

**Федеральная служба по надзору  
в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)»  
(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)») /  
Филиал ФБУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан) в  
Альметьевском, Заинском, Лениногорском районах»**

**Орган инспекции**

Юридический адрес: 420061, Республика Татарстан, г.Казань, ул. Сеченова, д.13а  
423450, Республика Татарстан, Альметьевск, ул. Грибоедова, д.10  
адрес места осуществления деятельности в заявленной области аккредитации

**Аттестат аккредитации RA.RU.710067 от 15.06.2015**



**УТВЕРЖДАЮ**

Главный врач

должность

А.З.Тухватуллин

подпись, инициалы, фамилия

«14» *окт* 2020г.

2020г.

**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Зарегистрировано в реестре «14» октября 2020г. под № 15092

подпись регистратора

Во исполнение предписания заместителя главного государственного санитарного врача в Альметьевском районе и г. Альметьевск, Заинском районе и г. Заинск, Лениногорском районе и г. Лениногорск, Сармановском районе Мухаметшина И.Р. № 25-3/6074 от 09.10.2020г.

выбрать нужное, указать кем вынесено, дата, номер

регистрационный входящий №4600-вх от «09» октября 2020г.

номер и дата регистрации предписания в филиале ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)» в Альметьевском, Заинском, Лениногорском районах

номер и наименование работы, под работы государственного задания 1 (подработы №1.2.3)

Мною, врачом по общей гигиене филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)» в Альметьевском, Заинском, Лениногорском районах Журавлевым И.М.

должность(и) и Ф.И.О. специалиста(ов) филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан(Татарстан)» в Альметьевском, Заинском, Лениногорском районах

**проведена санитарно-эпидемиологическая экспертиза:** примерного двухнедельного меню для осуществления услуг школьного (горячего) питания учащихся Лениногорского района 1-4 классы

указать предмет экспертизы, при необходимости указать наименование и адрес объекта

**на основании представленных документов:**

1. Предписание заместителя главного государственного санитарного врача №25-3/6074 от 09.10.2020г. о проведении санитарно-эпидемиологической экспертизы примерного двухнедельного меню для осуществления услуг школьного (горячего) питания учащихся Лениногорского района 1-4 классы в общеобразовательных учреждениях Лениногорского района, на соответствие требованиям Федерального Закона от 30.03.1999 г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (с изменениями и дополнениями); СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»;
2. Примерное двухнедельное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях 1-4 классов.

**в ходе которой установлено:** Форма меню соответствует требованиям приложения № 2 СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в

общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Представленное двухнедельное меню (1 неделя – 6 дней, 2 неделя – 6 дней) содержит информацию о количественном составе блюд, пищевой и энергетической ценности, витаминах группы В1, С, А, Е, минеральных веществах Са, Р, Mg, Fe в каждом блюде с учетом возраста обучающихся с 1 по 4 классы.

По дням недели в разрезе 1 и 2 недели масса порций салатов, порционированных овощей составляет 60-80 г, что соответствует рекомендуемой массе порций салата для возрастной группы 7-11 лет: от 60 до 100г; масса порций каш, овощных блюд, макаронных блюд - 150г, что соответствует рекомендуемой массе порций данных блюд для возрастной группы 7-11 лет: от 150 до 200г.

Масса порций мяса, котлет, тефтелей составляет 80-100г, что соответствует рекомендуемой массе. (норма 80-120г) прил.3 СанПиН 2.4.5.2409-08. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Энергетическая ценность приведена с учетом требований п. 6.14 СанПиН 2.4.5.2409-08. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах  $\pm 5\%$ , при условии, что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи. Средняя калорийность – 593,198 ккал выше на 0,9 % от нормативной калорийности – 587,5 ккал (завтрак - 25% от нормативной энергетической ценности) для учащихся 7-10 лет, что соответствует п. 6.14 СанПиН 2.4.5.2409-08. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Среднее соотношение белков, жиров, углеводов: 1:1:4 при норме: 1:1:4, что соответствует п. 6.15 СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Среднее соотношение Са к Р: 1:1,5 при норме: 1:1,5, что отвечает требованиям п. 6.15 СанПиН 2.4.5.2409-08. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

Меню разнообразное, повторений одних и тех же блюд в течение 2-3 дней нет.

Продукты и блюда, запрещенные к реализации и с раздражающими свойствами, в представленное меню не включены. Завтрак состоит из горячего блюда (каши, макароны, овощные блюда), хлебобулочных изделий, горячего напитка (чай с молоком, чай черный с сахаром, курагой, кофейный напиток с молоком, какао с молоком), хлеба пшеничного, фруктов, соков. Ежедневно в меню включены блюда из мяса говядины, птицы, 1 раз - из рыбы, 1 раз – сосиски. Редко включаются блюда из рыбы, яйца, сыр, творог. Технологические карты с описанием технологического процесса приготовления блюд имеются.

*(При установлении нарушений законодательства РФ указать соответствующее наименование документа, дату принятия, номер, статью, пункт государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, документов, принятых в соответствии с международными договорами РФ, технических регламентов, др.)*

К экспертному заключению прилагаются:

примерное двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов Лениногорского района.

*(указываются объекты исследований и материалы с указанием количества листов и экземпляров):*

### **Заключение:**

На основании проведенной Филиалом Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)» в Альметьевском, Занском, Лениногорском районах санитарно-эпидемиологической экспертизы: примерное двухнедельное меню для осуществления услуг школьного (горячего) питания учащихся

Лениногорского района 1-4 классы

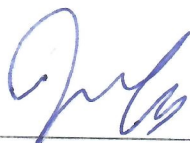
*указать предмет санитарно-эпидемиологической экспертизы*

**СООТВЕТСТВУЕТ** требованиям Федерального Закона от 30.03.1999 г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (с изменениями и дополнениями); СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

*(выбрать нужное, указать наименование государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, документов, принятых в соответствии с международными договорами РФ, технических регламентов, др.)*

**Подпись:**

Врач по общей гигиене ФБУЗ  
«Центр гигиены и эпидемиологии  
в Республике Татарстан (Татарстан)»  
в Альметьевском, Заинском,  
Лениногорском районах



Подпись

И.М.Журавлев,  
инициалы, фамилия

Сертификат специалиста: № 0116180195598 до 07.04.2025г.

**"СОГЛАСОВАНО"**

Заместитель главного государственного  
санитарного врача в Альметьевском,  
Зайнском, Лениногорском районах  
г. Лениногорск

И.Р. Мухаметшин  
" 20/09/2020 г.



## **Примерное двеннацятидневное меню**

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов  
общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2020/2021 учебный год

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 14 КЛАССЫ**

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Составляющие											
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1 день														
15	Сыр порциями	20	4,64	5,9	-	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,1
46	Салат из белокачанной капусты с яблоками	60	0,073	3,06	6,7	54,06	0,02	10,122	-	-	20,093	17,61	9,6	0,5
295	Коллеты руленые из бройлер-цыплят с соусом	50/30	8,04	9,07	9,5	152	0,06	0,53	26,3	-	35,37	54,58	11,98	0,7
171	Каши гречневая рассыпчатая	150	5,9	3,55	39,86	151,86	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,0
377	Чай черный с сахаром, лимоном	200/15/7	0,084	0,012	9,87	62	0,003	-	-	-	14,6	210	140	5,0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,08
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	6	19,5	4,2	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>100,068</b>	<b>22,032</b>	<b>89,69</b>	<b>606,58</b>	<b>0,34</b>	<b>10,792</b>	<b>78,3</b>	<b>0,552</b>	<b>258,07</b>	<b>415,95</b>	<b>176,62</b>	<b>7,345</b>

*Handwritten signature*

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
		1-ая неделя													
		2 день													
	338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,425	7,06	13,73	111,18	0,015	3,405	-	12,05	35,532	36,55	18,08	1,019
	289	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	50/150	13,34	12,171	17,37	192,71	0,1	13,37	24	-	32,67	157,83	41,14	2,091
	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,972	2,1	25,168	145	0,044	1,3	20	0,012	125,72	116,2	31	1,04
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
		ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
		Итого:	22,417	22,171	89,828	610,89	0,236	28,075	44	12,725	218,682	353,8	106,42	7,052	

*Handwritten signature*

№ пел.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, м
	1-ая неделя													
	3 день													
66	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	60	1,032	0,846	10,02	51,85	0,468	1,632	-	0,522	25,17	38,172	26,94	0,618
279	ТЕФТЕЛИ 2Й ВАРИАНТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/40	12,78	16,54	8,58	149,09	0,05	0,37	30	0,41	21,5	75,58	15	0,62
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	4,468	28,5	187	0,087	-	21	0,816	16,557	47,009	8,479	0,869
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, С КУРАГОЙ	200/15/7	0,521	0,005	21,725	88	-	-	-	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		22,713	22,299	92,585	590,94	0,652	2,002	51	2,186	72,437	192,981	57,619	2,854

*msf*

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
4 день														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛЮКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,786	1,95	3,76	35,8	0,012	11,3	-	5,06	17,3	16,7	17	0,3
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	50/30	6,88	5,6	9,61	178,93	0,046	0,34	14,8	-	44,13	99,55	22,33	0,79
312	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	5,06	8,8	20,44	139,23	0,14	18,16	-	-	36,975	86,595	27,75	1,01
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	9,87	62	0,003			0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		16,09	16,802	67,44	530,96	0,248	29,8	14,8	5,512	110,42	236,605	75,12	2,889

*руч*



№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, г
	1-ая неделя													
	5 день													
59	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,636	0,102	5,11	23,9	0,03	2,63	-	0,204	14,4	26,7	18,2	0,63
265	ШЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	150/50	15,9	18,9	40,095	402	0,106	3,51	-	3,931	22,131	240,284	51,154	2,93
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,8	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,08
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		19,9	19,454	84,15	602,9	0,186	8,94	0	4,587	48,541	300,744	77,394	4,357

*Handwritten signature*

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	6 день													
46	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,073	3,06	6,7	54,06	0,02	10,122	-	-	20,093	17,61	9,6	0,59
145	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	6,135	4,575	21,105	195	0,15	17,98	12	-	33,195	84,69	28,665	1,215
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ПЦЫДИЯТ С СОУСОМ	50/30	8,04	9,07	9,5	152	0,06	0,53	26,3	-	35,37	54,58	11,98	0,76
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,42	1,26	14,8	75,3	0,04	1,24	-	-	118	86,3	14,3	0,38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		18,948	18,405	75,865	591,36	0,317	29,872	38,3	0,438	215,418	275,4	71,745	3,647
	Средняя за первую неделю:		33,356	20,194	83,260	588,938	0,330	18,247	37,733	4,333	153,928	295,913	94,153	4,691

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 день													
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	20	4,64	5,9	-	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С МАСЛОМ	150/5	14,2	13,83	58,9	251	0,075	2,4	0,045	2,1	122	157	30,1	1,05
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	1,51	29,06	125	0,115	1,3	20,25	0,75	170,6	130	34	1,06
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		25,82	22,08	121,52	609,66	0,277	13,84	72,295	3,588	493,36	430,22	87,3	5,212

№ рел.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	2 день													
54	САЛАТ ИЗ СВЕЖЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,654	3,65	6,72	52,3	0,012	3,86	-	6,36	17,6	19,1	10,1	0,888
279	ТЕФТЕЛИ 2Й ВАРИАНТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/40	12,78	16,54	8,58	149,09	0,05	0,37	30	0,41	21,5	75,58	15	0,62
173	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,93	1,56	34,9	152,23	0,105	0,75	-	0,54	101	151	30,6	1,68
383	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	2,1	25,168	125	0,044	1,3	20	0,012	125,72	116,2	31	1,04
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		24,244	24,29	99,128	593,62	0,258	6,28	50	7,76	274,58	394,1	93,9	4,93

*Handwritten signature*

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	2 день													
54	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЯБЛОКАМИ	60	0,654	3,65	6,72	52,3	0,012	3,86	-	6,36	17,6	19,1	10,1	0,888
279	ТЕФЕЛИ 2Й ВАРИАНТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/40	12,78	16,54	8,58	149,09	0,05	0,37	30	0,41	21,5	75,58	15	0,62
173	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,93	1,56	34,9	152,23	0,105	0,75	-	0,54	101	151	30,6	1,68
383	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	2,1	25,168	125	0,044	1,3	20	0,012	125,72	116,2	31	1,04
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		24,244	24,29	99,128	593,62	0,258	6,28	50	7,76	274,58	394,1	93,9	4,93

*Handwritten signature*

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
3 день														
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,738	0,054	6,89	49	0,036	2,02	-	8,04	15,5	31,7	21,6	0,396
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ	50/30	13,04	14,07	9,5	152	0,06	0,53	26,3	-	35,37	54,58	11,98	0,76
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,622	9,024	33	161,86	0,291	-	28,4	0,468	20,632	177,928	104,22	3,448
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		24,101	23,993	97,925	584,86	0,464	12,55	75,7	9,146	96,712	307,428	154	7,551

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	4 день													
46	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,073	3,06	6,7	54,06	0,02	10,122	-	-	20,093	17,61	9,6	0,59
209	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	100	-	22	76,8	4,8	1
291	ПЮЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	50/150	12,95	13,46	35,73	275,33	0,1	6,02	19,47	-	46,35	175,3	54,04	1,97
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, КУРАГОЙ	200/15/10	0,521	0,005	21,725	88	0,15	-	0,09	1,5	100,45	80	40	1,845
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		21,904	21,565	88,195	595,39	0,347	16,142	119,56	1,938	197,653	381,93	115,64	6,107

*Handwritten signature*

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	5 день													
54	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,654	3,65	6,72	52,3	0,012	3,86	-	6,36	17,6	19,1	10,1	0,888
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
268	КОТЛЕТКА ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	50/30	13,27	13,02	8,79	131	0,04	0,18	12,5	-	28,56	99,71	29,47	1,45
312	ЩОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,8	20,44	139,23	0,14	18,16	-	-	36,975	86,595	27,75	1,01
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	1,51	29,06	125	0,115	1,3	20,25	0,75	170,6	130	34	1,06
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		23,964	23,82	98,57	609,53	0,384	33,5	32,75	7,748	278,495	378,625	117,52	7,31



№ рел.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	6 день													
66	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	60	1,032	0,846	10,02	51,85	0,468	1,632	-	0,522	25,17	38,172	26,94	0,618
243	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	80	7,92	7,568	0,64	129,54	0,024	-	-	0,4	20	111,2	12	1,44
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,14	8,068	28,54	220	0,087	-	21	0,816	16,457	47,009	8,479	0,869
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,42	1,26	14,8	75,3	0,04	1,24	-	-	118	86,3	14,3	0,38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		18,792	18,182	77,76	591,69	0,666	2,872	21	2,176	188,387	314,901	68,919	4,009
	Средняя за вторую неделю:		23,138	22,322	97,183	597,458	0,399	14,197	61,884	5,393	254,865	367,867	106,213	5,853
	Средняя за две недели:		28,247	21,258	90,221	593,198	0,365	16,222	49,809	4,863	204,396	331,890	100,183	5,272