

СОГЛАСОВАНО

« ____ » _____ 20 ____ г.

SS

УТВЕРЖДАЮ

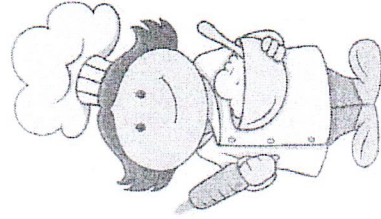
Ирибардуевы
предприниматель
Ирина Светлановна
«И» апрель 2025 г.



15 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД №15-ЛДП/3590-20/136 от 15.01.2025 г.

Для питания в детских общеобразовательных организациях в период отдыха и оздоровления,
разработано в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.3590-20
"Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Возрастная категория детей: с 12 лет и старше.
Приемы пищи: завтрак, обед, полдник.



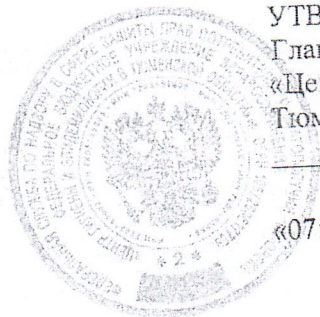
г. Тюмень, 2025г.



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»
(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»)
Холодильная, 57, Тюмень, 625027; Телефон (3452) 56-79-90, (3452) 56-79-91, (3452) 56-79-92
Тел/факс (3452) 20-50-06; e-mail: tocgsen@fguz-tyumen.ru; [http:// www.fguz-tyumen.ru](http://www.fguz-tyumen.ru)
ОКПО 74757016 ОГРН 1057200617759 ИНН/КПП 7203158959/720301001

УТВЕРЖДАЮ

Главный врач (заместитель) ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии в
Тюменской области»
А.Я. Фольмер



«07» марта 2025 г.

№ 35/Д

г. Тюмень

Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза примерного 15-дневного меню (завтрак, обед, полдник) для питания детей в общеобразовательных организациях в период отдыха и оздоровления, возрастная категория: с 12 лет и старше.

2. Заявитель: АУ ТО «Центр технологического контроля» (ИНН 7203208134 ОГРН 1077203065147), юридический адрес: 625026, г. Тюмень, ул. Рижская, д.47А.

3. Получатель: АУ ТО «Центр технологического контроля» (ИНН 7203208134 ОГРН 1077203065147), юридический адрес: 625026, г. Тюмень, ул. Рижская, д.47А.

4. Нормативные документы, используемые экспертами при проведении экспертизы: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:
На основании заявки № 000167354 от 12.02.2025г. рассмотрено представленное 15-ти дневное меню (завтрак, обед, полдник) для питания детей в общеобразовательных организациях в период отдыха и оздоровления № 15-ЛДП/3590-20/136 от 15.01.2025г., возрастная категория детей с 12 лет и старше.

-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (№ рец. – 1996);

-Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва, 2006г (№ рец. – 2006, Москва);

-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (№ рец. – 2004);

-Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для общеобразовательных учреждений I часть, II часть – Пермь, ООО «Уральский институт питания», 2001г (№ рец. – 2001, Пермь);

-Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, г. Екатеринбург (ФГУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»), 2011г (№ рец. – 2011, Екатеринбург);

-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области – Екатеринбург, Министерство торговли, питания и услуг Свердловской области, 2006 (№ рец. – 2006, Екатеринбург);

-Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной поддержке – Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013г (№ рец. – 2013, Пермь);

-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций от 1 -4-х классов – Новосибирск, «Федеральная служба по надзору в сфере защиты потребителей и благополучия человека» 2021г (№ рец. 2020, 2021, Новосибирск);

-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций, 1-4 классов – Новосибирск, «Федеральная служба по надзору в сфере защиты потребителей и благополучия человека» 2021г (№ рец. 2020, 2021, Новосибирск);

-Единый сборник нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации лечебно-профилактических учреждений - Пермь: Уральский институт питания, 2001г (№ рец.-2001, Пермь).

Представлены аннотация к меню, содержащая ссылки на используемую литературу, нормативные документы, пояснения к меню; накопительная ведомость; таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности; расход соли и специй при приготовлении блюд и изделий; суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей с 12 лет и старше (не менее); таблица распределения энергетической ценности (калорийности) обедов для детей школьного возраста с 12 лет и старше.

Для обеспечения здоровым питанием составлено примерное меню на 15 дней для возрастной группы детей с 12 лет и старше в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности (содержание витаминно-микроэлементного состава в каждом блюде).

Наименования блюд и кулинарных изделий, указано в меню в соответствии с их наименованиями, указанными в использованных сборниках рецептур, согласно п. 11.2 МР 2.3.6.0233-21.

Представлены технологические карты, в которых отражена рецептура, технология приготовления блюд и кулинарных изделий, а также витаминно-микроэлементный состав блюд и температура реализации горячих блюд, согласно п. 11.3 (приложение 7) МР 2.3.6.0233-21.

В каждой технологической карте приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур.

На долю завтрака в среднем за неделю приходится 24-26% (при нормируемой калорийности 25%); на долю обеда в среднем за неделю приходится 34-36% (при нормируемой калорийности 35%), на долю полдника в среднем за неделю приходится 14-

16% (при нормируемой калорийности 15%) от суточной потребности в пищевых веществах и энергии. Примерное меню разработано с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастной группы с 12 лет и старше (приложение 10, таблица 1, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям п. 8.1.2.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Суммарный объем готовых блюд для указанной возрастной группы с 12 лет и старше соответствует требованиям п. 8.1.2 (приложение 9, таблица 3) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Масса порций готовых блюд для указанной возрастной группы с 12 лет и старше соответствует п. 8.1.2. (таблица 1, приложение 9) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в меню используется: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, витаминизированные напитки. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей используется соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий, что соответствует требованиям п. 8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

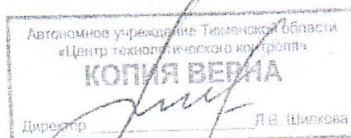
В примерном меню отсутствуют блюда и кулинарные изделия, которые могут послужить причиной возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений), указанные в приложении 6 (СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.9. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленное примерное 15-тидневное меню № 15-ЛДП/3590-20/136 от 15.01.2025г. для питания детей в общеобразовательных организациях (завтрак, обед, полдник) для питания детей в общеобразовательных организациях в период отдыха и оздоровления, возрастной категории с 12 лет и старше, разработанное АУ ТО «Центр технологического контроля», соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Врач по общей гигиене

А.Г. Алексанова



Аннотация

Меню приготавливаемых блюд для питания **детей** в детских общеобразовательных организациях в период отдыха и оздоровления, разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (далее - СанПиН 2.3/2.4.3590-20), раздел VIII «Особенности организации общественного питания детей».

Возрастная категория детей: с 12 лет и старше.

В соответствии с Приложением 10, Таблица 3 «Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации» СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20, предусмотрены следующие приемы пищи - завтрак, обед, полдник.

Суточная потребность 2720 ккал в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение 10, Таблица 1 «потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная). В соответствии с п.8.1.2.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 потребность в пищевых веществах, энергии увеличены на 10%, соответственно составила 2992 ккал, при трехразовом питании 2244 ккал.

Соблюдено требование п.8.1.2.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, «допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5 % при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице 3 Приложения №10 к настоящим правилам, по каждому приему пищи».

Масса порций для детей в меню соответствует требованиям Приложения № 9, Таблица 1 «Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)».

Суммарные объемы блюд по приемам пищи соответствуют требованиям Приложения № 9, Таблица 3 «Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах не менее)».

Нормы питания в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 7, Таблица 2 "Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г., мл. на 1 ребенка в сутки)". В соответствии с п.8.1.2.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 нормы питания увеличены на 10%.

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, таблицу суммарных объемов блюд по приемам пищи (в граммах - не менее).

Форма меню в соответствии с требованиями п.8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Приложение 8 (рекомендуемый образец).

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической ценности, Расчеты проведены на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания», одобренный Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство № 32 от 11.06.2009 г.)

Технологическая документация разработана на основании нормативных сборников рецептур:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (№рец.-1996).

- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва.:2006г; (№рец.-2006, Москва).
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (№рец.-2004).
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для общеобразовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2001г (№рец.-2001, Пермь).
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, I часть, II часть – Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011г. (№рец.-2011, Екатеринбург).
- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации – Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013 г. (№рец.-2013, Пермь).
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций, 1 – 4-х классов – Новосибирск, «Федеральная служба по надзору в сфере защиты потребителей и благополучия человека», 2021г (№ рец.-2020,2021, Новосибирск).
- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений — Пермь: Уральский региональный центр питания, 2021г (№рец.-2021, Пермь).

Меню укомплектовано технологическими документами (технологическими картами) в соответствии с п. 2.8. СанПиН 2.3/2.4.3590-20. При приготовлении блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в конвектомате. Указана температура подачи блюд и срок реализации.

Для овощей приняты нормы отходов соответствие с Приложением №24, Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996 г. Необходимо строго следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью. Закладка продуктов в

блюда соответствует нормативным таблицам. Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996 г.

В целях профилактики гиповитаминозов в соответствии с п.8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами использованы: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, витаминизированные напитки. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами рекомендуется использовать в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а также инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться **соль поваренная пищевая йодированная** при приготовлении блюд и кулинарных изделий. Соль в меню включена в состав рецептур блюд (каши, выпечные изделия), в другие блюда закладка соли осуществляется с учетом приготовления качественных по органолептическим показателям в меру соленых блюд.

Для предотвращения размножения патогенных микроорганизмов готовые блюда должны быть реализованы не позднее 2-х часов с момента изготовления, п.8.1.2.8. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Следует учитывать, что выход фруктов, мучных, кондитерских изделий дан в меню ориентировочно. При формировании ежедневного меню необходимо определять фактический выход фруктов и кондитерских изделий.

Разработчик АУ ТО «Центр технологического контроля»

г. Тюмень ул. Рижская 47а

электронный адрес: tehkontrol2014@yandex.ru

**Расход соли и специй
при приготовлении блюд и изделий**

Блюда	Наименование специй	
	Соль, г	Лавровый лист, г
1	2	5
1. Холодные блюда (на порцию)	2—3	0,01
2. Супы (на 1000 г) ¹	6—10	0,04
3. Блюда из овощей (варка) на 1 л воды	10	—
4. Блюда из круп (на 1 кг крупы)		
гречневая каша:		
рассыпчатая из ядрицы	21	—
вязкая	40	—
пшениная каша:		
рассыпчатая	25	—
вязкая	40	—
рисовая каша:		
рассыпчатая	28	—
вязкая	45	—
перловая каша:		
рассыпчатая	30	—
вязкая	45	—
овсяная каша вязкая	40	—
манная каша вязкая	45	—
кукурузная каша:		
рассыпчатая	30	—
вязкая	35	—
5. Блюда из бобовых (на 1 порцию отварных бобов)	3—4	—
6. Блюда из макаронных изделий (варка) на 1 кг изделий	30	—
7. Блюда из яиц (на 1 шт.)	0,25	—
8. Блюда из творога (на 1 кг)	10	—
9. Блюда из рыбы и морепродуктов (на 1 порцию)	3	0,01
10. Блюда из мяса (на 1 порцию)	4	0,02
11. Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию)	3—5	0,02

¹ Норма закладки соли в молочных супах — 6 г на 1000 г.

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню № 15-ЛДП/3590-20/136 от 15 января 2025 г для питания детей с 12 лет и старше

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, нетто на 1 ребенка в сутки	Норма в день, г мл, нетто, прием пищи - завтрак, обед, полдник (4-10%)	Фактически получено г, мл, **															за 15 дней, г, мл	Факт в день г, мл,	%, выполнения
				Дни																	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1	Хлеб ржаной	120	96	80	100	80	90	80	100	100	100	100	100	100	80	100	60	120	1370	91	95
2	Хлеб пшеничный ***	200	190	120	207	220	118	170	280	200	168	200	165	160	280	130	208	176	2802	187	98
3	Мука пшеничная	20	15	20	16	0	34	2	0	0	53	2	2	0	10	63	0	19	221	15	98
4	Крупы, бобовые	50	45	88	38	38	47	37	25	32	46	45	42	58	50	15	85	32	678	45	100
5	Макаронные изделия	20	18	80	0	85	0	0	12	80	0	0	0	20	0	0	0	0	277	18	103
6	Картофель	187	130,9	100	236	20	75	223	195	75	206	100	75	100	214	320	75	0	2014	134	103
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленные и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	320	176	155	122	191	172	143	214	132	182	250	354	146	203	162	131	120	2678	179	101
8	Фрукты свежие	185	148	105	130	130	150	150	180	155	180	5	172	180	190	135	105	235	2202	147	99
9	Сухофрукты	20	13	0	25	0	25	0	15	25	0	25	0	25	0	25	0	25	190	13	97
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	110	200	0	200	0	200	0	200	200	0	200	0	200	0	200	0	1600	107	97
11	Сахар (в т.ч. для приготовления блинов и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выпечка сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)	35	31,5	35	45	17	39	14	46	34	27	22	35	27	35	35	20	33	463	31	98
12	Кондитерские изделия	15	13	30	55	0	30	0	0	0	0	50	20	60	0	0	0	0	185	12	97
13	Какао	1,2	0,66	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10	1	101
14	Кофейный напиток	2	1,7	0,0	5,0	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	5,0	25	2	98
15	Чай	2	1,5	1,5	1,5	1,5	3,0	0,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	0,0	1,5	3,0	1,5	1,5	23	2	100
16	Мясо 1 категории	78	39	74	16	16	76	74	74	16	16	0	38	89	0	88	24	0	601	40	103
17	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные-1 кат.)	53	48	40	0	149	0	40	40	90	0	110	40	0	40	0	149	40	738	49	103
18	Субпродукты (печень, язык, сердце)	40	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	142	0	0	0	142	9	95
19	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленное	77	35	0	101	0	96	0	0	0	80	0	0	102	0	0	0	143	522	35	100
20	Молоко	350	263	200	314	150	183	360	368	232	282	160	379	275	352	10	278	366	3909	261	99
21	Кисломолочная пищевая продукция	180	72	20	0	200	125	200	0	125	125	0	0	125	0	125	0	0	1045	70	97
22	Творог (5%-9% м.д.ж.)	60	33	0	155	0	0	0	0	0	0	0	130	0	0	0	192	0	477	32	96
23	Сметана	10	6,5	7	20	5	0	5	15	15	5	0	4	0	5	18	0	99	7	7	102
24	Сыр	15	11	12,0	15,0	0,0	0	20,0	20,0	10,0	20,0	15,0	0,0	15,0	20,0	0	20,0	0,0	167	11	99
25	Масло сливочное	35	19	18	23	25	5	22	7	25	13	7	24	30	16	15	24	27	281	19	97
26	Масло растительное	18	16	21	12	12	15	15	20	15	14	16	23	15	12	36	2	18	245	16	101
27	Яйцо, шт.	40	30	20	19	0	161	0	0	0	16	152	27	0	12	15	16	5	443	30	98
28	Дрожжи хлебопекарные	0,3	0,14	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	2	0	99
29	Крахмал	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
30	Специи	2	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	26	2	2	100
31	Соль пищевая поваренная йодированная	5	4,25	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	64	4	4	100

* Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". Приложение 7, Таблица 2. В соответствии с п.8.1.2.4 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 нормы питания увеличены на 10%.

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа.

*** Мучное, булочное, кондитерское изделие промышленного производства посчитано в 3,5,6,7,9,12,14,15 дни посчитано к норме хлеба пшеничного

Меню № 15-ЛДП/3590-20/136 15.01.25

УТВЕРЖДЕНО

УТВЕРЖДЕНО

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей школьного возраста с 12 лет и старше*

Суточная потребность СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (2720 ккал)**	Завтрак, ккал		% выполнения	Обед, ккал		% выполнения	Полдник, ккал		% выполнения	Итого, ккал		% выполнения
	25 % от суточного рациона			35% от суточного рациона			15% от суточного рациона			75% от суточного рациона		
	748			1047			449			2244		
п.8.1.2.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 УВЕЛИЧЕНИЕ НА 10 % (2992 ккал)												
1 день	734		25	1068		36	462		15	2263		76
2 день	759		25	1084		36	461		15	2304		77
3 день	778		26	1049		35	429		14	2256		75
4 день	749		25	1045		35	430		14	2224		74
5 день	718		24	1031		34	463		15	2213		74
ИТОГО в среднем за неделю	748		25	1055		35	449		15	2252		75
6 день	737		25	1058		35	471		16	2265		76
7 день	733		24	1072		36	434		15	2239		75
8 день	767		26	1058		35	455		15	2280		76
9 день	753		25	1034		35	457		15	2244		75
10 день	749		25	1042		35	446		15	2237		75
ИТОГО в среднем за неделю	748		25	1053		35	453		15	2253		75
11 день	720		24	1058		35	456		15	2234		75
12 день	739		25	1042		35	472		16	2252		75
13 день	750		25	1068		36	429		14	2246		75
14 день	774		26	1070		36	464		16	2307		77
15 день	759		25	1051		35	442		15	2251		75
ИТОГО в среднем за неделю	748		25	1057		35	452		15	2258		75

*Приложение 10, Таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

**Приложение 10, Таблица 1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей с 12 лет и старше (не менее)

Приложение №9, таблица 3 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Завтрак, грамм	Обед, грамм	Полдник, грамм
	550	800	350
1 день	550	815	400
2 день	555	910	530
3 день	555	895	380
4 день	555	930	400
5 день	580	870	400
6 день	680	865	350
7 день	620	865	400
8 день	655	865	400
9 день	550	845	380
10 день	625	845	400
11 день	630	880	440
12 день	640	870	350
13 день	620	890	405
14 день	560	870	380
15 день	625	885	360

ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГИИ ПО НЕДЕЛЯМ*
с 1 по 5 день

	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:	73	74	324	2252	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:	90	92	383	2720	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:	99	101	421	2992	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (75%):	74	76	316	2244	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):	71	72	300	2132	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):	78	80	332	2356	

с 6 по 10 день

	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:	72	74	324	2253	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:	90	92	383	2720	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:	99	101	421	2992	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (75%):	74	76	316	2244	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):	71	72	300	2132	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):	78	80	332	2356	

с 11 по 15 день

	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:	73	74	324	2258	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:	90	92	383	2720	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:	99	101	421	2992	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (75%):	74	76	316	2244	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):	71	72	300	2132	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):	78	80	332	2356	

*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ (суточная)" СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ В ГРАММАХ (НЕТТО) С УЧЕТОМ ИХ
ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции - заменитель	Масса, г
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина 2 кат.	97
		Конина 1 кат.	104
		Мясо лося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100
		Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина 1 кат.)	14
		Мясо (говядина 2 кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
		Яйцо куриное	22
Творог с массовой долей жира 9%	100	Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр	20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9%	105

Картофель	100	Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктовые – ягодные	133
		Сухофрукты:	
		Яблоки	12
		Чернослив	17
		Курага	8
		Изюм	22

Меню приготавливаемых блюд для питания детей в детских общеобразовательных организациях в период отдыха и оздоровления, с дневным пребыванием (завтрак, обед, полдник)									
Возрастная категория: с 12 лет и старше									
15 - ти дневное меню № 15-ЛДП/3590-20/136 от 15 января 2025 г									
ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ МЕНЮ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В РАБОТЕ									
1 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			550	21,0	23,1	110,5	733,9		
Макаронные изделия, запеченные с сыром			220	12,2	12,1	48,9	353	№296-2013, Пермь	
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			30	6,5	10,3	14,5	177		
Чай с лимоном			200	0,1	0,0	15,5	62	№686-2004	
Фрукты в ассортименте			100	1,4	0,3	14,0	64	№458-2006, Москва	
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	77		
Обед			815	32,1	29,6	168,2	1067,6		
Салат из свежих помидоров			100	1,2	5,1	4,1	67	№22-2013, Пермь	
Суп картофельный с курицей			250/15	7,7	5,5	15,5	142	№137 -2004	
Плов из свинины			250	19,3	17,2	49,2	429	№370-2013, Пермь	

ИЛИ									
Плов из говядины			250	19,9	15,8	49,2	419	№370-2013, Пермь	
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь	
Хлеб пшеничный			80	1,6	0,8	35,2	154		
Хлеб ржаной			80	1,8	1,0	30,2	137		
Полдник			400	17,4	20,1	52,8	461,7		
Манник			100	10,2	13,4	29,4	279,0	№550-2021, Пермь	
ИЛИ									
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			100	10,2	13,4	29,4	279,0		
Молоко питьевое кипяченое	210	200	200	5,8	6,4	9,4	118	№280-2001, Пермь	
ИЛИ									
Кисломолочный продукт в ассортименте	207	200	200	5,2	6,4	9,0	114	№698-2004	
Фрукты в ассортименте			100	1,4	0,3	14,0	64	№458-2006, Москва	
ИТОГО:				71	73	332	2263		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:									
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:									
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):									
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):									
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):									
				74	76	316	2244	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)	
				71	72	300	2132		
				78	80	332	2356		
2 день									

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Бутерброд с маслом с сыром			555	20,8	29,3	103,1	758,9	
			55	4,3	9,7	10,7	147	№13-2004
Суп молочный с крупой "Солнечный"			300	7,9	7,9	27,2	212	№162-1996
Кофейный напиток			200	4,9	3,2	15,9	112	№501-2013, Пермь
Печенье промышленного производства в ассортименте			35	2,4	7,8	24,1	176	
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	77	
Обед								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			100	0,9	5,0	3,1	61	№14/1, 15/1-2011, Екатеринбург
Суп картофельный с бобовыми с мясом, с гренками			250/10/20	9,8	6,1	32,5	224	№144-2013, Пермь
Вершинки рыбные			120	20,5	9,9	11,2	216	№97-2011, Екатеринбург
Пюре картофельное			200	5,1	6,1	28,1	188	№520-2004
Компот из смеси сухофруктов			200	0,5	0,0	25,5	104	№508-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			80	1,6	0,8	35,2	154	
Хлеб ржаной			80	1,8	1,0	30,2	137	
Полдник								
Суфле творожное с джемом или повидлом			530	17,5	15,5	62,9	461,1	
			200	15,1	14,7	28,3	306	№365-2004
Фрукты в ассортименте			130	2,3	0,8	22,0	104	№458-2006, Москва

чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
ИТОГО:						
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		78	74	332	2304	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:		90	92	383	2720	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (75%):		99	101	421	2992	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):		74	76	316	2244	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):		71	72	300	2132	
		78	80	332	2356	

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			555	19,7	29,2	109,0	777,5	
Каша рисовая жидкая			250	8,1	9,4	40,5	279	№268-2013, Пермь
Бутерброд с маслом			30/15	2,5	9,9	14,5	157	№1-2004
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			60	8,1	9,5	25,0	218	
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
Обед			895	40,5	30,3	153,8	1049,3	
Салат из огурцов с маслом			100	0,9	5,1	1,2	54	№14/1-2011, Екатеринбург
Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной			250/10/5	6,4	6,6	16,7	152	№110-2004

Курица запеченная "Домашняя"										100	24,0	13,4	0,7	219	№494-2004				
Макароны изделия отварные										230	6,1	3,8	52,1	267	№516-2004				
Сок в ассортименте										200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь			
Хлеб пшеничный										60	1,2	0,6	26,4	116					
Хлеб ржаной										60	1,4	0,8	22,7	103					
Полдник										380	13,0	12,1	67,0	428,9					
Булочное изделие промышленного производства в ассортименте										50	5,5	4,9	36,0	210					
Кисломолочный продукт в ассортименте										200	207	5,2	6,4	9,0	114	№698-2004			
Фрукты в ассортименте										130	2,3	0,8	22,0	104	№458-2006, Москва				
ИТОГО:											73	72	330	2256					
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:											90	92	383	2720					
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:											99	101	421	2992					
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):											74	76	316	2244	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)				
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):											71	72	300	2132					
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):											78	80	332	2356					
4 день																			
Наименование блюда										Брутто, г		Нетто, г		Химический состав					№ рецептуры
														Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак										555	33	36	73	749					
Омлет натуральный										200	22,7	20,5	2,4	285	№340-2004				

Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте						30	4,5	8,3	24,0	189	
Йогурт промышленного производства в ассортименте			125	125		125	1,7	4,5	10,5	89	№698-2004
Чай с молоком						200	2,8	2,5	19,9	113	№495-2013, Пермь
Хлеб пшеничный						20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной						20	0,5	0,3	7,6	34	
Обед						930	36,2	32,1	152,9	1044,9	
Салат из свеклы с зеленым горошком						100	1,7	5,0	7,3	81	№58-2013, Пермь
Уха рыбацкая						250/80	12,5	6,1	12,2	154	№181-1996
Котлеты (из говядины и свинины)						100	15,4	15,6	15,8	265	№451-2004
Рис припущенный с овощами "Мозаика"						200	2,8	3,8	33,3	178	№416-2013, Пермь
Компот из кураги						200	0,9	0,0	27,0	112	№638-2004
ИЛИ											
Компот из смеси сухофруктов						200	0,5	0,0	25,5	104	№508-2013, Пермь
Хлеб пшеничный						70	1,4	0,7	30,8	135	
Хлеб ржаной						70	1,6	0,9	26,4	120	
Полдник						400	3,6	8,2	85,5	430,2	
Булочка домашняя на масле растительном						50	2,8	7,5	44,0	255	№564-2013, Пермь
Фрукты в ассортименте						150	0,7	0,7	28,9	125	№458-2006, Москва
Чай с сахаром						200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
ИТОГО:							72	77	312	2224	

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:	90	92	383	2720	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:	99	101	421	2992	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):	74	76	316	2244	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):	71	72	300	2132	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):	78	80	332	2356	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
			580	24,0	27,0	95,8	718,2	
Для бутерброда:								
Масло сливочное (порциями)	10	10	10	0,1	7,3	0,1	67	№96-2004
Сыр (порциями)	21	20	20	5,4	5,8	0,0	74	№97-2004
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	
Батон пшеничный	60	60	60	1,4	0,6	28,7	122	
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая			250	10,4	9,6	33,7	263	№311-2004
Кофейный напиток			200	4,9	3,2	15,9	112	№501-2013, Пермь
Обед								
			870	33,4	35,0	145,6	1031,0	
Салат из свежих помидоров с кукурузой			100	2,1	5,1	9,8	94	№23-2013, Пермь
Рассольник ленинградский с курицей со сметаной			250/15/5	6,8	6,1	15,4	144	№132-2004
Гуляш из свинины			100	15,9	16,1	1,7	215	№152-2004, Пермь

№311-2004

№501-2013, Пермь

№23-2013, Пермь

№132-2004

№152-2004, Пермь

ИЛИ

Гуляш из говядины	100	17,1	14,8	1,7	208	№152-2004, Пермь
Пюре картофельное	200	5,1	6,1	28,1	188	№520-2004
Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	60	1,2	0,6	26,4	116	
Хлеб ржаной	80	1,8	1,0	30,2	137	
Полдник	400	13,6	12,6	73,9	463	
Мучное изделие промышленного производства	50	7,7	5,5	36,0	224	
Кисломолочный продукт в ассортименте	200	5,2	6,4	9,0	114	№698-2004
Фрукты в ассортименте	150	0,7	0,7	28,9	125	№458-2006, Москва
ИТОГО:		71	75	315	2213	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		90	92	383	2720	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:		99	101	421	2992	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):		74	76	316	2244	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):		71	72	300	2132	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):		78	80	332	2356	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:		73	74	324	2252	

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
							ЭЦ, ккал

Завтрак		680	21,9	20,1	117,3	736,9	
Каша манная жидкая		250	7,3	9,8	35,0	257	№311-2004
Бутерброд с сыром		30/20	7,1	4,7	14,9	130	№3-2004
Какао с молоком		200	3,9	4,2	22,2	142	№642-1996
Фрукты в ассортименте		180	2,7	0,9	28,8	134	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной		20	0,5	0,3	7,6	34	
Хлеб пшеничный		20	0,4	0,2	8,8	39	
Обед		865	34,3	37,3	146,2	1057,7	
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным		100	0,9	5,0	3,1	61,0	№14/1; 15/1- 2011, Екатеринбург
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей		250/15	7,2	5,7	21,2	165	№140-2004
Свинина, тушеная с картофелем		300	22,5	24,8	31,0	437	№54-9м-2020, 2021, Новосибирск
ИЛИ							
Говядина, тушеная с картофелем		300	23,7	23,9	31,0	434	№54-9м-2020, 2021, Новосибирск
Компот из изюма		200	0,3	0,0	25,5	103	№512-2013, Пермь
ИЛИ							
Компот из смеси сухофруктов		200	0,5	0,0	25,5	104	№508-2013, Пермь
Хлеб пшеничный		80	1,6	0,8	35,2	154	
Хлеб ржаной		80	1,8	1,0	30,2	137	
Полдник		350	14,9	15,2	68,6	470,8	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте (рулет)		150	14,8	15,2	56,0	420	

Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)
ИТОГО:						
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		90	92	383	2720	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:		99	101	421	2992	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):		74	76	316	2244	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):		71	72	300	2132	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):		78	80	332	2356	

1000

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Каша пшенная жидкая			620	21,5	29,8	94,9	733,0	
Бутерброд с маслом			250	9,9	10,5	30,5	256	№311-2004
Чай с лимоном			30/15	2,5	9,9	14,5	157	№1-2004
Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	125	200	0,1	0,0	15,5	62	№686-2004
Хлеб ржаной			125	7,7	8,7	9,2	146	№698-2004
Хлеб пшеничный			20	0,5	0,3	7,6	34	
			40	0,8	0,4	17,6	77	
Обед								
Салат из огурцов с маслом			865	36,0	33,5	156,6	1071,9	
			100	0,9	5,1	1,2	54	№14/1-2011, Екатеринбург

Суп домашний с мясом со сметаной	250/10/5	6,9	5,2	11,2	119	№10/2-2011, Екатеринбург
Паста "Карбонара" с курицей	300	24,3	21,4	53,3	503	№64-3пк-2020, 2021, Новосибирск
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	25,5	104	№508-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	80	1,6	0,8	35,2	154	
Хлеб ржаной	80	1,8	1,0	30,2	137	
Полдник	400	13,7	8,4	76,0	434	
Кондитерское мучное изделие промышленного производства	50	12,7	7,9	21,0	206	
Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Фрукты в ассортименте	150	0,5	0,5	21,0	91	№458-2006, Москва
ИТОГО:		71	72	327	2239	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		90	92	383	2720	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:		99	101	421	2992	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):		74	76	316	2244	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):		71	72	300	2132	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):		78	80	332	2356	
8 день						
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав			№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	

Застрак		655	24,1	18,8	125,3	766,7	
Каша рисовая жидкая		250	8,1	9,4	40,5	279	№268-2013, Пермь
Бутерброд с сыром		30/20	7,1	4,7	14,9	130	№93-2004
Фрукты в ассортименте		180	2,7	0,9	28,8	134	№456-2006, Москва
Кофейный напиток		200	4,9	3,2	15,9	112	№501-2013, Пермь
Хлеб ржаной		20	0,5	0,3	7,6	34	
Хлеб пшеничный		40	0,8	0,4	17,6	77	
Обед		865	33,6	34,9	152,3	1058	
Салат из свежих помидоров		100	1,2	5,1	4,1	67	№22-2013, Пермь
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной		250/10/5	6,1	6,7	7,8	116	№142-2013, Пермь
Котлета рыбная "Белоснежка", запеченная		100	17,3	15,2	12,9	258	№309-2021, Пермь
Пюре картофельное		200	5,1	6,1	28,1	188	№520-2004
Сок в ассортименте	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный		80	1,6	0,8	35,2	154	
Хлеб ржаной		80	1,8	1,0	30,2	137	
Полдник		400	14,0	20,9	52,9	455,3	
Печенье Школьное		75	6,2	12,2	34,8	273	№54-2в- 2020, 2021, Новосибирск
ИЛИ							
Муочное изделие промышленного производства в ассортименте		75	6,2	12,2	34,8	273	
Йогурт сливочный промышленного производства в ассортименте		125	7,7	8,7	5,5	131	№698-2004

Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
ИТОГО:						
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		72	75	330	2280	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:		90	92	383	2720	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:		99	101	421	2992	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):		74	76	316	2244	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):		71	72	300	2132	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):		78	80	332	2356	

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			550	32,6	26,1	97,0	752,5	№340-2004
Омлет натуральный			200	22,7	20,5	2,4	285	
Овощи на подгарнировку			100	3,1	0,2	6,5	40	
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			50	2,7	2,2	43,0	203	№495-2013, Пермь
Чай с молоком			200	2,8	2,5	19,9	113	
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	77	
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	№4-2013, Пермь
Обед			845	30,5	34,5	150,4	1034,1	
Салат из капусты белокачанной с морковью			100	1,1	4,9	3,3	62	

№4-2013, Пермь

ИЛИ							
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	100	0,9	5,0	3,1	61	№14/1, 15/1-2011, Екатеринбург	
	250/15	8,2	8,1	23,7	201	№12/2-2011, Екатеринбург	
	100	12,1	13,6	1,8	178	№405-2013, Пермь	
	180	4,8	6,1	29,2	191	№510-2004	
	200	0,9	0,0	27,0	112	№638-2004	
ИЛИ							
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	25,5	104	№508-2013, Пермь	
Хлеб пшеничный	80	1,6	0,8	35,2	154		
Хлеб ржаной	80	1,8	1,0	30,2	137		
Полдник	380	10,7	13,0	74,4	457,4		
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	80	3,5	6,3	51,0	274,7		
Фрукты в ассортименте	100	1,4	0,3	14,0	64	№458-2006, Москва	
Молоко питьевое кипяченое	210	200	5,8	6,4	9,4	№260-2001, Пермь	
ИЛИ							
Кисломолочный продукт в ассортименте	207	200	5,2	6,4	9,0	№698-2004	
ИТОГО:			74	74	322	2244	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:			90	92	383	2720	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:			99	101	421	2992	

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):	74	76	316	2244	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):	71	72	300	2132	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):	78	80	332	2356	

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			625	20,4	25,0	110,9	749	
Каша пшеничная жидкая			250	10,8	9,6	35,8	273	№264-2013, Пермь
Бутерброд с маслом			30/15	2,5	9,9	14,5	157	№1-2004
Фрукты в ассортименте			130	2,3	0,8	22,0	104	№458-2006, Москва
Какао с молоком			200	3,9	4,2	22,2	142	№642-1996
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
Обед			845	33,6	35,2	147,7	1042,1	
Салат из огурцов с маслом			100	0,9	5,1	1,2	54	№14/1-2011, Екатеринбург
Суп картофельный с крупой рисовой с курицей			250/15	7,9	5,8	14,5	142	№114-2021, Пермь
Суп картофельный с бобовыми с мясом, с гренками			250/10/20	9,8	6,1	32,5	224	№144-2013, Пермь
Котлеты (из говядины и свинины)			100	15,4	15,6	15,8	265	№451-2004
Капуста тушеная			180	5,5	6,9	16,8	151	№423-2013, Пермь

Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			80	1,6	0,8	35,2	154	
Хлеб ржаной			80	1,8	1,0	30,2	137	
Полдник			400	19,2	18,3	51,1	445,9	
Запеканка из творога с яблоками с джемом или повидлом			200	19,1	18,3	38,5	395	№54-4т-2020, 2021, Новосибирск
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
ИТОГО:				73	78	310	2237	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:				99	101	421	2992	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):				74	76	316	2244	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				71	72	300	2132	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				78	80	332	2356	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:				72	74	324	2253	
11 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			630	26,0	31,3	83,6	720,1	
Варенишль в молоке			250	8,1	9,2	25,8	218	№165-2013, Пермь
Бутерброд с маслом с сыром			55	4,3	9,7	10,7	147	№13-2004
Кофейный напиток			200	4,9	3,2	15,9	112	№501-2013, Пермь

Йогурт промышленного производства в ассортименте			125	125	125	7,7	8,7	9,2	146	№688-2004
Хлеб пшеничный						1,0	0,5	22,0	97	
Обед						34,9	34,3	152,3	1057,5	
Салат из свежих огурцов с зеленым горошком						1,2	5,1	4,5	69	№18-2013, Пермь
Суп картофельный с рыбой						12,9	6,2	12,9	159	№150-2013, Пермь
Орзотто со свиной						16,9	21,2	44,0	434	№54-11м-2020, 2021, Новосибирск
ИЛИ										
Орзотто с говядиной						18,1	19,9	44,0	428	№54-11м-2020, 2021, Новосибирск
Компот из смеси сухофруктов						0,5	0,0	25,5	104	№508-2013, Пермь
Хлеб пшеничный						1,6	0,8	35,2	154	
Хлеб ржаной						1,8	1,0	30,2	137	
Полдник						12,1	7,7	84,6	456,1	
Кондитерское мучное изделие промышленного производства			60	60	60	9,3	6,8	43,2	271	№518-2013, Пермь
Фрукты в ассортименте						2,7	0,9	28,8	134	№458-2006, Москва
Чай с сахаром						0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
ИТОГО:						73	73	321	2234	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:						90	92	383	2720	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:						99	101	421	2992	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):						74	76	316	2244	При 3-х разовом питании детей
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):						71	72	300	2132	Газетная табл

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):												пол(ник)	
12 день													
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал						
Завтрак			640	22,0	20,7	116,2	738,6						
Каша гречневая жидкая			250	10,8	12,5	38,0	308				№311-2004		
Бутерброд с сыром			30/20	7,1	4,7	14,9	130				№3-2004		
Чай с молоком			200	2,8	2,5	19,9	113				№495-2013, Пермь		
Фрукты в ассортименте			150	0,5	0,5	27,0	115				№458-2006, Москва		
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34						
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39						
Обед			870	42,8	34,8	139,3	1041,6						
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			100	0,9	5,0	3,1	61				№14/1, 15/1-2011, Екатеринбург		
Свекольник с курицей, со сметаной			250/15/5	7,8	6,7	21,0	176				№34-2004, Пермь		
Биточки печеночные			100	25,4	15,2	5,1	259				№35/8-2011, Екатеринбург		
ИЛИ													
Биточки (из говядины и свинины)			100	15,4	15,6	15,8	265				№451-2004		
Пюре картофельное			200	5,1	6,1	28,1	188				№520-2004		
Компот из свежих яблок			200	0,2	0,0	16,6	67				№507-2013, Пермь		
Хлеб пшеничный			80	1,6	0,8	35,2	154						

Хлеб ржаной	80	1,8	1,0	30,2	137	
Полдник	350	6,6	16,2	75,0	472	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте (кекс)	150	6,1	16,2	41,0	334	
Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
ИТОГО:		71	72	330	2252	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		90	92	383	2720	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:		99	101	421	2992	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):		74	76	316	2244	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):		71	72	300	2132	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):		78	80	332	2356	

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			620	21,5	30,6	97,1	749,8	
Каша 3 злака жидкая			250	9,9	11,3	34,0	277	№311-2004
Бутерброд с маслом			30/15	2,5	9,9	14,5	157	№1-2004
Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	125	125	7,7	8,7	9,2	146	№698-2004
Чай с лимоном			200	0,1	0,0	15,5	62	№686-2004
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15,1	69	
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	

Обед		890	40,8	33,7	150,6	1068,1	
Салат из свежих помидоров с кукурузой		100	2,1	5,1	9,8	94	№23-2013, Пермь
Суп из овощей с фасолью с мясом		250/10	8,7	5,5	15,5	146	№143-2013, Пермь
Котлета из свинины "Богатырская"		100	17,9	13,4	14,0	248	№55-24м-2020, 2021, Новосибирск
ИЛИ							
Котлета из говядины "Богатырская"		100	18,5	11,1	14,0	229	№55-24м-2020, 2021, Новосибирск
Картофель тушеный		230	8,2	8,1	26,4	211	№216-2004
Компот из кураги		200	0,9	0,0	27,0	112	№638-2004
ИЛИ							
Компот из смеси сухофруктов		200	0,5	0,0	25,5	104	№508-2013, Пермь
Хлеб пшеничный		80	1,6	0,8	35,2	154	
Хлеб ржаной		60	1,4	0,8	22,7	103	
Полдник		405	8,6	13,0	69,4	428,6	
Печенье Школьное		75	6,2	12,2	34,8	273	№54-2в-2020, 2021, Новосибирск
ИЛИ							
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте		75	6,2	12,2	34,8	273	
Фрукты в ассортименте		130	2,3	0,8	22,0	104	№456-2006, Москва
Чай с сахаром		200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
ИТОГО:			71	77	317	2246	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:			90	92	383	2720	

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:	99	101	421	2992	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):	74	76	316	2244	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):	71	72	300	2132	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):	78	80	332	2356	

14 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак									
Для бутерброда:									
Масло сливочное (порциями)	10	10	10	0,1	7,3	0,1	67	№96-2004	
Сыр (порциями)	21	20	20	5,4	5,8	0,0	74	№97-2004	
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81		
Батон пшеничный	60	60	60	1,4	0,6	28,7	122		
Запеканка из творога с молоком стуженным			200/30	21,5	15,5	38,5	380	№313-2013, Пермь	
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004	
Обед									
Салат из огурцов с маслом			100	0,9	5,1	1,2	54	№14/1-2011, Екатеринбург	
Солянка из мяса со сметаной			250/15/5	4,2	5,3	17,5	135	№157-1996	
Курица запеченная			100	24,2	14,4	0,7	229	№450-1996	
Рис припущенный			200	6,5	5,8	54,2	295	№415-2013, Пермь	

Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			60	1,2	0,6	26,4	116	
Хлеб ржаной			60	1,4	0,8	22,7	103	
Полдник			380	9,3	13,0	77,4	463,8	
Булочка промышленного производства в ассортименте			80	2,1	6,3	54,0	281	
Фрукты в ассортименте			100	1,4	0,3	14,0	64	№458-2006, Москва
Молоко питьевое кипяченое	210	200	200	5,8	6,4	9,4	118	№260-2001, Пермь
ИЛИ								
Кисломолочный продукт в ассортименте	207	200	200	5,2	6,4	9,0	114	№698-2004
ИТОГО:								
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:								
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:								
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):								
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):								
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):								
15 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			625	20,5	25,1	112,8	759,1	
Каша кукурузная жидкая			250	9,5	10,5	36,5	279	№311-2004

Бутерброд с маслом		30/15	2,5	9,9	14,5	157	№1-2004
Кофейный напиток		200	4,9	3,2	15,9	112	№501-2013, Пермь
Фрукты в ассортименте		130	2,3	0,8	22,0	104	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный		20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной		40	0,9	0,5	15,1	69	
Обед		885	37,9	37,4	140,6	1051	
Салат из капусты белокачанной		100	1,2	4,9	3,2	62	№1-2013, Пермь
ИЛИ							
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным		100	0,9	5,0	3,1	61	№14/1: 15/1- 2011, Екатеринбург
Суп лапша домашняя, с курицей		250/15	6,7	8,5	12,5	153	№128-2021, Пермь
Рыба запечённая		120	20,6	16,1	4,4	245	№310-1996
Пюре картофельное		200	5,1	6,1	28,1	188	№520-2004
Компот из кураги		200	0,9	0,0	27,0	112	№638-2004
ИЛИ							
Компот из смеси сухофруктов		200	0,5	0,0	25,5	104	№508-2013, Пермь
Хлеб пшеничный		80	1,6	0,8	35,2	154	
Хлеб ржаной		80	1,8	1,0	30,2	137	
Полдник		360	12,7	12,5	69,6	441,7	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте (вафли, печенье)	60	60	11,2	12,2	43,0	327	

Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
Фрукты в ассортименте	100	1,4	0,3	14,0	64	№458-2006, Москва
ИТОГО:						
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:						
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:						
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):						
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):						
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):						
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:						
*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ (суточная)" СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".						
При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)						
		74	76	316	2244	
		71	72	300	2132	
		78	80	332	2356	
		73	74	324	2258	