инициалы, фамилия

Д.Б. Зизин

инициалы, фамилия

Сертификат не применяется при обязательной сертификации





ЕВРАЗИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ СОЮЗ  
ДЕКЛАРАЦИЯ О СООТВЕТСТВИИ



Заявитель Индивидуальный предприниматель Глава крестьянского (фермерского) хозяйства Хабдрахманова Шафгат Маматкулова

Место жительства 452711, Россия, Республика Башкортостан, Буздякский район, село Буздяк, улица Максима Горького, дом 4. Адрес места осуществления деятельности 452711, Россия, Республика Башкортостан, Буздякский район, село Буздяк, улица Заводская, дом 34 ОГРНИП 311025093400012 Номер телефона +7347730412, адрес электронной почты kh.turpan2010@yandex.ru

в лице

заявляет, что

Огурцы свежие, реализуемые в розничной торговле

изготовитель Индивидуальный предприниматель Глава крестьянского (фермерского) хозяйства Хабдрахманова Шафгат Маматкулова

Место жительства 452711, Россия, Республика Башкортостан, Буздякский район, село Буздяк, улица Максима Горького, дом 4. Адрес места осуществления деятельности по изготовлению продукции 452711, Россия, Республика Башкортостан, Буздякский район, село Буздяк, улица Заводская, дом 34.

ГОСТ 33932-2016 Огурцы свежие, реализуемые в розничной торговле. Технические условия

код ТН ВЭД ВАЭС 0707 00 050

Серийный выпуск

соответствует требованиям

ТР ТС 021/2011 "О безопасности пищевой продукции"

ТР ТС 022/2011 "Пищевая продукция в части ее маркировки"

Декларация о соответствии принята на основании

протокола испытаний № 3200 от 18.02.2020 испытательного лаборатория центра Сертификации бюджетного учреждения здравоохранения "Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан", КОСР RU.0001.510408

Схема декларирования соответствия 3д

Дополнительная информация

ГОСТ 33932-2016 Огурцы свежие, реализуемые в розничной торговле. Технические условия. Огурцы хранят в чистых, сухих, не зараженных сельскохозяйственными вредителями, без постороннего запаха, хорошо вентилируемых, хорошо освещаемых помещениях, обеспечивающих их сохранность. Срок годности 14 суток.

Продукция безопасна при ее использовании в соответствии с целевым назначением. Заявителем приняты меры по обеспечению соответствия продукции требованиям технических регламентов.

Декларация о соответствии действительна с даты регистрации по 25.02.2025 включительно.

Хабдрахманова Шафгат Маматкулова

(И.О. Фамилия)

Регистрационный номер декларации о соответствии ВАЭС № RU Д-САБМ В 0434/20

Дата регистрации декларации о соответствии 26.02.2020





# ЕВРАЗИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ СОЮЗ ДЕКЛАРАЦИЯ О СООТВЕТСТВИИ



**Заявитель** АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО РАЙПИЩЕКОМБИНАТ "МОСТОВСКИЙ"

Место нахождения: Российская Федерация, Республика Карачаево-Черкесская, 369140, район Зеленчукский, станица Зеленчукская, улица Победы, дом 209, офис 8, адрес места осуществления деятельности: Российская Федерация, Краснодарский край, 352570, Мостовский район, пгт. Мостовской, ул. Строительная, дом 1, основной государственный регистрационный номер: 1022304343830, номер телефона: +78619251486, адрес электронной почты: rpk-m@mail.ru  
в лице Директора Малахова Виктора Николаевича

заявляет, что Консервы овощные: огурцы с зеленью в заливке, кабачки с зеленью целые в заливке, кабачки с зеленью нарезанные в заливке, патиссоны в зеленью целые в заливке, патиссоны с зеленью нарезанные в заливке, ассорти с зеленью в заливке (не менее двух видов целых или нарезанных овощей в различной комбинации). Торговые марки: «Мостирод», «Кубанский мостик», «Тулеский продукт», «Обилие», «555», «Вкус Вилл», «Крымский рай», «6 соток», «Баба Маня», «Веселая семья», «Золотой выбор», «Спар», «Войсковой запас», «Гурманка»

**изготовитель** АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО РАЙПИЩЕКОМБИНАТ "МОСТОВСКИЙ". Место нахождения: Российская Федерация, Республика Карачаево-Черкесская, 369140, район Зеленчукский станица Зеленчукская, улица Победы, дом 209, офис 8, адрес места осуществления деятельности по изготовлению продукции: Российская Федерация, Краснодарский край, 352570, Мостовский район пгт. Мостовской, ул. Строительная, дом 1.

Продукция изготовлена в соответствии с ГОСТ 31713-2012 Консервы. Огурцы, кабачки, патиссоны с зеленью в заливке. Технические условия.

Код ТН ВЭД ЕАЭС 2005. Серийный выпуск

**соответствует требованиям**

ТР ТС 021/2011 "О безопасности пищевой продукции", ТР ТС 022/2011 "Пищевая продукция в части ее маркировки", ТР ТС 029/2012 "Требования безопасности пищевых добавок, ароматизаторов и технологических вспомогательных средств"

**Декларация о соответствии принята на основании**

Протокола испытаний № ОЕМРУ-WU от 25.05.2020 года, выданного ИСПЫТАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВА С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «ДРАЙВКОМ», аттестат аккредитации РОСС RU.31587.ИЛ.00004.

Схема декларирования 1д

**Дополнительная информация**

Консервы фасуют: в стеклянные банки I и III типов вместимостью не более 5,0 дм<sup>3</sup>; металлические банки вместимостью не более 5,0 дм<sup>3</sup>; тару из полимерных комбинированных материалов вместимостью не более 5,0 дм<sup>3</sup>; в полужесткую тару из полимерных или комбинированных материалов вместимостью не более 5,0 дм<sup>3</sup>, в том числе на основе алюминиевой фольги. Консервы хранят в помещениях, защищенных от прямого попадания солнечных лучей при температуре от 0 до 25 °С и относительной влажности воздуха не более 75%, не более двух лет со дня изготовления.

**Декларация о соответствии действительна с даты регистрации по 24.05.2023 включительно**

  
(подпись)



М. П. Малахов Виктор Николаевич

(И.О. заявителя)

Регистрационный номер декларации о соответствии: ЕАЭС N RU Д-РУ.АД65.В.12038/20

Дата регистрации декларации о соответствии: 25.05.2020



Общество с ограниченной ответственностью  
**«Сарапульская птицефабрика»**

427964, Удмуртская Республика, г. Сарапул, ул. Азина, д. 176. ИНН/КПП 1838010496/183801001,  
р/с 40702810228090000104, в АО «Россельхозбанк» г. Ижевск, к/с 3010181010000000710, БИК 049401710  
тел/факс (34147) 2-47-53, 2-47-54; e-mail: sar-ptica@mail.ru

Исх. № б/н от 24.12.20 г.

Информационное письмо

ООО «Сарапульская птицефабрика» сообщает о том, что Вся пищевая продукция сертифицируется по Техническому регламенту таможенного Союза и в своем большинстве подлежит декларированию. Но! в данном регламенте есть исключения.

Согласно статье 23 ТР ТС 021/2011 "О безопасности пищевой продукции" исключением из перечня продукции, подлежащей декларированию, является переработанная пищевая продукция животного происхождения. А исходя из определения, к переработанной пищевой продукции относят не прошедшие переработку (обработку) продукты животноводства, **яйца и яйцепродукция**. Следовательно, на куриные яйца не нужно оформлять декларацию.

Сырые яйца подлежат санитарно-ветеринарной экспертизе.

ООО «Сарапульская птицефабрика» предоставляет *Ветеринарное свидетельство* на каждую поставку яйца.

Генеральный директор



Анапиков Г.Ф.