**Приложение**

**К Приказу Министерства здравоохранения**

**№ 638 от августа 2016 г.**

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РЕЖИМА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И АДЕКВАТНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ РЕСПУБЛИКИ МОЛДОВА**

**Введение**

Бремя неинфекционных заболеваний (НИЗ) в Молдове, вызванных нездоровым питанием и отсутствием физической активности, у трудоспособных лиц растет. Доказано, что 70 процентов ранних смертей взрослых обусловлено нездоровым поведением и привычками, начинающимися с детского возраста. Важность рассмотрения факторов риска с ранних этапов жизни, факторов, основанных на доказательствах начальных стадий НИЗ, необходимость улучшения питания и услуги здравоохранения для детей и молодежи – все это связано с необходимостью активизации усилий по предупреждению и поддержанию здоровья. В этом контексте Министерством здравоохранения были разработаны данные рекомендации по улучшению режима питания и физической активности в школах.

Доказано, что образовательные учреждения (детский сад, школа) – важная среда для пропаганды здорового выбора, потому что позволяют охватить более широкое сообщество, в силу своего влияния на родителей, семью и общество.

В соответствии с концепцией политик питания и физической активности в школах, необходима междисциплинарная команда для оценки исходного положения, разработки плана мероприятий или путевого листа, в том числе внедрения, мониторинга и оценки выполненных мероприятий.

Есть четыре важных элемента, которые следует рассмотреть при разработке данной политики, а именно: школьная программа, которая должна включать укрепление знаний о питании и физической активности, школьное меню, которое должно способствовать усвоению здоровых привычек, питание и услуги здравоохранения в школах, а также школьное сообщество. Все эти элементы важны, а следовательно, все успешные программы должны включать данные позиции. В контексте школьной среды, сбалансированные приемы пищи, приготовленной на основе лучших доступных научных знаний, следует предлагать помимо программ питания, разработанных для детей из уязвимых групп. В то же время, важно наличие политик, касающихся столовых и торговых автоматов в школах, поставки воды, фруктов и овощей в школы, как крайне важных элементов здорового и защищающего питания. Более того, стоит отметить и важность местных партнерств и сотрудничества, например, между школами и местными производителями фруктов и овощей.

На гармоничный рост и развитие ребенка влияют эндогенные (наследственные) и экзогенные (окружающие) факторы. Среди экзогенных факторов рациональному и сбалансированному питанию принадлежит решающая роль, обеспечивая хорошее здоровье и способствуя формированию правильных привычек питания на всю оставшуюся жизнь.

Согласно Национальной программе в области питания и рациона питания на 2014-2020 гг., соблюдение принципов рационального и сбалансированного питания – простое и эффективное средство укрепления и поддержания состояния здоровья, а также предупреждения неинфекционных заболеваний, связанных с диетой, недоеданием и погрешностями в питании.

Адекватное поведение в области питания в детстве предупреждает или замедляет появление во взрослом возрасте болезней современного общества (коронарных болезней, артериальной гипертензии, сахарного диабета II типа, некоторых форм рака и т.д.).

Как показывают исследования в данной области, питание оказывает как физическое, так и психическое влияние на состояние здоровья детей и подростков. Так, у детей с неправильным питанием любое снижение поступления энергии и/или незаменимых питательных веществ приводит к глубоким последствиям для структурного и функционального развития центральной нервной системы.

Правильное питание способствует предотвращению наступления и развития нарушений питания, таких как дефицит железа и анемия, дефицит витамина D и рахитизм, нарушения проходимости кишечника, неправильное питание, зубной кариес и т.д.

Также, сбалансированное и рациональное питание, в сочетании с регулярными физическими занятиями, играет фундаментальную роль в предупреждении избыточного веса и ожирения, с его обширной вереницей грозных осложнений (сахарный диабет, сердечнососудистые заболевания и т.д.).

Сегодня, как показывают национальные данные, в ежедневном меню общеобразовательных учреждений используются ненадлежащие гастрономические методы, а также пищевые продукты с повышенным содержанием соли, сахара и жиров. Также, меню-раскладка бедно овощами и фруктами, что повышает озабоченность состоянием здоровья детей и подростков. В этой связи, данные рекомендации могут сыграть важную роль в пропаганде здорового поведения среди детей. Эти рекомендации сведены в три основные группы, касающиеся: a) пищевых продуктов, которые следует поощрять или запрещать в школах; b) потребностей детей в области питания, в том числе необходимые макронутриенты и микронутриенты в соответствии с возрастной группой, и c) гибкий набор рецептов, которые следует продвигать и проверять в школах.

В этих меню предлагаются потребление воды и сбалансированные и надлежащие режимы питания для детей, поощряя одновременно употребление овощей и фруктов.

Помимо продвижения здорового питания в школах, очень важно создать возможности для занятия физическими упражнениями. Соответствующие возможности для физической активности в школах заключаются в следующем:

* Больше занятий физкультуры в дошкольных и школьных учреждениях, именно за счет обеспечения регулярного проведения уроков физкультуры (4 раза в неделю), сосредоточение на интеграции спектра занятий и привычек, расширение знаний о пользе физической активности, развитие подвижности и привычек двигаться, поощрение работы в команде и состязательных моментов спорта, а также подготовка и поддержка учителей в этом вопросе;
* Активная пропаганда следования в школу и со школы на велосипеде, в том числе создание инфраструктуры для безопасной парковки велосипедов на территории школ, поддержка и организация «шагающих автобусов» (walking bus) и рассмотрение возможностей сокращения дорожного движения и скорости вождения вблизи школ;
* Развитие инфраструктуры для физических занятий в школах, с обеспечением мест для отдыха и активных игр, в том числе игровых площадок;
* Поддержка внешкольных физических мероприятий, в том числе занятий разными видами спорта, путем создания спортивных, поисковых и других молодежных клубов, поощрение бега, длинных прогулок, ходьбы и других занятий на свежем воздухе, а также продвижение и поощрение соответствующих форм активности для разных возрастов и полов.

1. **Область применения**

Количество и качество пищевых продуктов и напитков, употребляемых в общеобразовательных учреждениях, оказывают большое влияние на здоровье и благосостояние детей и молодежи, а также на их академическую успеваемость.

Дети проводят в школе много часов, и тоже в школе употребляют основную часть ежедневно получаемой пищи. Продвижение питания и физической активности в школе может существенно способствовать академической успеваемости и снижению последствий для здоровья, как краткосрочных, так и долгосрочных.

Учитывая важность пропаганды здоровых привычек у детей и молодежи, Министерство здравоохранения, после консультаций со многими заинтересованными сторонами, разработало настоящие рекомендации, касающиеся общеобразовательных учреждений.

Это положение предназначено для общеобразовательных учреждений и для лиц из состава их администраций, ответственных за финансирование, приобретение и поставку пищевых продуктов, и нацелено на:

* Улучшение состояния здоровья детей и молодежи и максимальное развитие их потенциала в области академической успеваемости;
* Предупреждение у детей избыточного веса и ожирения, зубного кариеса, а также развития других неинфекционных заболеваний, позже – в течение жизни – диабета, сердечнососудистых заболеваний и рака;
* Искоренение недоедания, в том числе нехватки микронутриентов, особенно у детей из уязвимых групп;
* Развитие воспитания в целях здоровья среди детей, молодежи и семей, с акцентом на питание и физическую активность.

Эти рекомендации по питанию и физической активности для общеобразовательных учреждений включают три основных компонента:

* Стратегические указания с основными рекомендациями, касающимися пищевых продуктов, которые следует поощрять в школах, а также тех, распределение которых следует ограничить и полностью запретить;
* Технические указания, основанные на потребностях детей в области питания, включающие инструкции и рекомендации ВОЗ и других международных организаций.
* Меню для здорового питания, поощряющее главным образом употребление фруктов и овощей, и продвигающие употребление воды как основного элемента обеспечения организма водой среди детей и подростков.

Школьная столовая и буфет – привилегированные места в пропаганде здоровья и воспитания в целях здоровья. Они продвигают питание и сокращают неравенства, так как обладают потенциалом обеспечения сбалансированного и сытного питания учащимся из всех социальных слоев.

Рекомендации следует применять в целях улучшения состояния здоровья детей и подростков за счет обеспечения сбалансированного питания в учебных заведениях.

Данные рекомендации следует применять общеобразовательным учреждениям, органам местного управления, медицинскому персоналу – особенно школьным медсестрам, специалистам территориальных Центров общественного здоровья, учителям и другим членам школьного сообщества, а также персоналу, работающему в пищевых блоках детских и молодежных учреждений. Рекомендации помогут и родителям понять и содействовать созданию улучшенных режимов питания для детей, и обеспечению выполнения ими физических упражнений.

В то же время, данные рекомендации послужат руководством в соблюдении принципов и закономерностей сбалансированного и рационального питания среди детей, подростков и молодежи.

Методические рекомендации разработаны на основе законодательных актов, методологии и стандартов.

**II. Общие положения**

Сбалансированное питание и физическая активность – главные факторы, влияющие на состояние здоровья и развитие детей. Ребенок ежедневно нуждается в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных солях и воде в определенных количествах. Как нехватка, так и избыток этих элементов отрицательно влияют на состояние здоровья детей и способствуют возникновению неинфекционных заболеваний, а также снижению их способности получать хорошие результаты в учебе.

Согласно исследованию MICS, проведенному в 2012 г., в Республике Молдове около 6 % детей страдают задержкой роста (низким ростом для своего возраста), 2% - небольшим весом (низким весом для своего роста) и два процента – недостаточным весом (низким для роста весом). В то же время примерно у пяти процентов детей - избыточный вес (слишком большой вес для их роста).

Сегодня дошкольники и учащиеся не получают здорового и сбалансированного питания. Таким образом, в последние годы отмечались недостатки в области детского питания.

Обеспечение пищевыми продуктами в 2015 году позволило удовлетворить физиологические потребности детей на 62,4% в молоке, молочных продуктах, овощах - по 66,6% каждый, мясе и мясных продуктах - – 77,2% и фруктах - на 79,3%. В питании детей дошкольных учреждений было отмечено избыточное потребление круп, макаронных изделий, пшеничной муки и подсолнечного масла в 2015 году. Эти дети не получили, по физиологическим нормам потребления, 31,6% молока, 21,3% мяса, 39,0% рыбы, 37,7% яиц.

Важно отметить, что в то же время в меню-раскладке дошкольных учреждений наблюдалось избыточное присутствие круп, макаронных изделий, пшеничной муки и подсолнечного масла. Указанные факторы риска уже много лет сохраняются в детских и подростковых учреждениях и отрицательно влияют на состояние здоровья дошкольников и учащихся.

На организации питания в школах отрицательно сказывается и отсутствие условий для хранения пищевых продуктов, нехватка кухонного технологического оборудования или использование устаревшего оборудования, и непроведение обучения персонала.

В 2012-2015 годы обеспеченность горячей водой пищевых блоков дошкольных учреждений возросла, колеблясь от 59% до 71,8%. Смешанные цеха первичной обработки мяса и овощей имеются в 74,9% пищевых блоков дошкольных учреждений. Аналогичное положение наблюдается и в начальных школах, гимназиях и лицеях, где обеспеченность проточной горячей водой в 2012-2015 годы возросла с 51% в 2012 году до 71,9% в 2015 году, а у 62,4% учреждений имеются общие цеха предварительной обработки мяса и овощей.

Очень важно прививать здоровые привычки питания еще с детства. Роль в формировании надлежащего поведения в области питания у детей принадлежит родителям.

**Основные шаги по обеспечению здорового питания детей**

1. Соблюдайте полноценное питание, основанное на разнообразии пищевых продуктов, преимущественно растительного происхождения.

2. Употребляйте хлеб, злаки, макаронные изделия, рис или картофель несколько раз в день, и идеально – в неочищенном или минимально очищенном виде.

3. Употребляйте несколько раз в день различные овощи и фрукты, желательно свежие и выращенные в местных условиях.

4. Сочетайте мясо и мясные продукты с фасолью, овощными культурами, чечевицей.

5. Употребляйте молоко и молочные продукты с низким уровнем жира и соли (кефир, сметану йогурт и сыр).

6. Контролируйте потребление жиров (не более 30% суточной энергетической ценности) и заменяйте насыщенные жиры ненасыщенными растительными маслами.

7. Выбирайте продукты питания с низким содержанием сахара, умеренно употребляйте сахар и реже употребляйте сладости и сахаросодержащие напитки.

8. Соблюдайте низкосолевое питание. Общее количество употребляемой соли следует ограничить, а употребляемая в пищу соль должна быть только йодированной.

9. Готовьте еду в безопасных и гигиенических условиях. Чтобы снизить количество жиров, готовьте блюда на пару, запекайте, варите или готовьте в микроволновой печи.

10. Начните посвящать детей в вопросы кулинарии и приготовления блюд. Поощряйте их к участию в приготовлении еды и пониманию важности здорового питания и надлежащих способов приготовления блюд.

11. Поощряйте в школьниках привычку любить физические занятия. Сократите время бездействия. Поддерживайте вес тела в рекомендованных пределах, ежедневно выполняя физические упражнения умеренной интенсивности.

12. Родители обеспечивают воспитание здорового питания детей и дома.

Из вышеизложенного следует, что на состояние здоровья детей, посещающих учебные заведения, влияет количество и качество питания, в том числе соблюдение технологии приготовления блюд.

**III.Рекомендации по физической активности**

Умеренно-интенсивная физическая активность рекомендуется благодаря ее краткосрочной и долгосрочной пользе для здоровья, она важна как для физического, так и для умственного здоровья. Регулярная физическая активность улучшает познавательные и академические способности, сочетается с хорошим состоянием здоровья сердечнососудистой и скелетно-мышечной систем. Отсутствие регулярной физической активности в сочетании с другими сидячими привычками ведет к возникновению ожирения – одной из важнейших проблем общественного здоровья.

Есть убедительные доказательства того, что физическое состояние и состояние здоровья детей и молодежи можно существенно улучшить путем систематических физических занятий. Польза для здоровья включает: низкий риск ожирения, сердечнососудистых заболеваний и заболеваний обмена веществ, более крепкие кости и сокращение симптомов тревожности и депрессии. Виды физической активности для детей и взрослых включают: игры на свежем воздухе, ходьбу пешком, езду на велосипеде, домашние дела, танцы, уроки физкультуры и др. :

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует детям и молодежи в возрасте 5-17 лет:

* участвовать в физических занятиях от умеренных до высокоинтенсивных в течение не менее 60 минут в день. Физическая активность более 60 минут в день – для дополнительной пользы для здоровья;
* занятия гимнастикой и аэробикой должны составлять основную часть ежедневных физических занятий учащихся;
* высокоинтенсивная физическая активность, в том числе упражнения по укреплению мышц и костей рекомендуется выполнять не более 3-х раз в неделю.

Эти рекомендации – минимальные требования к ежедневной физической активности для продвижения здоровья и предупреждения неинфекционных заболеваний.

**IV.Принципы питания**

**Белки –** это макроэлементы, состоящие изодной или нескольких цепей аминокислот, участвующих в передаче кислорода, сокращении мышц, формировании и передаче нервного импульса, создании гормонов, энзим и антител. Биологическая ценность животных белков выше, поэтому они должны составлять в детском рационе 60-70% общего количества белков.

**Жиры** являются основным источником энергии и входят в состав тканей. Жиры – важный источник незаменимых полиненасыщенных жирных кислот (линолевая кислота, омега-3, омега-6, etc.), оказывающих благотворное влияние на познавательное и поведенческое развитие ребенка. Эти питательные вещества находятся в растительных маслах, орехах, нежирной рыбе и т.д. Важно отметить, что во время обработки пищевых продуктов, ненасыщенные жирные кислоты, которые обычно присутствуют в форме «cis», могут превратиться в жирные кислоты «trans», повышающие риск развития ожирения, сердечнососудистых заболеваний, некоторых форм рака и т.д.

Таким образом,качество и количество жиров в детском питании играет важную роль в процессе роста и развития детей.

**Углеводы** обеспечивают потребности детского организма в энергии и делятся на моносахариды (глюкоза, фруктоза и галактоза), дисахариды (сахар, лактоза, мальтоза), олигосахариды (рафиноза из овощей и семян, фруктоолигосахариды, галактоолигосахариды и инулин), и полисахариды (крахмал, гликоген и целлюлоза). Обильное употребление сладостей подавляет секрецию желудочных желез и снижает аппетит.

**Волокна**являются эндогенными компонентамирастительных продуктов, которые способствуют наступлению чувства сытости, стимулируют перистальтику и сокращают время прохождения пищи через кишечник. Также употребление волокон может способствовать предотвращению широко распространенных заболеваний, таких как запор, синдром раздраженного кишечника, ожирение, сердечнососудистые заболевания и рак ободочной кишки. Растворимые волокна обычно присутствуют в зеленых овощах (брокколи, шпинат, зеленая фасоль, горошек и т.д.), фруктах (яблоки, груши, земляника, и др.), овсе. Нерастворимые волокна находятся в цельных злаках, орехах, черном рисе, фруктах с семенами, а также в финиках и гранатах, и др.

**Микронутриенты** (витамины и олигоэлементы) – незаменимые факторы в питании детей, которые стимулируют и регулируют процессы обмена веществ, способствуя наряду с макронутриентами нормальному развитию и функционированию организма. Хотя они необходимы в очень небольших количествах, они должны поступать за счет питания, потому что вообще не могут синтезироваться в человеческом организме.

**Витамины** классифицируются на водорастворимые (C, P, группа витаминов B) и жирорастворимые (витамины A, D, E, K). Они входят в состав некоторых ферментов и способствуют протеканию важных процессов обмена веществ. Нехватка витаминов вызывает различные заболевания.

**Минеральные элементы** участвуют в строительстве костной системы, зубной ткани, в поддержании кислотно-щелочного баланса. Минеральные элементы делятся на 2 группы: макроэлементы (кальций, фосфор, магний, натрий и др.), используемые в более значительных количествах, и микроэлементы (железо, фтор, йод и др.), используемые в меньших количествах.

**Вода** является составной частью тканей и обеспечивает водно-электролитный баланс. Недостаток воды ведет к обезвоживанию организма. Вода в организме способствует поддержанию постоянной температуры тела, доставке питательных веществ и кислорода к тканям. Вода поддерживает достаточный объем крови в организме, помогает смазыванию суставов и тканей, ротовых, носовых, глазных слизистых и др. Недостаток воды ведет к обезвоживанию организма, которое проявляется в ощущении жажды, усталости и раздражительности. В момент наступления первых признаков жажды, организм ребенка уже обезвожен, а умственная способность и концентрация снижены на 10%. Для хорошей работы химических процессов в организме необходимо употреблять воду в достаточных количествах.

**Группы рекомендуемых пищевых продуктов**

Основные категории пищевых продуктов обеспечивают необходимые питательные вещества для роста, развития и нормальной работы организма детей. Эти питательные вещества, в виде макро и микронутриентов находятся в следующих пищевых продуктах: хлеб, злаки, рис, картофель и рыба; овощи и фрукты; молоко и производные; мясо, рыба; яйца.

**Хлеб, злаки, рис и цельные макаронные изделия**cодержат большие количества перевариваемых углеводов, представляемые главным образом крахмалом, неперевариваемыми углеводами (целлюлоза, гемицеллюлоза), присутствующими в кожуре, витамины группы B и E, а также минералы.

Рекомендуется использовать цельный или многозерновой хлеб вместо белого хлеба, а также употреблять злаки, рис и цельные макаронные изделия.

**Овощи и фрукты** являются важнейшим источником витаминов, минеральных веществ и волокон. Рекомендуется употреблять свежие овощи и фрукты (желательно, в замороженном или консервированном виде).

**Мясо, рыба и изделия из них** входят в группу продуктов первостепенной важности в детском питании. Эти пищевые продукты содержат белки высшего качества, витамины (особенно группы B) и минеральные вещества, такие как железо, магний, цинк, фосфор, калий и др. Рыба отличается особой питательной ценностью и повышенным содержанием йода, а также полиненасыщенных жирных кислот (линолевой, линоленовой, арахидоновой). Рекомендуется употреблять рыбу не менее 2-х раз в неделю и использовать нежирное мясо, желательно мясо птицы.

**Молоко и его производные** способствуют обеспечению оптимального темпа роста, минерализации скелета, отличаясь при этом хорошей перевариваемостью. Молоко и его производные (кроме тех, в которых присутствуют добавки растительных жиров) являются лучшим пищевым источником кальция, содержат белки высшего качества, имеющие в своем составе все незаменимые аминокислоты, а также водорастворимые витамины комплекса B (в частности, рибофлавин) и жирорастворимые витамины (D и A).Рекомендуется употреблять молоко и молочные продукты с низким содержанием жира (полуобезжиренное молоко).

**Яйца** важны в питании детей благодаря содержащимся в них жирорастворимым (A, D, E, K) и водорастворимым витаминам (комплекс B), белкам высшего качества, минералам (фосфор, железо, кальций), особенно в желтке.

Продукты животного происхождения, такие как мясо, яйца, молоко и молочные продукты являются важным источником белков высокой биологической ценности и перевариваемости, без которых не должно обходиться ежедневное питание детей.

Зерновые пищевые продукты растительного происхождения и овощи тоже важные источники белков, но более низкой биологической ценности и перевариваемости. Растительные белки часто не обеспечивают надлежащего поступления аминокислот, таких как лизин и серосодержащие аминокислоты.

**IV. Принципы составления типовых меню и меню-раскладок в детских учреждениях**

Детское питание должно быть разнообразным, полноценным по содержанию рекомендуемых пищевых продуктов, и удовлетворять потребность в росте организма трофинами и энергией, в соответствии с физиологическими нормами потребления. Среди учащихся в лагерях отдыха калорийность и количество трофинов необходимо повысить на 10% к физиологической норме потребления. Потребность в них повышена благодаря более длительному пребыванию детей на свежем воздухе, повышенной двигательной активности и применению различных лечебных средств.

**При составлении меню - раскладки необходимо соблюдать следующие принципы гигиены:**

1. Рацион питания должен соответствовать возрасту ребенка, потребностям в энергии и питательных веществах (приложение 1, таб. 1, 5-8).
2. Режим питания детей должен состоять из 4-5 приемов пищи в день. Промежуток между приемами пищи не должен превышать 4 часа. Калорийность рациона питания рекомендуется распределить следующим образом:

* завтрак-25%,
* обед-35%,
* полдник – 10-15%,
* ужин-20-25%, который происходит за 2 часа до сна.

Если дошкольное учреждение работает в 9,5-10 - часовом дневном режиме, калорийность рациона питания должна составлять 75% физиологической нормы потребления и должно быть 3 приема пищи: завтрак, обед, полдник. Типовые меню, предусмотренные для деятельности дошкольных учреждений с 12-24-часовым режимом работы, составляют 100% суточной калорийной ценности на ребенка. В случае дошкольных учреждений с 9,5-10-часовым режимом работы из меню исключается ужин, что составляет 20%-25% суточной калорийности. В случае пребывания детей в дошкольном учреждении только 6 часов в день, калорийность должна составлять 50-60% физиологической нормы потребления и должно быть 2 приема пищи (завтрак и обед). Для учащихся, которые питаются один раз в день, из меню исключается обед.

Для детей разных возрастов установлен ассортимент пищевых продуктов для ежедневного употребления (таблица №1, приложение №1).

1. Меню-раскладка составляется исходя из ассортимента пищевых продуктов для ежедневного употребления, установленного для детей этих учреждений.
2. Меню-раскладка должно быть разнообразным, одни и те же блюда не должны повторяться ни в течение дня, ни в течение недели.
3. Для более рационального распределения пищевых продуктов необходимо включать некоторые продукты в меню-раскладку следующим образом:
4. Мясо, молоко, хлеб, в том числе из цельной муки, злаки, сахар (ограниченно до максимум 5% всего объема энергии), сливочное масло, подсолнечное масло, овощи и фрукты ежедневно включаются в детское меню, а остальные продукты употребляются в течение 7-10 дней;
5. Отсутствие одних пищевых продуктов можно заменить другими (таблица № 2 приложения № 1). Замена некоторых пищевых продуктов указана в таблице 3 приложения № 1).
6. Следует отдавать предпочтение цельным продуктам, а не очищенным: цельной муке, цельным макаронам, цельным крупам (пшено, гречка, цельный рис, овес в виде хлопьев или целых зерен, крупа ячменная, ржаная, пшеничная, кукурузная).
7. Ассортимент пищевых продуктов для ежедневного употребления обязателен для детей дошкольных учреждений, для детей учебных заведений с умственными отклонениями, лагерей отдыха и детских оздоровительных лагерей, а в остальных учреждениях этот ассортимент рекомендуется.
8. Следует отдавать предпочтение натуральным, органическим продуктам, выращенным на месте, сезонным. Нельзя использовать генетически модифицированные продукты, а также с добавками, красителями, синтетическими консервантами.

Сезонные фрукты, рекомендованные в детском питании, - это: яблоки, груши, сливы, виноград, черешня, вишня, абрикосы, персики, айва. Клубника запрещена.

1. В дошкольных учреждениях составляется только одно меню-раскладка с небольшими отступлениями для преддошкольников и дошкольников. В случае детей преддошкольного возраста рекомендуется, чтобы рыба в детском меню была без костей.
2. При составлении меню-раскладок учитывается доля несъедобной части пищевых продуктов и объем блюд, получаемых после тепловой обработки круп и макаронных изделий (таблица № 4 приложения № 1). Доля несъедобной части пищевых продуктов отмечена в указаниях о Химическом составе пищевых продуктов.
3. Составление меню-раскладки начинается с обеда, который должен содержать следующие виды блюд:

– борщи, супы, овощные супы, с бобовыми или без, с цельным зерном или без, и др.,

– мясо, рыба или бобовые/стручковые овощи, с гарниром из термически обработанных овощей и зелени или картофелем, рисом, гречкой, злаками с гарниром из термически обработанных овощей и зелени и др.

– напитки – компот, соки, кисели и др.

Затем составляется завтрак, который должен включать: каши, овощные блюда, творог и напиток;

ужин: овощи, бобовые, картофель, рис, гречку, цельные макаронные изделия или злаки, напиток, кефир, натуральный йогурт, кисломолочные продукты,

полдник: сезонные фрукты, кефир, натуральный йогурт, печенье.

в обед должны быть включены натуральные овощи или овощные салаты.

1. Ежедневное меню-раскладка составляется медицинским персоналом на основе типового меню на 10 дней, подписанного главным поваром, медсестрой и менеджером детского учреждения, и утвержденного территориальным Центром общественного здоровья.
2. При составлении меню-раскладки учитывается необходимость получения ребенком в течение дня двух видов овощных блюд и одного из злаков. В летнее время отдают предпочтение овощам, фруктом и зелени, выращенным в местных условиях. Мясные блюда подаются с сырыми и/или термически обработанными овощами и зеленью.
3. Блюда, богатые белками, и особенно животного происхождения употребляются в первой половине дня (завтрак, обед). Не рекомендуется употреблять на ужин мясо, рыбу и продукты из них, потому что в ночное время секреция пищеварительных желез сокращается на 90%. На ужин следует сократить и объем употребляемых детьми напитков.
4. Анализ рациона питания детей должен быть основан на следующих принципах: соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:4. Физиологические нормы потребления нутриентов и калорийность для детей разных возрастов указаны в таблице № 5 приложения № 1.

Калорийность рациона питания, содержание минеральных веществ и витаминов представлены в таблицах № 6, 7, 8 приложения № 1. Калорийность пищевых продуктов рассчитывается из расчета на 100 г продукта или путем умножения общего количества белков, жиров и углеводов на коэффициенты 4,9,4, соответственно.

1. Объем (вес) блюд (г/мл) в белковом эквиваленте должен соответствовать действующим санитарным нормам (таблица № 9 приложения № 1).
2. Перечень пищевых продуктов, запрещенных в детском питании, указан в приложении № 2.
3. Предварительная оценка намеченных к исполнению меню проводится до начала ежегодной деятельности учреждения или - в случае лагерей отдыха - до начала смены, а подробный анализ применяемых меню-раскладок проводится в конце года (в конце смены в случае лагерей отдыха и оздоровительных детских лагерей) с указанием физиологических норм потребления, анализом рациона питания, который включает органические трофины (общие белки, включая животные, жиры и углеводы), кальций, фосфор, железо, витамин C и калорийность.
4. В детских учреждениях допускаются следующие способы приготовления блюд: варка, варка на пару, тушение (на воде/в собственном соку), запекание. Жареные блюда не допускаются.
5. Медицинский персонал отвечает за составление и выполнение меню-раскладки. При отсутствии медицинского персонала эта деятельность закрепляется за менеджером детского учреждения.
6. Рекомендуемый ассортимент и объем на ребенка блюд, приготовляемых в детских учреждениях, ежегодно утверждаются муниципальными и территориальными ЦОЗ.
7. Ежедневно отбираются суточные пробы согласно меню-раскладкам, которые хранятся в холодильнике в течение 3-х дней при температуре 0+4C. Суточные пробы отбирают в следующих количествах: порционные блюда – в полном объеме; холодные закуски, третье, прочие блюда – не менее 150 граммов. Суточные пробы отбирают стерильными ложками или ополоснутые кипятком в стерильные стеклянные емкости или ополоснутые кипятком, и герметично закрываются крышками. Емкости маркируют с указанием приема пищи и даты отбора. Отбор суточных проб осуществляется только медицинским персоналом, в порядке исключения, при отсутствии последнего, - главным поваром или поваром.
8. Организация приема пищи осуществляется с учетом достаточной продолжительности перерывов на прием пищи. Воспитатели и учителя должны обращать внимание детей на важность неспешной еды и длительного разжевывания пищи, как основы здорового переваривания пищи.
9. Пищевые продукты получаются от хозяйствующих субъектов кладовщиком в присутствии медицинского персонала. Все получаемые пищевые продукты должны быть качественными, в упаковке производителя, с указанием сроков годности, сопровождаться сертификатами соответствия, качества, санитарными заключениями, санитарно-ветеринарными сертификатами и налоговыми накладными.
10. Пищевые продукты закупаются по мере необходимости, в зависимости от их сроком годности и технических возможностей хранения, а объем скоропортящихся продуктов не должен превышать потребности потребления на 2 дня.
11. В каждом детском учреждении в начале учебного или календарного года создается приказом директора сортировочная комиссия в составе: главного повара или повара, члена менеджерской команды и медицинского персонала, которая оценивает качество блюд. Запрещена реализация блюд без их оценки сортировочной комиссией и без соответствующей отметке в реестре выбраковки блюд по каждому виду пищи.
12. Журнал учета выбракованного сырья заполняется заведующим складом, а журнал выбраковки готовых блюд – сортировочной комиссией, созданной по приказу менеджера учреждения. Журнал учета здоровья и накопительная ведомость пищевых продуктов ежедневно заполняются медсестрой.
13. Витаминизация блюд витамином C производится в феврале-мае, из расчета 35 мг на ребенка в возрасте 1-3 лет и 50 мг – в возрасте 3-6 лет, под наблюдением медицинского персонала. Витаминизируется третий вид блюд после охлаждения компота до +15°C перед употреблением. Не допускается нагревание блюд после введения витамина C. Витамин C хранится в темном месте, в герметично закрытой упаковке.
14. Менеджер детского учреждения, главный повар должны соблюдать требования технологических карт по всем приготовленным блюдам.
15. Для правильного составления меню в детских учреждениях следует учитывать совместимость пищевых продуктов (таблица № 10, приложение № 1).
16. Типовые меню для общеобразовательных учреждений указаны в приложении № 3.
17. Питьевая вода должна быть доступной детям в течение дня, между приемами пищи, в том числе во время уроков. Учителя и воспитатели учебных заведений поощряют детей к питью воды через регулярные промежутки времени, т.к. повышение потребления воды:

* Способствует хорошему самочувствию детей;
* Повышает умственные успехи/интеллектуальные способности, особенно при частом употреблении в небольших количествах;
* Помогает детям сосредоточиться, при этом их не беспокоят последствия обезвоживания (чувство жажды, усталости, раздражительности).

1. Приготовление блюд для продажи в школьных буфетах следует таким же принципам и правилам приготовления. Поощряется продажа в школьных буфетах следующих здоровых закусок:

* Нарезные сырые овощи, например, морковь, сельдерей, огурцы, перец, кольраби;
* Фрукты поштучно;
* Ассорти из нарезных фруктов;
* Ассорти из орехов и сухофруктов, напр., изюма, яблок, груш, абрикосов, инжира, брусники;
* Кисломолочные продукты: натуральный йогурт;
* Булочки, сдобные булочки из пшеничной и цельной муки с низким содержанием сахара, с сухофруктами, сезонными фруктами и/или семенами, хлеб из пшеничной муки и цельной муки с фруктами и/или семенами;
* Сэндвичи (хлеб с овощами, зелень);
* Печенье, бублики из пшеничной и цельной муки или с добавлением отрубей, с низким содержанием сахара.

**V. Технология обработки пищевых продуктов**

Вообще, пищевые продукты употребляются в разных формах в общеобразовательных учреждениях: свежими, замороженными, консервированными, после тепловой обработки, обезвоженными и т.д. Все эти формы потребления имеют как достоинства, так и недостатки. В большинстве случаев применяется тепловая обработка, основной целью которой является сокращение микробиологического содержимого пищевого продукта. С другой стороны, чем выше температура тепловой обработки, тем больше или меньше это отражается на питательной ценности соответствующего продукта. Таким образом, технология обработки пищевых продуктов касается изменений, которым подвергаются во время их приготовления различными кулинарными техниками.

***Технология обработки молока и производных молока***

Поскольку молоко – очень хорошая среда для развития патогенных и условно патогенных микробов, следует соблюдать определенные санитарные нормы. Таким образом, в общеобразовательных учреждениях не показано употребление свежего коровьего молока, не прошедшего тепловую обработку, даже если корова принадлежит собственному хозяйству.

Классический метод тепловой обработки, путем кипячения, состоит в подогревании при 100°C в течение 3-5 минут. Тепловая обработка сопряжена с некоторыми недостатками, более явными при обработке путем кипячения:

•разрушение водорастворимых витаминов (особенно витамина C, который и так присутствует в малых количествах в молоке);

•потеря минеральных элементов путем отложения на стенках посуды;

•дезактивация некоторых ферментов, что делает молоко менее усвояемым;

•образование «пенки» за счет свертывания лактальбумина, который сочетается с молочными жирами и тем самым снижает пищевую ценность.

Для сведения к минимуму этих недостатков тепловой обработки, рекомендуется постепенно нагревать молоко в посуде с двойными стенками до точки кипения, этот прием ведет к лучшему перевариванию молока в желудке, за счет образования более мелких флаконов казеина.

***Технология обработки мяса***

Мясо и мясные продукты употребляются в основном в вареном, запеченном виде. Тепло разрушает некоторые бактерии и/или паразитов, которые могут присутствовать в мясе, изменяет белки, готовя их к перевариванию, и растапливает часть жиров.

Тепловая обработка мяса сопряжена, однако, и с некоторыми недостатками, такими как:

• обработка путем варки вызывает потерю некоторых растворимых питательных элементов (витаминов, минеральных солей), которые переходят в бульон, снижая содержание белков.

Рекомендуется варить мясо в воде с применением следующих техник:

1. Закладывание мяса в уже кипящую воду вызывает коагуляцию альбуминов на поверхности и сохранение в большей степени питательных веществ внутри мяса.

3. Тушение на пару в закрытой посуде, где варится небольшое количество воды.

4. Варка на пару.

***Технология обработки рыбы***

Мясо рыбы является более легко усвояемым продуктом по сравнению с говядиной или мясом птицы, но содержит несколько меньшее количество белков. Рыба употребляется в вареном или запеченном виде.

a. самый простой и диетический метод приготовления рыбы - это отварная рыба, то есть сваренная в кипятке, в который добавляются натуральные приправы, лимон и др.

b. Запеченная рыба легче усваивается благодаря коагуляции альбуминов сухим теплом.

***Технология обработки яиц***

Яйцо – легкоусвояемый продукт с высокой питательной ценностью, при условии, что оно свежее и приготовлено надлежащим образом. Способы тепловой обработки, которым подвергаются яйца: варка или запекание. Варка является самым простым и приемлемым способом приготовления.

До использования в приготовлении блюд и употребления, яйца проверяются с помощью овоскопа, затем должны быть помыты следующим образом:

1. замочить яйца в первую емкость с теплой водой на 5-10 мин, чтобы удалить механические загрязнители;
2. обработать во второй емкости в 0,5% растворе кальцинированной соды в течение 5-10 мин, при температуре 40-45°C;
3. в третьей емкости яйца дезинфицируются 2% раствором хлорной извести или 0,5% хлорамина в течение 5 мин;
4. сполоснуть в четвертой емкости проточной водой в течение 5 мин.

Яйцо, особенно желток, способствует усвоению углеводов и белков. Поэтому очень полезно сочетать яичный желток с мучными изделиями, с мясом и молоком.

***Технология обработки овощей***

Овощи употребляются в сыром виде или после тепловой обработки. В сыром виде овощи можно употреблять в форме салатов или соков. Без салатов не должно обходиться ежедневное меню, т.к. они обладают множеством преимуществ:

• повышенное поступление витаминов, минеральных элементов и моносахаридных углеводов (особенно фруктозы и глюкозы), которых нет в продуктах животного происхождения или они разрушены во время их тепловой обработки;

• разнообразят ежедневное питание и обладают приятными органолептическими характеристиками за счет цвета, внешнего вида, вкуса, запаха, консистенции и т.д.;

• легкоусвояемые за счет присутствия в большом количестве воды и мелкомолекулярных углеводов;

• присутствие целлюлозы и гемицеллюлозы (неусвояемые углеводы или волокна) способствуют формированию каловых масс и нормальному прохождению пищи через кишечник;

• присутствие пектина поглощает воду, образуя студенистую массу с абсорбирующей, вяжущего и дезинфицирующей ролью для кишечного тракта;

• присутствие фитонцидов в определенных овощах играет бактерицидную или бактериостатическую роль;

* присутствие антиоксидантов, представляющих собой комплекс питательных элементов (витаминов и минералов) и специфических энзим, роль которых заключается в сокращении токсичных эффектов и свободных радикалов.

**Сырые салаты** готовятся из одного вида овощей или из смесей овощей, проходя этапы чистки, промывания, нарезки и сервировки. Чистку следует производить незадолго до подачи на стол, используя нож из нержавеющей стали, а мытье выполняется под холодной проточной водой, очень быстро, чтобы избежать потерю водорастворимых витаминов.

**Нарезные овощи** – готовятся из одного вида овощей или из смесей овощей, выполняя этапы чистки и мытья. Нарезаются дольками, соломкой или кружочками.

**Соки** являются второй формой употребления сырых овощей, в целом, они хорошо переносятся организмом, как например, морковный, томатный сок. Их преимущество заключается в доставке значительного количества жидкости, витаминов и минеральных веществ в организм.

Тепловая обработка овощей осуществляется путем варки в воде, тушения на пару или запекания.

Для наименьшей потери питательных веществ, сохраняя одновременно приятный цвет и вкус, при варке в воде следует соблюдать определенные правила:

•время варки должно быть как можно короче (в зависимости от овоща и степени его спелости), чтобы сохранить характерный внешний вид и вкус и избежать потери больших количеств витамина C. Также рекомендуется варить в открытой посуде и непрерывно, чтобы дезактивировать окислительные энзимы. После варки овощи немедленно употребляются в пищу, т.к. в присутствии воздуха и тепла витамин C теряется;

•количество воды может быть разным в зависимости от вида овощей и степени их спелости. Например, корнеплодам требуется больше воды для варки, а зеленым овощам – меньше воды. Варка в специальной посуде на пару, под давлением, очень полезна, потому что укорачивает время варки и сокращает потерю витаминов. Овощной отвар рекомендуется использовать при приготовлении супов или соусов, так как он содержит в больших количествах витамин C, комплекс B и железо;

• овощи перед варкой следует нарезать на как можно более крупные куски, так как их разделение на мелкие куски ведет к повышению площади воздействия воды и способствует растворению витаминов и минеральных солей. Поэтому картофель полезно отваривать в кожуре (разумеется, после предварительного промывания) и в небольшом количестве воды;

• сохранение природного цвета, особенно зеленого, который дает хлорофилл, возможно при варке в открытой посуде, особенно в первые минуты варки. Напротив, незеленые овощи (томаты, красный и желтый перец, морковь и др.) сохраняют свой цвет, если емкость во время варки закрыта крышкой.

Обработка путем тушения заключается в варке овощей в жире и горячей воде в плотно закрытой посуде.

Обработка овощей путем запекания осуществляется путем воздействия теплого воздуха, закладывая их в разогретую духовку. На поверхности запеченных овощей образуется корочка из карамелизованных углеводов и коагулированных белков, сохраняющих внутри питательные вещества, а целлюлозные соединения размягчаются под воздействием влажного тепла, благодаря чему легче перевариваются.

***Технология обработки фруктов***

Лучшая форма употребления фруктов – в свежем виде, при условии, что они достаточно спелые, вымытые и хорошо разжеваны. Также, в случае фруктов, которые можно употреблять вместе с кожурой (яблок, винограда, груш, айвы, слив и т.д.), важно ее не удалять, потому что при употреблении плода целиком обеспечивается максимальное поступление витамина C. Основная часть витамина C находится между кожурой и мякотью, в слое, расположенном непосредственно под кожурой.

Другой формой употребления свежих фруктов являются свежие соки, полученные механическими способами выжимания или центрифуги. При употреблении в свежем виде сохраняется все количество углеводов, минеральных веществ и витаминов, и они хорошо переносятся, благодаря присутствию целлюлозы и гемицеллюлозы.

Фрукты, сваренные в воде в виде компота, легче перевариваются, чем свежие, т.к. тепло размягчает целлюлозу. Основные недостатки заключаются в потере части витаминов и минеральных элементов, а также дополнительном добавлении сахара, который существенно повышает калорийность продукта.

Фрукты, запеченные в духовке, обладают преимуществом за счет сохранения большего количества витаминов и минералов, по сравнению с отварными. Также, при такой форме обработки лучше сохраняется аромат.

Другая форма употребления фруктов – это джем с добавлением небольшого количества сахара.

Сухие/обезвоженные фрукты. Напр. чернослив, высушенный промышленным способом (без дыма), очень вкусен после предварительного промывания и отмачивания водой в течение дня – его можно употреблять в холодное время года на полдник, вместе с водой, также вкусной, - натуральный компот, но без сахара! Изюм (несульфитированный) – вымытый, подаваемый с семенами, орехами (после предварительной обработки).

***Технология обработки злаков***

Злаки, цельные или в виде круп, такие как пшеница, ячмень, пшено, кукуруза, гречка, овес (цельнозернистый и хлопья), рис, рожь и др. широко используются в питании детей и подростков. Обычно их употребляют после тепловой обработки, нацеленной на три основных изменения:

• размягчение и разрыв целлюлозных стенок;

• улучшение вкуса;

• изменения крахмала, который готовится к перевариванию.

Они могут употребляться в виде полужидкой или рассыпчатой каши, или в качестве добавки к другим блюдам (супам, голубцам, фаршированному перцу и др.).

Во избежание образования модифицированного крахмала, отвариваемые злаки должны быть цельными. Целлюлозные стенки препятствуют изменению крахмала, который при варке становится вредным. Злаки должны присутствовать в меню в виде зерен или в виде круп.

a. Каши. Цельные злаки или крупы из цельных злаков промывают и закладывают для варки в воду, добавляя небольшое количество соли, согласно действующим нормам. В процессе варки добавляют сухие приправы в разных сочетаниях: лавровый лист, чабер, базилик, орегано, майоран. Нерафинированное растительное масло / сливочное масло добавляют после того, как каша перестала вариться, и перемешивают. Подают на стол с овощами.

b. Добавка к супам: в вымытом виде могут добавляться в овощной суп с пшенной крупой или рисом, рассольник с ячменной крупой и др.

c. сезонную кукурузу можно использовать в целом виде: отваренную в воде или на пару.

***Технология обработки бобовых***

Фасоль, горох, чечевица, нут – важные источники белков, богатых железом. ВОЗ рекомендует заменять мясные продукты, такие как колбасные изделия, салями, сосиски, содержащие обычно большие количества насыщенных жиров и соли, бобовыми, рыбой, яйцом, нежирной птицей или мясом.

Отделенные от примесей и вымытые бобы замачивают на несколько часов, меняют воду, доводят до кипения, выбрасывают первую воду, добавляют кипяток и варят до готовности.

a. В отварном виде подаются самостоятельно (с небольшим количеством соли, приправами, зеленью, нерафинированным растительным маслом)

b. Варятся, а к концу добавляются сезонные овощи для получения токаны – лук, морковь, перец, томаты, корень сельдерея, петрушки. При подаче посыпают зеленью и нерафинированным растительным маслом.

c. Добавляются в супы, борщи после варки.

d. Супы-крем – отварные, с добавлением овощей и пропущенные через сито. Подаются с зеленью, растительным маслом/сметаной.

Зеленый горошек в сезон и в замороженном виде в течение года:

a. можно добавлять в супы

b. можно варить на пару вместе с морковью, картофелем, добавляя небольшое количество соли, растительное масло, приправы.

***Технология обработки орехов и семян***

Орехи, миндаль, семена подсолнечника, льна, тыквы, кунжута и т.д. ВОЗ отмечает, что орехи и семена являются частью здорового питания. Орехи и семена, богатые белками, являются источниками ненасыщенных жиров, которые предпочтительнее насыщенных жиров (содержатся в жирном мясе, сливочном масле, пальмовом и кокосовом растительном масле, сметане, сыре).

a. Могут подаваться отдельно после того, как были вымыты и желательно замочены на несколько часов, или в смеси с сухофруктами (изюмом, сливами, яблоками, грушами, финиками, абрикосами и др.).

b. Могут добавляться в фруктовые или овощные салаты.

c. Семена льна, перемолотые или целые, замоченные на несколько часов, можно добавлять в цельнозерновые каши, для обеспечения поступления растворимых и нерастворимых волокон, витаминов и минералов, включая витамины группы B, магния и марганца, мощных антиоксидантов, таких как лигнаны, жирных кислот Омега 3, альфа-линоленовой кислоты.

***Технология обработки зелени и приправ***

Петрушка, укроп, щавель, шпинат, салат, сельдерей (стебли, листья), руккола, зеленый лук, базилик и т.д. Зелень – очень важный источник железа, витамина C, калия, магния, кальция, антиоксидантов. Лучшими источниками являются овощи с зелеными листьями, такие как брокколи, кале и шпинат.

Вымытые под проточной водой, выдержанные 20 мин. в воде с натрия бикарбонатом, сполоснутые и поданные самостоятельно, вместе с другими овощами, или мелко порубленные и посыпанные при подаче на стол в супы, салаты, вторые блюда, на ужин.

***Технология приготовления напитков***

ВОЗ рекомендует снизить количество сахара до 10% общего количества энергии в порядке государственной политики, до 5% - в порядке рекомендации. Сокращение потребления сахара до менее 5% приносит дополнительную пользу для здоровья. У детей есть доступ к бутилированной или фильтрованной питьевой воде в учреждениях / группах/ классах, воспитатели/ учителя поощряют детей пить воду в течение дня / во время уроков.

Ряд питательных напитков без добавления рафинированного сахара:

Чай травяной – с добавлением лимона;

Лимонад – вода, лимон, по желанию - мята;

Соки fresh – из одного вида или сочетания 1-2 фруктов, подаваемые самостоятельно или разбавленные водой.

Для приготовления используют спелые, вымытые фрукты, удалив, при необходимости, кожицу, семена и плодоножки.

***Технология обработки замороженных продуктов***

Замороженные продукты используются преимущественно в холодное время года. Смеси замороженных овощей используются в качестве добавок при приготовлении супов, овощных блюд. Замороженные фрукты можно использовать при приготовлении напитков – чаев, компотов.

**Технология обработки растительных масел**

Растительные масла представляют собой важный элемент в детском питании, являясь поставщиком незаменимых жирных кислот или жирных кислот омега 3 и омега 6, с очень важной ролью в организме: участвуют в формировании тканей, обеспечивают потребность в энергии, являются вектором использования жирорастворимых витаминов: витаминов E, K и D. Растительные масла, полученные путем отжима, богаче витаминами, ароматами, натуральными компонентами. Рекомендуется использовать подсолнечное масло, масло из зародышей кукурузы, ореховое, из виноградных семян, оливковое.

**VI. Требования к сырью**

1. Пищевые блоки дошкольных учреждений закупают сырье и пищевые продукты у производителей, специализированных баз по оптовой торговле пищевыми продуктами, на основе договоров на поставку продукции.
2. Количество пищевых продуктов и сырья подтверждается товаротранспортной и налоговой накладной или актом закупки продукции.
3. Качество пищевых продуктов и сырья подтверждается санитарным заключением, ветеринарным сертификатом и сертификатом безопасности по соблюдению максимально допустимых пределов (МДП) остатков пестицидов и нитратов в пищевых продуктах растительного происхождения, при необходимости.
4. Пищевые блоки дошкольных учреждений обязаны использовать безопасное сырье, вспомогательные материалы, ингредиенты, полуфабрикаты, соответствующие действующим нормативным актам.
5. Приемка сырья, вспомогательных материалов и любых пищевых продуктов и ингредиентов на предприятии должна проводиться с соблюдением условий обеспечения прослеживаемости.
6. Запрещена приемка сырья и ингредиентов с истекшими сроками годности и не имеющих соответствующей маркировки, в соответствии с требованиями действующих нормативных актов.
7. Сырье и ингредиенты проверяются и сортируются перед процессом тепловой обработки или приготовлением. К приготовлению пищевых продуктов допускаются только чистое и безопасное сырье и ингредиенты.
8. Скоропортящиеся ингредиенты и сырье хранятся на складах с учетом объема охлаждающего устройства в условиях предупреждения порчи и защиты от загрязнения. Снабжение сырьем и ингредиентами осуществляется по мере необходимости, без хранения на складе избыточных объемов.
9. Охлажденное пищевое сырье животного происхождения должно храниться при температуре от +1°C до +4°C. Другое пищевое сырье, требующее охлаждения, такое как овощи, фрукты и зелень, должно храниться в температурном промежутке от +2°C до +6°C.
10. На складах должен соблюдаться принцип «Первый вошел – первый выходит».
11. Замороженное сырье, которое не используется сразу, должно храниться при температуре минус 18°C или ниже.
12. В случае, когда для хранения скоропортящегося  и нескоропортящегося сырья имеется всего лишь одно помещение, необходимо обеспечить выполнение следующих условий:

соответствующее оснащение стеллажами, амбарами или емкостями для всех нескоропортящихся продуктов;

обеспечение холодильным оборудованием для скоропортящихся продуктов с отдельным подразде­лением для сырого мяса, в котором обеспечена температура от 0°C до +4°C;

обеспечение удовлетворительной вентиляции через окна или проемы с рамами и металлическими сетками.

**VII. Физиолого-гигиеническая оценка питания**

В детских учреждениях состояние питание оценивается методом анализа меню-раскладок и накопительной ведомости пищевых продуктов. Для проведения анализа фактического питания детей в учебно-воспитательных учреждениях рассматриваются меню-раскладки на 7-10 дней, которые статистически обрабатываются по образцу, представленному в таблице № 1.

**Таблица №1**

**Количество пищевых продуктов, потребляемых одним ребенком в ясельных группах (г)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищевых продуктов | Месяц 06, 2015 | | | | | | | Всего на 7 дней | В среднем в день |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Хлеб пшеничный | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 560 | 80 |
| Рис | 4,3 | 3 | - | 3 | 4,2 | 2,4 | 3 | 19,9 | 2,8 |
| Сахар | 5,7 | 3 | 3,6 | 3 | 3 | 3,5 | 3 | 24,8 | 3,5 |
| Повидло абрикосовое | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1,6 | 2 | 8,6 | 1,2 |
| Картофель | 9 | 12 | 12 | 9 | 9 | 9 | 9 | 6,9 | 9,9 |
| Лук | 1,5 | 2 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 2 | 11,5 | 1,6 |
| Томаты | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 66 | 9,4 |
| Соль | 1 | 0,4 | 1,0 | 0,3 | 0,3 | 1 | 1 | 5 | 0,7 |
| Мука пшеничная | 1 | - | 6 | 1 | - | - | 6 | 14 | 2 |
| Печенье | 2,5 | 2,5 | - | 1,0 | 2,5 | 3,0 | 3 | 16 | 2,3 |
| Масло растительное подсолнечное | 1 | 1,3 | 1,2 | - | 1,0 | 0,7 | 1 | 6,2 | 0,9 |
| Молоко | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 210 | 30 |
| Макароны | 2,7 | - | 3 | 3 | - | - | 3 | 11,7 | 1,7 |
| Крупа пшеничная | 3 | 3 | - | - | - | - | 3 | 9 | 1,3 |
| Фасоль | - | 2 | - | 2 | - | 2 | 2 | 8 | 1,1 |
| Свекла красная | - | 1,0 | - | - | - | - | 1,0 | 2 | 0,3 |
| Крупа кукурузная | - | - | 6 | - | - | 3 | 3 | 12 | 1,7 |
| Перец сладкий | - | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 9 | 1,3 |

***Примечание:*** Среднедневной объем рассчитывается путем деления общего объема потребления пищевых продуктов за 7 дней на цифру 7.

Чтобы сравнить полученные данные (средние, дневные) с физиологическими нормами потребления, необходимо классифицировать продукты по группам, согласно указаниям физиологических норм. Например, овощи -14,8 (лук-1,6г – томаты-9,4г – фасоль-1,1г-свекла-1,7г – перец – 1г). Аналогично складываются крупы и другие пищевые продукты.

Следующая таблица № 2 заполняется полученными данными, и оценивается выполнение физиологических норм потребления.

**Таблица № 2**

**Ежедневная оценка физиологических норм потребления пищевых продуктов для детей дошкольных (ясельных) учреждений с 9,5-10-часовым режимом работы, г**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование пищевых продуктов | Физиоло  гические нормы потребле  ния, г | Фактическое количество пищевых продуктов, г | Отклонение от физиологичес  кой нормы потребления, ± г | Доля,% |
| 1. | Хлеб пшеничный | 55 | 80 | +25 | +145 |
| 2. | Хлеб ржаной | 25 | - | -25 | -100 |
| 3. | Мука пшеничная | 16 | 2 | -14 | -85,5 |
| 4. | Крупы, макароны | 20 | 4,7 | -15,3 | -75,5 |
| 5. | Картофель | 120 | 9,9 | -11,1 | -92,5 |
| 6. | Овощи | 180 | 14,8 | -165,2 | -91,7 |
| 7. | Фрукты свежие | 90 | - | -90 | -100 |
| 8. | Сухофрукты | 10 | - | -10 | -100 |
| 9. | Кондитерские изделия | 4 | 2,3 | -1,7 | -42,2 |
| 10. | Сахар | 35 | 3,5 | -31,5 | -90 |
| 11. | Масло сливочное | 12 | - | -12 | -100 |
| 12. | Масло растительное подсолнечное | 5 | 0,9 | -4,1 | -80 |
| 13. | Яйца куриные | 0,25 | - | -0,25 | -100 |
| 14. | Молоко | 500 | 30 | -470 | -94 |
| 15. | Творог | 40 | - | -40 | -100 |
| 16. | Мясо | 60 | - | -60 | -100 |
| 17. | Рыба | 20 | - | -20 | -100 |
| 18. | Сметана | 5 | - | -5 | -100 |
| 19. | Сыр твердый | 3 | - | -3 | -100 |

***Примечание:*** Нормы пищевых продуктов, указанные в таблице № 2, обеспечивают лишь 75% физиологической нормы потребления, остальные 25% дети должны получать на ужин (дома).

Образец анализа данных таблицы № 2: Как показывает анализ данных, в течение 7 дней дети недополучили 470 мл молока, 165 г овощей, 111г картофеля, 31,5 г сахара, что составляет, соответственно, 90%, 92,6%, 92,5% и 90%, при этом мясо, рыба и творог вообще были исключены. Все пищевые продукты употреблялись в меньших количествах, чем физиологические нормы потребления, а хлеб – в более высоких количествах.

Анализ меню-раскладок в детских учреждениях производится медицинским персоналом каждые 7-10 дней, ежемесячно, ежеквартально, ежегодно, и в динамике при рассмотрении накопительной ведомости пищевых продуктов, таким образом, есть возможность анализа на 10, 20, 30 дней, как на всех детей, так и на одного ребенка (среднемесячный показатель на одного ребенка). Накопительная ведомость заполняется в динамике (ежемесячно, ежеквартально, ежегодно), дает возможность объективно анализировать обеспечение пищевыми продуктами воспитанников детских государственных учреждений, согласно действующим нормам (таблица № 3).

**Таблица № 3**

**Порядок заполнения накопительной ведомости пищевых продуктов в (наименование детского учреждения) с режимом работы (указать количество часов) на месяц (указать месяц)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименова  ние пищевых продуктов | Потребление пищевых продуктов за месяц  (указать месяц),г | | | | | |
| Число | Всего на 10 дней | Физиологическая норма потребле  ния на 10 дней | Отклонение от физиологической нормы потребления ± | Число | Всего на 20 дней |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

Продолжение таблицы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физиологическая норма потребле  ния на 20 дней | Отклоне  ние от физиологической нормы потребле  ния ± | Число | Всего на месяц | Физиоло  гическая норма потребле  ния на месяц | Отклоне  ние от физиологической нормы потребле  ния ± | Объем потребле  ния на одного ребенка в среднем/  день | Физиоло  гическая норма потребле  ния на 1 день |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

Продолжение таблицы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Отклонение от физиологической нормы  потребления ± | Количество пищевых продуктов, употребленных детьми за месяц, кг | Норма на всех детей  На месяц, кг | Отклонение от физиологической нормы  потребления ± |
| 17 | 18 | 19 | 20 |

**Принципы составления накопительной ведомости**

1. Накопительная ведомость заполняется медицинским персоналом, а в его отсутствие – директором детского сада.
2. Количество пищевых продуктов рассчитывается в граммах на одного ребенка, только графы 18 и 19 таблицы 3 рассчитывается в кг.
3. Среднедневной объем потребления пищевых продуктов рассчитывается путем деления количества продуктов, употребленных одним ребенком за месяц, на количество рабочих дней соответствующего месяца.
4. Медицинский работник анализирует потребление пищевых продуктов ежеквартально, ежегодно, заполняя следующую таблицу № 4:

**Таблица № 4**

**Месячный объем потребления детьми пищевых продуктов, г**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование пищевых проду  ктов | Анализ потребления пищевых продуктов | | | | | | | |
| январь | | | | февраль | | | |
| Потребление | | Физиологическая норма потребления | | Потребление | | Физиологическая норма потребления | |
| Всего/дети,  кг | Одним ребен  ком, г | Всего  /дети,  кг | Одним ребен  ком, г | Всего/дети,  кг | Одним ребен  ком, г | Всего/дети,  кг | Одним ребен  ком, г |

**Таблица №5**

**Квартальное потребление детьми пищевых продуктов, г**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| За I квартал 20\_\_\_ года | | | |  | | | | | | |
| Указать месяц | | | | Указать месяц | | | | | | |
| Потребление | | Физиологиче  ская норма потребления | | | Потребление | | Физиологиче  ская норма потребления | | Отклонение от физиологиче  ской нормы потребления | |
| Всего/дети,  кг | Одним ребен  ком, г | Всего/дети,  кг | Одним ребен  ком, г | | Всего/дети,  кг | Одним ребен  ком, г | Всего/дети,  кг | Одним ребен  ком, г | Всего/дети,  кг | Одним ребен  ком, г |

1. Аналогично заполняются таблицы по остальным кварталам и годовая таблица. Ежемесячные данные заполняются из таблицы № 3, граф 15-18 и 19. Таблица представляется к 10.01. числу каждого года в территориальные ЦОЗ медицинским персоналом или менеджером учреждения. Территориальные ЦОЗ после обобщения данных ежегодно, к 02.02 числу, представляют отчеты в НЦОЗ.

Помимо количественного анализа, медицинский персонал должен проводить анализ качественного аспекта питания (белки, жиры, углеводы, энергетическая ценность, витамины и минеральные вещества).

Для этого необходимо использовать таблицу №6.

**Таблица №6**

**Образец представления информации по анализу качественного аспекта питания**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Пищевые продукты | Среднедне  вной вес на одного ребенка, г | | Белкиг | В т.ч. животные,г | Жиры,  г | Углеводы, г | Минераль  ные элементы | | Вита  мины |
| Ca,мг | P, мг | C, мг |
| Брутто | Нетто |
| 1. | Хлеб пшеничный | 80 | 80 | 5,36 | - | 0,56 | 40,24 | 16,0 | 78,4 | - |
| 2. | Рис | 2,8 | 2,7 | 0,2 | - | 0,05 | 1,7 | 1,8 | 8,9 | - |
| 3. | Сахар | 3,5 | 3,5 | - | - | - | 3,5 | - | - | - |
| 4. | Повидло абрикосовое | 1 | 1 | 0,005 | - | - | 0,7 | - | - | - |
| 5. | Картофель | 10 | 7,2 | 0,1 | - | - | 1,4 | 0,7 | 4,2 | 1,4 |
| 6. | Лук | 1,6 | 1,3 | 0,02 | - | - | 0,1 | 0,4 | 0,8 | 0,1 |
| 7. | Томаты | 9,4 | 9,0 | 0,05 | - | - | 0,4 | 1,3 | 2,3 | 2,3 |
| 8. | Мука пшеничная | 2 | 2 | 0,2 | - | 0,03 | 1,5 | 0,5 | 2,3 | - |
| 9. | Печенье | 2,3 | 2,3 | 0,2 | - | 0,23 | 0,6 | - | - | - |
| 10. | Масло растительное подсолнечное | 1 | 1 | - | - | 1 | - | - | - | - |
| 11. | Молоко | 30 | 30 | 0,8 | 0,8 | 1 | 1,4 | 36,3 | 27,3 | 0,3 |
| 12. | Макаронные изделия | 1,7 | 1,7 | 0,2 | - | 0,02 | 1,3 | 0,4 | 2,0 | - |
| 13. | Крупа пшеничная | 1,3 | 1,2 | 0,2 | - | 0,01 | 0,8 | - | 3,1 | - |
| 14. | Фасоль | 1,1 | 1,0 | 0,2 | - | 0,02 | 0,5 | 1,5 | 5,4 | - |
| 15. | Крупа кукурузная | 1,7 | 1,6 | 0,1 | - | 0,02 | 1,2 | 0,3 | 1,7 | - |
| 16. | Сладкий перец | 1,3 | 1,0 | 0,01 | - | - | 0,06 | 0,08 | 0,2 | 0,3 |
|  | Всего |  |  | 7,6 | 0,8 | 2,94 | 55,4 | 59,28 | 136,6 | 4,4 |

В этой таблице указывается количество питательных веществ, которое рассчитывается исходя из количества продуктов, освобожденных от несъедобной части. Доля несъедобной части по некоторым пищевым продуктам указана в таблице № 3, приложение № 1.

Доля снижения объема (веса) пищевых продуктов при их обработке указана в таблице № 7.

**Таблица № 7**

**Доля снижения объема (веса) продуктов при их обработке (%)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование продуктов | Процент потери | | | |
| Во время холодной обработки | Во время варки | Во время тушения на воде | Во время запекания |
| Говядина | 20,2 | 38 | 40 |  |
| Блюда из мясного фарша (котлеты/ тефтели) |  |  | 15 | 19 |
| Мясо куриное | 30 | 28 |  |  |
| Печень | 3 |  | 28 |  |
| Рыба | 43 | 18 |  |  |
| Сыры | 4-6 |  |  |  |
| Свежий творог | 1 |  |  |  |
| Картофель | 28 | 3 |  |  |
| Морковь | 20 | 25 | 32 |  |
| Свекла | 20 |  |  |  |
| Огурцы с кожицей | 4 |  |  |  |
| Лук | 16 |  | 26 |  |
| Томаты | 5 |  |  |  |
| Капуста | 20 |  |  |  |
| Кабачки | 25 |  |  |  |
| Яблоки | 12 |  |  |  |

***Примечание:*** Пример расчета веса пищевых продуктов при их обработке: для приготовления обеда (одному ребенку) было использовано 10 г картофеля, после чистки осталось 7,2 г картофеля (10 г составляют 100%, при их обработке процент потери, указанный в таблице, составляет 28%, рассчитав соотношение (10 умножить на 28 и разделить на 100), получаем 2,8 г. От 20 г отнимаем 2,8 г и получаем 7,2 г.

Количество органических трофинов (белков, жиров, углеводов) рассчитывается на 100 г съедобного количества пищевых продуктов.

Например: 100 г съедобного количества картофеля содержат 2 г белков, а 7,2 г содержат 0,14 г (7,2 умножить на 2 и разделить на 100). Аналогично проводятся расчеты по другим пищевым продуктам. Химический состав пищевых продуктов (в 100 г нетто) указан в карточках, содержащих «Химический состав пищевых продуктов».

Гигиеническая оценка рациона питания осуществляется путем сравнения полученных данных с физиологическими нормами. Таким образом, в качестве образца следует взять таблицу № 8.

**Таблица № 8**

**Образец оценки дневного рациона питания детей, определенных в ясли с 9,5-10 часовым режимом работы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Питательные вещества | Белки, г | В том числе животные, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорий  ность | Ca,  мг | P,мг | Вит C, мг |
| 1. | Физиоло  гическая норма потребле  ния | 40 | 28 | 40 | 159 | 1160 | 600 | 600 | 33 |
| 2. | Фактическое потребле  ние | 67 | 1 | 12 | 401,6 | 1972,4 | 275 | 1010 | 3,4 |
| 3. | Разница по сравнению с физиологической нормой потребле  ния | +27 | -27 | -28 | +242,6 | +812,4 | -325 | +410 | -29,6 |
| 4. | Доля, % | +67 | -96,4 | -70 | +252 | +70,0 | -54,2 | +68 | -90 |

***Примечание:*** Из указанного в таблице можно утверждать, что в рационе детей отсутствуют 96,4% животных белков и 70% жиров, что объясняется отсутствием продуктов животного происхождения. Калорийность рациона повышена из-да избытка углеводов (252%). В рационе не хватает 54,3% кальция и 90% витамина C. Для окончательного определения рациона необходимо рассчитать соотношение белков, жиров и углеводов, разделив наименьшую цифру на остальные цифры. Таким образом, соотношение белков, жиров и углеводов оставляет в нашем рассматриваемом случае 1:0.2:33, при физиологической норме 1:1:3,5- (4). Доля белков, жиров и углеводов в общей калорийности составляет 13,5%, 5,5% и 81%, при норме 15%, 30% и 55%. Следовательно, калорийность состоит преимущественно из углеводов.

Расчет доли белков в общей калорийности рассчитывается следующим образом: калорийность для детей, определенных в ясли с 9,5-10-часовым режимом работы, составляет 1972,4 к кал, что составляет 100%. Для расщепления 67 г белков необходимо 268 ккал (67x4+268 ккал). Следовательно, расчеты проводятся таким образом: умножаем 268 ккал на 100% и делим на 1972,4 ккал, что составляет 13,5%. Аналогично рассчитывается и доля жиров, углеводов в общей калорийности.

Медицинский персонал выполняет расчет с ежемесячной оценкой качества питания детей (количество белков, жиров и углеводов, и т.д.), а результаты переписывает в накопительную ведомость пищевых продуктов.

Медицинский персонал детского учреждения должен проверять, насколько закладываемое в кастрюлю количество пищевых продуктов соответствует меню. Также проверяется количество блюд путем их взвешивания, поэтому на кастрюли наносится маркировка объема. Результаты проверки вносятся в журналвыбраковки блюд.

Медицинский персонал проверяет заполнение документации пищевого блока, указанной в приложении № 6.

**VIII. Гигиеническое обучение и организация медицинских осмотров персонала, работающего в пищевых блоках детских учреждений**

Согласно Решению Главного государственного санитарного врача РМ № 2 от 01.08.2014 г. «О гигиеническом обучении работников», работники учебно-воспитательных учреждений проходят обучение при поступлении на работу раз в 2 года продолжительностью в 8 часов.

Работники сезонных детских оздоровительных учреждений (лагеря отдыха, трудовые объединения школьников, детские санатории и др.) проходят обучение при поступлении на работу, продолжительностью в 6 часов.

Программа гигиенического обучения работников пищевых блоков (столовых) детских учреждений указана в таблице № 9, а работников детских оздоровительных учреждений – в таблице №10

**Таблица №9**

**Типовая программа гигиенического обучения работников пищевых блоков (столовых) детских учреждений**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Срок, часов |
| 1. | Положения нормативных актов об организации и проведении гигиенического обучения персонала детских учреждений (дошкольных учреждений, общеобразовательных учреждений). Цель гигиенического обучения. Положения нормативных актов о медицинском осмотре работников детских учреждений. Меры административного наказания, применяемые к физическим и юридическим лицам за санитарно-эпидемиологические нарушения, допущенные в деятельности детских учреждений. | 1 |
| 2. | Инфекционные болезни, в том числе вызываемые пищевыми продуктами (ОДЗ, ботулизм, пищевые токсикоинфекции, отравления грибами и др.), переносчики инфекций, профилактические меры. | 2 |
| 3. | Неинфекционные болезни. Факторы риска в их возникновении. Пропаганда здорового образа жизни. Личная гигиена детей и работников. Физическая активность. Режим дня. Здоровое питание. | 1 |
| 4. | Гигиенические требования к обустройству и содержанию кухонь и столовых детских учреждений. Режим обработки посуды, инвентаря, технологического оборудования. Характеристика нездоровых пищевых продуктов. Условия и сроки реализации скоропортящихся пищевых продуктов. Сортировка пищевых продуктов, блюд. Организация детского питания. | 2 |
| 5. | Физиологические нормы питания. Гигиенические аспекты при составлении меню. Гигиенические аспекты технологии приготовления блюд. Запрещенные блюда и пищевые продукты. Требования к сохранению витаминов. Требования к реализации и перевозке блюд. | 2 |

**Таблица №10**

**Типовая программа гигиенического обучения работников детских оздоровительных учреждений (лагерей отдыха, трудовых объединений, закрытых санаториев и др.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Срок, часов |
| 1. | Положения нормативных актов об организации и проведении гигиенического обучения персонала детских оздоровительных учреждений (лагерей отдыха, трудовых объединений, закрытых санаториев и др.). Цель гигиенического обучения. Положения нормативных актов о медицинском осмотре работников детских учреждений. Меры административного наказания, применяемые к физическим и юридическим лицам за санитарно-эпидемиологические нарушения, допущенные в деятельности детских учреждений. | 1 |
| 2. | Инфекционные болезни, в том числе вызываемые пищевыми продуктами (ОДЗ, ботулизм, пищевые токсикоинфекции, отравления грибами и др.), переносчики инфекций, профилактические меры. | 2 |
| 3. | Неинфекционные болезни. Факторы риска в их возникновении. Пропаганда здорового образа жизни. Личная гигиена детей и работников. Физическая активность. Режим дня. Здоровое питание | 1 |
| 4. | Гигиенические требования к обустройству и содержанию лагерей отдыха, помещений, бассейнов, инвентаря, мебели и прилегающей территории. Организация детского питания. Режим дня, Личная гигиена работников и детей. Меры по закаливанию детского организма. | 2 |

Организация медицинских осмотров персонала детских учреждений указана в таблице № 11.

**Таблица №11**

**Организация медицинских осмотров персонала в детских учреждениях осуществляется в соответствии с действующим законодательством**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Категории работников | Периодичность медицинских осмотров | Врачи-специалисты | Лабораторные и функциональные анализы |
| 1. | Работники учебно-воспитательных учреждений (школ-интернатов, начальных школ\*\*, гимназий, лицеев, колледжей, профессиональных училищ и др.) и работники внешкольных учебных заведений | раз в год | терапевт,  дерматолог при приеме на работу, затем терапевт | кровь на сифилис и мазок на гонорею и при приеме на работу |
| 2. | Работники дошкольных  учреждений\*\*, школ-интернатов | 2 раза в год | терапевт, дерматолог при приеме на работу, затем 2 раза в год | кровь на сифилис и мазок на гонорею и при приеме на работу, затем 2 раза в год, анализы на гельминтозы – при приеме на работу, затем один раз в год. Обследование на предмет носительства возбудителей кишечных инфекций при приеме на работу. |
| 3. | Работники детских оздоровительных учреждений (лагерей отдыха) | при приеме на работу | терапевт, дерматолог при приеме на работу, затем терапевт | кровь на сифилис и мазок на гонорею и при приеме на работу. Обследование на предмет носительства возбудителей кишечных инфекций при приеме на работу, анализы на гельминтозы- при приеме на работу. |

***Примечание:*** Выписка из Приказа МЗ № 255 от 15.11.1996 г. «Об обязательной организации медосмотров работников пищевых предприятий, коммунальных, лечебно-профилактических и детских учреждений».

\*\* Согласно положениям Приказа МЗ № 1491 от 29.12.2014 г. «О мерах по более эффективному использованию радиологических установок», стандартный рентген легких (цифровой или обычный) выполняется при приеме на работу, ежегодно в ходе медицинских осмотров, по медицинским показаниям, персоналу преддошкольных и дошкольных образовательных учреждений, персоналу начальных учебных заведений.

Персонал пищевых блоков детских учреждений должен соблюдать следующее:

1. Руководители общеобразовательных учреждений должны обеспечить надлежащее и непрерывное гигиеническое обучение каждого лица, участвующего в работах с кулинарными изделиями, в вопросах гигиенического обращения с ними и личной гигиены, для понимания и осознания этими работниками необходимых мер предосторожности для предотвращения заражения кулинарных изделий. Гигиеническое обучение проводится в условиях, установленных Министерством здравоохранения.
2. Все лица, задействованные в транспортировке, приготовлении и подаче кулинарных изделий обязаны усвоить и совершенствовать свои знания в вопросах гигиены кулинарных изделий и личной гигиены, необходимые в своей деятельности, и сдавать экзамены на санитарный минимум при поступлении на работу и периодически – в дальнейшем, не реже одного раза в два года, на условиях, установленных Министерством здравоохранения.
3. Все операции по транспортировке, приготовлению и подаче кулинарных изделий должны выполняться только лицами, которые прошли медицинские осмотры при приеме на работу, и периодически – в дальнейшем, в медико-санитарных учреждениях и в условиях, установленных Министерством здравоохранения.
4. Лица, участвующие в приготовлении, транспортировке и подаче кулинарной продукции, обязаны:
5. носить во время работы, в зависимости от специфики места работы и в соответствии с действующими нормативными актами санитарно-защитную одежду для работы с пищевыми продуктами белого или светлого цвета, чистую, которая покрывает одежду и волосы на голове и непромокаема в частях, контактирующих с влажностью. Лица, занимающиеся уборкой, должны носить санитарно-защитную одежду, отличающуюся от санитарно-защитной одежды для работы с пищевыми продуктами;
6. не входить в туалет в санитарно-защитной одежде для работы с пищевыми продуктами;

c) мыть руки проточной горячей водой и с мылом до начала работы и каждый раз, когда это необходимо в ходе работы, при переходе от одного процесса к другому, и особенно после посещения туалета.

5. Медицинский персонал общеобразовательных учреждений обязан проверять ежедневно состояние личной гигиены персонала и выявлять лиц с температурой, диареей или острыми инфекциями носа, горла или кожи, инфицированными ранами на поверхности тела, которые контактируют или могут контактировать с пищевыми продуктами. Данные  лица, а также лица, известные как носители патогенных микроорганизмов, которые могут передаваться через пищевые продукты, не должны приниматься на работу на предприятие без медицинской справки.

6. Все лица, участвующие в погрузке-разгрузке, транспортировке, приготовлении и подаче кулинарной продукции, обязаны:

a) пройти вакцинацию в условиях, установленных Министерством здравоохранения;

b) немедленно докладывать руководству учреждения, медицинскому работнику о наличии температуры, диареи или острой инфекции носа, горла или кожи, инфицированных ранах на поверхности тела, или о том, что они были выявлены как носители патогенных микроорганизмов.

7. Лица, работающие в зонах обращения с кулинарной продукцией, должны часто и тщательно мыть руки мылом или другими подходящими моющими средствами под струей проточной горячей воды в течение всего рабочего дня. Руки следует мыть всегда до начала работы, сразу после посещения туалета, после работы с загрязненным материалом и каждый раз, когда это необходимо.  
 8. Порезавшимся или поранившимся лицам не следует продолжать работу с пищевыми продуктами или поверхнос­тями, входящими в контакт с пищевыми продуктами, до тех пор, пока повреждение  не будет полностью защищено хорошо покрывающими, водонепроницаемыми и выде­ляющимися цветом материалами.

9. Лица, принятые на работу в зоны проведения работ с кулинарной продукцией, должны поддерживать высокий уровень личной гигиены на протяжении всего рабочего времени, носить санитарно-защитную одежду, покрывающую в том числе голову и ноги. Санитарно-защитная одежда должна легко чиститься (за исключением изделий одноразового использования), храниться в специальных местах.

**IX. Организация щадящего режима питания**

**A) Дети с заболеваниями печени и желчевыводящих путей**

Для детей с заболеваниями печени и желчевыводящих путей готовят отварные или паровые блюда. Жарка блюд исключена. Из рациона исключают блюда, содержащие экстракционные и эфиромасличные вещества: чеснок, щавель, редис, копченые продукты, супы из мяса, рыбы и грибов, соусы и консервы. Из рациона выводят также овечий, свиной и гусиный жир, которые тяжело усваиваются из-за эпизодично вырабатываемой желчи, ржаной хлеб, горох и бобовые, т.к. они приводят к метеоризму. В рацион включаются продукты липотропного действия: творог, мясо (филе индейки, куриное и кроличье) и нежирная рыба, овсяная, гречневая каши. Яйца вводят в соответствии с физиологическими нормами потребления, потому что у детей дошкольного возраста не отмечается нарушений обмена холестерина. Используют только легкоусвояемые жиры, в соотношении 2/3-масло сливочное и 1/3-масло растительное. Рацион питания предусматривает также частое употребление фруктов и овощей, которые содержат витамины, минералы и целлюлозу. Из кондитерских изделий рекомендуется повидло. Хлеб должен быть сухим или превращенным в сухари, печенье – без добавления жиров. Супы варят на фруктовом, овощном бульоне или молоке. Мясо и рыба подаются в отварном виде или в виде котлет, суфле и др., приготовленных на пару. Для гарнира используют отварной картофель и свежие, отварные или запеченные овощи. Допускаются каши из круп.

**B) Дети с избыточным весом**

Ожирение или избыточная масса тела у дошкольников возникают из-за неправильного питания, использования высококалорийных блюд или только углеводов (чаще). Меню, соответствующее возрасту ребенка, способствует исчезновению ожирения. Если указанное меню не приводит к снижению массы тела, то рекомендуется ограничить легкоусвояемые углеводы и жиры с низкой температурой растапливания. Содержание белков должно соответствовать физиологическим нормам потребления. Соответственно, количество жиров к степени превышения массы тела снижается на 15-30% и углеводов – на 25-30% по сравнению с физиологическими нормами потребления. Как правило, используются растительные масла.

Из рациона исключают сахар, сладости, кондитерские и макаронные изделия, манную крупу, консервированные соки с сахаром. Ребенок должен привыкнуть есть блюда без сахара. Потребление овощей, фруктов и ягод в рационе этих детей не ограничивается. Противопоказан мясной, рыбный бульон и макаронные изделия. Сладости заменяют на фрукты, но не на консервированные соки, содержащие сахар в больших количествах. Рекомендуется употреблять 60 г ржаного хлеба в день, нежирное мясо и рыба употребляются согласно физиологическим нормам потребления, супы - 50% от физиологических норм потребления, картофель - 2/3 от физиологических норм потребления, на молочные продукты нет ограничений, отдавая предпочтение обезжиренному творогу.

**C) Дети с аллергическими заболеваниями**

В рационе детей с аллергическими заболеваниями следует ограничить употребление яиц, рыбы, цитрусовых, мясного бульона, потому что эти продукты приводят к появлению аллергий. Питание этих детей схоже с питанием детей с заболеваниями печени и желчевыводящих путей.

**D) Выздоравливающие дети**

Питание выздоравливающих детей не отличается от питания здоровых детей. Количество белков, особенно животных, и растительного масла (15-25% общего количества жиров) должны соответствовать физиологическим нормам потребления. У этих детей часто наблюдается снижение аппетита, поэтому не следует злоупотреблять сахаром, кондитерскими изделиями. Для них рекомендуются фруктовые, овощные соки, овощные отвары.

Типовые меню для щадящего питания детей указаны в приложении № 4.

**X. Санитарные нормы организации питания и содержания пищевых блоков**

1. Функционирование и содержание пищевых блоков детских учреждений должны соответствовать положениям Постановления Правительства Республики Молдова «О предоставлении услуг общественного питания», № 1209 от 08 ноября 2007 г. (Официальный монитор, 2007, № 180-183, ст.1281) и Постановления Правительства Республики Молдова «Об утверждении общих правил гигиены пищевых продуктов», № 412 от 25 мая 2010 г. (Официальный монитор, 2010, № 83-84, ст. 484).
2. В общеобразовательных учреждениях питание детей организуется в столовой, а в дошкольных учреждениях питание детей организуется в группах. Доставка блюд в группы в дошкольных учреждениях из пищеблока осуществляется в закрытых емкостях, с этикеткой и маркировкой. Маркировка должна включать обозначение группы и вид блюда (первое, второе, третье).
3. В дошкольных учреждениях для мытья групповой посуды буфет оснащен двумя раковинами, подключенными к горячей и холодной воде. При децентрализованном водоснабжении буфет обеспечивается необходимым объемом воды для моечной емкости посуды.
4. В начальных школах, гимназиях и лицеях, в лагерях отдыха, профессиональных училищах, школах-интернатах пищевой блок должен быть оборудован 5 раковинами для мытья посуды и приборов, независимо от наличия посудомоечной машины.
5. Разрешается установка посудомоечной машины в буфете групповых помещений дошкольных учреждений и посудомойки в начальных школах, гимназиях и лицеях, лагерях отдыха, профессиональных училищах, школах-интернатах.
6. Столовая посуда в общеобразовательных учреждениях должна быть фаянсовой, фарфоровой или из нержавеющей стали. В каждой группе дошкольных учреждений должно быть по 2 набора посуды, соответственно количеству детей, которая хранится в буфете. Воспитатели и няни имеют отдельную от детей и маркированную посуду и приборы, Запрещается использовать посуду со сколами, пластиковую, алюминиевую, керамическую и стеклянную.
7. В буфете группы устанавливается тепловой шкаф или емкость для дезинфекции посуды на случай инфекционных заболеваний.
8. Для сбора отходов используются специальные емкости, которые чистятся и моются раствором моющих средств, затем ополаскиваются горячей водой и сушатся.
9. Пищевой блок школы-сада должен обеспечивать питание детей дошкольного возраста и учащихся.
10. Столы для обработки сырой продукции и тепловой обработки должны быть из прочного материала, безопасного для здоровья человека, который легко подвергается влажной обработке, чистке, дезинфекции (нержавеющая сталь, оцинкованное железо, и др.) и разрешенного для контакта с пищевыми продуктами, с гладкими поверхностями и закругленными углами. Для разделения теста на порции следует использовать деревянные поверхности.
11. Для обработки мяса, рыбы, овощей и других продуктов используются разделочные инструменты (не менее 2 комплектов) из прочного материала, безопасного для здоровья человека, который легко подвергается влажной обработке, чистке, дезинфекции, с гладкой поверхностью и разрешен для контакта с пищевыми продуктами. Разделочные инструменты должны иметь видимую маркировку: «СМ» (сырое мясо), «ВМ» (вареное мясо), «СР» (сырая рыба), «ВР» (вареная рыба), «ВО» (вареные овощи), «СО» (сырые овощи), «Гастрономия», «Сельдь», «Хлеб».
12. Кухонная посуда, столы, инвентарь должны быть маркированы и использоваться по назначению. Для кипячения молока предусмотрена отдельная посуда от посуды для варки компота или других напитков.
13. Количество одновременно используемой посуды и кухонных наборов должно соответствовать количеству детей в группе по списку, а в начальных школах, гимназиях, лицеях, лагерях отдыха, профессиональных училищах должно быть по 2 набора посуды и приборов. У персонала должна быть отдельная посуда и кухонные наборы.
14. Пищевые отходы собираются в ведра с крышками. Вывоз пищевых отходов из пищевого блока производится после раздачи блюд. После их вывоза, ведра ежедневно моют биодиструктивными веществами, ополаскивают горячей водой и сушат.
15. Вся посуда пищевого блока хранится на специальных полках и стеллажах, а разделочный инструмент – в шкафах. Вся посуда маркируется и используется по назначению.
16. Для предупреждения тягучей болезни хлеба, места хранения очищают от крошек и тщательно промывают раствором 1% уксусной кислоты (один раз в неделю).
17. В питании детей соблюдаются следующие принципы:
    1. обеспечение разнообразного питания, что означает употребление в течение дня продуктов из всех пищевых подгрупп;
    2. обеспечение пропорциональности между пищевыми группами и подгруппами, то есть более существенное поступление фруктов, овощей, цельных злаков, молока и молочных продуктов по сравнению с продуктами с повышенным содержанием жиров и добавлением сахара;
    3. умеренное потребление некоторых пищевых продуктов, т.е. выбор продуктов с низким содержанием насыщенных жиров и добавленного сахара;
    4. запрещается подогрев готовых блюд.
18. Список детей на специальной диете вывешивается в пищевом блоке, в медпункте. Воспитатели вносят в список детей, находящиеся на специальной диете, и список запрещенных продуктов в «Журнал воспитателя» в специальную главу.
19. В целях профилактики дефицита микронутриентов (витаминов и минеральных солей) в детском питании используется продукция, изготовленная с микронутриентами.
20. Блюда для детского питания готовят и используют в тот же день.
21. Для обеспечения постоянного сбалансированного и рационального питания в семье, родителей детей ежедневно информируют о питании в дошкольных учреждениях, вывешивая меню в раздевалке в детском саду.
22. У пищевого блока имеется выход на территорию в хозяйственную зону. Складские помещения и холодильная комната должны быть расположены вблизи кухни или пищевого блока.
23. Складские помещения нельзя размещать под прачечными, душевыми комнатами и санитарными установками, а также производственными помещениями с площадками.
24. Для пищевого блока, работающего на сырье, рекомендуется следующий набор помещений: кухня (горячий цех, холодный цех с участком раздачи блюд), цех первичной обработки мяса-рыбы, цех предварительной обработки овощей, мойка для кухонной посуды, мойка для столовой посуды (кроме дошкольных учреждений), склад бакалейной и сыпучей продукции, овощной склад, кладовая с холодильным оборудованием для скоропортящейся продукции, разгрузочная платформа.
25. Для пищевого блока, работающего на полуфабрикатах, рекомендуется следующий набор помещений: разгрузочная платформа, кухня (горячий цех, холодный цех с участком раздачи блюд), склад/помещение для сыпучей продукции, кладовая с холодильным оборудованием для скоропортящейся продукции, мойка для кухонной посуды, мойка для столовой посуды (кроме дошкольных учреждений).
26. Пищевые блоки, работающие на полуфабрикатах, должны обеспечиваться мытыми и/или очищенными овощами, мясными и рыбными полуфабрикатами высокой степени готовности.
27. В кухне разрешается функциональное разделение на зоны обработки овощей, мяса и рыбы, приготовления и раздачи блюд, при условии обеспечения соблюдения санитарных норм в ходе технологического процесса приготовления пищи. Функциональные зоны четко отделяются, разграничиваются, поддерживаются в чистоте и размещаются в соответствии с технологическим процессом.
28. Кухня, цеха предварительной подготовки овощей, мяса и рыбы, посудомойка отделяются, там не допускаются другие операции, кроме положенных по назначению.
29. Уборку и дезинфекцию в пищевых блоках проводят ежедневно, в начале рабочего дня, после каждой раздачи продуктов, в конце рабочего дня и при каждой необходимости. Генеральную уборку проводят еженедельно.
30. Биодиструктивные средства, используемые для дезинфекции пищевого блока, кухонной посуды, емкостей, приборов и инструментов, применяют с соблюдением концентраций и времени контакта, согласно рекомендациям производителя, и они должны быть утверждены Министерством здравоохранения.
31. Инструменты и материалы, используемые при выполнении уборки и дезинфекции, моют и дезинфицируют после каждого применения и хранят в специально оборудованных помещениях. Необходимые материалы: веники, ведра (разных цветов), швабры (разных цветов), моющие, дезинфицирующие средства, губки разных цветов, щетки, хозяйственные мешки, защитные перчатки.
32. **Уборка и дезинфекция в столовом зале**:

– Осуществляется отвечающим за данную операцию персоналом;

– Выполняется после каждого приема пищи (завтрак, обед, ужин) или при необходимости;

– Открывается окно, влажно подметается пол;

– Пол моется горячей водой и моющим средством, затем ополаскивается;

– Ежедневно, в конце рабочего дня, моется и дезинфицируется пол, подоконники;

– Еженедельно моются моющим средством и дезинфицируются двери, окна, стены;

– Ежемесячно моются моющим средством потолки и осветительные приборы;

– Запрещается использование столового зала для других мероприятий (художественных, учебных, уроков);

– Запрещается размещение стульев на столах во время проведения уборки.

2. **Уборка и дезинфекция на кухне:**

– Протираются и дезинфицируются рабочие столы перед началом работы;

– Рабочие столы, соприкасающиеся с пищевыми продуктами, следует сполоснуть;

– Моются и дезинфицируются после каждого применения кухонные инструменты и приборы;

– Ежедневно, в конце рабочего дня, очищаются и дезинфицируются рабочие столы, фаянс, раковины, подоконники, пол;

– Ежедневно моются моющим средством, а ежемесячно дезинфицируются двери, окна, стены;

– Ежемесячно моются моющим средством потолки и осветительные приборы.

**2.1. Чистка и мытье посуды:**

a) удаление остатков блюд из посуды щеткой или деревянной лопаткой в маркированную емкость, специально предназначенную для пищевых отходов;

b) мытье водой при температуре не ниже 40ºC, с добавлением моющих средств (I раковина);

c) во II раковине мытье выполняется при той же температуре, но с добавлением количества моющих средств в 2 раза меньше, чем в I раковине;

d) полоскание посуды, помещенной в металлические сетки с ручками, проточной горячей водой при температуре 65ºC, или с помощью гибкого шланга;

e) сушка посуды в металлических сетках.

**2.2**. **Чашки и приборы моются в 2-х раковинах следующим образом:**

1)мытье в воде не ниже 40 ºC с добавлением разрешенных моющих средств;

2) полоскание проточной водой при температуре не ниже 65 ºC. После этого чистые приборы обдаются кипятком и сушатся на воздухе.

**3. Уборка и дезинфекция в помещениях для хранения пищевых продуктов**

**3.1. Уборка и дезинфекция на продуктовом складе:**

– Чистятся и дезинфицируются стеллажи и решетки для пищевых продуктов;

– Моется и дезинфицируется пол;

– Еженедельно моются моющим средством и дезинфицируются двери, окна, стены;

– Ежемесячномоются моющим средством потолки и осветительные приборы;

– Пищевые продукты раскладываются отдельно по ассортиментам, назначению, для обеспечения хорошей вентиляции и доступа работающим с ними лицам;

– Пищевые продукты в грязной, поврежденной или не соответствующей санитарным нормам упаковке, не вносятся на склад.

**3.2. Уборка и дезинфекция холодильных установок:**

– Холодильники чистят и дезинфицируют еженедельно или при необходимости;

– Морозильники чистят и дезинфицируют каждые 10 - 20 дней или при отложении снега внутри, т.к. это снижает эффективность охлаждения, соответственно, заморозки;

– Установки сначала отключаются от розетки;

– Имеющиеся продукты перекладываются в другой действующий холодильник (морозильник);

– Размораживаются, моются горячей водой и моющим средством;

– Дезинфицируются, ополаскиваются, затем снова подключаются к сети;

– Продукты закладываются вновь, когда температура в холодильнике достигает 4-8 ºC или –18ºC – в случае морозильника;

**4. Уборка и дезинфекция в санитарно-бытовых подсобных помещениях**

**4.1. Уборка и дезинфекция в раздевалках, санузлах:**

– Осуществляется отвечающим за данную операцию персоналом;

– Ежедневно моются горячей водой и моющим средством все поверхности, двери, стены, раковина, унитаз, и дезинфицируются;

– Удаляются отходы, моется и дезинфицируется емкость для сбора отходов, заменяется мешок;

– Пол моется горячей водой и моющим средством и дезинфицируется.

– Санузлы должны содержаться в абсолютно исправном состоянии и оснащаться туалетной бумагой, мылом и одноразовыми полотенцами.

– При уборке и дезинфекции санузлов и в раздевалках используются другие губки, швабры и ведра, кроме кухонных.

**XI. Приложения**

**Приложение 1**

**Физиологические нормы органических трофинов (белки, жиры, углеводы, и др.) и ассортимент пищевых продуктов ежедневного потребления на одного ребенка детей детских и подростковых учреждений**

**Таблица № 1**

**Ежедневная потребность в пищевых продуктах на одного ребенка в детских и подростковых учреждениях (г)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование пищевых продуктов | Ясли | | Детский сад | | | Школы-интернат | | Профессиональ  ные училища | | Лагеря отдыха и оздорови  тельные лагеря | Учреждения дошкольного образования  санаторного типа | | |
| с режимом работы | | | | | с режимом деятельности | | |
| 9,5-10 часов | 12-24 часов | | 9,5-10 часов | 12-24 часов | 3-7 лет | 7-18 лет | 24 часов | 6-8 часов | 24 часов | до 3 лет | | с 3 до 7 лет |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | 13 |
| 1. | Хлеб пшеничный, хлеб пшеничный цельный\* | 55 | 60 | | 60 | 80 | 80 | 175 | 200 | 150 | 200 | 60 | | 80 |
| 2. | Хлеб ржаной\* | 25 | 30 | | 40 | 50 | 50 | 100 | 100 | 100 | 100 | 30 | | 50 |
| 3. | Мука пшеничная, мука пшеничная цельная | 16 | 16 | | 20 | 25 | 35 | 35 | 50 | 15 | 10 | 16 | | 25 |
| 4. | Крупы и другие производные цельных злаков | 30 | 40 | | 35 | 45 | 45 | 75 | 80 | 60 | 65 | 30 | | 40 |
| 5. | Макаронные изделия | 6 | 8 | | 9 | 12 | 12 | 15 | 20 | 15 | 15 | 8 | | 12 |
| 6. | Картофель | 120 | 150 | | 190 | 220 | 300 | 470 | 300 | 210 | 350 | 150 | 220 | |
| 7. | Овощи | 180 | 220 | | 200 | 250 | 350 | 450 | 350 | 250 | 400 | 250 | 300 | |
| 8. | Бобовые (горох сухой шлифованный, фасоль сухая и др.) | 4 | 5 | | 4 | 5 | 5 | 10 | 10 | 5,5 | 10 | 5 | 5 | |
| 9. | Фрукты свежие | 90 | 130 | | 60 | 150 | 260 | 250 | 85 | 60 | 100 | 250 | 350 | |
| 10. | Сухофрукты | 10 | 10 | | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 15 | 10 | 10 | |
| 11. | Кондитерские изделия | 4 | 7 | | 10 | 10 | 25 | 25 | - | - | 15 | 7 | 10 | |
| 12. | Сахар, сахар сырой нерафинированный\*\* | 30 | 40 | | 40 | 50 | 50 | 70 | 75 | 40 | 70 | 40 | 50 | |
| 13. | Масло сливочное без растительных жиров | 12 | 17 | | 20 | 23 | 35 | 50 | 25 | 25 | 45 | 25 | 30 | |
| 14. | Масло растительное | 7,5 | 10 | | 9 | 12 | 12 | 18 | 15 | 10 | 15 | 8 | 10 | |
| 15. | Яйца | 0,25 (15) | 0,5 (30) | | 0,5 (30) | 0,5 (30) | 1 (60) | 1 (60) | 0,7 (42) | 0,5 (30) | 1 (60) | 1 | 1 | |
| 16. | Молоко и жидкие кисломолочные продукты | 500 | 600 | | 420 | 500 | 500 | 500 | 300 | 100 | 500 | 600 | 550 | |
| 17. | Творог полужирный  (до 5%) | 40 | 50 | | 40 | 40 | 50 | 70 | 60 | 35 | 40 | 50 | 70 | |
| 18. | Сыр твердый | 3 | 3 | | 5 | 5 | 10 | 12 | 15 | 10 | 10 | 5 | 6 | |
| 19. | Мясо\*\*\* | 60 | 85 | | 100 | 100 | 95 | 100 | 160 | 130 | 160 | 110 | 140 | |
| 20. | Рыба | 20 | 25 | | 45 | 50 | 60 | 110 | 70 | 60 | 60 | 45 | 55 | |
| 21. | Сметана (жирность до 15%) | 5 | 5 | | 5 | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 | 15 | |
| 22. | Чай, фиточай | 0,2 | 0,2 | | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | |
| 23. | Соль йодированная | 1,6 | 2 | | 1,6 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3,6 | 1,5 | 2 | |
| 24. | Дрожжи | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | |
| 25. | Орехи и семена (орехи, миндаль, лен, подсолнечник, кунжут)\*\*\*\* |  |  | | 75 | 100 | 100 | 125 | 125 | 65 | 125 | - | 100 | |

Примечание: \* Хлеб подается на стол через 6-8 часов после его приготовления.

\*\* Количество сахара можно сократить до 5% энергетической ценностью дневного рациона.

\*\*\* Рекомендуется говядина; телятина; обезжиренная свинина и баранина; охлажденное мясо птицы (курица, индейка); крольчатина не ниже I сорта и высшего сорта.

\*\*\*\* Употребление орехов и семян разрешено с 3-х лет.

**Таблица №2**

**Взаимозаменяемые пищевые продукты по физиологическому эквиваленту**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование заменяемых продуктов | Вес, кг | Продукты-заменители | Вес, кг |
| 1. | Мясо (говядина) | 1 | Рыба свежая | 1,5 |
| 2. | Мясо (говядина) | 1 | Филе нежирной рыбы | 1 |
| 3. | Мясо (говядина) | 1 | Филе жирной рыбы | 0,75 |
| 4. | Молоко | 1 | Кефир, натуральный йогурт без сахара, простокваша | 1,0 |
| 5. | Творог свежий 9% | 1 | Сыр твердый 40-50% | 0,5 |
| 6. | Сыр твердый 40-50% | 1 | Творог свежий 18% | 1,5 |
| 7. | Сыр твердый 40-50% | 1 | Творог свежий 9% | 2 |
| 8. | Сметана | 1 | Масло сливочное | 0,33 |
| 9. | Стручковые | 1 | Крупа гречневая | 1 |

**Примечание**: Замена продуктов разрешена только в порядке исключения

**Таблица № 3**

**Таблица замены некоторых пищевых продуктов**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вместо:** | **Рекомендуется:** |
| Хлеб белый | Хлеб из цельной муки на закваске или с хмелем (без дрожжей) из торговой сети |
| Пасты, макароны, лапша из белой муки | Пасты из цельной муки с растительным или сливочным маслом, с томатным соусом или творогом |
| Масло растительное рафинированное | Масло растительное нерафинированное (подсолнечное, кукурузное, оливковое и др.) |
| Каши/ пасты/ гречка на молоке со сливочным маслом и сахаром | Каша на воде, цельнозерновая или из цельной крупы, с овощами или без (лук, морковь), с приправами\*, с нерафинированным растительным маслом или сливочным маслом, добавляемым при подаче на стол. |
| Зама и борщи с мясом | Супы и борщи из различных сочетаний сезонных и/или замороженных овощей, в том числе со стручками, замороженным горохом, крестоцветными (цветная капуста, брокколи)  Овощные супы и борщи с добавлением бобовых (горох, фасоль, чечевица, нут)  Овощные супы с добавлением цельных круп (пшено, ячмень) или цельных макаронных изделий  Овощные супы с цельными макаронными изделиями  Овощные супы со шпинатом  Приправы\* добавляемые при варке; масло растительное и зелень, добавляемые при подаче на стол. |
| Булочки из рафинированной муки с сахаром, печенье | Выпечка из цельной муки, по желанию посыпанная семенами (мак, кунжут и др.) и/или приправами (корица, турмерик и др.) |
| Фрукты свежие нарезные или целые, сухофрукты (чернослив без дыма, яблоки, груши, изюм, финики, абрикосы, инжир), орехи, семечки подсолнечные |
| Натуральные конфеты из измельченных орехов + сухофрукты + свежий фруктовый сок + овсяные хлопья + кокосовые хлопья + семена кунжута |
| Чай с сахаром | Чай травяной (из одного вида или смеси 2-3 трав) с лимоном (липа, подорожник, шиповник, мелисса, акация, календула, чабрец, душица и др.) |
| Молоко с какао и сахаром | Кисломолочные продукты: простокваша, лакталюкс, биотон и др. |
| Соки | Вода без газа  Свежевыжатые фруктовые и овощные соки (fresh)  Лимонад: вода без газа с лимоном  Морс (сезонные и/или замороженные ягоды и фрукты, вода, небольшое добавление лимона)  Ореховое молоко и семена (замоченные, измельченные в блендере и перемешанные с водой и пчелиным медом). |
| Кисель, желе, молоко с какао и сахаром, |
| Капуста | Цветная капуста, брокколи, сухая морская капуста, не разрешается готовая покупная морская капуста, содержащая консерванты, кольраби |

\* Приправы повышают вкусовые качества и аромат блюд и способствуют лучшему пищеварению, содержат больше антиоксидантов, чем фрукты и овощи: лавровый лист, укроп, петрушка, любисток, базилик, чабер садовый, орегано, майоран, розмарин, шафран (турмерик, куркума), паприка (сухой молотый сладкий перец), перец (сухой молотый перец).

**Таблица № 4**

**Несъедобная часть некоторых пищевых продуктов, которая удаляется в процессе предварительной кулинарной обработки (к массе брутто), %**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Пищевые продукты | Несъедобная часть, % |
| **Овощи, стручковые культуры** | | |
| 1. | Перец сладкий | 25 |
| 2. | Тыква | 30 |
| 3. | Картофель | 28 |
| 4. | Огурцы | 7 |
| 5. | Лук зеленый | 20 |
| 6. | Лук | 16 |
| 7. | Кабачки | 25 |
| 8. | Фасоль, стручки | 10 |
| 9. | Укроп | 26 |
| 10. | Морковь | 20 |
| 11. | Томаты | 5 |
| 12. | Петрушка (листья) | 20 |
| 13. | Петрушка (корни) | 25 |
| 14. | Салат | 20 |
| 15. | Свекла | 20 |
| 16. | Капуста | 20 |
| 17. | Баклажаны | 10 |
| **Фрукты** | | |
| 1. | Абрикосы | 14 |
| 2. | Черешня | 15 |
| 3. | Айва | 28 |
| 4. | Лимон | 40 |
| 5. | Мандарины | 26 |
| 6. | Яблоки | 12 |
| 7. | Груши | 10 |
| 8. | Персики | 20 |
| 9. | Апельсины | 30 |
| 10. | Сливы | 10 |
| 11. | Вишня | 15 |
| **Мясо, его производные** | | |
| 1. | Говядина, I сорт | 25 |
| 2. | Крольчатина, I сорт | 27 |
| 3. | Печень | 3 |
| 4. | Сердце | 9 |
| **Мясо птицы и куриные яйца** | | |
| 1. | Индюшатина, I сорт | 23 |
| 2. | Мясо куриное, I сорт | 25 |
| 3. | Яйца куриные | 13 |
|  | **Рыба** | 50 |
|  | **Сыр твердый** | 3 |

**Таблица № 5**

**Количество органических трофинов и дневная энергетическая ценность, необходимая детям**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст, лет | Пол | Энергия, ккал | Белки, г | | Жиры, г | Углеводы, г |
| Всего | животные |
| 1-3 | М, Ж | 1540 | 53 | 37 | 53 | 212 |
| 4-6 | М, Ж | 1970 | 68 | 48 | 68 | 272 |
| 7-10 | М, Ж | 2350 | 77 | 46 | 79 | 375 |
| 11-13 | М | 2750 | 90 | 54 | 92 | 390 |
| 11-13 | Ж | 2500 | 82 | 49 | 84 | 355 |
| 14-17 | М | 3000 | 100 | 59 | 100 | 425 |
| 14-17 | Ж | 2600 | 90 | 54 | 90 | 360 |

* Примечание: Общее количество животных жиров составляет для детей в возрасте 1-10 лет 75% энергетической ценности, а для 11-17 лет-70% энергетической ценности.
* Доля энергетической ценности белков, жиров и углеводов в суточной энергетической ценности должна составлять, соответственно, 15; 30; 55%.

**Таблица № 6**

**Норма энергетической ценности и количеств нутриентов в завтраках и обедах в начальных, гимназических, лицеистских учебных заведениях**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Возраст, лет | Энергия, ккал | Белки, г | В т.ч. животные, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| Завтрак (20,0%) | | | | | | |
| 1. | 7-10 | 470 | 15,4 | 9,2 | 15,8 | 67,0 |
| 2. | 11-17 | 550 | 18,0 | 12 | 18,4 | 78,0 |
| Обед (35,0%) | | | | | | |
| 3. | 7-10 | 823 | 27,0 | 16,0 | 28,0 | 117,0 |
| 4. | 11-17 | 976 | 32,0 | 19,0 | 32,2 | 137,0 |

**Таблица № 7**

**Дневная потребность детей в минеральных элементах**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст, лет | Пол | Минеральные элементы, мг | | | | | |
| Кальций | Фосфор | Магний | Железо | Цинк | Йод |
| 1-3 | М, Ж | 800 | 800 | 150 | 10 | 5 | 0,06 |
| 4-6 | М, Ж | 900 | 1950 | 200 | 10 | 8 | 0,07 |
| 7-10 | М, Ж | 1100 | 1650 | 250 | 12 | 10 | 0,08 |
| 11-13 | М | 1200 | 1800 | 300 | 15 | 15 | 0,10 |
| 11-13 | Ж | 1200 | 1800 | 300 | 18 | 12 | 0,10 |
| 14-17 | М | 1200 | 1800 | 300 | 15 | 15 | 0,13 |
| 14-17 | Ж | 1200 | 1800 | 300 | 18 | 12 | 0,13 |

**Таблица № 8**

**Дневная потребность детей в витаминах**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст, лет** | **Пол** | **Витамины, мг, мкг** | | | | | | | | |
| C, мг | A, мкг ретинол эквив. | D, мкг | B1, мг | B2, мг | B6, мг | Ниацин, мг | B12, мкг |
| 1-3 | М, Ж | 45 | 450 | 10 | 0,8 | 0,9 | 0,9 | 10 | 1,0 |
| 4-6 | М, Ж | 50 | 500 | 2,5 | 0,9 | 1,0 | 1,3 | 11 | 1,5 |
| 7-10 | М, Ж | 60 | 700 | 2,5 | 1,2 | 1,4 | 1,6 | 15 | 2,0 |
| 11-13 | М | 70 | 1000 | 2,5 | 1,4 | 1,4 | 1,8 | 18 | 3,0 |
| 11-13 | Ж | 70 | 800 | 2,5 | 1,3 | 1,5 | 1,6 | 17 | 3,0 |
| 14-17 | М | 70 | 1000 | 2,5 | 1,5 | 1,8 | 2,0 | 20 | 3,0 |
| 14-17 | Ж | 70 | 800 | 2,5 | 1,3 | 1,5 | 1,6 | 17 | 3,0 |

**Таблица № 9**

**Объем одной порции на детей разных возрастов, г**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Возраст, лет** | | | | |
| **1,5 - 3** | **3 - 4** | **5 - 6** | **7 - 10** | **11 - 14** |
| **Завтрак:** | | | | | |
| Каша | 200 | 200 | 200 | 300 | 300 |
| Омлет или мясные блюда | - | 50 | 50 | 65 | 75 |
| Хлеб со сливочным маслом и сыром | 30/10/10 | 45/10/15 | 45/10/15 | 60/10/25 | 60/10/25 |
| Напиток | 150 | 150 | 200 | 200 | 200 |
| **2. Обед** | | | | | |
| Салат или свежие овощи | 40 | 50 | 50 | 75 | 100 |
| Суп | 150 | 150 | 200 | 300-400 | 400-500 |
| Мясные котлеты или мясо кусочками и др. | 60 | 70 | 70 | 100 | 120 |
| Гарнир из термически обработанных овощей или злаков/макарон или цельных макарон | 60 | 70 | 70 | 100 | 120 |
| Компот или сок | 100 | 150 | 150 | 200 | 200 |
| **3. Полдник** | | | | | |
| Кефир, молоко, натуральный йогурт | 150 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| Булочки, печенье без гидрогенизированных жиров или печенье из цельной муки | 45/15 | 50/25 | 60/35 | 90/45 | 100/60 |
| Фрукты свежие /сухофрукты | 100/10 | 100/10 | 100/10 | 100/15 | 100/15 |
| **4. Ужин** | | | | | |
| Термически обработанные овощи или цельнозернистая каша/гречневая/цельные макароны | 200 | 200 | 200 | 300 | 400 |
| Кефир, молоко, напиток (чай) | 150 | 150 | 150 | 200 | 200 |

**Таблица № 10**

**Совместимость некоторых пищевых продуктов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищевых продуктов | Рыба | Яйца | Мясо | Сыры | Рис/макаронные изделия | Ово  щи | Бобо  вые | Орехи, семена |
| Яйца | Нет | Да | Нет | Нейтрально | Нейтрально | Да | Нет | Нейтрально |
| Мясо | Нет | Нет | Да | Нет | Да | Да | Да | Нейтрально |
| Рыба | Да | Нет | Нет | Нет | Да | Да | Нет | Нейтрально |
| Сыры | Нет | Нейтрально | Нет | Да | Да | Да | Нет | Да |
| Рис/макарон  ные изделия | Нейтрально | Нейтрально | Да | Да | Да | Да | Да | Да |
| Масло растительное | Да | Да | Да | Да | Да | Да | Да | Да |
| Овощи | Да | Да | Да | Да | Да | Да | Да | Да |
| Бобовые | Нет | Нет | Да | Нет | Да | Да | Да | Нейтрально |
| Орехи, семена | Нет | Нет | Нет | Нейтрально | Да | Да | Нейтрально | Нейтрально |
| Фрукты | Нет | Нет | Нет | Да | Да | Нет | Нет | Нет |

**Приложение 2**

**Пищевые продукты, поощряемые, ограничиваемые и запрещенные в общеобразовательных учреждениях**

1. **Пищевые продукты и ингредиенты, которые следует поощрять в общеобразовательных учреждениях:**
   1. Питьевая или бутилированная вода;
   2. Фрукты и овощи, с учетом сезона и места производства;
   3. Молочные продукты, особенно молоко с жирностью 2,5%, 3,2%;
   4. Йогурт или другие виды сброженного молока, без сахара или искусственных подсластителей, с жирностью 2,6%;
   5. Твердый сыр с жирностью не выше 45%;
   6. Свежевыжатые фруктовые соки;
   7. 100% фруктовые соки с менее 5 г свободных сахаров на 100 мл;
   8. Разные виды цельнозернового хлеба с низким содержанием соли;
   9. Подсолнечное нерафинированное масло для заправки.
2. **Пищевые продукты и ингредиенты, которые следует ограничить одним, двумя разами в неделю в дошкольных и школьных учреждениях:**

* 1. Печенье;
  2. Злаки на завтрак;
  3. Повидло;
  4. Кулинарные жиры (следует отдать предпочтение подсолнечному или любому другому растительному маслу);

1. **Пищевые продукты, запрещенные в детском питании**

Продукты питания, содержащие сахар 15 г и более на 100 г продукта (сахарные конусы, фруктовые рулеты, глазированный сыр в шоколаде, кукурузная карамель, другие аналогичные продукты), за исключением повидла.

Продукты питания с содержанием жира 20 г и более на 100 г продукта (гамбургеры, пончики, сэндвичи, пицца, продукты, обжаренные во фритюре, включая пирожки, картофель фри в масле, другие продукты, приготовленные при жарке, майонез, топленый сыр, бутербродные творожки с содержанием жира более 20% и другие аналогичные продукты), за исключением масла, не содержащего растительных жиров.  
 Продукты питания, с содержанием соли 1,5 г и более на 100 г продукта (крекеры, соленые бублики, соленые палочки, снаксы, соленые орехи, семена соленые, соленые творожки и другие подобные продукты).

Продукты с энергетической ценностью 300 калорий на единицу продажи.   
    Продукты питания с добавлением пищевых добавок (безалкогольные напитки с добавлением пищевых добавок, напитки для спортсменов, продукты быстрого приготовления, жевательные резинки).

**Мясо и мясные продукты**:

мясо диких птиц и животных;

сырье из мяса птицы, содержащее коллаген;

мясо II, III и IV сорта;

мясо, содержащее более чем на 20% кости, жир или коллаген;

субпродукты, за исключением печени, языка и сердца;

колбасные изделия (сосиски, сардельки, вареная колбаса и др.);

мясо птицы (необработанное);

мясо водоплавающих птиц;

копченое мясо;

форшмак из сельди, студень, блины с мясом.

**Блюда, приготовленные из мяса птицы и рыбы:**

зельц, блюда, приготовленные из мясных остатков, диафрагма, рулеты из мягких тканей голов;

блюда, не прошедшие тепловую обработку, кроме сельди, лосося, форели;

копченая рыба.

**Консервы**:

консервы с признаками разгерметизации, вздутые, в ржавой или деформированной таре, без этикеток;

консервы с добавлением искусственных консервантов, ароматизаторов, красителей, усилителей вкуса и др.

**Жиры**:

кулинарные жиры, свиной или овечий жир, маргарин;

масло сливочное с растительными жирами;

блюда и кулинарные изделия, жареные в жире (во фритюре), чипсы;

\*(частично) гидрогенизированные растительные жиры (пальмовый, spread, транс-жиры и др.);

рафинированные растительные масла для заправки овощей и салатов.

**Молоко и молочные продукты**:

молоко и молочные продукты из эпидемиологически неблагополучных хозяйств;

непастеризованное молоко;

молочные продукты, творожок, приготовленный с растительными жирами;

мороженое;

творог из непастеризованного молока;

неупакованная сметана без тепловой обработки;

простокваша домашнего приготовления;

«йогуртовый продукт», «сырный продукт», «сметанный продукт»,

молочные продукты с добавлением сахара, такие как подслащенный йогурт, сгущенное молоко;

сыры с добавлением растительных жиров.

**Яйца**:

яйца водоплавающих птиц;

яйца с грязной скорлупой, с неравномерной градацией и битые;

яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезу.

**Кондитерские изделия**:

кондитерские изделия с кремом (пирожные, торты) и кремы;

зефир, безе, мармелад;

шоколад, шоколад с содержанием какао менее 80%, шоколадные конфеты;

галеты, крекеры, вафли, пряники, кексы, чипсы;

печенье с пальмовым растительным маслом или гидрогенизированными растительными маслами.

**Другие продукты:**

любые кулинарные продукты и блюда, приготовленные в домашних (непромышленных) условиях и доставленные из дома (в том числе для проведения праздников и дней рождения);

I и II блюда, приготовленные из пищевых концентратов быстрого приготовления;

крупа, мука, сухофрукты и другие пищевые продукты, загрязненные примесями, продукты, зараженные амбарными вредителями;

грибы и блюда из грибов;

газированные, энергезирующие напитки и квас;

соки, содержащие искусственные подсластители;

уксус, горчица, хрен, горький перец и прочие острые приправы, содержащие эти продукты, в том числе острые соусы, кетчуп, майонез и соусы из майонеза;

маринованные фрукты и овощи (огурцы, томаты, сливы, яблоки и др.);

растворимый и натуральный кофе;

абрикосовые косточки и арахис;

карамель, в том числе леденцы;

спиртосодержащие пищевые продукты, в том числе кондитерские изделия;

блины с творогом, макароны, приготовленные «по-флотски», желе.

Разрешается потребление в ограниченных количествах (один, два раза в неделю)» кондитерских изделий без крема и конфет для детей в центрах размещения, в школах-интернатах, лагерях отдыха и восстановления здоровья детей.

**Приложение 3**

**Типовые меню для детских коллективов**

**Типовые меню для детей дошкольных учреждений (3-7 лет) с 12-24-часовым режимом работы**

**Сезон (лето - осень)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование блюд | | | Объем блюд | | Брутто, г | Нетто, г | |
| ПЕРВЫЙ ДЕНЬ  Завтрак | | | | | | | | |
| 1.  2.  3. | Каша пшенная с запеченной тыквой:   * пшено * тыква * молоко * сахар * масло сливочное   Какао с молоком:   * какао * молоко * сахар   Хлеб со сливочным маслом:   * хлеб пшеничный * масло сливочное | | | 200  200  45/10 | | 30  50  100  7  5  2  200  15  45  10 | 30  35  100  7  5  2  200  15  45  10 | |
| Обед | | | | | | | | |
| 1.  2.  3.  4.  5. | Овощи свежие:  капуста  морковь  Суп с фасолью:  фасоль  морковь  лук  масло растительное  зелень  Картофель/ яйцо:  картофель  лук  томаты в соусе  морковь  масло растительное  яйцо вареное  Кефир  Хлеб ржаной | | | 50  200  130/50  150  50 | | 30  10  25  10  5  3  3  190  10  5  10  3 | 24  8  25  8  4  3  2  137  8  5  8  3 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1.  2. | Печенье  Фрукты сезонные (яблоки, сливы и др.) | | | 35  150 | | 35 | 35 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| 1.  2.  3. | Сырники с морковью:  творог  морковь  крупа манная  мука пшеничная  сахар  яйца  масло сливочное  сметана  Молоко  Хлеб пшеничный | | | 200  200  45 | | 100  55  12  15  10  10  3  5 | 100  45  12  15  10  8  3  5 | |
| Химический состав: белки – 57,3 г; животные белки – 35,2 г; жиры – 69,0 г; углеводы – 281,6 г; калорийность – 1900 ккал. | | | | | | | | |
| ВТОРОЙ ДЕНЬ  Завтрак | | | | | | | | |
| 1.  2.  3. | Макароны с сыром:  макароны  сыр твердый  масло сливочное  Молоко с какао:  молоко  сахар  какао  Хлеб со сливочным маслом:  хлеб пшеничный  масло сливочное | | | 200  200  45/10 | | 60  20  5  200  10  2  45  10 | 60  19  5  200  10  2  45  10 | |
| Обед | | | | | | | | |
| 1.  2.  3.  4.  5. | Томаты свежие:  Суп с рисом и рыбой:   * картофель * лук * масло растительное * сметана * рис * рыба   Рыба с тушеной капустой:   * рыба   капуста  морковь  лук  масло растительное  томаты в соусе  Компот из свежих фруктов:  сливы  сахар  Хлеб ржаной | | | 50  200  75/130  150  40 | | 55  75  10  3  10  20  100  100  145  10  10  3  5  55  10 | 50  64  8  3  10  20  50  75  116  8  8  3  5  50  10 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1.  2. | Булочка с изюмом:   * мука пшеничная * молоко * изюм * яйца * масло растительное * дрожжи   Фрукты сезонные (яблоки, груши и др.) | | | 60  100 | | 30  20  15  2  1  3 | 30  20  15  2  1  3 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| 1.  2.  3. | Каша гречневая на воде с токаной (кабачковое рагу):  гречка  масло сливочное  кабачки  морковь  лук  томаты  масло растительное подсолнечное  Кефир  Хлеб пшеничный | | | 200  200  45 | | 50  5  80  20  12  10  5 | 50  5  65  16  10  8  5 | |
| Химический состав: белки - 50,3 г; животные белки - 25,0 г; жиры - 60,2 г; углеводы - 268,5 г; калорийность - 1840 ккал; | | | | | | | | |
| ТРЕТИЙ ДЕНЬ  Завтрак | | | | | | | | |
| 1.  2.  3. | Каша овсяная на молоке:  крупа овсяная  молоко  сахар  масло сливочное  Кофе с молоком:  кофе из злаков  молоко  сахар  Хлеб со сливочным маслом:   * хлеб пшеничный * масло сливочное | | | 200  200  45/10 | | 50  100  10  5  2  100  10  45  10 | 50  100  10  5  2  100  10  45  10 | |
| Обед | | | | | | | | |
| 1.  2.  3.  4.  5. | Томаты/сладкий болгарский перец:   * томаты * перец * Суп с лапшой с овощами и мясными фрикаделями: * лапша * картофель * морковь * лук * зелень * фрикадели: * говядина * мясо * лук * яйца * рис   Мясо куриное отварное с рисом:   * мясо куриное * рис * масло сливочное   Компот из свежих фруктов:  вишня  сахар  Хлеб ржаной | | | 50  200/50  70/130  150  40 | | 32  27  20  50  10  6  3  80  10  20  5  180  40  5  50  10 | 30  20  20  35  8  4  2  55  8  17  5  95  40  5  50  10 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1.  2. | Шарлотка с яблоками:  яблоки  хлеб пшеничный  молоко  яйца  сахар  масло сливочное  Натуральный йогурт | | | 60  200 | | 35  15  10  5  5  2 | 31  15  10  4,5  5  2 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| 1.  2.  3.  4. | Рагу овощное:  картофель  морковь  кабачки  зеленый горошек  лук  томаты  масло растительное  Яйцо вареное  Сок яблочный  Хлеб пшеничный | | | 200  52  200  45 | | 100  20  100  50  10  30  5  60 | 70  16  80  35  8  28  5  52 | |
| Химический состав: белки – 60,4 г; животные белки – 37,4 г; жиры – 65,3 г; углеводы – 285,5 г; калорийность– 1936 ккал. | | | | | | | | |
| ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ  Завтрак | | | | | | | | |
| 1.  2.  3.  4. | Омлет:  яйца  молоко  масло сливочное  Каша пшеничная на молоке:  крупа пшеничная  молоко  сахар  масло сливочное  Кефир  Хлеб со сливочным маслом:  хлеб пшеничный  масло сливочное | | | 60  140  200  45/10 | | 47  35  2  35  125  5  3  45  10 | 41  35  2  35  125  5  3  45  10 | |
| Обед | | | | | | | | |
| 1.  2.      3.  4.  5. | Огурцы свежие:  Гороховый суп:  горох  картофель  лук  морковь  масло растительное  Рыба с картофельным пюре:  рыба  лук  мука пшеничная  масло сливочное  масло растительное  картофель  молоко  Компот яблочный:  яблоки свежие  сахар  Хлеб ржаной | | | 50  200/10  75/130  180  50 | | 54  70  25  10  10  5  10  5  2  10  140  5  5  2  2  150  25  50  10 | 50  70  18  8  8  5  83  4  5  2  2  108  25  44  10 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1.  2. | Печенье  Фрукты сезонные (черешня, вишня, абрикосы, сливы, груши, яблоки, виноград) | | | 20  150 | |  |  | |
| Ужин | | | | | | | | |
| 1.  2. | Запеканка с капустой:  капуста  яйца  крупа манная  масло сливочное  Биойогурт | | | 200  200 | | 190  20  15  5 | 156  17,4  15  5 | |
| Химический состав: белок - 56,9 г; животные белки - 35,0 г; жиры - 67,4 г; углеводы - 285,5 г; калорийность – 1832 ккал | | | | | | | | |
| ПЯТЫЙ ДЕНЬ  Завтрак | | | | | | | | |
| 1.  2.  3. | Каша ячменная на воде:  крупа ячменная  масло сливочное  сахар  Молоко  Хлеб со сливочным маслом и твердым сыром:  хлеб пшеничный  масло сливочное  сыр твердый | | | 200  200  45/10/14 | | 40  10  10  45  10  15 | 40  10  10  45  10  14 | |
| Обед | | | | | | | | |
| 1.  2.  3.  4.  5. | Морковь /сладкий перец свежие:  морковь  сладкий перец  Суп с рисом:  рис  морковь  зелень  картофель  лук  масло растительное  Паровая котлета с гороховым пюре:  говядина  хлеб пшеничный  молоко  лук  масло растительное  горох сухой  масло сливочное  масло растительное  Компот сливовый:  сливы  сахар  Хлеб ржаной | | | 50  200  75/120  150  50 | | 25  40  15  10  3  50  10  3  100  10  10  10  3  70  2  2  60  10 | 20  30  15  8  2  36  8  3  75  10  10  8  3  70  2  2  50  10 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1.  2. | Печенье  Фрукты сезонные (яблоки, груши и др.) | | | 30  150 | |  |  | |
| Ужин | | | | | | | | |
| 1.  2.  3. | Запеканка с творогом и сметаной:  лапша  творог  сахар  яйца  масло сливочное  Чай:  чай  сахар  Хлеб пшеничный | | | 200  200  45 | | 35  100  8  25  5  0,2  10 | 35  100  8  21,5  5  0,2  10 | |
| Химический состав: белки – 65,9 г; животные белки – 46,3 г; жиры – 69,4 г; углеводы – 272,0 г; калорийность– 1972 ккал. | | | | | | | | |
| ШЕСТОЙ ДЕНЬ  Завтрак | | | | | | | | |
| 1.  2.  3. | Каша овсяная на воде:  крупа овсяная  сахар  масло сливочное  Молоко  Хлеб со сливочным маслом и твердым сыром:  хлеб пшеничный  масло сливочное  сыр твердый | | | 200  200  45/10/15 | | 35  10  10  45  10  15 | 35  10  10  45  10  15 | |
| Обед | | | | | | | | |
| 1.  2.  3.  4.  5. | Томаты и огурцы свежие:  томаты  огурцы  Суп гороховый со свежей цветной капустой/ сметаной:  свежая цветная капуста  горох  морковь  лук  томаты в соусе  масло растительное  сметана  зелень  Рагу овощное/яйцо:  картофель  лук  морковь  томаты  кабачки  масло растительное  Кефир  Хлеб ржаной | | | 50  200/10  150/50  150  50 | | 40  22  80  25  10  10  5  3  10  3  100  10  20  30  100  5 | 33  20  65  25  8  8  5  3  10  2  70  8  16  28  80  5 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1.  2. | Фрукты сезонные  Натуральный йогурт | | | 150  200 | |  |  | |
| Ужин | | | | | | | | |
| 1.  2.  3.  4. | Ленивые голубцы:  капуста  морковь  лук  рис  масло растительное  зелень  Пирог с творогом:  мука пшеничная  яйца куриные  молоко  сахар  масло подсолнечное  свежий коровий творог  Фруктовый сок  Хлеб пшеничный | | | 130  60  200  45 | | 40  20  20  25  5  5  21  25  20  5  2  55 | 30  16  16  25  5  4  21  21,5  20  5  2  55 | |
| Химический состав: белки – 58,9 г; животные белки – 30,0 г; жиры – 68,2 г; углеводы – 270,7g; калорийность – 1926,6 ккал. | | | | | | | | |
| СЕДЬМОЙ ДЕНЬ  Завтрак | | | | | | | | |
| 1.  2.  3. | | Каша ржаная на воде:  крупа ржаная  сахар  масло сливочное  Молоко  Хлеб со сливочным маслом и твердым сыром:  хлеб  масло сливочное  сыр твердый | 200  200  45/10/14 | | 35  10  15  45  10  15 | | | 35  10  15  45  10  14 |
| Обед | | | | | | | | |
| 1.  2.  3.  4.  5. | | Овощи свежие:  капуста  морковь  Суп крестьянский с мясом и сметаной:  мясо куриное  картофель  капуста  морковь  зеленый горошек  лук  масло подсолнечное  сметана  Рыба с картофельным пюре:  рыба  картофель  молоко  масло сливочное  масло растительное  лук  Компот из свежих фруктов:  вишня  сахар  Хлеб:  пшеничный  ржаной | 50  200/5  70/130  150  60 | | 40  20  120  40  25  10  10  6  2  5  150  150  25  2  2  5  50  10  20  40 | | | 32  18  90  28,8  20  8  10  5  2  5  74  108  25  2  2  3  50  10  20  40 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1.  2. | | Фрукты сезонные (черешня, вишня, груши, сливы, виноград)  Печенье | 130  35 | |  | | |  |
| Ужин | | | | | | | | |
| 1.  2.  3. | | Запеканка творожная:  творог  крупа манная  молоко  сахар  масло сливочное  Молоко  Хлеб ржаной | 150  150  50 | | 100  15  40  8  3 | | | 100  15  40  8  3 |
| Химический состав: белки – 62,0 г; животные белки – 42,1 г, жиры – 65,4 г; углеводы – 280,0 г; калорийность– 1870 ккал. | | | | | | | | |
| ВОСЬМОЙ ДЕНЬ  Завтрак | | | | | | | | |
| 1.  2.  3. | Каша рисовая на молоке:  крупа рисовая  молоко  масло сливочное  сахар  Чай:  чай  сахар  Хлеб со сливочным маслом:  хлеб пшеничный  масло сливочное | | | 200  200  45/10 | | 40  150  5  10  0,2  10  45  10 | 40  150  5  10  0,2  10  45  10 | |
| Обед | | | | | | | | |
| 1.  2.  3.  4.  5. | Томаты/огурцы:  томаты  огурцы  Суп картофельный с мясными фрикадельками:  картофель  морковь  лук  томаты в соусе  масло растительное  сметана  фрикадельки:  мясо  лук  яйца  рис  Филе куриное с овощным гивечем:  филе куриное  морковь  кабачок  зеленый горошек  картофель  лук  томаты в соусе  масло растительное  Компот яблочно-сливовый:  яблоки  сливы  сахар  Хлеб:  пшеничный  ржаной | | | 50  200/50  50/150  150  60 | | 22  32  85  10  10  3  3  5  80  10  20  5  60  50  80  50  80  10  3  5  34  22  10  20  40 | 20  30  62  8  8  3  3  5  56  8  17,4  5  55  40  60  35  64  8  3  5  30  20  10  20  40 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1.  2. | Печенье  Сок из свежих груш | | | 30  200 | |  |  | |
| Ужин | | | | | | | | |
| 1.  2.  3. | Омлет с кукурузной кашей с твердым сыром:  яйцо  молоко  масло сливочное  кукуруза  масло сливочное  сыр твердый  Кефир  Хлеб пшеничный | | | 60/150  150  45 | | 47  35  2  40  3  20 | 41  35  2  40  3  20 | |
| Химический состав: белки – 68,2 г; животные белки – 45,6 г; жиры – 68,9 г; углеводы – 280,5 г; калорийность – 1980,3 ккал. | | | | | | | | |
| ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ  Завтрак | | | | | | | | |
| 1.  2.  3. | Макароны с твердым сыром:  макароны  сыр твердый  масло сливочное  Молоко с какао:  молоко  какао  сахар  Хлеб со сливочным маслом:  хлеб пшеничный  масло сливочное | | | 200  200  45/10 | | 60  20  5  200  2  10  45  10 | 60  19  5  200  2  10  45  10 | |
| Обед | | | | | | | | |
| 1.  2.  3.  4.  5. | Огурцы/ томаты:  огурцы  томаты  Суп гороховый с мясом:  говядина  горох  морковь  лук  масло растительное подсолнечное  масло сливочное  Плов с мясом:  мясо куриное  лук  рис  масло подсолнечное  морковь  Компот сливовый:  сливы  сахар  Хлеб ржаной | | | 50  200  130/70  150  50 | | 22  32  120  35  15  10  2  2  100  20  40  5  10  70  10 | 20  30  90  35  12  8  2  2  71  17  40  5  8  60  10 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1.  2. | Фрукты сезонные (черешня, вишня, груши, сливы, виноград)  Печенье | | | 130  30 | |  |  | |
| Ужин | | | | | | | | |
| 1.  2. | Токана овощная:  картофель  морковь  лук  капуста  тыква  молоко  крупа манная  масло растительное  Кефир | | | 200  150 | | 70  50  30  40  50  50  5  3 | 50  40  25  32  35  50  5  3 | |
| Химический состав: белки – 60,0 г; животные белки – 35,2 г; жиры – 59,8 г; углеводы – 250,0 г; калорийность – 1727,0 ккал. | | | | | | | | |
| ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ  Завтрак | | | | | | | | |
| 1.  2.  3. | Каша овсяная на молоке:  крупа овсяная  молоко  сахар  масло сливочное  Молоко  Хлеб со сливочным маслом:  хлеб пшеничный  масло сливочное | | | 200  200  45/10 | | 40  100  10  5  45  10 | 40  100  10  5  45  10 | |
| Обед | | | | | | | | |
| 1.  2.  3.  4.  5. | Сладкий перец / томаты:  сладкий перец  томаты  Суп с лапшой и мясными фрикадельками:  лапша  картофель  морковь  лук  зелень  масло растительное  фрикадельки:  мясо куриное  лук  яйца  рис  Котлета с тушеной капустой:  говядина  хлеб пшеничный  молоко  сухари  масло подсолнечное  капуста  морковь  лук  мука пшеничная  масло сливочное  томаты в собственном соку  Компот яблочный:  яблоки  сахар  Хлеб ржаной | | 50  200  75/130  150  40 | | | 26  32  20  50  10  6  3  2  80  10  20  5  100  10  20  4  3  145  10  5  4  1  1  57  8 | 20  30  20  35  8  4  2  2  56  8  17,4  5  72  10  20  4  3  116  8  4  4  1  1  50  8 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1.  2. | Фрукты сезонные (черешня, вишня, груши, сливы, виноград)  Натуральный йогурт | | 130  200 | | |  |  | |
| Ужин | | | | | | | | |
| 1.  2. | Пирог с творогом:  мука пшеничная  яйца куриные  молоко  сахар  масло подсолнечное  свежий коровий творог  Кефир | | 60  200 | | | 21  25  20  5  2  55 | 21  21,5  20  5  2  55 | |
| Химический состав: белки –60,2 г; животные белки – 43,3 г; жиры – 62,1 г; углеводы –185 г; калорийность– 1705 ккал. | | | | | | | | |

|  |
| --- |
| **Типовое меню для дошкольных учреждений с 12-24 часовым режимом работы**  **(зимне-весенний сезон)** |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюд | | | | | | | | | Объем, мл | | | | | | | Белки, г | | | | | | | | Жиры, г | | | | | | | Углеводы, г | | | | | | | Калорийность, ккал | | | | | | |
| Первый день  Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша гречневая с молоком | | | | | | | | | 200 | | | | | | | 5,8040 | | | | | | | | 12,4700 | | | | | | | 33,3150 | | | | | | | 112,23 | | | | | | |
|  | молоко | | | | | | | | | 130 | | | | | | | 3,6400 | | | | | | | | 4,1600 | | | | | | | 6,1100 | | | | | | | 76,44 | | | | | | |
|  | крупа гречневая | | | | | | | | | 30 | | | | | | | 2,1600 | | | | | | | | 0,5100 | | | | | | | 26,2500 | | | | | | | 12,47 | | | | | | |
|  | масло сливочное | | | | | | | | | 10 | | | | | | | 0,0040 | | | | | | | | 7,8000 | | | | | | | 0,0050 | | | | | | | 19,52 | | | | | | |
|  | сахар | | | | | | | | | 2,25 | | | | | | | 0,0000 | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | | 0,9500 | | | | | | | 3,80 | | | | | | |
| 2 | Бутерброд со сливочным маслом и твердым сыром | | | | | | | | | 30/5/10 | | | | | | | 29,8040 | | | | | | | | 11,2780 | | | | | | | 20,3050 | | | | | | | 301,94 | | | | | | |
|  | масло сливочное | | | | | | | | | 10 | | | | | | | 0,0040 | | | | | | | | 7,8000 | | | | | | | 0,0050 | | | | | | | 70,24 | | | | | | |
|  | сыр твердый | | | | | | | | | 15 | | | | | | | 3,0000 | | | | | | | | 3,4500 | | | | | | | 0,3000 | | | | | | | 44,25 | | | | | | |
|  | Хлеб из пшеничной муки, обогащенной Fe и фолиевой кислотой | | | | | | | | | 40 | | | | | | | 26,8000 | | | | | | | | 0,0280 | | | | | | | 20,0000 | | | | | | | 187,45 | | | | | | |
| 3 | Чай с сахаром и лимоном | | | | | | | | | 150 | | | | | | | 0,0100 | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | | 14,5700 | | | | | | | 58,31 | | | | | | |
|  | чай | | | | | | | | | 0,2 | | | | | | | 0,0040 | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | | 0,1380 | | | | | | | 0,57 | | | | | | |
|  | сахар | | | | | | | | | 15 | | | | | | | 0,0000 | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | | 14,2500 | | | | | | | 57,00 | | | | | | |
|  | лимон | | | | | | | | | 5 | | | | | | | 0,0045 | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | | 0,1800 | | | | | | | 0,74 | | | | | | |
|  | Всего завтрак | | | | | | | | |  | | | | | | | 35,62 | | | | | | | | 23,75 | | | | | | | 68,19 | | | | | | | 472,47 | | | | | | |
|  | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из капусты и моркови | | | | | | | | 50 | | | | | | | | 0,43445 | | | | | | 7,92 | | | | | | | | | 1,458749 | | | | | | | 78,852796 | | | | | | |
|  | капуста свежая | | | | | | | | 35,5 | | | | | | | | 0,426 | | | | | | 0 | | | | | | | | | 1,4555 | | | | | | | 7,526 | | | | | | |
|  | морковь свежая | | | | | | | | 8,5 | | | | | | | | 0,00765 | | | | | | 0 | | | | | | | | | 0,003249 | | | | | | | 0,043596 | | | | | | |
|  | масло растительное нерафинированное | | | | | | | | 8 | | | | | | | | 0,0008 | | | | | | 7,92 | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 71,2832 | | | | | | |
| 2 | Борщ свекольный со сметаной | | | | | | | | 150 | | | | | | | | 0,32 | | | | | | 3,47 | | | | | | | | | 3,05 | | | | | | | 51,4768 | | | | | | |
|  | свекла свежая | | | | | | | | 24 | | | | | | | | 0,0192 | | | | | | 0 | | | | | | | | | 1,68 | | | | | | | 6,7968 | | | | | | |
|  | морковь свежая | | | | | | | | 18 | | | | | | | | 0,0162 | | | | | | 0 | | | | | | | | | 1,026 | | | | | | | 4,1688 | | | | | | |
|  | лук | | | | | | | | 6 | | | | | | | | 0,138 | | | | | | 0 | | | | | | | | | 0,462 | | | | | | | 2,4 | | | | | | |
|  | масло растительное | | | | | | | | 3 | | | | | | | | 0,0003 | | | | | | 2,97 | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 26,7312 | | | | | | |
|  | сметана | | | | | | | | 5 | | | | | | | | 0,15 | | | | | | 0,5 | | | | | | | | | 0,145 | | | | | | | 5,68 | | | | | | |
|  | сахар | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | | | | | | | 1,425 | | | | | | | 5,7 | | | | | | |
| 3 | Макароны вареные | | | | | | | | 100 | | | | | | | | 8,625 | | | | | | 8,532 | | | | | | | | | 44,825 | | | | | | | 290,588 | | | | | | |
|  | макароны | | | | | | | | 40 | | | | | | | | 3,72 | | | | | | 0,032 | | | | | | | | | 28 | | | | | | | 127,168 | | | | | | |
|  | масло сливочное | | | | | | | | 5 | | | | | | | | 0,03 | | | | | | 4,1 | | | | | | | | | 0,045 | | | | | | | 37,2 | | | | | | |
|  | яйцо вареное | | | | | | | | 40 | | | | | | | | 4,8 | | | | | | 4,4 | | | | | | | | | 0,28 | | | | | | | 59,92 | | | | | | |
| 4 | Сок | | | | | | | | 150 | | | | | | | | 0,075 | | | | | | 0 | | | | | | | | | 16,5 | | | | | | | 66,3 | | | | | | |
| 5 | Хлеб из пшеничной муки, обогащенной Fe и фолиевой кислотой | | | | | | | | 40 | | | | | | | | 26,8 | | | | | | 0,028 | | | | | | | | | 20 | | | | | | | 187,452 | | | | | | |
| 6 | Хлеб ржаной | | | | | | | | 30 | | | | | | | | 1,5 | | | | | | 0,3 | | | | | | | | | 12,6 | | | | | | | 59,1 | | | | | | |
|  | Всего обед | | | | | | | |  | | | | | | | | 37,6 | | | | | | 20,25 | | | | | | | | | 81,933 | | | | | | | 660,37 | | | | | | |
|  | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Печенье без гидрогенизированных жиров | | | | | | | | 50 | | | | | | | | 3,5 | | | | | | 5 | | | | | | | | | 38 | | | | | | | 211 | | | | | | |
| 2 | Фрукты свежие | | | | | | | | 150 | | | | | | | | 0,003 | | | | | | 0 | | | | | | | | | 15 | | | | | | | 60,012 | | | | | | |
|  | Всего полдник | | | | | | | |  | | | | | | | | 0,003 | | | | | | 7 | | | | | | | | | 25 | | | | | | | 271,022 | | | | | | |
|  | Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка творожная | | | | | | | | | 150 | | | | | | | 13,91 | | | | | | | 16,2 | | | | | | | | 30,34 | | | | | | | 244,735 | | | | | | |
|  | крупа рисовая | | | | | | | | | 30,6 | | | | | | | 2,142 | | | | | | | 0,1836 | | | | | | | | 2365,38 | | | | | | | 111,69 | | | | | | |
|  | творог коровий | | | | | | | | | 30 | | | | | | | 4,8 | | | | | | | 2,7 | | | | | | | | 0,39 | | | | | | | 60,3 | | | | | | |
|  | молоко | | | | | | | | | 60 | | | | | | | 1,68 | | | | | | | 1,92 | | | | | | | | 2,82 | | | | | | | 33,6 | | | | | | |
|  | яйца | | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | 0,18 | | | | | | | 0,165 | | | | | | | | 0,0105 | | | | | | | 2,145 | | | | | | |
|  | масло сливочное | | | | | | | | | 5 | | | | | | | 0,002 | | | | | | | 3,9 | | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | 37 | | | | | | |
| 2 | Кефир | | | | | | | | | 150 | | | | | | | 4,5 | | | | | | | 7,5 | | | | | | | | 5,7 | | | | | | | 91,2 | | | | | | |
|  | Всего ужин | | | | | | | | |  | | | | | | | 18,41 | | | | | | | 23,70 | | | | | | | | 36,04 | | | | | | | 335,94 | | | | | | |
|  | Всего I день | | | | | | | | |  | | | | | | | 91,6310 | | | | | | | 67,6980 | | | | | | | | 201,1630 | | | | | | | 1739,8010 | | | | | | |
| Второй день  Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 1 | Каша манная с молоком и сливочным маслом | | | | | | | | | 200 | | | | | | | 5,721 | | | | | | | 8,07617 | | | | | | | | 24,42 | | | | | | | 193,24953 | | | | | | |
|  | молоко | | | | | | | | | 130 | | | | | | | 3,64 | | | | | | | 4,16 | | | | | | | | 6,11 | | | | | | | 76,44 | | | | | | |
|  | манная крупа | | | | | | | | | 23,1 | | | | | | | 2,079 | | | | | | | 0,01617 | | | | | | | | 16,17 | | | | | | | 73,14153 | | | | | | |
|  | масло сливочное | | | | | | | | | 5 | | | | | | | 0,002 | | | | | | | 3,9 | | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | 35,118 | | | | | | |
|  | сахар | | | | | | | | | 2,25 | | | | | | | 0 | | | | | | | 0 | | | | | | | | 2,1375 | | | | | | | 8,55 | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с твердым сыром | | | | | | | | | 30/10 | | | | | | | 23,1 | | | | | | | 3,471 | | | | | | | | 15,3 | | | | | | | 184,839 | | | | | | |
|  | сыр твердый | | | | | | | | | 15 | | | | | | | 3 | | | | | | | 3,45 | | | | | | | | 0,3 | | | | | | | 44,25 | | | | | | |  | | |
|  | Хлеб из пшеничной муки, обогащенной Fe и фолиевой кислотой | | | | | | | | | 30 | | | | | | | 20,1 | | | | | | | 0,021 | | | | | | | | 15 | | | | | | | 140,589 | | | | | | |
| 3 | Чай с сахаром | | | | | | | | | 150 | | | | | | | 0,004 | | | | | | | 0 | | | | | | | | 14,388 | | | | | | | 57,568 | | | | | | |
|  | Чай | | | | | | | | | 0,2 | | | | | | | 0,004 | | | | | | | 0 | | | | | | | | 0,138 | | | | | | | 0,568 | | | | | | |
|  | сахар | | | | | | | | | 15 | | | | | | | 0 | | | | | | | 0 | | | | | | | | 14,25 | | | | | | | 57 | | | | | | |
|  | Всего завтрак | | | | | | | | |  | | | | | | | 28,82 | | | | | | | 11,54 | | | | | | | | 54,1 | | | | | | | 435,54 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Винегрет из вареных овощей | | | | | | | | | 50 | | | | | | | 0,31235 | | | | | | | | 4,95 | | | | | | | 4,8505 | | | | | | | 65,2014 | | | | | | |  | | |
|  | картофель вареный | | | | | | | | | 24,5 | | | | | | | 0,294 | | | | | | | | 0 | | | | | | | 3,43 | | | | | | | 14,896 | | | | | | |
|  | свекла вареная | | | | | | | | | 15 | | | | | | | 0,012 | | | | | | | | 0 | | | | | | | 1,05 | | | | | | | 4,248 | | | | | | |
|  | морковь вареная | | | | | | | | | 6,5 | | | | | | | 0,00585 | | | | | | | | 0 | | | | | | | 0,3705 | | | | | | | 1,5054 | | | | | | |
|  | масло растительное нерафинированное | | | | | | | | | 5 | | | | | | | 0,0005 | | | | | | | | 4,95 | | | | | | | 0 | | | | | | | 44,552 | | | | | | |
| 2 | Суп-крем из кабачков или тыквы | | | | | | | | | 150 | | | | | | | 30,2259 | | | | | | | | 3,38415 | | | | | | | 26,3235 | | | | | | | 256,65495 | | | | | | |
|  | кабачки/тыква | | | | | | | | | 39 | | | | | | | 0,702 | | | | | | | | 0,0156 | | | | | | | 0,702 | | | | | | | 9,2664 | | | | | | |
|  | петрушка (корни) | | | | | | | | | 3 | | | | | | | 0,111 | | | | | | | | 0 | | | | | | | 0,243 | | | | | | | 2,631 | | | | | | |
|  | морковь | | | | | | | | | 3 | | | | | | | 0,0027 | | | | | | | | 0 | | | | | | | 0,171 | | | | | | | 1,5498 | | | | | | |
|  | лук | | | | | | | | | 6 | | | | | | | 0,138 | | | | | | | | 0 | | | | | | | 0,462 | | | | | | | 4,71 | | | | | | |
|  | фасоль консервированная | | | | | | | | | 6 | | | | | | | 1,14 | | | | | | | | 0,114 | | | | | | | 3 | | | | | | | 32,586 | | | | | | |
|  | зеленый горошек консервированный | | | | | | | | | 6 | | | | | | | 0,186 | | | | | | | | 0,0012 | | | | | | | 0,426 | | | | | | | 4,5888 | | | | | | |
|  | мука пшеничная | | | | | | | | | 40,5 | | | | | | | 27,135 | | | | | | | | 0,02835 | | | | | | | 20,25 | | | | | | | 189,79515 | | | | | | |
|  | масло сливочное | | | | | | | | | 3 | | | | | | | 0,0012 | | | | | | | | 2,34 | | | | | | | 0,0015 | | | | | | | 21,0708 | | | | | | |
|  | молоко | | | | | | | | | 22,5 | | | | | | | 0,63 | | | | | | | | 0,72 | | | | | | | 1,0575 | | | | | | | 13,23 | | | | | | |
|  | яйца | | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | 0,18 | | | | | | | | 0,165 | | | | | | | 0,0105 | | | | | | | 2,247 | | | | | | |
| 3 | Каша пшенная | | | | | | | | | 150 | | | | | | | 4,802 | | | | | | | | 4,38 | | | | | | | 2,7625 | | | | | | | 69,6780 | | | | | | |
|  | пшено | | | | | | | | | 40 | | | | | | | 4,8 | | | | | | | | 0,48 | | | | | | | 2,76 | | | | | | | 34,56 | | | | | | |
|  | масло сливочное | | | | | | | | | 5 | | | | | | | 0,002 | | | | | | | | 3,9 | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | 35,118 | | | | | | |
| 4 | Рыба запеченная | | | | | | | | | 75 | | | | | | | 8,1434 | | | | | | | | 1,1 | | | | | | | 0,804 | | | | | | | 45,6896 | | | | | | |
|  | Рыба хек | | | | | | | | | 50 | | | | | | | 8 | | | | | | | | 1,1 | | | | | | | 0 | | | | | | | 41,9 | | | | | | |
|  | лук | | | | | | | | | 6 | | | | | | | 0,138 | | | | | | | | 0 | | | | | | | 0,462 | | | | | | | 2,4 | | | | | | |
|  | морковь | | | | | | | | | 6 | | | | | | | 0,0054 | | | | | | | | 0 | | | | | | | 0,342 | | | | | | | 1,3896 | | | | | | |
| 5 | Хлеб ржаной | | | | | | | | | 30 | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | 0,3 | | | | | | | 12,6 | | | | | | | 59,1 | | | | | | |
| 6 | Компот яблочный | | | | | | | | | 150 | | | | | | | 0,03 | | | | | | | | 0 | | | | | | | 36 | | | | | | | 144,12 | | | | | | |
|  | Всего обед | | | | | | | | |  | | | | | | | 45,01365 | | | | | | | | 14,1142 | | | | | | | 78,49 | | | | | | | 621,04195 | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 1 | Фрукты свежие | | | | | | | | | 150 | | | | | | | 0,09 | | | | | | | 0 | | | | | | | | 14,55 | | | | | | | 58,56 | | | | | | |
| 2 | Рогалик из песочного теста с повидлом | | | | | | | | | 100 | | | | | | | 0,05 | | | | | | | 0,18 | | | | | | | | 24,8 | | | | | | | 101,02 | | | | | | |
|  | повидло | | | | | | | | | 10 | | | | | | | 0,04 | | | | | | | 0 | | | | | | | | 5,8 | | | | | | | 23,36 | | | | | | |
|  | Всего полдник | | | | | | | | |  | | | | | | | 0,09 | | | | | | | 0 | | | | | | | | 14,55 | | | | | | | 182,94 | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Гивеч овощной запеченный | | | | | | | | | 150 | | | | | | | 1,652 | | | | | | 4,97 | | | | | | | | | 4,267 | | | | | | | 68,406 | | | | | | |
|  | капуста | | | | | | | | | 50 | | | | | | | 0,6 | | | | | | 0 | | | | | | | | | 2,05 | | | | | | | 10,6 | | | | | | |
|  | морковь | | | | | | | | | 15 | | | | | | | 0,0135 | | | | | | 0 | | | | | | | | | 0,855 | | | | | | | 3,474 | | | | | | |
|  | лук | | | | | | | | | 6 | | | | | | | 0,138 | | | | | | 0 | | | | | | | | | 0,462 | | | | | | | 2,4 | | | | | | |
|  | кабачок | | | | | | | | | 50 | | | | | | | 0,9 | | | | | | 0,02 | | | | | | | | | 0,9 | | | | | | | 7,38 | | | | | | |
|  | масло растительное | | | | | | | | | 5 | | | | | | | 0,0005 | | | | | | 4,95 | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 44,552 | | | | | | |
| 2 | Хлеб из пшеничной муки, обогащенной Fe и фолиевой кислотой | | | | | | | | | 40 | | | | | | | 26,8 | | | | | | 0,028 | | | | | | | | | 20 | | | | | | | 187,452 | | | | | | |
| 3 | Натуральный йогурт | | | | | | | | | 50 | | | | | | | 25 | | | | | | 16 | | | | | | | | | 1,75 | | | | | | | 251 | | | | | | |
|  | Всего ужин | | | | | | | | |  | | | | | | | 53,452 | | | | | | 20,998 | | | | | | | | | 26,017 | | | | | | | 506,858 | | | | | | |
|  | Всего II день | | | | | | | | |  | | | | | | | 127,37565 | | | | | | 46,6522 | | | | | | | | | 173,157 | | | | | | | 1746,38 | | | | | | |
| Третий день  Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Каша из овсяных хлопьев с молоком и сливочным маслом | | | | | | | 150 | | | | | | | 3,9885 | | | | | | 10,601 | | | | | | | | | 12,2023 | | | | | | | 160,1722 | | | | | | |
|  | | | хлопья овсяные | | | | | | | 23,1 | | | | | | | 0,3465 | | | | | | 2,541 | | | | | | | | | 1,3398 | | | | | | | 29,6142 | | | | | | |
|  | | | молоко | | | | | | | 130 | | | | | | | 3,64 | | | | | | 4,16 | | | | | | | | | 6,11 | | | | | | | 76,44 | | | | | | |
|  | | | масло сливочное | | | | | | | 5 | | | | | | | 0,002 | | | | | | 3,9 | | | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | 35,118 | | | | | | |
|  | | | сахар | | | | | | | 5 | | | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | | | | | | | 4,75 | | | | | | | 19 | | | | | | |
| 2 | | | Чай с сахаром и лимоном | | | | | | | 150 | | | | | | | 1,1 | | | | | | 3,2 | | | | | | | | | 25 | | | | | | | 133,2 | | | | | | |
|  | | | Чай | | | | | | | 0,2 | | | | | | | 1,1 | | | | | | 3,2 | | | | | | | | | 25 | | | | | | | 86 | | | | | | |
|  | | | сахар | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |
|  | | | лимон | | | | | | | 5 | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 3 | | | Бутерброд с твердым сыром | | | | | | | 30/10 | | | | | | | 22,1000 | | | | | | 2,3200 | | | | | | | | | 15,2000 | | | | | | | 184,839 | | | | | | |
|  | | | Хлеб из пшеничной муки, обогащенной Fe и фолиевой кислотой | | | | | | | 30 | | | | | | | 20,1 | | | | | | 0,021 | | | | | | | | | 15 | | | | | | | 140,589 | | | | | | |
|  | | | сыр твердый | | | | | | | 15 | | | | | | | 3 | | | | | | 3,45 | | | | | | | | | 0,3 | | | | | | | 44,25 | | | | | | |
|  | | | Всего завтрак | | | | | | |  | | | | | | | 27,1885 | | | | | | 16,1210 | | | | | | | | | 52,4023 | | | | | | | 478,2112 | | | | | | |
|  | | | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Салат из капусты, яблок и моркови | | | | | | | 50 | | | | | | | 0,2525 | | | | | | | | 4,95 | | | | | | | 2,89 | | | | | | | 48,45 | | | | | | |
|  | | | капуста свежая | | | | | | | 20 | | | | | | | 0,24 | | | | | | | | 0 | | | | | | | 0,82 | | | | | | | 1,78 | | | | | | |
|  | | | яблоки свежие | | | | | | | 15 | | | | | | | 0,003 | | | | | | | | 0 | | | | | | | 1,5 | | | | | | | 1,512 | | | | | | |
|  | | | морковь свежая | | | | | | | 10 | | | | | | | 0,009 | | | | | | | | 0 | | | | | | | 0,57 | | | | | | | 0,606 | | | | | | |
|  | | | масло растительное нерафинированное | | | | | | | 5 | | | | | | | 0,0005 | | | | | | | | 4,95 | | | | | | | 0 | | | | | | | 44,552 | | | | | | |
| 2 | | | Суп с картофелем и лапшой | | | | | | | 200 | | | | | | | 2,4837 | | | | | | | | 2,986 | | | | | | | 20,404 | | | | | | | 57,2128 | | | | | | |
|  | | | картофель | | | | | | | 40 | | | | | | | 0,48 | | | | | | | | 0 | | | | | | | 5,6 | | | | | | | 7,52 | | | | | | |
|  | | | лук | | | | | | | 6 | | | | | | | 0,138 | | | | | | | | 0 | | | | | | | 0,462 | | | | | | | 1,014 | | | | | | |
|  | | | морковь | | | | | | | 6 | | | | | | | 0,0054 | | | | | | | | 0 | | | | | | | 0,342 | | | | | | | 0,3636 | | | | | | |
|  | | | лапша | | | | | | | 20 | | | | | | | 1,86 | | | | | | | | 0,016 | | | | | | | 14 | | | | | | | 21,584 | | | | | | |
|  | | | масло растительное | | | | | | | 3 | | | | | | | 0,0003 | | | | | | | | 2,97 | | | | | | | 0 | | | | | | | 26,7312 | | | | | | |
| 3 | | | Овощи тушеные с мясом | | | | | | | 150 | | | | | | | 1,7283 | | | | | | | | 2,973 | | | | | | | 10,939 | | | | | | | 44,6092 | | | | | | |
|  | | | Мясо куриное вареное | | | | | | | 100 | | | | | | | 8,9 | | | | | | | | 6,4 | | | | | | | 0,0000 | | | | | | | 93,2 | | | | | | |
|  | | | капуста | | | | | | | 40 | | | | | | | 0,48 | | | | | | | | 0 | | | | | | | 1,64 | | | | | | | 3,56 | | | | | | |
|  | | | картофель | | | | | | | 40 | | | | | | | 0,48 | | | | | | | | 0 | | | | | | | 5,6 | | | | | | | 7,52 | | | | | | |
|  | | | морковь | | | | | | | 30 | | | | | | | 0,027 | | | | | | | | 0 | | | | | | | 1,71 | | | | | | | 1,818 | | | | | | |
|  | | | консервированный зеленый горошек | | | | | | | 15 | | | | | | | 0,465 | | | | | | | | 0,003 | | | | | | | 1,065 | | | | | | | 2,952 | | | | | | |
|  | | | масло растительное | | | | | | | 3 | | | | | | | 0,0003 | | | | | | | | 2,97 | | | | | | | 0 | | | | | | | 26,7312 | | | | | | |
|  | | | лук | | | | | | | 12 | | | | | | | 0,276 | | | | | | | | 0 | | | | | | | 0,924 | | | | | | | 2,028 | | | | | | |
| 5 | | | Хлеб ржаной | | | | | | | 30 | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | 0,3 | | | | | | | 12,6 | | | | | | | 21,3 | | | | | | |
| 6 | | | Хлеб из пшеничной муки, обогащенной Fe и фолиевой кислотой | | | | | | | 50 | | | | | | | 33,5 | | | | | | | | 0,035 | | | | | | | 25 | | | | | | | 159,315 | | | | | | |
| 7 | | | Компот из сухофруктов | | | | | | | 150 | | | | | | | 0,03 | | | | | | | | 0 | | | | | | | 36 | | | | | | | 144,12 | | | | | | |
|  | | | Всего обед | | | | | | |  | | | | | | | 48,3945 | | | | | | | | 17,644 | | | | | | | 107,833 | | | | | | | 568,207 | | | | | | |
|  | | | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Творожная ватрушка | | | | | | | | | | | | | 75 | | | | | | 8,625 | | | | | | | | | 6 | | | | | | | 15 | | | | | | | 155,25 |
| 2 | | | Фрукты свежие | | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | 0,03 | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 36 | | | | | | | 144,12 |
|  | | | Всего полдник | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | 8,655 | | | | | | | | | 6 | | | | | | | 51 | | | | | | | 292,62 |
|  | | | Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Запеканка с яблоками и орехами | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | 5,596 | | | | | | | | | | 15,345 | | | | | | | 47,563 | | | | | | | 350,741 | |
|  | | | яблоки | | | | | | | | | | | | 70 | | | | | 0,014 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 7 | | | | | | | 28,056 | |
|  | | | молоко | | | | | | | | | | | | 40 | | | | | 1,12 | | | | | | | | | | 1,28 | | | | | | | 1,88 | | | | | | | 23,52 | |
|  | | | яйца | | | | | | | | | | | | 1,5 | | | | | 0,18 | | | | | | | | | | 0,165 | | | | | | | 0,0105 | | | | | | | 2,247 | |
|  | | | сахар | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 9,5 | | | | | | | 38 | |
|  | | | ядро ореховое | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | 0,68 | | | | | | | | | | 2,4 | | | | | | | 0,37 | | | | | | | 25,8 | |
|  | | | гречневая крупа | | | | | | | | | | | | 40 | | | | | 3,6 | | | | | | | | | | 7,6 | | | | | | | 28,8 | | | | | | | 198 | |
|  | | | масло сливочное | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | 0,002 | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | 35,118 | |
|  | | | соль | | | | | | | | | | | | 3 | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 0 | | | | | | | 0 | |
| 2 | | | Кефир | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | 4,5 | | | | | | | | | | 7,5 | | | | | | | 5,7 | | | | | | | 108,3 | |
|  | | | Всего ужин | | | | | | | | | | | |  | | | | | 10,096 | | | | | | | | | | 22,845 | | | | | | | 53,263 | | | | | | | 459,041 | |
|  | | | Всего III день | | | | | | | | | | | |  | | | | | 85,7090 | | | | | | | | | | 56,61000 | | | | | | | 249,49830 | | | | | | | 1798,0792 | |
| Четвертый день  Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | Каша пшенная с молоком и сливочным маслом | | | | | | | | | 150 | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | |
|  | | | | | | пшено | | | | | | | | | 30 | | | | | 3,6 | | | | | | | | | | 0,36 | | | | | | | 2,07 | | | | | | | 25,92 | |
|  | | | | | | молоко | | | | | | | | | 130 | | | | | 3,64 | | | | | | | | | | 4,16 | | | | | | | 6,11 | | | | | | | 76,44 | |
|  | | | | | | масло сливочное | | | | | | | | | 5 | | | | | 0,002 | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | 35,118 | |
| 2 | | | | | | Бутерброд со сливочным маслом и повидлом | | | | | | | | | 30/5/10 | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | |
|  | | | | | | масло сливочное | | | | | | | | | 5 | | | | | 0,002 | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | 35,118 | |
|  | | | | | | повидло | | | | | | | | | 10 | | | | | 0,003 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 7,1 | | | | | | | 28,412 | |
|  | | | | | | Хлеб из пшеничной муки, обогащенной Fe и фолиевой кислотой | | | | | | | | | 30 | | | | | 20,1 | | | | | | | | | | 0,021 | | | | | | | 15 | | | | | | | 140,589 | |
| 3 | | | | | | Чай с сахаром | | | | | | | | | 150 | | | | | 0,075 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 11,4 | | | | | | | 45,9 | |
|  | | | | | | Всего завтрак | | | | | | | | |  | | | | | 27,422 | | | | | | | | | | 12,341 | | | | | | | 41,685 | | | | | | | 387,497 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | Перец сладкий запеченный | | | | | | | | | 40 | | | | | 0,7 | | | | | | | | | | - | | | | | | | 1,3 | | | | | | | 19 | |
| 2 | | | | | | Суп овощной | | | | | | | | | 150 | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | |
|  | | | | | | капуста | | | | | | | | | 12 | | | | | 0,144 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 0,492 | | | | | | | 2,544 | |
|  | | | | | | картофель | | | | | | | | | 20 | | | | | 0,24 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 2,8 | | | | | | | 12,16 | |
|  | | | | | | петрушка (корень) | | | | | | | | | 3 | | | | | 0,111 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 0,243 | | | | | | | 1,416 | |
|  | | | | | | лук | | | | | | | | | 6 | | | | | 0,138 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 0,462 | | | | | | | 2,4 | |
|  | | | | | | морковь | | | | | | | | | 6 | | | | | 0,0054 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 0,342 | | | | | | | 1,3896 | |
|  | | | | | | зеленый горошек консервированный | | | | | | | | | 4,5 | | | | | 0,1395 | | | | | | | | | | 0,0009 | | | | | | | 0,3195 | | | | | | | 1,8441 | |
|  | | | | | | томаты консервированные в соку | | | | | | | | | 9 | | | | | 0,0045 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 0,189 | | | | | | | 0,774 | |
|  | | | | | | масло растительное | | | | | | | | | 3 | | | | | 0,0003 | | | | | | | | | | 2,97 | | | | | | | 0 | | | | | | | 26,7312 | |
| 3 | | | | | | Пюре из сухого гороха | | | | | | | | | 100 | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | |
|  | | | | | | горох сухой | | | | | | | | | 40 | | | | | 7,6 | | | | | | | | | | 0,8 | | | | | | | 19,6 | | | | | | | 116 | |
|  | | | | | | масло сливочное | | | | | | | | | 5 | | | | | 0,002 | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | 35,118 | |
| 4 | | | | | | Рыба тушеная с овощами | | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | |
|  | | | | | | рыба (хек) | | | | | | | | | 60 | | | | | 9 | | | | | | | | | | 4,2 | | | | | | | 0 | | | | | | | 73,8 | |
|  | | | | | | морковь | | | | | | | | | 10 | | | | | 0,009 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 0,57 | | | | | | | 2,316 | |
|  | | | | | | лук | | | | | | | | | 6 | | | | | 0,138 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 0,462 | | | | | | | 2,4 | |
|  | | | | | | томаты консервированные в соку | | | | | | | | | 10 | | | | | 0,005 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 0,21 | | | | | | | 0,86 | |
| 5 | | | | | | Натуральный яблочный сок | | | | | | | | | 100 | | | | | 0,1 | | | | | | | | | | 0,1 | | | | | | | 11,7 | | | | | | | 48,1 | |
| 6 | | | | | | Хлеб из пшеничной муки, обогащенной Fe и фолиевой кислотой | | | | | | | | | 30 | | | | | 20,1 | | | | | | | | | | 0,021 | | | | | | | 15 | | | | | | | 140,589 | |
| 7 | | | | | | Хлеб ржаной | | | | | | | | | 30 | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | 0,3 | | | | | | | 12,6 | | | | | | | 59,1 | |
|  | | | | | | Всего обед | | | | | | | | |  | | | | | 39,9367 | | | | | | | | | | 12,2919 | | | | | | | 66,292 | | | | | | | 546,5419 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | Печенье без гидрогенизированных жиров | | | | | | | | | 75 | | | | | 7,35 | | | | | | | | | | 5,1 | | | | | | | 58,5 | | | | | | | 294 | |
| 2 | | | | | | Фрукты свежие | | | | | | | | | 150 | | | | | 0,045 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 22,5 | | | | | | | 90,18 | |
|  | | | | | | Всего полдник | | | | | | | | |  | | | | | 7,395 | | | | | | | | | | 5,1 | | | | | | | 81 | | | | | | | 384,18 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | Запеканка рисовая с коровьим творогом | | | | | | | | | 150 | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | |
|  | | | | | | крупа рисовая | | | | | | | | | 30 | | | | | 1,89 | | | | | | | | | | 0,027 | | | | | | | 21,3 | | | | | | | 93,003 | |
|  | | | | | | изюм | | | | | | | | | 15 | | | | | 0,465 | | | | | | | | | | 0,075 | | | | | | | 11,88 | | | | | | | 44,85 | |
|  | | | | | | творог коровий | | | | | | | | | 50 | | | | | 8 | | | | | | | | | | 4,5 | | | | | | | 0,65 | | | | | | | 75,1 | |
|  | | | | | | яйца | | | | | | | | | 1,5 | | | | | 0,18 | | | | | | | | | | 0,165 | | | | | | | 0,0105 | | | | | | | 2,247 | |
|  | | | | | | сахар | | | | | | | | | 10 | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 9,5 | | | | | | | 38 | |
|  | | | | | | ваниль | | | | | | | | | 1 | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 0 | | | | | | | 0 | |
|  | | | | | | масло сливочное | | | | | | | | | 5 | | | | | 0,002 | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | 35,118 | |
|  | | | | | | сметана | | | | | | | | | 10 | | | | | 0,3 | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | 0,29 | | | | | | | 11,36 | |
|  | | | | | | сухари пшеничные | | | | | | | | | 5 | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,425 | | | | | | | 0,5 | | | | | | | 5,825 | |
| 2 | | | | | | Какао с молоком | | | | | | | | | 150 | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | |
|  | | | | | | какао порошок | | | | | | | | | 3 | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,72 | | | | | | | 0,51 | | | | | | | 8,52 | |
|  | | | | | | молоко | | | | | | | | | 140 | | | | | 3,92 | | | | | | | | | | 4,48 | | | | | | | 6,58 | | | | | | | 82,32 | |
|  | | | | | | сахар | | | | | | | | | 10 | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 9,5 | | | | | | | 38 | |
| 3 | | | | | | Бутерброд с твердым сыром | | | | | | | | | 30/10 | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | |
|  | | | | | | сыр твердый | | | | | | | | | 15 | | | | | 3 | | | | | | | | | | 3,45 | | | | | | | 0,3 | | | | | | | 44,25 | |
|  | | | | | | Хлеб из пшеничной муки, обогащенной Fe и фолиевой кислотой | | | | | | | | | 30 | | | | | 20,1 | | | | | | | | | | 0,021 | | | | | | | 15 | | | | | | | 140,589 | |
|  | | | | | | Всего ужин | | | | | | | | |  | | | | | 37,857 | | | | | | | | | | 18,763 | | | | | | | 76,023 | | | | | | | 619,18 | |
|  | | | | | | Всего IV день | | | | | | | | |  | | | | | 105,2607 | | | | | | | | | | 43,3959 | | | | | | | 206,5 | | | | | | | 1937,40 | |
| Пятый день  Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | Каша пшеничная с молоком, сливочным маслом и сахаром | | | | | | | 150 | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | |  | | |
|  | | | | | | | крупа пшеничная | | | | | | | 30 | | | | 0,3 | | | | | | | | | | 0,66 | | | | | | | | 19,5 | | | | | | | 85,14 | | |
|  | | | | | | | молоко | | | | | | | 130 | | | | 3,64 | | | | | | | | | | 4,16 | | | | | | | | 6,11 | | | | | | | 76,44 | | |
|  | | | | | | | масло сливочное | | | | | | | 5 | | | | 0,002 | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | 35,118 | | |
|  | | | | | | | сахар | | | | | | | 10 | | | | 0 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | 9,5 | | | | | | | 38 | | |
| 2 | | | | | | | Бутерброд со сливочным маслом и твердым сыром | | | | | | | 30/5/10 | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | |  | | |
|  | | | | | | | Хлеб из пшеничной муки, обогащенной Fe и фолиевой кислотой | | | | | | | 30 | | | | 20,1 | | | | | | | | | | 0,021 | | | | | | | | 15 | | | | | | | 140,589 | | |
|  | | | | | | | масло сливочное | | | | | | | 5 | | | | 0,002 | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | 35,118 | | |
|  | | | | | | | сыр твердый | | | | | | | 10 | | | | 2 | | | | | | | | | | 2,3 | | | | | | | | 0,2 | | | | | | | 29,5 | | |
| 3 | | | | | | | Чай с сахаром | | | | | | | 150 | | | | 0,075 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | 11,4 | | | | | | | 45,9 | | |
|  | | | | | | | Чай с сахаром | | | | | | | 0,2 | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | |  | | |
|  | | | | | | | сахар | | | | | | |  | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | |  | | |
|  | | | | | | | Всего завтрак | | | | | | |  | | | | 26,119 | | | | | | | | | | 14,941 | | | | | | | | 61,715 | | | | | | | 485,805 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | Салат из яблок и моркови | | | | | | | 50 | | | | 0,0305 | | | | | | | | | | 4,95 | | | | | | | | 3,21 | | | | | | | 57,512 | | |
|  | | | | | | | яблоки свежие | | | | | | | 15 | | | | 0,003 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | 6,012 | | |
|  | | | | | | | морковь | | | | | | | 30 | | | | 0,027 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | 1,71 | | | | | | | 6,948 | | |
|  | | | | | | | масло растительное нерафинированное | | | | | | | 5 | | | | 0,0005 | | | | | | | | | | 4,95 | | | | | | | | 0 | | | | | | | 44,552 | | |
| 2 | | | | | | | Суп –крем с картофелем | | | | | | | 150 | | | | 1,2574 | | | | | | | | | | 2,864 | | | | | | | | 6,9265 | | | | | | | 58,5116 | | |
|  | | | | | | | картофель | | | | | | | 25 | | | | 0,3 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | 3,5 | | | | | | | 15,2 | | |
|  | | | | | | | морковь | | | | | | | 3 | | | | 0,0027 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | 0,171 | | | | | | | 0,6948 | | |
|  | | | | | | | петрушка (корень) | | | | | | | 1,5 | | | | 0,0555 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | 0,1215 | | | | | | | 0,708 | | |
|  | | | | | | | лук | | | | | | | 6 | | | | 0,138 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | 0,462 | | | | | | | 2,4 | | |
|  | | | | | | | мука пшеничная | | | | | | | 3 | | | | 0,3 | | | | | | | | | | 0,039 | | | | | | | | 2,19 | | | | | | | 10,311 | | |
|  | | | | | | | масло сливочное | | | | | | | 3 | | | | 0,0012 | | | | | | | | | | 2,34 | | | | | | | | 0,0015 | | | | | | | 21,0708 | | |
|  | | | | | | | молоко | | | | | | | 10 | | | | 0,28 | | | | | | | | | | 0,32 | | | | | | | | 0,47 | | | | | | | 5,88 | | |
|  | | | | | | | яйцо | | | | | | | 1,5 | | | | 0,18 | | | | | | | | | | 0,165 | | | | | | | | 0,0105 | | | | | | | 2,247 | | |
| 3 | | | | | | | Котлета из телятины запеченная | | | | | | | 75 | | | | 7,798 | | | | | | | | | | 5,59 | | | | | | | | 1,4425 | | | | | | | 87,272 | | |
|  | | | | | | | телятина | | | | | | | 60 | | | | 7,2 | | | | | | | | | | 4,68 | | | | | | | | 0 | | | | | | | 70,92 | | |
|  | | | | | | | яйцо | | | | | | | 1,5 | | | | 0,18 | | | | | | | | | | 0,165 | | | | | | | | 0,0105 | | | | | | | 2,247 | | |
|  | | | | | | | лук | | | | | | | 6 | | | | 0,138 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | 0,462 | | | | | | | 2,4 | | |
|  | | | | | | | молоко | | | | | | | 10 | | | | 0,28 | | | | | | | | | | 0,32 | | | | | | | | 0,47 | | | | | | | 5,88 | | |
|  | | | | | | | сухари | | | | | | | 5 | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,425 | | | | | | | | 0,5 | | | | | | | 5,825 | | |
| 4 | | | | | | | Тушеные овощи | | | | | | | 100 | | | | 0,760974 | | | | | | | | | | 2,982 | | | | | | | | 1,62204 | | | | | | | 36,370056 | | |
|  | | | | | | | кабачок | | | | | | | 30 | | | | 0,54 | | | | | | | | | | 0,012 | | | | | | | | 0,54 | | | | | | | 4,428 | | |
|  | | | | | | | капуста | | | | | | | 6,42 | | | | 0,07704 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | 0,26322 | | | | | | | 1,36104 | | |
|  | | | | | | | морковь | | | | | | | 6,26 | | | | 0,005634 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | 0,35682 | | | | | | | 1,449816 | | |
|  | | | | | | | лук | | | | | | | 6 | | | | 0,138 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | 0,462 | | | | | | | 2,4 | | |
|  | | | | | | | масло растительное | | | | | | | 3 | | | | 0,0003 | | | | | | | | | | 2,97 | | | | | | | | 0 | | | | | | | 26,7312 | | |
| 5 | | | | | | | Хлеб из пшеничной муки, обогащенной Fe и фолиевой кислотой | | | | | | | 20 | | | | 13,4 | | | | | | | | | | 0,014 | | | | | | | | 10 | | | | | | | 93,726 | | |
| 6 | | | | | | | Хлеб ржаной | | | | | | | 30 | | | | 1,5 | | | | | | | | | | 0,3 | | | | | | | | 12,6 | | | | | | | 59,1 | | |
| 7 | | | | | | | Сок томатный | | | | | | | 150 | | | | 0,075 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | 16,5 | | | | | | | 66,3 | | |
|  | | | | | | | Всего обед | | | | | | |  | | | | 50,940874 | | | | | | | | | | 28,136 | | | | | | | | 62,29208 | | | | | | | 706,15582 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | Фрукты свежие | | | | | | | 150 | | | | 0,09 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | 14,55 | | | | | | | 58,56 | | |
| 2 | | | | | | | Булочка с кунжутом | | | | | | | 75 | | | | 6 | | | | | | | | | | 3,225 | | | | | | | | 40,5 | | | | | | | 215,025 | | |
|  | | | | | | | Всего полдник | | | | | | |  | | | | 6,09 | | | | | | | | | | 3,225 | | | | | | | | 55,05 | | | | | | | 273,585 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | Запеканка из свежих фруктов | | | | | | | 150 | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | |  | | |
|  | | | | | | | крупа манная | | | | | | | 35 | | | | 3,325 | | | | | | | | | | 0,0245 | | | | | | | | 24,5 | | | | | | | 111,5205 | | |
|  | | | | | | | молоко | | | | | | | 50 | | | | 1,4 | | | | | | | | | | 1,6 | | | | | | | | 2,35 | | | | | | | 29,4 | | |
|  | | | | | | | сахар | | | | | | | 15 | | | | 0 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | 14,25 | | | | | | | 57 | | |
|  | | | | | | | масло сливочное | | | | | | | 10 | | | | 0,004 | | | | | | | | | | 7,8 | | | | | | | | 0,005 | | | | | | | 70,236 | | |
|  | | | | | | | сухари | | | | | | | 10 | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,85 | | | | | | | | 1 | | | | | | | 11,65 | | |
|  | | | | | | | яблоки | | | | | | | 40 | | | | 0,008 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | 4 | | | | | | | 16,032 | | |
|  | | | | | | | сметана | | | | | | | 10 | | | | 0,3 | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | 0,29 | | | | | | | 11,36 | | |
|  | | | | | | | яйцо | | | | | | | 2 | | | | 0,24 | | | | | | | | | | 0,22 | | | | | | | | 0,014 | | | | | | | 2,996 | | |
|  | | | | | | | творог | | | | | | | 20 | | | | 3,2 | | | | | | | | | | 1,8 | | | | | | | | 0,26 | | | | | | | 30,04 | | |
| 2 | | | | | | | Кефир | | | | | | | 150 | | | | 4,5 | | | | | | | | | | 7,5 | | | | | | | | 5,7 | | | | | | | 108,3 | | |
|  | | | | | | | Всего ужин | | | | | | |  | | | | 12,977 | | | | | | | | | | 20,7945 | | | | | | | | 52,369 | | | | | | | 448,5345 | | |
|  | | | | | | | Всего V день | | | | | | |  | | | | 96,126874 | | | | | | | | | | 67,0965 | | | | | | | | 231,4261 | | | | | | | 1914,0803 | | |
| Шестой день  Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | Перловая каша с молоком | | | | | | | | | | | 150 | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | крупа перловая | | | | | | | | | | | 33,3 | | | | 2,4975 | | | | | | | | | 0,3663 | | | | | | 2,2977 | | | | | | 22,4775 | | | | | |
|  | | | | молоко | | | | | | | | | | | 130 | | | | 3,64 | | | | | | | | | 4,16 | | | | | | 6,11 | | | | | | 76,44 | | | | | |
|  | | | | масло сливочное | | | | | | | | | | | 5 | | | | 0,002 | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | 0,0025 | | | | | | 35,118 | | | | | |
|  | | | | сахар | | | | | | | | | | | 5 | | | | 0 | | | | | | | | | 0 | | | | | | 4,75 | | | | | | 19 | | | | | |
| 2 | | | | Бутерброд с твердым сыром | | | | | | | | | | | 30/10 | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | Хлеб из пшеничной муки, обогащенной Fe и фолиевой кислотой | | | | | | | | | | | 30 | | | | 20,1 | | | | | | | | | 0,021 | | | | | | 15 | | | | | | 140,589 | | | | | |
|  | | | | Сыр твердый | | | | | | | | | | | 10 | | | | 2 | | | | | | | | | 2,3 | | | | | | 0,2 | | | | | | 29,5 | | | | | |
| 3 | | | | Чай с сахар и лимоном | | | | | | | | | | | 150 | | | | 1,1 | | | | | | | | | 3,2 | | | | | | 25 | | | | | | 86 | | | | | |
|  | | | | чай | | | | | | | | | | | 0,2 | | | | 0,0040 | | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | 0,1380 | | | | | | 0,57 | | | | | |
|  | | | | сахар | | | | | | | | | | | 15 | | | | 0,0000 | | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | 14,2500 | | | | | | 57,00 | | | | | |
|  | | | | лимон | | | | | | | | | | | 5 | | | | 0,0045 | | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | 0,1800 | | | | | | 0,74 | | | | | |
|  | | | | Всего завтрак | | | | | | | | | | |  | | | | 29,3395 | | | | | | | | | 13,9473 | | | | | | 53,3602 | | | | | | 409,1245 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | Салат зеленый | | | | | | | | | | | 50 | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | листья салата/капуста свежая | | | | | | | | | | | 25 | | | | | | 0,0225 | | | | | | | 0 | | | | | | 0,35 | | | | | | 1,49 | | | | | |
|  | | | | семена подсолнечные | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | 1 | | | | | | | 2,6 | | | | | | 0,25 | | | | | | 28,4 | | | | | |
|  | | | | семена льна толченые | | | | | | | | | | | 3 | | | | | | 0 | | | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | | | |
|  | | | | томаты консервированные в соку | | | | | | | | | | | 15 | | | | | | 0,0075 | | | | | | | 0 | | | | | | 0,315 | | | | | | 1,29 | | | | | |
|  | | | | масло растительное нерафинированное | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | 0,0002 | | | | | | | 1,98 | | | | | | 0 | | | | | | 17,8208 | | | | | |
| 2 | | | | Суп с картофелем и бобовыми | | | | | | | | | | | 150 | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | картофель | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | 0,36 | | | | | | | 0 | | | | | | 4,2 | | | | | | 18,24 | | | | | |
|  | | | | морковь | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | 0,0054 | | | | | | | 0 | | | | | | 0,342 | | | | | | 1,3896 | | | | | |
|  | | | | лук | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | 0,138 | | | | | | | 0 | | | | | | 0,462 | | | | | | 2,4 | | | | | |
|  | | | | фасоль консервированная | | | | | | | | | | | 12 | | | | | | 2,28 | | | | | | | 0,228 | | | | | | 6 | | | | | | 35,172 | | | | | |
|  | | | | петрушка (корень) | | | | | | | | | | | 1,5 | | | | | | 0,0555 | | | | | | | 0 | | | | | | 0,1215 | | | | | | 0,708 | | | | | |
|  | | | | сельдерей | | | | | | | | | | | 1,5 | | | | | | 0 | | | | | | | 0 | | | | | | 0,03 | | | | | | 0,12 | | | | | |
|  | | | | масло растительное | | | | | | | | | | | 3 | | | | | | 0,0003 | | | | | | | 2,97 | | | | | | 0 | | | | | | 26,7312 | | | | | |
| 3 | | | | Мясные тефтели в белом соусе | | | | | | | | | | | 60/50 | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | говядина | | | | | | | | | | | 60 | | | | | | 7,2 | | | | | | | 4,68 | | | | | | 0 | | | | | | 70,92 | | | | | |
|  | | | | лук | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | 0,138 | | | | | | | 0 | | | | | | 0,462 | | | | | | 2,4 | | | | | |
|  | | | | сухари | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | 0 | | | | | | | 0,425 | | | | | | 0,5 | | | | | | 5,825 | | | | | |
|  | | | | яйцо | | | | | | | | | | | 1,5 | | | | | | 0,18 | | | | | | | 0,165 | | | | | | 0,0105 | | | | | | 2,247 | | | | | |
|  | | | | молоко | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | 0,14 | | | | | | | 0,16 | | | | | | 0,235 | | | | | | 2,94 | | | | | |
|  | | | | сметана | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | 0,15 | | | | | | | 0,5 | | | | | | 0,145 | | | | | | 5,68 | | | | | |
|  | | | | мука пшеничная | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | 0,5 | | | | | | | 0,065 | | | | | | 3,65 | | | | | | 17,185 | | | | | |
| 4 | | | | Пюре картофельное | | | | | | | | | | | 150 | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | картофель | | | | | | | | | | | 60 | | | | | | 0,72 | | | | | | | 0 | | | | | | 8,4 | | | | | | 36,48 | | | | | |
|  | | | | молоко | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | 0,28 | | | | | | | 0,32 | | | | | | 0,47 | | | | | | 5,88 | | | | | |
|  | | | | масло сливочное | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | 0,002 | | | | | | | 3,9 | | | | | | 0,0025 | | | | | | 35,118 | | | | | |
| 5 | | | | Компот из свежих фруктов | | | | | | | | | | | 150 | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | фрукты свежие | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | 0,004 | | | | | | | 0 | | | | | | 4,8 | | | | | | 19,216 | | | | | |
|  | | | | сахар | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | 0 | | | | | | | 0 | | | | | | 9,5 | | | | | | 38 | | | | | |
| 6 | | | | Хлеб из пшеничной муки, обогащенной Fe и фолиевой кислотой | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | 13,4 | | | | | | | 0,014 | | | | | | 10 | | | | | | 93,726 | | | | | |
| 7 | | | | Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | 1,5 | | | | | | | 0,3 | | | | | | 12,6 | | | | | | 59,1 | | | | | |
|  | | | | Всего обед | | | | | | | | | | |  | | | | | | 28,0834 | | | | | | | 18,307 | | | | | | 62,8455 | | | | | | 528,4786 | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | Фрукты свежие | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | 0,09 | | | | | | | 0 | | | | | | 14,55 | | | | | | 58,56 | | | | | |
| 2 | | | | Пирог с творогом | | | | | | | | | | | 75 | | | | | | 8,625 | | | | | | | 6 | | | | | | 15 | | | | | | 155,25 | | | | | |
|  | | | | Всего полдник | | | | | | | | | | |  | | | | | | 8,715 | | | | | | | 6 | | | | | | 29,55 | | | | | | 213,81 | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | Запеканка с макаронами | | | | | | | | | | | 150 | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | макароны | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | 4,65 | | | | | | | 0,04 | | | | | | 35 | | | | | | 158,96 | | | | | |
|  | | | | яйцо | | | | | | | | | | | 1,5 | | | | | | 0,18 | | | | | | | 0,165 | | | | | | 0,0105 | | | | | | 2,247 | | | | | |
|  | | | | сахар | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | 0 | | | | | | | 0 | | | | | | 9,5 | | | | | | 38 | | | | | |
|  | | | | сухари | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | 0 | | | | | | | 0,85 | | | | | | 1 | | | | | | 11,65 | | | | | |
|  | | | | масло сливочное | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | 0,002 | | | | | | | 3,9 | | | | | | 0,0025 | | | | | | 35,118 | | | | | |
| 2 | | | | Натуральный йогурт | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | 2,5 | | | | | | | 0,75 | | | | | | 1,75 | | | | | | 23,75 | | | | | |
|  | | | | Всего ужин | | | | | | | | | | |  | | | | | | 7,332 | | | | | | | 5,705 | | | | | | 47,263 | | | | | | 269,725 | | | | | |
|  | | | | Всего VI день | | | | | | | | | | |  | | | | | | 73,4699 | | | | | | | 43,9593 | | | | | | 193,0187 | | | | | | 1421,1381 | | | | | |
| Седьмой день  Завт**рак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | Суп молочный с тыквой и пшенной мукой | | | 150 | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | |
|  | | | | | | | | молоко | | | 120 | | | | | | 3,36 | | | | | | | | | | 3,84 | | | | | | | 5,64 | | | | | | | | | 70,56 | | | | |
|  | | | | | | | | тыква | | | 51 | | | | | | 0,0102 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 2,142 | | | | | | | | | 8,6088 | | | | |
|  | | | | | | | | пшено | | | 3 | | | | | | 0,285 | | | | | | | | | | 0,0021 | | | | | | | 2,1 | | | | | | | | | 9,5589 | | | | |
|  | | | | | | | | масло сливочное | | | 1,5 | | | | | | 0,0006 | | | | | | | | | | 1,17 | | | | | | | 0,00075 | | | | | | | | | 10,5354 | | | | |
|  | | | | | | | | сахар | | | 1,5 | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 1,425 | | | | | | | | | 5,7 | | | | |
| 2 | | | | | | | | Бутерброд со сливочным маслом и джемом | | | 30/5/10 | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 0 | | | | |
|  | | | | | | | | Хлеб из пшеничной муки, обогащенной Fe и фолиевой кислотой | | | 30 | | | | | | 20,1 | | | | | | | | | | 0,021 | | | | | | | 15 | | | | | | | | | 140,589 | | | | |
|  | | | | | | | | масло сливочное | | | 5 | | | | | | 0,002 | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | | | 35,118 | | | | |
|  | | | | | | | | джем | | | 10 | | | | | | 0,003 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 7,1 | | | | | | | | | 28,412 | | | | |
| 3 | | | | | | | | Чай с сахаром и лимоном | | | 150 | | | | | | 1,1 | | | | | | | | | | 3,2 | | | | | | | 25 | | | | | | | | | 86 | | | | |
|  | | | | | | | | чай | | | 0,2 | | | | | | 0,0040 | | | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | | 0,1380 | | | | | | | | | 0,57 | | | | |
|  | | | | | | | | сахар | | | 15 | | | | | | 0,0000 | | | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | | 14,2500 | | | | | | | | | 57,00 | | | | |
|  | | | | | | | | лимон | | | 5 | | | | | | 0,0045 | | | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | | 0,1800 | | | | | | | | | 0,74 | | | | |
|  | | | | | | | | Всего завтрак | | |  | | | | | | 24,8608 | | | | | | | | | | 12,1331 | | | | | | | 58,41025 | | | | | | | | | 395,0821 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | Салат из вареной свеклы, вареное яйцо | | | 50/20 | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | |
|  | | | | | | | | свекла вареная | | | 45 | | | | | | 0,036 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 3,15 | | | | | | | | | 12,744 | | | | |
|  | | | | | | | | яйцо вареное | | | 20 | | | | | | 2,4 | | | | | | | | | | 2,2 | | | | | | | 0,14 | | | | | | | | | 29,96 | | | | |
|  | | | | | | | | масло растительное | | | 5 | | | | | | 0,0005 | | | | | | | | | | 4,95 | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 44,552 | | | | |
| 2 | | | | | | | | Суп – крем из шпината или листьев салата | | | 150 | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 0 | | | | |
|  | | | | | | | | шпинат или листья салата | | | 45 | | | | | | 0,81 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 0,72 | | | | | | | | | 6,12 | | | | |
|  | | | | | | | | лук | | | 6 | | | | | | 0,138 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 0,462 | | | | | | | | | 2,4 | | | | |
|  | | | | | | | | морковь | | | 6 | | | | | | 0,0054 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 0,342 | | | | | | | | | 1,3896 | | | | |
|  | | | | | | | | корень петрушки | | | 1,5 | | | | | | 0,0555 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 0,1215 | | | | | | | | | 0,708 | | | | |
|  | | | | | | | | мука пшеничная | | | 6 | | | | | | 0,6 | | | | | | | | | | 0,078 | | | | | | | 4,38 | | | | | | | | | 20,622 | | | | |
|  | | | | | | | | масло сливочное | | | 3 | | | | | | 0,0012 | | | | | | | | | | 2,34 | | | | | | | 0,0015 | | | | | | | | | 21,0708 | | | | |
|  | | | | | | | | молоко | | | 22,5 | | | | | | 0,63 | | | | | | | | | | 0,72 | | | | | | | 1,0575 | | | | | | | | | 13,23 | | | | |
|  | | | | | | | | яйцо | | | 1,5 | | | | | | 0,18 | | | | | | | | | | 0,165 | | | | | | | 0,0105 | | | | | | | | | 2,247 | | | | |
| 3 | | | | | | | | Рыбные тефтели в сметанном соусе | | | 50/50 | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 0 | | | | |
|  | | | | | | | | рыба (минтай) | | | 60 | | | | | | 9 | | | | | | | | | | 4,2 | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 73,8 | | | | |
|  | | | | | | | | яйцо | | | 1,5 | | | | | | 0,18 | | | | | | | | | | 0,165 | | | | | | | 0,0105 | | | | | | | | | 2,247 | | | | |
|  | | | | | | | | молоко | | | 10 | | | | | | 0,28 | | | | | | | | | | 0,32 | | | | | | | 0,47 | | | | | | | | | 5,88 | | | | |
|  | | | | | | | | сухари | | | 5 | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,425 | | | | | | | 0,5 | | | | | | | | | 5,825 | | | | |
|  | | | | | | | | масло сливочное | | | 3 | | | | | | 0,0012 | | | | | | | | | | 2,34 | | | | | | | 0,0015 | | | | | | | | | 21,0708 | | | | |
| 4 | | | | | | | | Соус сметанный | | |  | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 0 | | | | |
|  | | | | | | | | мука пшеничная | | | 6 | | | | | | 0,6 | | | | | | | | | | 0,078 | | | | | | | 4,38 | | | | | | | | | 20,622 | | | | |
|  | | | | | | | | сметана | | | 10 | | | | | | 0,3 | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | 0,29 | | | | | | | | | 11,36 | | | | |
| 5 | | | | | | | | Рис вареный рассыпчатый | | | 100 | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 0 | | | | |
|  | | | | | | | | рис | | | 30 | | | | | | 1,89 | | | | | | | | | | 0,027 | | | | | | | 21,3 | | | | | | | | | 93,003 | | | | |
|  | | | | | | | | масло сливочное | | | 5 | | | | | | 0,002 | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | | | 35,118 | | | | |
| 6 | | | | | | | | Хлеб из пшеничной муки, обогащенной Fe и фолиевой кислотой | | | 30 | | | | | | 20,1 | | | | | | | | | | 0,021 | | | | | | | 15 | | | | | | | | | 140,589 | | | | |
| 7 | | | | | | | | Хлеб ржаной | | | 30 | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | 0,3 | | | | | | | 12,6 | | | | | | | | | 59,1 | | | | |
|  | | | | | | | | Всего обед | | |  | | | | | | 38,7098 | | | | | | | | | | 23,229 | | | | | | | 64,9395 | | | | | | | | | 623,6582 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | Булочка с маком | | | 70 | | | | | | 5,25 | | | | | | | | | | 3,64 | | | | | | | 38,5 | | | | | | | | | 212,8 | | | | |
| 2 | | | | | | | | Фрукты свежие | | | 150 | | | | | | 0,09 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 14,55 | | | | | | | | | 58,56 | | | | |
|  | | | | | | | | Всего полдник | | |  | | | | | | 5,34 | | | | | | | | | | 3,64 | | | | | | | 53,05 | | | | | | | | | 271,36 | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | Запеканка из гречки с творогом | | | 150 | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | |
|  | | | | | | | | крупа гречневая | | | 30 | | | | | | 2,16 | | | | | | | | | | 0,51 | | | | | | | 21 | | | | | | | | | 97,23 | | | | |
|  | | | | | | | | творог | | | 30 | | | | | | 4,8 | | | | | | | | | | 2,7 | | | | | | | 0,39 | | | | | | | | | 45,06 | | | | |
|  | | | | | | | | яйца | | | 1,5 | | | | | | 0,18 | | | | | | | | | | 0,165 | | | | | | | 0,0105 | | | | | | | | | 2,247 | | | | |
|  | | | | | | | | сахар | | | 10 | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 9,5 | | | | | | | | | 38 | | | | |
|  | | | | | | | | масло сливочное | | | 5 | | | | | | 0,002 | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | | | 35,118 | | | | |
|  | | | | | | | | сухари | | | 5 | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,425 | | | | | | | 0,5 | | | | | | | | | 5,825 | | | | |
|  | | | | | | | | сметана | | | 10 | | | | | | 0,3 | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | 0,29 | | | | | | | | | 11,36 | | | | |
| 2 | | | | | | | | Какао с молоком | | | 150 | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 0 | | | | |
|  | | | | | | | | какао-порошок | | | 3 | | | | | | 0,72 | | | | | | | | | | 0,51 | | | | | | | 0,81 | | | | | | | | | 10,71 | | | | |
|  | | | | | | | | молоко | | | 140 | | | | | | 3,92 | | | | | | | | | | 4,48 | | | | | | | 6,58 | | | | | | | | | 82,32 | | | | |
|  | | | | | | | | сахар | | | 10 | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 9,5 | | | | | | | | | 38 | | | | |
|  | | | | | | | | Всего ужин | | |  | | | | | | 12,082 | | | | | | | | | | 13,69 | | | | | | | 48,583 | | | | | | | | | 365,87 | | | | |
|  | | | | | | | | Всего VII день | | |  | | | | | | 80,9926 | | | | | | | | | | 52,6921 | | | | | | | 224,98275 | | | | | | | | | 1655,9703 | | | | |
| Восьмой день  Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | Суп молочный с кукурузной крупой | | | | | | | 150 | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | |
|  | | | | | | молоко | | | | | | | 120 | | | | 3,36 | | | | | | | | | 3,84 | | | | | | | 5,64 | | | | | | | | | 70,56 | | | |
|  | | | | | | крупа кукурузная | | | | | | | 9 | | | | 1,08 | | | | | | | | | 0,108 | | | | | | | 62,19 | | | | | | | | | 254,052 | | | |
|  | | | | | | масло сливочное | | | | | | | 1,8 | | | | 0,00072 | | | | | | | | | 1,404 | | | | | | | 0,0009 | | | | | | | | | 12,64248 | | | |
|  | | | | | | сахар | | | | | | | 1,5 | | | | 0 | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 1,425 | | | | | | | | | 5,7 | | | |
| 2 | | | | | | Бутерброд со сливочным маслом и вареньем | | | | | | | 30/5/10 | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | |
|  | | | | | | Хлеб из пшеничной муки, обогащенной Fe и фолиевой кислотой | | | | | | | 30 | | | | 20,1 | | | | | | | | | 0,021 | | | | | | | 15 | | | | | | | | | 140,589 | | | |
|  | | | | | | масло сливочное | | | | | | | 5 | | | | 0,002 | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | | | 35,118 | | | |
|  | | | | | | варенье | | | | | | | 10 | | | | 0,003 | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 7,1 | | | | | | | | | 28,412 | | | |
| 3 | | | | | | Чай с сахаром и лимоном | | | | | | | 150 | | | | 1,1 | | | | | | | | | 3,2 | | | | | | | 25 | | | | | | | | | 86 | | | |
|  | | | | | | чай | | | | | | | 0,2 | | | | 0,0040 | | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | | 0,1380 | | | | | | | | | 0,57 | | | |
|  | | | | | | сахар | | | | | | | 15 | | | | 0,0000 | | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | | 14,2500 | | | | | | | | | 57,00 | | | |
|  | | | | | | лимон | | | | | | | 5 | | | | 0,0045 | | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | | 0,1800 | | | | | | | | | 0,74 | | | |
|  | | | | | | Всего завтрак | | | | | | |  | | | | 25,64572 | | | | | | | | | 12,473 | | | | | | | 116,3584 | | | | | | | | | 633,07348 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | Печеное яблоко | | | | | | | 50 | | | | 0 | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 16,1 | | | | | | | | | 64,6 | | | |
| 2 | | | | | | Суп из сухого гороха с мясом | | | | | | | 150 | | | | 0 | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 0 | | | |
|  | | | | | | мясо | | | | | | | 60 | | | | 5,34 | | | | | | | | | 3,84 | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 55,92 | | | |
|  | | | | | | горох сухой | | | | | | | 22,5 | | | | 4,275 | | | | | | | | | 0,45 | | | | | | | 11,025 | | | | | | | | | 65,25 | | | |
|  | | | | | | морковь | | | | | | | 6 | | | | 0,0054 | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 0,342 | | | | | | | | | 1,3896 | | | |
|  | | | | | | лук | | | | | | | 6 | | | | 0,138 | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 0,462 | | | | | | | | | 2,4 | | | |
|  | | | | | | корень петрушки | | | | | | | 1,5 | | | | 0,0555 | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 0,1215 | | | | | | | | | 0,708 | | | |
|  | | | | | | масло сливочное | | | | | | | 3 | | | | 0,0012 | | | | | | | | | 2,34 | | | | | | | 0,0015 | | | | | | | | | 21,0708 | | | |
| 3 | | | | | | Плов с куриным мясом | | | | | | | 100/50 | | | | 0 | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 0 | | | |
|  | | | | | | мясо куриное | | | | | | | 60 | | | | 5,34 | | | | | | | | | 3,84 | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 55,92 | | | |
|  | | | | | | рис | | | | | | | 30 | | | | 1,89 | | | | | | | | | 0,027 | | | | | | | 21,3 | | | | | | | | | 93,003 | | | |
|  | | | | | | масло сливочное | | | | | | | 3 | | | | 0,0012 | | | | | | | | | 2,34 | | | | | | | 0,0015 | | | | | | | | | 21,0708 | | | |
|  | | | | | | лук | | | | | | | 6 | | | | 0,138 | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 0,462 | | | | | | | | | 2,4 | | | |
|  | | | | | | морковь | | | | | | | 6 | | | | 0,0054 | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 0,342 | | | | | | | | | 1,3896 | | | |
|  | | | | | | томаты консервированные в соку | | | | | | | 5 | | | | 0,0025 | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 0,105 | | | | | | | | | 0,43 | | | |
| 4 | | | | | | Хлеб из пшеничной муки, обогащенной Fe и фолиевой кислотой | | | | | | | 30 | | | | 20,1 | | | | | | | | | 0,021 | | | | | | | 15 | | | | | | | | | 140,589 | | | |
| 5 | | | | | | Хлеб ржаной | | | | | | | 30 | | | | 1,5 | | | | | | | | | 0,3 | | | | | | | 12,6 | | | | | | | | | 59,1 | | | |
| 6 | | | | | | Молоко кипяченое | | | | | | | 150 | | | | 4,2 | | | | | | | | | 4,8 | | | | | | | 7,05 | | | | | | | | | 88,2 | | | |
|  | | | | | | Всего обед | | | | | | |  | | | | 42,9922 | | | | | | | | | 17,958 | | | | | | | 84,9125 | | | | | | | | | 673,4408 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | Печенье без гидрогенизированных жиров | | | | | | | 50 | | | | 4,9 | | | | | | | | | 3,4 | | | | | | | 39 | | | | | | | | | 196 | | | |
| 2 | | | | | | Фрукты свежие | | | | | | | 150 | | | | 0,09 | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 14,55 | | | | | | | | | 58,56 | | | |
|  | | | | | | Всего полдник | | | | | | |  | | | | 4,99 | | | | | | | | | 3,4 | | | | | | | 53,55 | | | | | | | | | 254,56 | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | Запеканка из капусты | | | | | | | 150 | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | |
|  | | | | | | капуста | | | | | | | 140 | | | | 1,68 | | | | | | | | | 0 | | | | | | | 5,74 | | | | | | | | | 29,68 | | | |
|  | | | | | | яйца | | | | | | | 1,5 | | | | 0,18 | | | | | | | | | 0,165 | | | | | | | 0,0105 | | | | | | | | | 2,247 | | | |
|  | | | | | | крупа манная | | | | | | | 15 | | | | 1,35 | | | | | | | | | 0,0105 | | | | | | | 10,5 | | | | | | | | | 47,4945 | | | |
|  | | | | | | масло сливочное | | | | | | | 5 | | | | 0,002 | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | | | 35,118 | | | |
|  | | | | | | сухари | | | | | | | 5 | | | | 0 | | | | | | | | | 0,425 | | | | | | | 0,5 | | | | | | | | | 5,825 | | | |
|  | | | | | | сметана | | | | | | | 10 | | | | 0,3 | | | | | | | | | 1 | | | | | | | 0,29 | | | | | | | | | 11,36 | | | |
| 2 | | | | | | Бутерброд с твердым сыром | | | | | | | 30/10 | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | |
|  | | | | | | Хлеб из пшеничной муки, обогащенной Fe и фолиевой кислотой | | | | | | | 30 | | | | 20,1 | | | | | | | | | 0,021 | | | | | | | 15 | | | | | | | | | 140,589 | | | |
|  | | | | | | Сыр твердый | | | | | | | 10 | | | | 2 | | | | | | | | | 2,3 | | | | | | | 0,2 | | | | | | | | | 29,5 | | | |
| 3 | | | | | | Кефир | | | | | | | 150 | | | | 4,5 | | | | | | | | | 7,5 | | | | | | | 5,7 | | | | | | | | | 108,3 | | | |
|  | | | | | | Всего ужин | | | | | | |  | | | | 30,112 | | | | | | | | | 15,3215 | | | | | | | 37,943 | | | | | | | | | 410,1135 | | | |
|  | | | | | | Всего VIII день | | | | | | |  | | | | 103,73992 | | | | | | | | | 49,1525 | | | | | | | 292,7639 | | | | | | | | | 1971,1878 | | | |
| Девятый день  Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Суп молочный с макаронами | | | | | | | | | | 150 | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |
|  | | молоко | | | | | | | | | | 120 | | | | | 3,36 | | | | | | | | | | | | 3,84 | | | | | | 5,64 | | | | | | 70,56 | | | | |
|  | | макароны | | | | | | | | | | 24 | | | | | 2,232 | | | | | | | | | | | | 0,0192 | | | | | | 16,8 | | | | | | 76,3008 | | | | |
|  | | масло сливочное | | | | | | | | | | 2,4 | | | | | 0,00096 | | | | | | | | | | | | 1,872 | | | | | | 0,0012 | | | | | | 16,85664 | | | | |
|  | | сахар | | | | | | | | | | 1,8 | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 1,71 | | | | | | 6,84 | | | | |
| 2 | | Бутерброд со сливочным маслом и твердым сыром | | | | | | | | | | 30/5/10 | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |
|  | | Хлеб из пшеничной муки, обогащенной Fe и фолиевой кислотой | | | | | | | | | | 30 | | | | | 20,1 | | | | | | | | | | | | 0,021 | | | | | | 15 | | | | | | 140,589 | | | | |
|  | | масло сливочное | | | | | | | | | | 5 | | | | | 0,002 | | | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | 0,0025 | | | | | | 35,118 | | | | |
|  | | сыр твердый | | | | | | | | | | 10 | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | 2,3 | | | | | | 0,2 | | | | | | 29,5 | | | | |
| 3 | | Чай с молоком | | | | | | | | | | 150 | | | | | 1,1 | | | | | | | | | | | | 3,2 | | | | | | 25 | | | | | | 86 | | | | |
|  | | чай | | | | | | | | | | 0,2 | | | | | 0,0040 | | | | | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | 0,1380 | | | | | | 0,57 | | | | |
|  | | молоко | | | | | | | | | | 15 | | | | | 0,0000 | | | | | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | 14,2500 | | | | | | 57,00 | | | | |
|  | | сахар | | | | | | | | | | 5 | | | | | 0,0045 | | | | | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | 0,1800 | | | | | | 0,74 | | | | |
|  | | Всего завтрак | | | | | | | | | |  | | | | | 28,79496 | | | | | | | | | | | | 15,1522 | | | | | | 64,3537 | | | | | | 461,76444 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Тыква печеная | | | | | | | | | | 50 | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |
|  | | тыква | | | | | | | | | | 45 | | | | | 0,81 | | | | | | | | | | | | 0,018 | | | | | | 0,81 | | | | | | 6,642 | | | | |
|  | | сахар | | | | | | | | | | 5 | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 4,75 | | | | | | 19 | | | | |
| 2 | | Суп – крем овощной | | | | | | | | | | 150 | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | | |
|  | | капуста свежая | | | | | | | | | | 12 | | | | | 0,144 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 0,492 | | | | | | 2,544 | | | | |
|  | | картофель | | | | | | | | | | 13,5 | | | | | 0,162 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 1,89 | | | | | | 8,208 | | | | |
|  | | морковь | | | | | | | | | | 9 | | | | | 0,0081 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 0,513 | | | | | | 2,0844 | | | | |
|  | | лук | | | | | | | | | | 6 | | | | | 0,138 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 0,462 | | | | | | 2,4 | | | | |
|  | | зеленый горошек консервированный | | | | | | | | | | 3 | | | | | 0,093 | | | | | | | | | | | | 0,0006 | | | | | | 0,213 | | | | | | 1,2294 | | | | |
|  | | мука пшеничная | | | | | | | | | | 3 | | | | | 0,3 | | | | | | | | | | | | 0,039 | | | | | | 2,19 | | | | | | 10,311 | | | | |
|  | | масло сливочное | | | | | | | | | | 3 | | | | | 0,0012 | | | | | | | | | | | | 2,34 | | | | | | 0,0015 | | | | | | 21,0708 | | | | |
|  | | молоко | | | | | | | | | | 22,5 | | | | | 0,63 | | | | | | | | | | | | 0,72 | | | | | | 1,0575 | | | | | | 13,23 | | | | |
|  | | яйца | | | | | | | | | | 1,5 | | | | | 0,18 | | | | | | | | | | | | 0,165 | | | | | | 0,0105 | | | | | | 2,247 | | | | |
| 3 | | Гуляш (тушеный) с овощами | | | | | | | | | | 100/60 | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | | |
|  | | говядина | | | | | | | | | | 70 | | | | | 8,4 | | | | | | | | | | | | 5,46 | | | | | | 0 | | | | | | 82,74 | | | | |
|  | | масло сливочное | | | | | | | | | | 5 | | | | | 0,002 | | | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | 0,0025 | | | | | | 35,118 | | | | |
|  | | лук | | | | | | | | | | 6 | | | | | 0,138 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 0,462 | | | | | | 2,4 | | | | |
|  | | томаты консервированные в соку | | | | | | | | | | 10 | | | | | 0,005 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 0,21 | | | | | | 0,86 | | | | |
|  | | мука пшеничная | | | | | | | | | | 5 | | | | | 0,5 | | | | | | | | | | | | 0,065 | | | | | | 3,65 | | | | | | 17,185 | | | | |
|  | | сметана | | | | | | | | | | 10 | | | | | 0,3 | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | 0,29 | | | | | | 11,36 | | | | |
|  | | капуста свежая | | | | | | | | | | 60 | | | | | 0,72 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 2,46 | | | | | | 12,72 | | | | |
| 4 | | Хлеб из пшеничной муки, обогащенной Fe и фолиевой кислотой | | | | | | | | | | 30 | | | | | 20,1 | | | | | | | | | | | | 0,021 | | | | | | 15 | | | | | | 140,589 | | | | |
| 5 | | Хлеб ржаной | | | | | | | | | | 30 | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | | | 0,3 | | | | | | 12,6 | | | | | | 59,1 | | | | |
| 6 | | Компот из сухофруктов | | | | | | | | | | 150 | | | | | 0,03 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 36 | | | | | | 144,12 | | | | |
|  | | Всего обед | | | | | | | | | |  | | | | | 34,1613 | | | | | | | | | | | | 14,0286 | | | | | | 83,064 | | | | | | 595,1586 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Фрукты свежие | | | | | | | | | | 150 | | | | | 0,09 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 14,55 | | | | | | 100,5 | | | | |
| 2 | | Бублики с маком | | | | | | | | | | 75 | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | 1,875 | | | | | | 3,375 | | | | | | 127,5 | | | | |
|  | | Всего полдник | | | | | | | | | |  | | | | | 3,09 | | | | | | | | | | | | 1,875 | | | | | | 17,925 | | | | | | 228 | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Паровая творожная запеканка с повидлом | | | | | | | | | | 150 | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |
|  | | творог коровий | | | | | | | | | | 130 | | | | | 20,8 | | | | | | | | | | | | 11,7 | | | | | | 1,69 | | | | | | 195,26 | | | | |
|  | | крупа манная | | | | | | | | | | 15 | | | | | 1,425 | | | | | | | | | | | | 0,0105 | | | | | | 10,5 | | | | | | 47,7945 | | | | |
|  | | сухари | | | | | | | | | | 10 | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | 0,85 | | | | | | 1 | | | | | | 11,65 | | | | |
|  | | сахар | | | | | | | | | | 15 | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 14,25 | | | | | | 57 | | | | |
|  | | яйца | | | | | | | | | | 2 | | | | | 0,24 | | | | | | | | | | | | 0,22 | | | | | | 0,014 | | | | | | 2,996 | | | | |
|  | | изюм | | | | | | | | | | 15 | | | | | 0,3 | | | | | | | | | | | | 0,75 | | | | | | 10,65 | | | | | | 40,2 | | | | |
|  | | ядро ореховое | | | | | | | | | | 10 | | | | | 0,68 | | | | | | | | | | | | 2,4 | | | | | | 0,37 | | | | | | 25,8 | | | | |
|  | | ваниль | | | | | | | | | | 1 | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | | |
|  | | масло сливочное | | | | | | | | | | 5 | | | | | 0,002 | | | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | 0,0025 | | | | | | 35,118 | | | | |
|  | | повидло | | | | | | | | | | 10 | | | | | 0,003 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 7,1 | | | | | | 28,412 | | | | |
| 2 | | Молоко кипяченое | | | | | | | | | | 150 | | | | | 4,2 | | | | | | | | | | | | 4,8 | | | | | | 7,05 | | | | | | 88,2 | | | | |
|  | | Всего ужин | | | | | | | | | |  | | | | | 27,65 | | | | | | | | | | | | 24,6305 | | | | | | 52,6265 | | | | | | 542,7805 | | | | |
|  | | Всего IX день | | | | | | | | | |  | | | | | 93,69626 | | | | | | | | | | | | 55,6863 | | | | | | 217,9692 | | | | | | 1827,70354 | | | | |
| Десятый день  Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Омлет с морковью (печеной) | | | | | | | | | | 150 | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |
|  | | яйца | | | | | | | | | | 70 | | | | | 8,4 | | | | | | | | | | | | 7,7 | | | | | | 0,49 | | | | | | 104,86 | | | | |
|  | | морковь | | | | | | | | | | 5,7 | | | | | 0,00513 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 0,3249 | | | | | | 1,32012 | | | | |
|  | | масло сливочное | | | | | | | | | | 4,3 | | | | | 0,00172 | | | | | | | | | | | | 3,354 | | | | | | 0,00215 | | | | | | 30,20148 | | | | |
| 2 | | Бутерброд с твердым сыром | | | | | | | | | | 30/10 | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | | |
|  | | Хлеб из пшеничной муки, обогащенной Fe и фолиевой кислотой | | | | | | | | | | 30 | | | | | 20,1 | | | | | | | | | | | | 0,021 | | | | | | 15 | | | | | | 140,589 | | | | |
|  | | сыр твердый | | | | | | | | | | 10 | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | 2,3 | | | | | | 0,2 | | | | | | 29,5 | | | | |
| 3 | | Молоко кипяченое | | | | | | | | | | 150 | | | | | 4,2 | | | | | | | | | | | | 4,8 | | | | | | 7,05 | | | | | | 88,2 | | | | |
|  | | Всего завтрак | | | | | | | | | |  | | | | | 34,70685 | | | | | | | | | | | | 18,175 | | | | | | 23,06705 | | | | | | 394,6706 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Винегрет из овощей | | | | | | | | | | 50 | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |
|  | | свекла | | | | | | | | | | 25 | | | | | 0,02 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 1,75 | | | | | | 7,08 | | | | |
|  | | морковь | | | | | | | | | | 10 | | | | | 0,009 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 0,57 | | | | | | 2,316 | | | | |
|  | | соленые огурцы | | | | | | | | | | 5 | | | | | 1,4 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 0,65 | | | | | | 8,2 | | | | |
|  | | лук | | | | | | | | | | 5 | | | | | 0,115 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 0,385 | | | | | | 2 | | | | |
|  | | масло растительное нерафинированное | | | | | | | | | | 5 | | | | | 0,0005 | | | | | | | | | | | | 4,95 | | | | | | 0 | | | | | | 44,552 | | | | |
| 2 | | Суп с фрикадельками | | | | | | | | | | 150/50 | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | | |
|  | | говядина | | | | | | | | | | 50 | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | 0 | | | | | | 59,1 | | | | |
|  | | картофель | | | | | | | | | | 30 | | | | | 0,36 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 4,2 | | | | | | 18,24 | | | | |
|  | | морковь | | | | | | | | | | 6 | | | | | 0,0054 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 0,342 | | | | | | 1,3896 | | | | |
|  | | томаты консервированные в соку | | | | | | | | | | 1,5 | | | | | 0,00075 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 0,0315 | | | | | | 0,129 | | | | |
|  | | лук | | | | | | | | | | 6 | | | | | 0,138 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 0,462 | | | | | | 2,4 | | | | |
|  | | зелень | | | | | | | | | | 1,5 | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 3 | | | | | | 12 | | | | |
| 3 | | Токана овощная с мясом | | | | | | | | | | 100/50 | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | | |
|  | | говядина | | | | | | | | | | 50 | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | 0 | | | | | | 59,1 | | | | |
|  | | картофель | | | | | | | | | | 40 | | | | | 0,48 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 5,6 | | | | | | 24,32 | | | | |
|  | | морковь | | | | | | | | | | 5 | | | | | 0,0045 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 0,285 | | | | | | 1,158 | | | | |
|  | | лук | | | | | | | | | | 6 | | | | | 0,138 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 0,462 | | | | | | 2,4 | | | | |
|  | | капуста | | | | | | | | | | 30 | | | | | 0,36 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 1,23 | | | | | | 6,36 | | | | |
|  | | масло сливочное | | | | | | | | | | 5 | | | | | 0,002 | | | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | 0,0025 | | | | | | 35,118 | | | | |
| 4 | | Хлеб из пшеничной муки, обогащенной Fe и фолиевой кислотой | | | | | | | | | | 30 | | | | | 20,1 | | | | | | | | | | | | 0,021 | | | | | | 15 | | | | | | 140,589 | | | | |
| 5 | | Хлеб ржаной | | | | | | | | | | 30 | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | | | 0,3 | | | | | | 12,6 | | | | | | 59,1 | | | | |
| 6 | | Сок | | | | | | | | | | 150 | | | | | 0,075 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 16,5 | | | | | | 66,3 | | | | |
|  | | Всего обед | | | | | | | | | |  | | | | | 36,70815 | | | | | | | | | | | | 16,971 | | | | | | 63,07 | | | | | | 551,8516 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | Булочка с повидлом | | | | | | | 50 | | | | | 3,25 | | | | | | | | | | | | 2,1 | | | | | | 28,55 | | | | | | 226 | | | | | |
| 2 | | | | | Фрукты свежие | | | | | | | 150 | | | | | 0,09 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 14,55 | | | | | | 100,5 | | | | | |
|  | | | | | Всего полдник | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | 326,5 | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | Ленивые вареники | | | | | | | 200 | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | | творог | | | | | | | 135 | | | | | 21,6 | | | | | | | | | | | | 12,15 | | | | | | 1,755 | | | | | | 202,77 | | | | | |
|  | | | | | мука пшеничная | | | | | | | 30 | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | 0,39 | | | | | | 21,9 | | | | | | 103,11 | | | | | |
|  | | | | | яйца | | | | | | | 9 | | | | | 1,08 | | | | | | | | | | | | 0,99 | | | | | | 0,063 | | | | | | 13,482 | | | | | |
|  | | | | | сахар | | | | | | | 9 | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 8,55 | | | | | | 34,2 | | | | | |
|  | | | | | масло сливочное | | | | | | | 10 | | | | | 0,004 | | | | | | | | | | | | 7,8 | | | | | | 0,005 | | | | | | 70,236 | | | | | |
| 2 | | | | | Какао с молоком | | | | | | | 150 | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | | какао - порошок | | | | | | | 3 | | | | | 0,72 | | | | | | | | | | | | 0,51 | | | | | | 0,81 | | | | | | 10,71 | | | | | |
|  | | | | | молоко | | | | | | | 140 | | | | | 3,92 | | | | | | | | | | | | 4,48 | | | | | | 6,58 | | | | | | 82,32 | | | | | |
|  | | | | | сахар | | | | | | | 10 | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 9,5 | | | | | | 38 | | | | | |
|  | | | | | Всего ужин | | | | | | |  | | | | | 30,324 | | | | | | | | | | | | 26,32 | | | | | | 49,163 | | | | | | 554,828 | | | | | |
|  | | | | | Всего X день | | | | | | |  | | | | | 101,739 | | | | | | | | | | | | 61,466 | | | | | | 135,3001 | | | | | | 1827,8502 | | | | | |

**Типовое меню для учащихся с ежедневным 2-разовым питанием**

**(осенний сезон)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование блюд | | Объем | | Наименование продуктов | | Количество брутто, г | Количество нетто,г | | | | | | | |
| Первый день  Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Запеканка творожная | | 200 | | творог  крупа манная  молоко  сахар  яйца  масло сливочное | | 120  15  50  12  25  5 | 21,7 | | | | | | | |
| 2. | Молоко | | 200 | | молоко | | 200 |  | | | | | | | |
| 3. | Хлеб со сливочным маслом | | 50/20 | | пшеничный  масло | | 50  20 |  | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Салат из свежей свеклы | | 100 | | свекла  масло растительное нерафинированное | | 120  5 | 100 | | | | | | | |
| 2. | Борщ с капустой и сметаной | | 400/10 | | картофель  капуста  морковь  перловая  крупа  лук  масло растительное  сметана | | 150  60  25  15  2  4  10 | 108  48  20  1,7 | | | | | | | |
| 3. | Рыба запеченная с картофельным пюре и томаты | | 200 | | рыба  мука пшеничная  масло растительное  картофель  томаты | | 140  5  5  120  30 | 70  96  28 | | | | | | | |
| 4. | Фрукты свежие | | 100 | | сливы | | 115 | 100 | | | | | | | |
| 5. | Хлеб | | 60 | | пшеничный  ржаной | | 20  40 |  | | | | | | | |
| Химический состав: белки - 55,3 г, животные - 31,5 г, жиры - 50,6 г, углеводы – 215 г, калорийность - 1526 ккал | | | | | | | | | | | | | | | |
| Второй день  Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Каша овсяная на молоке | | 300 | | крупа овсяная  молоко  сахар  масло сливочное | | 150  250  6  6 | |  | | | | | | |
| 3. | Яблоки | | 100 | | яблоки свежие | | 120 | | 100 | | | | | | |
| 4. | Чай | | 200/10 | | чай  сахар | | 0,2  10 | |  | | | | | | |
| 5. | Хлеб со сливочным маслом и твердым сыром | | 50/10/25 | | хлеб пшеничный  масло сливочное  сыр твердый | | 50  10  27 | | 25 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Салат из огурцов/томатов с зеленым луком | | 100 | | огурцы  томаты  лук зеленый  масло растительное нерафинированное | | 55  55  10  5 | | | 50  50  8 | | | | | |
| 2. | Борщ на мясном бульоне со сметаной | | 400/10 | | капуста  морковь  картофель  лук  томат-паста  зелень  сметана  масло сливочное  масло растительное | | 150  20  80  10  3  10  10  10  3 | | | 120  16  57,6  8,4  8 | | | | | |
| 3. | Мясо куриное вареное с картофельным пюре | | 200 | | мясо куриное  картофель  молоко  масло сливочное  масло растительное | | 80  150  50  2  5 | | | 65  108 | | | | | |
| 4. | Компот из груш | | 200 | | груши свежие  сахар | | 50  10 | | | 40 | | | | | |
| 5. | Хлеб | | 60 | | ржаной | | 60 | | |  | | | | | |
| Химический состав: белки - 57,7 г, животные – 33 г, жиры – 55 г, углеводы - 221,2 г, калорийность - 1530 ккал | | | | | | | | | | | | | | | |
| Третий день  Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Каша рисовая на молоке | | 300 | | крупа рисовая  молоко  масло сливочное  сахар | | 50  100  5  5 | | |  | | | | | |
| 2. | Яйцо куриное | | 43,5 | | яйцо | | 50 | | | 43,5 | | | | | |
| 3. | Молоко | | 200 | | молоко | | 200 | | |  | | | | | |
| 4. | Хлеб со сливочным маслом | | 50/10 | | масло сливочное  пшеничный | | 10  50 | | |  | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Салат из томатов с зеленым луком | | 100 | | томаты  лук  масло растительное нерафинированное | | 80  30  3 | | | 76  25 | | | | | |
| 2. | Суп с фасолью или гороховый | | 400/10 | | фасоль  картофель  морковь  лук  масло растительное | | 30  75  15  8  4 | | | 27  54  13  6,7 | | | | | |
| 3. | Мясо птицы вареное с овощами | | 65/200 | | мясо птицы  картофель  свекла  морковь  зеленый горошек  лук  масло растительное | | 80  100  40  30  25  5  5 | | | 65,5  72  32  24  4,2 | | | | | |
| 4. | Фрукты свежие | | 100 | | виноград | | 112 | | | 100 | | | | | |
| 5. | Чай с шиповником | | 200/10 | | шиповник  сахар | | 20  10 | | |  | | | | | |
| 6. | Хлеб | | 60 | | пшеничный  ржаной | | 20  40 | | |  | | | | | |
| Химический состав: белки - 52,5 г, животные - 32,6 г, жиры - 53,5 г, углеводы – 225 г, калорийность - 1530 ккал | | | | | | | | | | | | | | | |
| Четвертый день  Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Каша ржаная на воде | | 200 | | крупа ржаная  сахар  масло сливочное | | 30  5  10 | | | | | |  | | |
| 2. | Молоко | | 200 | | молоко | | 200 | | | | | |  | | |
| 3. | Хлеб со сливочным маслом и твердым сыром | | 50/10 | | хлеб пшеничный  масло сливочное  сыр твердый | | 50  10  27 | | | | | | 10  25 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Баклажаны с луком | | 100 | | баклажаны нарезные  лук зеленый  масло растительное нерафинированное | | 100  5  3 | | | | | | 90  4,2 | | |
| 2. | Борщ овощной со сметаной | | 400/10 | | капуста  картофель  свекла  морковь  лук  масло сливочное  сметана | | 75  75  30  15  8  5  10 | | | | | | 60  54  24  13  6,7 | | |
| 3. | Запеченная рыба с картофельным пюре | | 200 | | рыба  масло растительное  картофель  молоко  масло сливочное | | 130  10  250  50  5 | | | | | | 65  180 | | |
| 4. | Фрукты свежие | | 100 | | сливы | | 115 | | | | | | 100 | | |
| 5. | Чай с сахаром | | 200/10 | | чай  сахар | | 0,2  10 | | | | | |  | | |
| 6. | Хлеб | | 60 | | пшеничный  ржаной | | 20  40 | | | | | |  | | |
| Химический состав: белки - 52,5 г, животные – 33 г, жиры - 53,2 г, углеводы - 228,5 г, калорийность- 1530 ккал | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пятый день  Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Каша манная на молоке | | 200 | | крупа манная  молоко  сахар  масло сливочное | | 30  80  6  6 | | | |  | | | | |
| 2. | Омлет | | 75 | | яйца  молоко  масло сливочное | | 50  50  5 | | | | 43,5 | | | | |
| 3. | Молоко | | 200 | | молоко | | 200 | | | |  | | | | |
| 4. | Хлеб со сливочным маслом | | 50/10 | | масло сливочное  пшеничный | | 20  50 | | | |  | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Салат из свежей капусты | | 100 | | капуста  масло растительное нерафинированное  лук | | 100  12  10 | | | | 80  8,4 | | | | |
| 2. | Суп рисовый | | 400 | | рис  масло растительное  морковь  лук | | 30  3  10  3 | | | | 8  2,52 | | | | |
| 3. | Мясо с гречкой и томатами | | 200 | | мясо куриное  масло сливочное  крупа гречневая  томаты | | 130  5  50  50 | | | | 105  45 | | | | |
| 4. | Фрукты свежие | | 100 | | груши | | 110 | | | | 100 | | | | |
| 5. | Чай | | 200 | | чай  сахар | | 0,2  10 | | | |  | | | | |
| 6. | Хлеб | | 60 | | пшеничный  ржаной | | 20  40 | | | |  | | | | |
| Химический состав: белки - 53,2 г, животные - 33,6 г, жиры - 53,2 г, углеводы – 228 г, калорийность - 1520 ккал | | | | | | | | | | | | | | | |
| Шестой день  Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Каша пшенная с молоком | | 200 | | пшено  масло сливочное  молоко | | 30  5  80 | | | | |  | | | |
| 2. | Яйцо куриное | | 43,5 | | яйцо | | 50 | | | | | 43,5 | | | |
| 3. | Кофе из злаков с молоком | | 200 | | кофе из злаков  молоко  сахар | | 3,0  100  10 | | | | |  | | | |
| 4. | Хлеб со сливочным маслом | | 50/10 | | масло сливочное  ржаной | | 10  60 | | | | |  | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 1. | Салат из сладкого перца и томатов | | 100 | | перец  томаты  масло растительное нерафинированное | | 66  55  5 | | | | | 50  50 | | | |
| 2. | Суп овощной со сметаной | | 400/10 | | картофель  морковь  капуста  зеленый горошек  лук  масло сливочное  масло растительное  сметана | | 125  15  75  15  5  5  3  10 | | | | | 86,4  13  60  4 | | | |
| 3. | Гуляш с рисом | | 200 | | мясо куриное  томаты в собственном соку  масло сливочное  крупа рисовая  масло сливочное | | 135  3  3  35  10 | | | | | 94,5 | | | |
| 4. | Компот сливовый | | 200 | | сливы свежие  сахар | | 50  15 | | | | | 40 | | | |
| 5. | Хлеб | | 60 | | пшеничный | | 60 | | | | |  | | | |
| Химический состав: белки - 57,7 г, животные белки – 33 г, жиры - 53,3 г, углеводы – 270 г, калорийность - 1510,5 ккал | | | | | | | | | | | | | | | |
| Седьмой день  Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Запеченная рыба с картофельным пюре | | 200 | | рыба  масло сливочное  картофель  молоко  морковь | | 100  2  200  40  30 | | | | | | | 50  144  40 | |
| 2. | Блинчики | | 200 | | мука пшеничная  молоко  сахар  яйца  масло растительное | | 50  50  10  20  10 | | | | | | | 17,4 | |
| 3. | Чай | | 200 | | чай  сахар | | 0,2  20 | | | | | | |  | |
| 4. | Хлеб со сливочным маслом | | 50/10 | | масло сливочное  пшеничный | | 20  50 | | | | | | |  | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Салат из томатов с огурцами | | 100 | | томаты  огурцы  масло растительное нерафинированное | | 55  50  5 | | | | | | | 50  45 | |
| 2. | Борщ с красной свеклой и сметаной | | 400 | | картофель  красная свекла  морковь  лук  зелень  масло растительное  сметана | | 40  30  10  10  5  2  5 | | | | | | | 30  24  8  8 | |
| 3. | Мясо куриное вареное с картофельным пюре | | 200 | | мясо куриное  картофель  молоко  масло сливочное | | 100  80  50  5 | | | | | | | 75  58 | |
| 4. | Томатный сок | | 200 | | томаты | | 220 | | | | | | | 200 | |
| 5. | Хлеб | | 60 | | пшеничный  ржаной | | 20  40 | | | | | | |  | |
| Химический состав: белок - 55,0 г; животные белки - 35,1 г; жиры - 59,4 г; углеводы - 280,0 г; калорийность - 1784 ккал. | | | | | | | | | | | | | | | |
| Восьмой день  Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Запеканка творожная | | 200 | | свежий коровий творог  молоко  крупа манная  сахар  яйца куриные  масло сливочное  сметана | 90  30  10  6  20  8  25  2 | | | | | | | | 17 |
| 2. | | Молоко | | 200 | | молоко | 200 | | | | | | | |  |
| 3. | | Хлеб со сливочным маслом | | 50 | | пшеничный  масло сливочное | 50  20 | | | | | | | |  |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Салат из картофеля | | 100 | | картофель  масло растительное нерафинированное | 140  3 | | | | | | | | 100 |
| 2. | | Борщ с говядиной и капустой | | 400 | | говядина  капуста  морковь  томат-паста  зелень  лук  масло растительное | 110  34  30  10  10  10  3 | | | | | | | | 80  25  24  6  8,4 |
| 3. | | Рулет с луком и яйцом | | 200 | | яйцо куриное  масло сливочное  молоко  лук  мясо куриное | 70  4  23  27  80 | | | | | | | | 60  20  40 |
| 4. | | Фрукты свежие | | 100 | | яблоки | 112 | | | | | | | | 100 |
| 5. | | Хлеб | | 60 | | пшеничный  ржаной | 20  40 | | | | | | | |  |
| Химический состав: белки - 51,2 г, животные белки - 32,5 г, жиры - 50,4 г, углеводы - 215,5 г, калорийность - 1535 ккал | | | | | | | | | | | | | | | |
| Девятый день  Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Каша рисовая с молоком | | 200 | | крупа рисовая  масло сливочное  молоко | 35  4  90 | | | | | | | |  |
| 2. | | Яйцо куриное | | 45 | | яйцо куриное | 60 | | | | | | | | 45 |
| 3. | | Чай с сахаром | | 200/10 | | чай  сахар | 0,2  10 | | | | | | | |  |
| 4. | | Хлеб со сливочным маслом | | 50 | | пшеничный  масло сливочное | 50  20 | | | | | | | |  |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Салат из томатов с зеленым луком | | 100 | | томаты  лук  масло растительное нерафинированное | 80  30  3 | | | | | | | | 76  25 |
| 2. | | Суп гороховый с мясом | | 400 | | горох  мясо куриное  морковь  лук  масло растительное | 50  150  10  10  3 | | | | | | | | 45  112  8  8 |
| 3. | | Паровая тефтеля с морковью и тушеными сливами | | 200 | | мясо куриное  хлеб пшеничный  молоко  масло слив.  морковь  яблоки  сливы  масло сливочное | 80  12  20  2  160  20  20  3 | | | | | | | | 56  128  18  16 |
| 4. | | Фрукты свежие | | 100 | | сливы | 115 | | | | | | | | 100 |
| 5. | | Хлеб | | 60 | | пшеничный  ржаной | 20  40 | | | | | | | |  |
| Химический состав: белки - 51,2 г, животные белки - 32,05 г, жиры - 50,7 г, углеводы - 215,5 г, калорийность - 1524,4 ккал | | | | | | | | | | | | | | | |
| Десятый день  Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Омлет с твердым сыром | | 75 | | яйцо куриное  молоко  масло сливочное  сыр твердый | 60  30  3  7 | | | | | | | | 52  5 |
| 2. | | Молоко | | 200 | | молоко | 200 | | | | | | | |  |
| 3. | | Хлеб со сливочным маслом | | 60/10 | | масло сливочное  ржаной | 10  60 | | | | | | | |  |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Салат из свежих овощей | | 100 | | капуста  морковь  огурцы  свежие  зелень  масло растительное нерафинированное | 30  30  20  30  5 | | | | | | | | 24  24  19  18 |
| 2. | | Суп картофельный с мясными фрикадельками | | 400 | | картофель  морковь  лук  томаты в собственном соку  масло растительное  сметана  Фрикадельки:  говядина  лук  яйца  рис | 120  20  20  5  5  10  100  20  50  20 | | | | | | | | 86,4  16  16,8  75  16,8  43,5 |
| 3. | | Печень тушеная в соусе | | 200 | | печень куриная  соус  лук  морковь  мука пшеничная  томаты в собственном соку  масло растительное | 55  10  10  3  3  3  3 | | | | | | | | 50  8,5  8 |
| 4. | | Компот яблочный | | 200 | | яблоки свежие  сахар | 50  10 | | | | | | | | 44 |
| 5. | | Хлеб | | 60 | | пшеничный | 60 | | | | | | | |  |
| Химический состав: белки - 51,9 г, животные белки - 32,05 г, жиры - 50,5 г, углеводы – 258 г, калорийность - 1530,6 ккал | | | | | | | | | | | | | | | |

**Типовое меню для учащихся с ежедневным 2-разовым питанием**

**(зимне-весенний сезон)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование блюд | | | Объем | Наименование продуктов | Количество брутто, г | Количество нетто,г | | | | | | | |
| Первый день  Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Творожная запеканка с яблоками | | | 200 | творог  яйца  крупа манная  яблоки  сахар  масло сливочное | 100  20  10  100  10  5 | 8  88 | | | | | | | |
| 2. | Молоко | | | 200 | молоко | 200 |  | | | | | | | |
| 4. | Хлеб со сливочным маслом | | | 60/10 | масло сливочное  ржаной  пшеничный | 20  40  20 |  | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Салат из капусты | | | 100 | капуста  масло растительное нерафинированное  лук | 100  12  10 | 80  8,4 | | | | | | | |
| 2. | Суп рисовый | | | 400 | рис  масло растительное  морковь  лук | 30  3  10  3 | 8  2,52 | | | | | | | |
| 3. | Бефстроганов с гречневой кашей и томатами | | | 200 | мясо куриное  масло сливочное  мука пшеничная  крупа гречневая масло сливочное  томаты в собственном соку | 130  5  6  50  10  5 | 105 | | | | | | | |
| 4. | Груши | | | 100 | груши свежие | 110 | 100 | | | | | | | |
| 5. | Чай | | | 200 | чай  сахар | 0,2  10 |  | | | | | | | |
| 6. | Хлеб | | | 50 | пшеничный | 50 |  | | | | | | | |
| Химический состав: белки - 55,3 г, животные белки - 31,5 г, жиры - 50,6 г, углеводы – 215 г, калорийность - 1526 ккал | | | | | | | | | | | | | | |
| Второй день  Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Каша пшенная с тыквой | | | 200 | пшено  тыква  молоко  сахар  масло сливочное | 30  50  100  7  5 | | 35 | | | | | | |
| 2. | Чай с сахаром | | | 200/10 | чай  сахар | 0,2  10 | |  | | | | | | |
| 3. | Хлеб со сливочным маслом | | | 60/10 | масло сливочное  ржаной  пшеничный | 20  20  40 | |  | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Салат картофельный | | | 100 | картофель  масло растительное нерафинированное | 140  3 | | | 100 | | | | | |
| 2. | Борщ с говядиной и капустой | | | 400 | говядина  капуста  морковь  томаты в собственном соку  зелень  лук  масло растительное | 110  34  30  10  10  10  3 | | | 80  25  24  6  8,4 | | | | | |
| 3. | Рулет с луком и яйцом | | | 200 | яйцо куриное  масло сливочное  молоко  лук  мясо куриное | 70  4  23  27  80 | | | 60  20  60 | | | | | |
| 4. | Сок томатный | | | 200 |  | 200 | | |  | | | | | |
| 5. | Хлеб | | | 50 | пшеничный | 50 | | |  | | | | | |
| Химический состав: белки - 57,7 г, животные белки – 33 г, жиры – 55 г, углеводы - 221,2 г, калорийность - 1530 ккал | | | | | | | | | | | | | | |
| Третий день  Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Каша гречневая с молоком | | | 200 | крупа гречневая  молоко  сахар  масло сливочное | 30  50  7  5 | | | 35 | | | | | |
| 2. | Яйцо куриное | | | 52 | яйцо куриное | 60 | | | 52 | | | | | |
| 3. | Кофе из злаков с молоком | | | 200 | кофе из злаков молоко  сахар | 2  100  10 | | |  | | | | | |
| 4. | Хлеб со сливочным маслом | | | 50/10 | масло сливочное  пшеничный | 20  50 | | |  | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Салат из вареной свеклы | | | 100 | свекла  масло растительное | 120  5 | | | 100 | | | | | |
| 2. | Борщ с капустой и сметаной | | | 400/10 | мясо куриное  картофель  капуста  морковь  крупа перловая  лук  масло растительное  сметана | 120  150  60  25  15  2  4  10 | | | 90  108  48  20  1,7 | | | | | |
| 3. | Запеченная рыба с картофельным пюре | | | 200 | рыба  масло подсолнечное  картофель  томаты в собственном соку | 140  5  120  30 | | | 70  96  28 | | | | | |
| 4. | Чай с шиповником | | | 200/10 | шиповник  сахар | 20  10 | | |  | | | | | |
| 5. | Хлеб | | | 60 | пшеничный  ржаной | 20  40 | | |  | | | | | |
| Химический состав: белки - 52,5 г, животные белки - 32,6 г, жиры - 53,5 г, углеводы – 225 г, калорийность - 1530 ккал | | | | | | | | | | | | | | |
| Четвертый день  Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Каша овсяная на молоке | | | 200 | овес  молоко  масло сливочное | 40  150  5 | | | | | |  | | |
| 2. | Чай с сахаром | | | 200/10 | чай  сахар | 0,2  10 | | | | | |  | | |
| 3. | Хлеб со сливочным маслом | | | 50/10 | масло сливочное  пшеничный | 20  50 | | | | | |  | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Салат из моркови с яблоками | | | 100 | морковь  яблоки  сахар  масло растительное нерафинированное | 100  25  5  5 | | | | | | 80  23 | | |
| 2. | Суп картофельный с мясными фрикадельками | | | 400/10 | картофель  морковь  лук  томаты в собственном соку  масло растительное  сметана  Мясные фрикадельки:  говядина  лук  яйца  рис | 100  20  20  5  5  5  100  10  20  5 | | | | | | 80  16  16,8  75  8  18 | | |
| 3. | Котлеты с тушеной капустой | | | 200 | мясо куриное  хлеб пшеничный  молоко  сухари  масло растительное  капуста  морковь  лук  мука  масло сливочное  томаты в собственном соку | 100  10  20  4  3  145  10  5  4  5  1 | | | | | | 72  116  8  4 | | |
| 4. | Сливы | | | 100 | сливы свежие | 115 | | | | | | 100 | | |
| 5. | Чай с сахаром | | | 200/10 | чай  сахар | 0,2  10 | | | | | |  | | |
| 6. | Хлеб | | | 60 | пшеничный  ржаной | 20  40 | | | | | |  | | |
| Химический состав: белки - 52,5 г, животные белки – 33 г, жиры - 53,2 г, углеводы - 228,5 г, калорийность - 1530 ккал | | | | | | | | | | | | | | |
| Пятый день  Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Сырники с морковью | | | 200 | творог  морковь  крупа манная  мука пшеничная  сахар  яйца  масло сливочное  сметана | 100  55  12  15  10  10  3  5 | | | | 45  8 | | | | |
| 3. | Молоко | | | 200 | молоко | 200 | | | |  | | | | |
| 4. | Хлеб со сливочным маслом | | | 50/10 | масло сливочное  пшеничный | 20  50 | | | |  | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Салат свекольный с черносливом | | | 100 | свекла  чернослив  сахар  масло растительное | 90  20  2  2 | | | | 72 | | | | |
| 2. | Суп с макаронами | | | 400 | макароны  мясо  зелень  лук  морковь  масло растительное | 40  100  10  10  20  3 | | | | 75  6  8,4  16 | | | | |
| 3. | Пюре картофельное с мясом | | | 200/90 | картофель  говядина  масло сливочное | 250  125  5 | | | | 180  100 | | | | |
| 4. | Яблоки | | | 100 | яблоки свежие | 112 | | | | 100 | | | | |
| 5. | Чай с сахаром | | | 200/10 | чай  сахар | 0,2  10 | | | |  | | | | |
| 6. | Хлеб | | | 60 | пшеничный  ржаной | 20  40 | | | |  | | | | |
| Химический состав: белки - 53,2 г, животные белки - 33,6 г, жиры - 53,2 г, углеводы – 228 г, калорийность - 1520 ккал | | | | | | | | | | | | | | |
| Шестой день  Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Пюре картофельное с запеченной рыбой | | | 200 | рыба  картофель  молоко  масло растительное | 60  200  50  5 | | | | | 30  144 | | | |
| 2. | Чай с сахаром | | | 200/10 | чай  сахар | 0,2  10 | | | | |  | | | |
| 3. | Хлеб со сливочным маслом | | | 60/10 | масло сливочное  ржаной | 10  60 | | | | |  | | | |
| Обед | | | | | | | | | | |  | | | |
| 1. | Салат из овощей с яблоками | | | 100 | капуста  морковь  огурцы  яблоки  зелень  масло растительное нерафинированное | 30  30  20  20  30  5 | | | | | 24  24  19  18  18 | | | |
| 2. | Суп с горохом и мясом | | | 400 | горох  мясо куриное  морковь  лук  масло растительное | 50  150  10  10  3 | | | | | 45  112  8  8 | | | |
| 3. | Печень тушеная в соусе | | | 200 | печень куриная  соус  лук  морковь  мука пшеничная  томаты в собственном соку  масло растительное | 55  10  10  3  3    3 | | | | | 50  8,5  8 | | | |
| 4. | Чай с шиповником | | | 200 | шиповник  сахар | 15  10 | | | | |  | | | |
| 5. | Хлеб | | | 60 | пшеничный | 60 | | | | |  | | | |
| Химический состав: белки - 57,7 г, животные белки – 33 г, жиры - 53,3 г, углеводы – 270 г, калорийность - 1510,5 ккал | | | | | | | | | | | | | | |
| Седьмой день  Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Омлет с зеленым горошком | | | 75 | яйца куриные  молоко  горошек зеленый  масло сливочное | 80  30  10  2 | | | | | | | 70 | |
| 2. | Молоко | | | 200 | молоко | 200 | | | | | | |  | |
| 3. | Хлеб со сливочным маслом | | | 50/10 | масло сливочное  пшеничный | 20  50 | | | | | | |  | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Салат свекольный | | | 100 | свекла  масло растительное  лук | 120  6  10 | | | | | | | 96  8,4 | |
| 2. | Суп с лапшой и овощами | | | 400 | лапша  морковь  лук | 40  10  20 | | | | | | | 8  16,8 | |
| 3. | Мясо куриное вареное с картофельным пюре | | | 200 | мясо куриное  картофель  молоко  масло сливочное | 100  200  50  5 | | | | | | | 75  115 | |
| 4. | Компот из сухофруктов | | | 200 | чернослив  сахар | 15  10 | | | | | | |  | |
| 5. | Хлеб | | | 60 | пшеничный  ржаной | 40  20 | | | | | | |  | |
| Химический состав: белки - 50,5 г, животные белки - 35,7 г, жиры - 52,2 г, углеводы – 275 г, калорийность - 1550 ккал | | | | | | | | | | | | | | |
| Восьмой день  Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Каша пшеничная на воде | 200 | | крупа пшеничная  масло сливочное | 40  10 | | | | | | | |  |
| 2. | | Молоко | 200 | | молоко | 200 | | | | | | | |  |
| 3. | | Хлеб со сливочным маслом | 50 | | пшеничный  масло сливочное | 50  10 | | | | | | | |  |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Салат овощной с яблоками | 100 | | капуста  морковь  огурцы  яблоки  зелень  масло растительное нерафинированное | 30  30  20  20  30  5 | | | | | | | | 24  24  19  18  18 |
| 2. | | Борщ овощной со сметаной | 400/10 | | капуста  картофель  свекла  морковь  лук  масло сливочное  сметана | 75  75  30  15  8  5  10 | | | | | | | | 60  54  24  13  6,7 |
| 3. | | Гуляш с тушеной капустой | 200 | | мясо куриное  томаты в собственном соку  лук  масло сливочное  морковь  молоко | 160  5  30  5  160  30 | | | | | | | | 120  25,2  128 |
| 4. | | Хлеб | 60 | | пшеничный  ржаной | 20  40 | | | | | | | |  |
| Химический состав: белки - 51,2 г, животные белки - 32,5 г, жиры - 50,4 г, углеводы - 215,5 г, калорийность - 1535 ккал | | | | | | | | | | | | | | |
| Девятый день  Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Каша перловая на молоке | 200 | | крупа перловая  молоко  масло сливочное | 30  150  5 | | | | | | | |  |
| 2. | | Чай с сахаром | 200/10 | | чай  сахар | 0,2  10 | | | | | | | |  |
| 3. | | Хлеб со сливочным маслом/твердым сыром | 50/10/20 | | пшеничный  масло сливочное  сыр твердый | 50  10  22 | | | | | | | | 20 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Салат из моркови | 100 | | морковь  сахар  масло растительное нерафинированное | 130  5  5 | | | | | | | | 100  3 |
| 2. | | Суп с фасолью или горохом | 400/10 | | фасоль  картофель  морковь  лук  масло сливочное | 30  75  15  8  4 | | | | | | | | 27  54  13  6,7 |
| 3. | | Вареная говядина с овощами | 65/200 | | говядина  картофель  свекла  морковь  зеленый горошек  лук  масло растительное | 60  100  40  30  25  5  5 | | | | | | | | 65,5  72  32  24  4,2 |
| 4. | | Виноград | 100 | | Виноград | 112 | | | | | | | | 100 |
| 5. | | Сок томатный | 200 | |  | 200 | | | | | | | |  |
| 6. | | Хлеб | 60 | | пшеничный  ржаной | 20  40 | | | | | | | |  |
| Химический состав: белки - 51,2 г, животные белки - 32,05 г, жиры - 50,7 г, углеводы - 215,5 г, калорийность - 1524,4 ккал. | | | | | | | | | | | | | | |
| Десятый день  Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Сырники из творога с картофелем | 200 | | свежий коровий творог  вареный и толченый картофель  яйца куриные  мука пшеничная  масло растительное | 60  110  60  12  3 | | | | | | | | 79  52 |
| 2. | | Чай с сахаром | 200/10 | | чай  сахар | 0,2  10 | | | | | | | |  |
| 3. | | Хлеб со сливочным маслом | 60/10 | | масло сливочное  ржаной | 10  60 | | | | | | | |  |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Салат из капусты | 100 | | капуста свежая  масло растительное нерафинированное | 120  3 | | | | | | | | 100 |
| 2. | | Борщ с говядиной и картофелем | 400 | | говядина  морковь  томаты в собственном соку  зелень  лук  масло растительное | 110  30  10  10  10  3 | | | | | | | | 80  24  6  8,4 |
| 3. | | Пудинг творожной с морковью | 200 | | творог  сахар  яйца куриные  морковь  сметана  масло сливочное  мука | 80  10  60  50  10  2  5 | | | | | | | | 52,2  40 |
| 4. | | Сливы | 100 | | сливы свежие | 115 | | | | | | | | 100 |
| 5. | | Хлеб | 60 | | пшеничный | 60 | | | | | | | |  |
| Химический состав: белки - 51,9 г, животные белки - 32,05 г, жиры - 50,5 г, углеводы – 258 г, калорийность - 1530,6 ккал | | | | | | | | | | | | | | |

**Типовое меню для лагерей отдыха и оздоровительных лагерей**

**для школьников**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | | | | | | | | | | | Наименование блюд | Объем блюд | | Вес брутто, г | | | | | | | | | Вес нетто, г | |
| Первый день  Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | Каша рисовая рассыпчатая с куриным мясом  рис  сахар  масло сливочное  мясо куриное | 200/90 | | 60  5  10  150 | | | | | | | | | 112,5 | |
|  | | | | | | | | | | | | Молоко | 200 | | 200 | | | | | | | | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром  хлеб  масло сливочное  сыр | 100/10/20 | | 100  10  25 | | | | | | | | | 20 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | | | | | | | Огурцы/томаты  свежие огурцы  томаты | 100 | | 100  20 | | 93  18 | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | | Борщ из мяса со сметаной  капуста  морковь  картофель  лук  томатная паста  зелень  сметана  масло сливочное  масло подсолнечное | 350/10 | | 150  20  80  10  3  10  10  10  3 | | 120  16  78  8,5  6 | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | | Мясо вареное с картофельным пюре с соусом  мясо куриное  мука пшеничная  лук  томаты в собственном соку  масло растительное  картофель  молоко  масло сливочное | 75/100 | | 150  5  8  5  15  200  50  5 | | 92,5  6,8  144 | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | | | | Компот яблочный  яблоки свежие  сахар | 200 | | 50  10 | | 44 | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | | | | Хлеб ржаной | 100 | | 100 | |  | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | | | | | | Пирожок с повидлом  мука пшеничная  дрожжи  молоко  масло сливочное  масло растительное  сахар  повидло  яйца куриные | | 60 | | 25  2  10  3  5  15  10 | | 9 | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | Фрукты сезонные (черешня, вишня, абрикосы, сливы, груши, яблоки, виноград) | | 100 | | 110 | | 100 | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | | | | | | Винегрет  свекла  морковь  зеленый лук  огурцы  картофель  капуста  масло растительное | | 250 | | 50  30  20  50  175  30  10 | | 40  24  17  46  126  24 | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | Яйца куриные | | 52 | | 60 | | 52 | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | Чай с сахаром  чай  сахар | | 200 | | 0,2  10 | |  | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | | | Хлеб пшеничный | | 90 | | 90 | |  | | | | | | | | |
| II ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | Кефир | | | | 200 | | 200 | |  | | | | | | | | |
| Химический состав: белки - 98,2; жиры - 103; углеводы - 382; калорийность -2827ккал | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Второй день  Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | | | | | Омлет с мясом  мясо вареное куриное  яйца куриные  молоко  масло сливочное | | | 100 | | 120  34  20  7 | | 90  30 | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | Котлеты картофельные со свежими огурцами  картофель  яйцо куриное  сухари  масло растительное  огурцы | | | 200/60 | | 300  17  1  5  60 | | 216  15  56 | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | Чай  чай  сахар | | | 200 | | 0,2  10 | |  | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | | Хлеб пшеничный со сливочным маслом  хлеб пшеничный  масло сливочное | | | 90/10 | | 90  10 | |  | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | | | Томаты/сладкий болгарский перец  томаты  сладкий болгарский перец | | | | | 100 | | 60  55 | | 58  50 | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | Рассольник  картофель  соленые огурцы  морковь  крупа перловая  лук  масло растительное | | | | | 350 | | 200  50  30  15  10  3 | | 144  48  24  8,4 | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | Гуляш с тушеной капустой  говядина  томат-паста  лук  масло сливочное  морковь  мука пшеничная  молоко | | | | | 80/200 | | 160  5  30  5  160  5  30 | | 125  25  128 | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | Чай с шиповником  шиповник  сахар | | | | | 200 | | 20  10 | |  | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | Хлеб ржаной | | | | | 100 | | 100 | |  | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | | Ватрушка  свежий коровий творог  мука  дрожжи  сахар  яйца куриные  молоко  масло сливочное  масло растительное | | | | | | 90 | | 40  35  2  8  10  15  5  5 | | 8,7 | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | Фрукты сезонные (черешня, вишня, абрикосы, сливы, груши, яблоки, виноград) | | | | | | 100 | | 110 | | 100 | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | Чай  чай  сахар | | | | | | 200 | | 0,2  10 | |  | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | Запеканка творожная  свежий коровий творог  молоко  яйцо куриное  сахар  крупа манная  масло сливочное  сметана | | | | | | | | 90/20 | | 60  15  10  6  6  6  20 | 8,7 | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | Каша манная на молоке  молоко  крупа манная  сахар  масло сливочное | | | | | | | | 200 | | 100  35  5  5 |  | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | Чай с сахаром  чай  сахар | | | | | | | | 200 | | 0,2  10 |  | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | Хлеб пшеничный со сливочным маслом  хлеб пшеничный  масло сливочное | | | | | | | 100/10 | | 100  10 |  | | | | | | | | | |
| II ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | Кефир | | | | | | | 200 | | 200 |  | | | | | | | | | |
| Химический состав: белки-104; жиры-102; углеводы-431; калорийность-3126 ккал. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Третий день  Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | Вареный картофель с рыбой  картофель  масло сливочное  рыба  масло растительное  лук  укроп | | | | | | | 300/45 | | 350  10  90  8  8  5 | 252  45  6,72  3,7 | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | Молоко | | | | | | | 200 | | 200 |  | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | Хлеб пшеничный со сливочным маслом и твердым сыром  хлеб пшеничный  масло сливочное  сыр твердый | | | | | | | 100/10/20 | | 100  10  20 | 19,6 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | Овощи свежие:  томаты  огурцы | | | | | | | 100 | | 55  50 | | | 50  47 | | | | | | | |
| 2. | | | | | | Суп перловый с овощами и сметаной  крупа перловая  картофель  морковь  зелень  масло растительное  сметана | | | | | | | 300/5 | | 130  100  20  10  5  5 | | | 72  16  6 | | | | | | | |
| 3. | | | | | | Голубцы с мясом  капуста  морковь  лук  рис  мясо куриное  масло растительное  томаты в собственном соку | | | | | | | 250 | | 200  15  10  10  150  4  4 | | | 160  12  8,4  112,5 | | | | | | | |
| 4. | | | | | | Компот из свежей смородины  смородина  сахар | | | | | | | 200 | | 50  10 | | | 47 | | | | | | | |
| 5. | | | | | | Хлеб ржаной | | | | | | | 100 | | 100 | | |  | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | Печенье | | | | | | | | | 50 | | 50 | | | |  | | | | | | |
| 2. | | | | Фрукты сезонные (черешня, вишня, абрикосы, сливы, груши, яблоки, виноград) | | | | | | | | | 100 | | 110 | | | | 100 | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | Каша гречневая на молоке  крупа гречневая  молоко | | | | | | | | | 150/200 | | 60  200 | | | | |  | | | | | |
| 2. | | | | Вареное яйцо | | | | | | | | | 43,5 | | 50 | | | | | 43,5 | | | | | |
| 3. | | | | Чай  чай  сахар | | | | | | | | | 200 | | 0,2  10 | | | | |  | | | | | |
| 4. | | | | Хлеб пшеничный | | | | | | | | | 90 | | 90 | | | | |  | | | | | |
| Ужин II | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | Кефир | | | | | | | | | 200 | | 200 | | | | |  | | | | | |
| Химический состав: белки-105; жиры-107; углеводы-415; калорийность - 3117 ккал | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Четвертый  Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | Лапша с молоком  лапша  сахар  молоко  масло сливочное | | | | | | | | | 250 | | 70  5  100  5 | | | | |  | | | | | |
| 2. | | | | Молоко | | | | | | | | | 200 | | 200 | | | | |  | | | | | |
| 3. | | | | Хлеб пшеничный со сливочным маслом и твердым сыром  хлеб пшеничный  масло сливочное  сыр твердый | | | | | | | | | 100/10/20 | | 100  10  25 | | | | | 20 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | Капуста свежая/томаты  капуста  томаты | | | | | | | | | | 100 | | 100  25 | | | | | | 80  20 | | | | |
| 2. | | | Суп рисовый  рис  масло сливочное  морковь  лук | | | | | | | | | | 350 | | 20  3  10  3 | | | | | | 8  2,5 | | | | |
| 3. | | Мясо вареное с картофельным пюре с огурцом  мясо куриное  картофель  молоко  масло сливочное  свежий огурец | | | | | | | | | | | 125/200/70 | | 250  230  30  5  70 | | | | | | | 187,5  166  65 | | | |
| 4. | | Компот из свежих абрикосов  яблоки  сахар | | | | | | | | | | | 200 | | 50  10 | | | | | | | 44 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Печенье | | | | | | | | | | | | 50 | | 50 | | | | | | | | |  | |
| 2. | Фрукты сезонные (черешня, вишня, абрикосы, сливы, груши, яблоки, виноград) | | | | | | | | | | | | 100 | | 110 | | | | | | | | | 100 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Сырники со сметанным соусом  свежий коровий творог  крупа манная  масло сливочное  яйцо куриное  сахар  сметана | | | | | | | | | | | | 125/20 | | 100  15  8  10  10  20 | | | | | | | | | 8 | |
| 2. | Морковь тушеная  морковь  мука пшеничная  молоко  масло сливочное | | | | | | | | | | | | 200 | | 190  3  50  5 | | | | | | | | | 152 | |
| 3. | Чай  чай  сахар | | | | | | | | | | | | 200 | | 0,2  10 | | | | | | | | |  | |
| 4. | Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | | | 100 | | 100 | | | | | | | | |  | |
|  | II ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кефир | | | | | | | | | | | | 200 | | 200 | | | | | | | | |  | |
| Химический состав: белки-102; жиры-104; углеводы-413; калорийность- 3080 ккал | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пятый день  Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | Рыба с вареным молодым картофелем  рыба  лук  сухари  масло сливочное  картофель  укроп  масло растительное | | | | | | | | | 50/250 | | 100  5  5  8  300  5  7 | | | | | | | | | 50  4  216  4 | |
| 2. | | | | Молоко | | | | | | | | | 200 | | 200 | | | | | | | | |  | |
| 3. | | | | Хлеб пшеничный со сливочным маслом  хлеб пшеничный  масло сливочное | | | | | | | | | 100/10 | | 100  10 | | | | | | | | |  | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Овощи свежие  капуста  морковь  огурцы  зелень | | | | | | | | | | 100 | | 40  20  50  20 | | | | | | | | | 34  16  46  12 | |
| 2. | | | Борщ со сметаной  свекла  морковь  капуста  томаты в собственном соку  сметана  сахар  масло растительное  мука пшеничная  картофель | | | | | | | | | | 350/10 | | 100  20  60  3  10  3  3  3  70 | | | | | | | | | 80  16  48  50 | |
| 3. | | | Мясо с соусом и гречневая каша  масло сливочное  мясо куриное  лук  мука пшеничная  томат-паста  крупа гречневая | | | | | | | | | | 90/40/250 | | 9  185  5  4  3  45 | | | | | | | | | 138  4 | |
| 4. | | | Компот из слив  сливы  сахар | | | | | | | | | | 200 | | 50  10 | | | | | | | | | 44 | |
| 5. | | | Хлеб ржаной | | | | | | | | | | 100 | | 100 | | | | | | | | |  | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. 1. | | | Печенье | | | | | | | | | | 50 | | 50 | | | | | | | |  | | |
|  | | | Фрукты сезонные (черешня, вишня, абрикосы, сливы, груши, яблоки, виноград) | | | | | | | | | | 100 | | 110 | | | | | | | | 100 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | Омлет  яйцо куриное  молоко  масло сливочное | | | | | | | | | | 90 | | 50  50  3 | | | | | | | | 43 | | |
| 2. | | | Тушеные овощи  молоко  капуста  морковь  картофель  томаты в собственном соку  масло растительное  мука пшеничная  петрушка зеленая | | | | | | | | | | 300 | | 20  100  50  150  8  5  3  10 | | | | | | | | 80  40  108  8 | | |
| 3. | | | Ватрушка  свежий коровий творог  мука пшеничная  дрожжи  яйца куриные  масло растительное  масло сливочное  молоко | | | | | | | | | | 80 | | 30  25  2  10  5  5  15 | | | | | | | | 8,6 | | |
| 4. | | | Чай с сахаром  чай  сахар | | | | | | | | | | 200 | | 0,2  10 | | | | | | | |  | | |
| 5. | | | Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | 90 | | 90 | | | | | | | |  | | |
| II ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | Кефир | | | | | | | | | | 200 | | 200 | | | | | | | |  | | |
| Химический состав: белки-98; жиры-107;углеводы-373; калорийность- 2900 ккал | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Шестой день  Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | Тушеный картофель с мясом и томатами  мясо куриное  картофель  молоко  масло сливочное  томаты | | | | | | | | | | 200/90/70 | | 175  250  50  9  70 | | | | | | | | 132  180  67 | | |
| 2. | | | Молоко | | | | | | | | | | 200 | | 200 | | | | | | | |  | | |
| 3. | | | Хлеб пшеничный со сливочным маслом  хлеб пшеничный  масло сливочное | | | | | | | | | | 100/10 | | 100  10 | | | | | | | |  | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | Морковь/томаты свежие  морковь  томаты | | | | | | | | | | 100 | | 100  50 | | | | | | | | 80  44 | | |
| 2. | | | Суп овощной со сметаной  капуста  морковь  горох  томаты  масло сливочное  сметана  лук  зелень  кабачки | | | | | | | | | | 350/5 | | 70  30  30  30  5  5  10  10  60 | | | | | | | | 56  24  27  28,5  8,4  6  45 | | |
| 3. | | | Картофельная запеканка с мясом  картофель  говядина  лук  масло растительное | | | | | | | | | | 250 | | 300  110  20  15 | | | | | | | | 216  82,5  16,8 | | |
| 4. | | | Чай с шиповником  шиповник  сахар | | | | | | | | | | 200 | | 20  15 | | | | | | | |  | | |
| 5. | | | Хлеб ржаной | | | | | | | | | | 100 | | 100 | | | | | | | |  | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | Бублики | | | | | | | | | | 100 | | 100 | | | | | | | |  | | |
| 2. | | | Фрукты сезонные (черешня, вишня, абрикосы, сливы, груши, яблоки, виноград) | | | | | | | | | | 100 | | 110 | | | | | | | | 100 | | |
| 3. | | | Чай с сахаром  чай  сахар | | | | | | | | | | 200 | | 200  0,2  10 | | | | | | | |  | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | Творожное суфле со сметаной  свежий коровий творог  молоко  сахар  яйцо куриное  масло сливочное  сметана | | | | | | | | | | 150/10 | | 100  30  10  25  3  10 | | | | | | | | 22 | | |
| 2. | | | Каша рисовая на молоке  рис  молоко  масло сливочное  сахар | | | | | | | | | | 250 | | 40  100  5  5 | | | | | | | |  | | |
| 3. | | | Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | 100 | | 100 | | | | | | | |  | | |
| 4. | | | Чай с молоком  чай  молоко  сахар | | | | | | | | | | 200 | | 0,2  100  10 | | | | | | | |  | | |
| II ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | Кефир | | | | | | | | | | 200 | | 200 | | | | | | | |  | | |
| Химический состав: белки-103; жиры-103;углеводы-403; калорийность- 2996 ккал | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Седьмой день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | Рагу из свежих овощей с мясом  мясо куриное  мука пшеничная  картофель  морковь  огурцы  лук  зеленый горошек  масло растительное  капуста  томаты  томаты в собственном соку  зелень | | | | | | | | | | 250/180 | | 180  5  70  10  30  20  30  10  50  20  10  5 | | | | | | | | 135  50  8  28  17  27  40  19  3 | | |
| 2. | | | Чай с сахаром  чай  сахар | | | | | | | | | | 200 | | 0,2  10 | | | | | | | |  | | |
| 3. | | | Хлеб пшеничный со сливочным маслом  хлеб пшеничный  масло сливочное | | | | | | | | | | 100/10 | | 100  10 | | | | | | | |  | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | Морковь/ капуста свежая  морковь  капуста | | | | | | | | | | 100 | | 80  60 | | | | | | | | 64  48 | | |
| 2. | | | Суп овощной с рисом и сметаной  рис  картофель  морковь  томаты в собственном соку  лук  масло сливочное  масло растительное  сметана | | | | | | | | | | 350/10 | | 20  90  10  3  10  5  10  10 | | | | | | | | 65  8  8,4 | | |
| 3. | | | Тушеные овощи с рыбой  рыба  мука пшеничная  масло растительное  молоко  картофель  капуста  морковь  лук  томаты в собственном соку  масло растительное | | | | | | | | | | 200/70 | | 140  8  15  50  80  120  20  10  3  7 | | | | | | | | 70  57,6  96  16  8,6 | | |
| 4. | | | Компот из свежих персиков  персики  сахар | | | | | | | | | | 200 | | 50  10 | | | | | | | | 44 | | |
| 5. | | | Хлеб ржаной | | | | | | | | | | 100 | | 100 | | | | | | | |  | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | Сухари | | | | | | | | | | 200 | | 200 | | | | | | | |  | | |
| 2. | | | Фрукты сезонные (черешня, вишня, абрикосы, сливы, груши, яблоки, виноград) | | | | | | | | | | 100 | | 110 | | | | | | | | 100 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | Каша геркулес  геркулес  молоко  сахар | | | | | | | | | | 200 | | 55  50  5 | | | | | | | |  | | |
| 2. | | | Творожной пудинг с морковью  свежий коровий творог  сахар  яйца куриные  морковь  сметана  масло сливочное  мука пшеничная | | | | | | | | | | 125 | | 70  10  10  40  10  2  5 | | | | | | | | 8,5  32 | | |
| 3. | | | Чай  чай  сахар | | | | | | | | | | 200 | | 0,2  10 | | | | | | | |  | | |
| 4. | | | Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | 90 | | 90 | | | | | | | |  | | |
| II ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | Кефир | | | | | | | | | | 200 | | 200 | | | | | | | |  | | |
| Химический состав: белки-110; жиры-103;углеводы-397; калорийность- 2882 ккал | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Восьмой день  Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | Сырники с морковью:  творог  морковь  крупа манная  мука пшеничная  сахар  яйца куриные  масло сливочное  сметана | | | | | | | 200 | | 100  55  12  15  10  10  3  5 | | | | | | | | | | 45  8  3  5 |
| 2. | | | | | | Молоко | | | | | | | 200 | |  | | | | | | | | | |  |
| 3. | | | | | | Хлеб пшеничный со сливочным маслом  хлеб пшеничный  масло сливочное | | | | | | | 100/10 | | 100  10 | | | | | | | | | |  |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | Свежие томаты/огурцы:  томаты  огурцы | | | | | | | 100 | | 55  50 | | | | | | | | | | 50  45 |
| 2.  3. | | | | | | Суп овощной с мясными фрикадельками:  капуста  морковь  лук  томаты в собственном соку  масло растительное  сметана  Фрикадельки:  говядина  лук  яйца куриное  рис | | | | | | | 200/50 | | 85  10  10  3  3  5  80  10  20  5 | | | | | | | | | | 68  8  8  56  8  8 |
| Паровая тефтеля с тушеной морковью и черносливом:  говядина  хлеб пшеничный  молоко  масло сливочное  морковь  чернослив | | | | | | | 75/150 | | 80  12  20  2  160  20 | | | | | | | | | | 56  128  20 |
| 4. | | | | | | Компот из свежих фруктов:  вишня  сахар | | | | | | | 200 | | 60  10 | | | | | | | | | | 50  10 |
| 5. | | | | | | Хлеб ржаной | | | | | | | 100 | | 100 | | | | | | | | | |  |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | Печенье | | | | | | | 50 | 50 | | | | | | | | | | |  |
| 2. | | | | | | Фрукты сезонные (черешня, вишня, абрикосы, сливы, груши, яблоки, виноград) | | | | | | | 100 | 110 | | | | | | | | | | | 100 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | Запеканка творожная со сметаной  лапша  творог  сахар  яйца  масло сливочное | | | | | | | 200 | 35  100  8  25  5 | | | | | | | | | | | 21,5  5 |
| 2. | | | | | | Вертута с яблоками  мука пшеничная  яйцо куриное  яблоки  масло растительное  масло сливочное | | | | | | | 75 | 50  10  25  3  3 | | | | | | | | | | | 8  22 |
| 3. | | | | | | Какао с молоком:  какао  молоко  сахар | | | | | | | 200 | 2  100  10 | | | | | | | | | | |  |
| 4. | | | | | | Хлеб пшеничный | | | | | | | 90 | 90 | | | | | | | | | | |  |
| II ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | Кефир | | | | | | | 200 | 200 | | | | | | | | | | |  |
| Химический состав: белки-110; жиры-103;углеводы-397; калорийность- 2882 ккал | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Девятый день  Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | Токана овощная:  картофель  морковь  лук  капуста  тыква  горох консервированный  молоко  крупа манная  масло растительное | | | | | | | 200 | 70  50  30  40  50  10  50  5  3 | | | | | | | | | | | 50  40  25  32  35  7 |
| 2. | | | | | | Молоко | | | | | | | 200 | 200 | | | | | | | | | | |  |
| 3. | | | | | | Хлеб пшеничный со сливочным маслом и твердым сыром  хлеб  масло сливочное  сыр твердый | | | | | | | 100/10/20 | 100  10  22 | | | | | | | | | | | 20 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | Огурцы/ томаты:  огурцы  томаты | | | | | | | 100 | 50  60 | | | | | | | | | | | 45  55 |
| 2. | | | | | | Суп гороховый:  горох  морковь  лук  масло растительное | | | | | | | 300 | 35  15  10  2 | | | | | | | | | | | 12  8 |
| 3.  4.  5. | | | | | | Котлеты с тушеной капустой  говядина  хлеб пшеничный  молоко  сухари  масло растительное  капуста  морковь  лук  мука пшеничная  масло сливочное  томаты в собственном соку | | | | | | | 75/130 | 100  10  20  4  3  145  10  5  4  1 | | | | | | | | | | | 72  116  8  4 |
| Компот сливовый  сливы  сахар | | | | | | |  | 40  10 | | | | | | | | | | | 36 |
| Хлеб ржаной | | | | | | | 100 | 100 | | | | | | | | | | |  |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | Печенье | | | | | | | 50 | 50 | | | | | | | | | | |  |
| 2. | | | | | | Фрукты сезонные (черешня, вишня, абрикосы, сливы, груши, яблоки, виноград) | | | | | | | 100 | 110 | | | | | | | | | | | 100 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | Тушеный картофель с фруктами  картофель  сливы  изюм  курага  сахар  мука пшеничная  масло сливочное  сметана | | | | | | | 250 | 200  15  20  5  2  5  5  10 | | | | | | | | | | | 160  12 |
| 2. | | | | | | Молоко | | | | | | | 200 | 200 | | | | | | | | | | |  |
| 3. | | | | | | Хлеб пшеничный | | | | | | | 90 | 90 | | | | | | | | | | |  |
| II ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | Кефир | | | | | | | 200 | 200 | | | | | | | | | | |  |
| Химический состав: белки-103; жиры-103;углеводы-403; калорийность - 2996 ккал | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Десятый день  Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | Рыба хек с картофелем  рыба  молоко  яйца куриные  масло растительное  картофель  лук | | | | | | | 50/150 | 90  50  30  3  210  10 | | | | | | | | | | | 44  24  150  8 |
| 2. | | | | | | Молоко | | | | | | | 200 | 200 | | | | | | | | | | |  |
| 3. | | | | | | Хлеб пшеничный со сливочным маслом:  хлеб пшеничный  масло сливочное | | | | | | | 90/10 | 90  10 | | | | | | | | | | |  |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | Перцы сладкие /томаты  перцы сладкие  томаты | | | | | | | 100 | 50  55 | | | | | | | | | | | 45  50 |
| 2. | | | | | | Чорба с картофелем  картофель  морковь  лук  масло растительное  сметана | | | | | | | 300 | 120  12  6  3  5 | | | | | | | | | | | 86,4  10  5 |
| 3. | | | | | | Плов с мясом  мясо куриное  лук  рис  масло растительное  морковь | | | | | | | 130/70 | 100  20  40  5  20 | | | | | | | | | | | 71  17  16 |
| 4. | | | | | | Компот из персиков  персики  сахар | | | | | | | 200 | 50  8 | | | | | | | | | | | 44  8 |
| 5. | | | | | | Хлеб ржаной | | | | | | | 100 | 100 | | | | | | | | | | |  |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | Бублики | | | | | | | 100 | 100 | | | | | | | | | | |  |
| 2. | | | | | | Фрукты сезонные (черешня, вишня, абрикосы, сливы, груши, яблоки, виноград) | | | | | | | 100 | 110 | | | | | | | | | | | 100 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | Рисовый пудинг  рис  молоко  сахар  яйца куриные  изюм  сухие абрикосы без косточек  масло сливочное  сухари  сметана | | | | | | | 200 | 30  10  5  20  10  10  5  5  10 | | | | | | | | | | | 17,4 |
| 2. | | | | | | Чай с сахаром  чай  сахар | | | | | | | 200 | 0,2  10 | | | | | | | | | | |  |
| 3. | | | | | | Хлеб пшеничный со сливочным маслом  хлеб пшеничный  масло сливочное | | | | | | | 100/10 | 100  10 | | | | | | | | | | |  |
| II ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | Кефир | | | | | | | 200 | 200 | | | | | | | | | | |  |
| Химический состав: белки-98; жиры-107; углеводы-373; калорийность- 2900 ккал | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**Типовое меню для учащихся профессиональных училищ с четырехразовым питанием**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюд | Объем | Вес брутто, г | Вес нетто, г |
| Первый день  ЗАВТРАК | | | | |
| 1. | Запеканка творожная  свежий коровий творог  молоко  крупа манная  сахар  яйца куриное  масло сливочное  сметана  мука пшеничная | 175 | 90  30  10  6  20  8  25  2 | 17 |
| 2. | Чай  чай  сахар | 200 | 0,2  15 |  |
| 3. | Хлеб пшеничный | 100 | 100 |  |
| ОБЕД | | | | |
| 1. | Салат картофельный  картофель  масло растительное нерафинированное | 100 | 140  3 | 100 |
| 2. | Борщ с говядиной и капустой  говядина  капуста  морковь  томаты в собственном соку  зелень  лук  масло растительное | 250/25 | 110  34  30  10  10  10  3 | 80  25  24  6  8,4 |
| 3 | Рулет с луком и яйцом  яйцо куриное  масло сливочное  молоко  лук  мясо куриное | 142 | 70  4  23  27  80 | 60  20  40 |
| 4. | Каша перловая  крупа перловая  масло сливочное  молоко  сахар | 150 | 30  5  100  3 |  |
| 5. | Компот яблочный  яблоки свежие  сахар | 200 | 50  15 | 44 |
| 6. | Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | 80  120 |  |  |
| ПОЛДНИК | | | | |
| 1. | Молоко | 200 | 200 |  |
| 2. | Ватрушка  свежий коровий творог  мука  дрожжи  сахар  яйца куриные  молоко  масло сливочное  масло растительное | 75 | 30  28  1  4  8  13  4  4 | 7 |
| УЖИН | | | | |
| 1. | Сыр твердый | 50 | 55 | 50 |
| 2. | Котлеты говяжьи  говядина  лук  масло растительное  яйца куриные  сухари  зелень | 50 | 50  15  3  6  2  2 | 38  13  5,2  1,5 |
| 3. | Макароны вареные  макароны  масло сливочное | 150 | 60  3 |  |
| 4. | Чай с сахаром  чай  сахар | 200/15 | 0,2  15 |  |
| 5. | Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | 100  50 | 100  50 |  |
| Химический состав: белки – 125,4; животные белки – 71,9; жиры – 126,3; углеводы – 482,8; калорийность– 3519 ккал | | | | |
| Второй день  ЗАВТРАК | | | | |
| 1. | Запеканка творожная  свежий коровий творог  молоко  крупа манная  сахар  яйца куриные  масло сливочное  сметана  мука пшеничная | 175 | 90  30  10  6  20  8  25  2 | 17 |
| 2. | Чай с сахаром  чай  сахар | 200/15 | 0,2  15 |  |
| 3. | Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | 60  40 | 60  40 |  |
| 4. | Масло сливочное | 20 | 20 |  |
| ОБЕД | | | | |
| 1. | Салат из капусты  капуста  масло растительное нерафинированное | 100 | 120  3 | 100 |
| 2. | Суп с макаронами  макароны  мясо  зелень  лук  морковь  масло растительное | 250 | 40  50  10  10  20  3 | 25  6  8,4  16 |
| 3. | Мясо вареное | 50 | 100 | 50 |
| 4. | Пюре картофельное  картофель  масло сливочное | 150 | 194  5 | 150 |
| 5. | Компот из сухофруктов  сухофрукты  сахар | 200/15 | 200  15 |  |
| 6. | Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | 120  80 | 120  80 |  |
| ПОЛДНИК | | | | |
| 1. | Кефир | 200 | 200 |  |
| 2. | Ватрушка  свежий коровий творог  мука пшеничная  дрожжи  яйца куриное  масло растительное  масло сливочное  молоко | 36 | 20  13  1  6  3  3  8 | 5,3 |
| УЖИН | | | | |
| 1. | Салат из вареных овощей  картофель  свекла  сахар  масло растительное | 100 | 78  70  3  3 | 50  50 |
| 2. | Котлеты говяжьи  говядина  лук  масло растительное  яйца куриные  сухари  зелень | 50 | 50  15  3  6  2  2 | 40  13  5,2  1,5 |
| 3. | Каша гречневая  гречка  молоко  масло сливочное | 150 | 35  90  5 |  |
| 4. | Сок сливовый  сливы  сахар | 100 | 35  15 | 30 |
| 5. | Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | 100  50 | 100  50 |  |
| Химический состав: белки – 105,94; животные белки – 51,0; жиры – 140,3; углеводы – 438,1; калорийность– 3408 ккал | | | | |
| Третий день  ЗАВТРАК | | | | |
| 1. | Омлет с твердым сыром  яйца куриные  молоко  масло сливочное  сыр твердый | 115 | 60  60  3  7 | 52  5 |
| 2. | Чай с сахаром  чай  сахар | 200/15 | 0,2  15 |  |
| 3. | Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | 60  40 | 60  40 |  |
| 4. | Масло сливочное | 17 | 17 |  |
| ОБЕД | | | | |
| 1. | Салат из свежих овощей с яблоками  капуста  морковь  огурцы  яблоки свежие  зелень  масло растительное нерафинированное | 100 | 30  30  20  20  30  5 | 24  24  19  18  18 |
| 2. | Суп с горохом и мясом  горох  мясо куриное  морковь  лук  масло растительное | 200/25 | 50  50  10  10  3 | 45  25  8  8 |
| 4. | Печень тушеная в соусе  печень куриная  соус  лук  морковь  мука пшеничная  томаты в собственном соку  масло растительное | 50/50 | 55  10  10  3  3  3 | 50  8,5  8 |
| 5. | Каша гречневая  гречка  молоко  масло сливочное | 150 | 40  100  5 |  |
| 6. | Сок томатный | 200 | 200 |  |
| 7. | Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | 120  80 | 120  80 |  |
| ПОЛДНИК | | | | |
| 1. | Молоко | 200 | 200 |  |
| 2. | Вертута с творогом  мука пшеничная  яйцо куриное  свежий коровий творог  масло растительное  масло сливочное | 75 | 50  10  20  3  3 | 8 |
| УЖИН | | | | |
| 1. | Салат из свежих огурцов  огурцы  лук  масло растительное | 100 | 100  10  3 | 93  8 |
| 2. | Котлеты рыбные  рыбный фарш  яйцо куриное  сухари  масло растительное  лук  зелень | 75 | 120  15  3  6  2  2 | 60  13  5,2  1,7  1,5 |
| 3. | Пюре картофельное  картофель  масло сливочное | 150 | 194  5 | 150 |
| 4. | Чай с сахаром  чай  сахар | 200/15 | 0,2  15 |  |
| 5. | Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | 100  50 | 100  50 |  |
| Химический состав: белки – 121,7; животные белки – 57,0; жиры – 126,5; углеводы - 456; калорийность– 3372 ккал | | | | |
| Четвертый день  ЗАВТРАК | | | | |
| 1. | Плов из мяса  мясо куриное  рис  лук  морковь  зелень  томаты в собственном соку  масло растительное | 200 | 100  50  10  10  10  3  5 | 50  8  8,5  6 |
| 2. | Чай с сахаром  чай  сахар | 200/15 | 0,2  15 |  |
| 3. | Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | 60  40 | 60  40 |  |
| 4. | Масло сливочное | 20 | 20 |  |
| ОБЕД | | | | |
| 1. | Салат овощной  томаты  огурцы  масло растительное нерафинированное | 100 | 55  50  5 | 50  45  5 |
| 2. | Суп картофельный  картофель  морковь  лук  масло растительное | 250 | 200  20  20  3 | 144  16  16 |
| 3. | Мясо куриное вареное | 50 | 100 | 50 |
| 4. | Рагу из тушеных овощей  капуста  морковь  зелень  масло растительное  томаты в собственном соку | 150 | 90  50  10  3  3 | 70  40  6 |
| 5. | Кефир | 200 | 200 |  |
| 6. | Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | 120  80 | 120  80 |  |
| ПОЛДНИК | | | | |
| 1. | Натуральный йогурт | 200 | 200 |  |
| 2. | Хлеб пшеничный | 50 | 50 |  |
| УЖИН | | | | |
| 1. | Голубцы с мясом  капуста  морковь  лук  рис  мясо куриное  масло растительное  масло сливочное  томаты в собственном соку | 160 | 100  10  8  8  100  3  3  3 | 80  8,5  6,7  50 |
| 2. | Вертута с яблоками  мука пшеничная  яйцо куриное  яблоки  масло растительное  масло сливочное | 75 | 50  10  25  3  3 | 8  22 |
| 3. | Компот из свежих абрикосов  абрикосы  сахар | 200 | 50  10 | 40 |
| 4. | Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | 50  50 | 50  50 |  |
| Химический состав: белки – 100,9; животные белки – 53,0; жиры – 103,9; углеводы - 440; калорийность– 3056 ккал | | | | |
| Пятый день  ЗАВТРАК | | | | |
| 1. | Мясо куриное вареное | 200 | 100 |  |
| 2. | Каша рисовая  крупа рисовая  масло сливочное  молоко  сахар | 300/10 | 60  10  200  4 |  |
| 3. | Молоко | 200 | 200 |  |
| 4. | Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | 50  50 | 50  50 |  |
| 5. | Масло сливочное | 20 | 20 |  |
| ОБЕД | | | | |
| 1. | Салат из огурцов и томатов  свежие огурцы  томаты  лук  масло растительное нерафинированное | 100 | 50  50  10  3 | 46  48  8 |
| 2. | Борщ с капустой и мясом  свекла  морковь  капуста  картофель  мясо куриное  томаты в собственном соку  масло растительное | 350 | 80  15  50  60  300  3 | 60  12  37  45  150 |
| 3. | Рыба | 70 | 140 | 70 |
| 4. | Ассорти из свежих овощей  масло растительное  картофель  капуста  морковь  лук  томаты | 150 | 7  60  80  20  10  3 | 48  60  16  8,4  2,8 |
| 5. | Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | 80  120 | 80  120 |  |
| ПОЛДНИК | | | | |
| 1. | Молоко кипяченое | 200 | 200 |  |
| 2. | Ватрушка  свежий коровий творог  мука  дрожжи  сахар  яйца куриное  молоко  масло сливочное  масло растительное | 90 | 36  30  2  8  10  15  5  5 | 8,7 |
| УЖИН | | | | |
| 1. | Сыр твердый | 20 | 24 |  |
| 2. | Запеканка картофельная с печенью  толченый картофель  мука пшеничная  печень куриная  морковь  яйцо куриное  масло растительное  лук  сухари | 243/5 | 210  15  8  10  12,5  3  10  1 | 190  5  8  10  8,4 |
| 3. | Чай с сахаром  чай  сахар | 200/15 | 0,2  15 |  |
| 4. | Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | 100  50 | 100  50 |  |
| Химический состав: белки – 109,9; животные белки – 57,9; жиры – 127,2; углеводы – 483,5; калорийность– 3392 ккал | | | | |
| Шестой день  ЗАВТРАК | | | | |
| 1. | Салат из капусты и моркови  капуста  морковь  лук  масло растительное нерафинированное | 100 | 65  45  10  5 | 60  40  8 |
| 2. | Котлета говяжья  говядина  молоко  сухари  масло растительное  яйцо куриное  лук  зелень | 50 | 40  10  5  3  7  20  5 | 28  6  16  3 |
| 3. | Макароны вареные  макароны  масло сливочное | 150 | 60  3 |  |
| 4. | Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | 60  40 | 60  40 |  |
| 5. | Масло сливочное | 17 | 17 |  |
| ОБЕД | | | | |
| 1. | Салат из томатов  томаты  лук  масло растительное нерафинированное | 100 | 90  10  3 | 86  8,4 |
| 2. | Борщ с капустой и мясом  свекла  морковь  квашеная капуста  картофель  мясо куриное  томаты в собственном соку  масло растительное | 250 | 78  15  48  58  80  3  3 | 57  12  35  42  45 |
| 3. | Тефтели говяжьи  говядина  молоко  сухари  масло растительное  яйцо куриное  лук  зелень | 60 | 50  10  5  3  7  20  5 | 38  6  16  3 |
| 4. | Пюре картофельное  картофель  масло сливочное | 150 | 194  5 | 150 |
| 5. | Сок яблочный | 200 | 200 |  |
| 6. | Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | 120  80 | 120  80 |  |
| ПОЛДНИК | | | | |
| 1. | Кефир | 200 | 200 |  |
| 2. | Вертута с яблоками  мука пшеничная  яйцо куриное  яблоки  масло растительное  масло сливочное | 75 | 50  10  25  3  3 | 8  22 |
| УЖИН | | | | |
| 1. | Рыба | 140 | 70 |  |
| 2. | Запеканка творожная  свежий коровий творог  молоко  крупа манная  сахар  яйца куриное  масло сливочное  сметана | 200 | 100  40  10  6  20  8  25 | 17 |
| 3. | Чай с сахаром  чай  сахар | 200/15 | 0,2  15 |  |
| 4. | Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | 100  50 | 100  50 |  |
| Химический состав: белки – 114,3; животные белки – 60,4; жиры – 137,6; углеводы – 471,3; калорийность– 3489 ккал | | | | |
| Седьмой день  ЗАВТРАК | | | | |
| 1. | Каша гречневая  гречка  молоко  масло сливочное | 150 | 35  90  5 |  |
| 2. | Рыба | 70 | 140 | 70 |
| 3. | Чай с лимоном  чай  сахар  лимон | 200/15/7 | 0,2  15  14 | 7 |
| 4. | Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | 60  40 | 60  40 |  |
| 5. | Масло сливочное | 15 | 15 |  |
| ОБЕД | | | | |
| 1. | Салат из огурцов  огурцы свежие  лук  масло растительное нерафинированное | 100 | 90  10  3 | 88  8,4 |
| 2. | Суп овощной с мясом  свекла  морковь  капуста  картофель  мясо куриное  томаты в собственном соку  масло растительное | 250/45 | 78  15  48  58  80  3  3 | 57  12  35  42  45 |
| 3. | Мясо тушеное  говядина  морковь  лук  томаты в собственном соку  масло растительное  мука пшеничная | 50 | 113  5  5  12  5  4 | 83  4  4 |
| 4. | Каша рисовая  крупа рисовая  масло сливочное  молоко  сахар | 150 | 30  5  100  2 |  |
| 5. | Компот из сухофруктов  сухофрукты  сахар | 200 | 20  10 |  |
| 6. | Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | 120  80 | 120  80 |  |
| ПОЛДНИК | | | | |
| 1. | Молоко кипяченое | 200 | 200 |  |
| 2. | Хлеб пшеничный | 50 | 50 |  |
| УЖИН | | | | |
| 1. | Тушеный картофель с мясом  картофель  лук  морковь  томаты в собственном соку  масло растительное  мясо куриное | 150 | 80  10  10  3  3  100 | 60  8,4  9  50 |
| 2. | Вертута с творогом  мука пшеничная  яйцо куриное  свежий коровий творог  масло растительное  масло сливочное | 75 | 50  10  20  3  3 | 50  8 |
| 3. | Чай с лимоном  чай  сахар | 200/15 | 0,2  15 |  |
| 5. | Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | 50  50 | 50  50 |  |
| Химический состав: белки – 110; животные белки – 56,5; жиры – 116,6; углеводы – 502; калорийность– 3410 ккал | | | | |

**Приложение 4**

**Типовые меню для щадящего питания детей**

**Типовое меню для детей с сахарным диабетом I типа (Диета № 9B)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Время | Наименование рациона | Наименование блюд | Количество в граммах |
| Первый день | | | |
| 8.00  11.00  13.00  16.00  19.00  21.00 | Завтрак  Второй завтрак  Обед  Полдник  Ужин  На ночь | Каша гречневая на воде рассыпчатая  Коровий творог 2-5%  Свекла тушеная  Чай без сахара  Яйцо вареное, кипяченое молоко  Суп с зеленым горошком  Мясо с картофелем в красном соусе  Компот без сахара  Запеканка с творогом  Фрукты (кислые - яблоки, абрикосы, сливы, вишня, смородина)  Фрикадельки рыбные  Каша кукурузная  Винегрет  Чай без/с  Кефир 2,5% | 200  50  100  200  50 /200  300  75/150  200  80  100  75  150  100  200  200 |
| Второй день | | | |
| 8.00  11.00  13.00  16.00  19.00  21.00 | Завтрак  Второй завтрак  Обед  Полдник  Ужин  На ночь | Каша овсяная на воде,  Коровий творог 2-5%  Токана кабачковая  Чай без сахара  Суфле из мяса, кипяченое молоко  Суп с гречкой  Мясо с тушеной капустой  Компот без сахара  Запеканка с творогом  Сок (яблоки, смородина, апельсины без сахара)  Яйцо вареное  Каша пшенная  Салат из свежих овощей  Чай б/с  Кефир 2,5% | 200  50  100  200  60/200  300  80/150  200  80  150  1 шт.  150  100  200  200 |
| Третий день | | | |
| 8.00  11.00  13.00  16.00  19.00  21.00 | Завтрак  Второй завтрак  Обед  Полдник  Ужин  На ночь | Каша гречневая на воде  Коровий творог 2-5%  Со сметаной 10%  Чай без сахара  Омлет, кипяченое молоко  Суп овощной  Рыба запеченная, кукурузная каша  Компот без сахара  Пирог с картофелем  Сок (яблоки, смородина, томаты)  Мясо с овощным рагу  Чай б/с  Кефир 2,5% | 200  100  25  200  80/200  300  80/150  200  80  150  80/200  200  200 |
| Четвертый день | | | |
| 8.00  11.00  13.00  16.00  19.00  21.00 | Завтрак  Второй завтрак  Обед  Полдник  Ужин  На ночь | Каша овсяная на воде, творог  Салат овощной  Чай без сахара  Сыр твердый, кипяченое молоко  Суп с консервированным горошком  Перцы фаршированные мясом и рисом  Компот без сахара  Запеканка с творогом  Фрукты свежие  Мясные фрикадельки в белом соусе  Пюре картофельное  Салат из свежих овощей  Чай б/с  Кефир 2,5% | 200/50  100  200  30/200  300  225  200  80  100  60/30  150  100  200  200 |
| Пятый день | | | |
| 8.00  11.00  13.00  16.00  19.00  21.00 | Завтрак  Второй завтрак  Обед  Полдник  Ужин  На ночь | Каша гречневая на воде  Коровий творог 2-5%  Тушеная свекла со сметаной 10 %  Чай без сахара  Суфле из мяса, кипяченое молоко  Суп с лапшой  Котлеты запеченные, тушеная капуста  Компот без сахара  Омлет  Сок (яблоки, смородина, апельсины без сахара)  Рыба запеченная  Каша кукурузная  Творог 2-5%  Чай б/с  Кефир 2,5% | 200  50  100/25  200  60/200  300  80/150  200  80  150  80  150  50  200  200 |
| Шестой день | | | |
| 8.00  11.00  13.00  16.00  19.00  21.00 | Завтрак  Второй завтрак  Обед  Полдник  Ужин  На ночь | Каша гречневая на воде, сыр  Салат из яблок, капусты, моркови  Чай без сахара  Яйцо вареное, кипяченое молоко  Суп с овощами  Говядина с пловом  Компот без сахара  Запеканка с творогом  Фрукты свежие  Мясо куриное вареное  Овощное рагу  Чай б/с  Кефир 2,5% | 200/30  100  200  100/200  300  75/150  200  80  100  80  200  200  200 |
| Седьмой день | | | |
| 8.00  11.00  13.00  16.00  19.00  21.00 | Завтрак  Второй завтрак  Обед  Полдник  Ужин  На ночь | Каша овсяная на воде  Коровий творог 2-5%  Со сметаной 10%  Чай без сахара  Омлет, кипяченое молоко  Суп с овощами  Запеченная рыба, кукурузная каша  Компот без сахара  Запеканка творожная  Сок (яблоки, смородина, апельсины без сахара)  Котлета, картофельное пюре  Токана кабачковая  Чай б/с  Кефир 2,5% | 200  100  25  200  80/200  300  80/150  200  80  200  80/150  100  200  200 |

***Примечание:*** *\*Хлеб: ржаной – 200 г, хлеб из пшеничной муки I сорта – 50 г, соль йодированная-2 г, масло сливочное в блюда – 20 г; масло подсолнечное – 30 г.*

*\*\*Количество и объем порций должны соответствовать требованиям таблицы № 8 настоящей методической рекомендации.*

**Меню для щадящего питания детей (диеты № 1-16)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наимено  вание рациона | Наименование блюд | Диеты | Количество в граммах | |
| Первый день | | | |
| Завтрак  Второй завтрак  Обед  Полдник  Ужин  На ночь | Каша манная на молоке густая  Каша манная на молоке п/густая  Каша гречневая на воде п/густая  Каша гречневая на воде, свекла тушеная  Каша гречневая на воде, творог, свекла  Кипяченое молоко, сухари со сливочным маслом  Чай, хлеб со сливочным маслом  Чай без сахара  Омлет, кипяченое молоко  Печеный картофель, кипяченое молоко  Суп с овощами, хлеб  Суп с овощами, хлеб  Суп с овощами тертый, хлеб  Мясо с рисовым пловом  Мясо с вареным рисом  Мясное пюре, толченый рис  Мясной фарш, толченый рис  Мясо с пловом  Компот из сухофруктов  Компот без сахара  Кипяченое молоко, творог  Молоко с какао, печенье  Творог  Омлет, каша пшенная  Омлет, каша пшенная  Каша кукурузная с творогом  Фрикадельки, винегрет  Фрикадельки, каша пшенная, винегрет  Чай, хлеб с повидлом  Чай сладкий, сухари  Чай без сахара  Кефир 2,5% | 5,15,11,см  1,16  Агл.  8  9  16  1,5,11,15,см  8,9,Агл  9  5,11  11,15,см  5,8,9  1,16,Агл.  11,15,см  5  1, 16  Агл.  8,9  Все  8,9  9  Все  Агл.  5,11,15,см  1, 16  Агл.  8  9  5,11,15,см  1,16  8,9  5,11,15,16,8,9 | 250  200  150  200/ 100  200/ 50/ 100  150/ 20/ 10  200 /50 /20  200  200  70/200  100/ 200  300/ 150  300/ 150  200/ 100  225  225  50/ 150  50/ 150  225  200  200  200/ 50  200/ 50  50  70/200  50/ 150  150/ 50  75/ 150  75/ 150/100  200/50/30  200/25  200  200 | |
| Второй день | | | | |
| Завтрак  Второй завтрак  Обед  Полдник  Ужин  На ночь | Каша овсяная на молоке густая  Каша овсяная на молоке п/густая  Каша рисовая на воде п/густая  Каша овсяная на воде, токана кабачковая  Каша овсяная на воде,творог, токана  Кипяченое молоко, сухари со сливочным маслом  Чай, хлеб со сливочным маслом  Чай без сахара  Мясо вареное, кипяченое молоко  Печеное яблоко, кипяченое молоко  Суп с гречкой, хлеб  Суп с гречкой, хлеб  Суп с овощами тертый, хлеб  Мясо с овощным рагу  Мясо с овощным рагу  Мясной фарш, овощное пюре  Мясной фарш, овощное пюре  Мясо с овощным рагу  Желе фруктовое  Компот без сахара  Кипяченое молоко, запеканка с творогом  Молоко с какао, печенье  Творог  Мясо вареное,каша ржаная  Мясные фрикадельки, каша ржаная  Яйцо вареное, каша гречневая  Мясо вареное, салат из капусты  Мясо вареное, каша гречневая,салат  Чай, хлеб с повидлом  Чай сладкий, сухари  Чай без сахара  Кефир 2,5% | 5,15,11,см  1,16  Агл.  8  9  16  1,5,11,15,см  8,9,Агл  9  5,11  11,15,см  5,8,9  1,16,Агл.  11,15, см  5  1, 16  Агл  8,9  Все  8,9  9  Все  Агл.  5,11,15, см  1, 16  Агл.  8  9  5,11,15, см  1,16  8,9  5,8,9,11,15,16 | 250  200  150  200/ 100  200/ 50/ 100  150/ 20/ 10  200 /50 /20  200  80/ 200  80/ 200  300/ 150  300/ 150  200/ 100  225  225  50/ 150  50/ 150  225  200  200  200/ 80  200/ 50  50  70/150  70/ 150  50/ 150  70/ 150  70/ 150/100  200/ 50/ 30  200/25  200  200 | |
| Третий день | | | | |
| Завтрак  Второй завтрак  Обед  Полдник  Ужин  На ночь | Каша манная на молоке густая  Каша манная на молоке п/густая  Каша гречневая на воде п/густая  Каша гречневая на воде, тушеная свекла  Каша гречневая на воде, творог,свекла  Кипяченое молоко, сухари со сливочным маслом  Чай, хлеб со сливочным маслом  Чай без сахара  Мясо вареное, кипяченое молоко  Мясо вареное, кипяченое молоко  Суп с лапшой, хлеб  Суп с лапшой, хлеб  Суп с овощами, рис толч., хлеб  Котлеты, гороховое пюре  Котлеты, тушеная капуста  Котлеты паровые, овощное пюре  Мясной фарш, овощное пюре  Котлеты, тушеная капуста  Компот из сухофруктов  Компот без сахара  Кипяченое молоко, творог  Молоко с какао, бублики  Творог  Каша овсяная, булка с творогом  Запеканка с творогом, каша овсяная  Творог, каша кукурузная  Омлет, туш. свекла со сметаной  Омлет, каша гречневая, туш. свекла  Чай сладкий  Чай сладкий, сухари  Чай без сахара  Кефир 2,5% | 5,15,11,см  1,16  Агл.  8  9  16  1,5,11,15,см  8,9,Агл  9  5,11  11,15,см  5,8,9  1,16,Агл.  11,15,см  5  1, 16  Агл  8,9  Все  8,9  9  Все  Агл.  5,11,15,см  1, 16  Агл.  8  9  5,11,15,см  1,16  8,9  5,8,9,11,15,16 | 250  200  150  200/ 100  200/ 50/ 100  150/ 20/ 10  200 /50 /20  200  60/ 200  60/ 200  300/ 150  300/ 150  200/ 100  80/ 150  80/ 150  50/ 150  50/ 150  80/ 150  200  200  200/ 50  200/ 50  50  200/100  50/ 150  40/ 150  70/150  70/ 150/100  200  200/25  200  200 | |
| Четвертый день | | | | |
| Завтрак  Второй завтрак  Обед  Полдник  Ужин  На ночь | Макароны с молоком  Лапша с молоком  Каша рисовая на воде п/густая  Каша гречневая на воде, салат  Каша гречн. на воде,творог, салат Кипяченое молоко, сухари со сливочным маслом  Чай, хлеб со сливочным маслом  Чай без сахара  Мясо вареное, кипяченое молоко  Печеное яблоко, кипяченое молоко  Борщ с овощами, сметана хлеб  Суп с овощами,сметана хлеб  Суп с овощами тертый, хлеб  Рыба запеченная, каша кукурузная  Рыба запеченная, каша кукурузная Рыбные котлеты, каша кукурузная  Рыбный фарш, каша кукурузная  Рыба запеченная, каша кукурузная  Компот из сухофруктов  Компот без сахара  Кипяченое молоко, запеканка с творогом  Молоко с какао, печенье  Творог  Сыр твердый, каша пшеничная  Сыр твердый, каша рисовая  Яйцо вареное, овощное пюре  Мясо вареное, картофельное пюре  Мясо вареное, картофельное пюре  Чай, хлеб с повидлом  Чай сладкий  Чай без сахара  Кефир 2,5% | 5,15,11,см  1,16  Агл.  8  9  16  1,5,11,15,см  8,9,Агл  9  5,11  11,15, см  5,8,9  1,16,Агл.  11,15, см  5  1, 16  Агл  8,9  Все  8,9  9  Все  Агл.  5,11,15,см  1, 16  Агл.  8  9  5,11,15, см  1,16  8,9  58,9,11,15,16 | 250  200  150  200/ 100  200/ 50/ 100  150/ 20/ 10  200 /50 /20  200  80/ 200  100/ 50  300/ 150  300/ 150  200/ 100  80/ 150  80/ 150  50/ 150  50/ 150  80/ 150  200  200  200/ 60  200/ 50  50  30/ 200  30/ 150  40/ 150  60/ 150  60/ 200  200/ 50/ 30  200  200  200 | |
| Пятый день | | | | |
| Завтрак  Второй завтрак  Обед  Полдник  Ужин  На ночь | Каша манная на молоке густая  Каша манная на молоке п/густая  Каша рисовая на воде п/густая  Каша овсяная, кабачки толченые  Каша овсяная,творог,кабачки толч.  Кипяченое молоко, сухари со сливочным маслом  Чай, хлеб со сливочным маслом  Чай без сахара  Омлет, кипяченое молоко  Запеченный картофель, кипяченое молоко  Суп с сухим горохом, хлеб  Суп со свеклой, сметана хлеб  Суп с овощами тертый, хлеб  Мясо с перловым пловом  Котлета, вареный рис  Паровая котлета, толченый рис  Мясной фарш, овощное пюре  Котлета, вареный рис  Желе фруктовое  Компот без сахара  Кипяченое молоко, творог  Молоко с какао, печенье  Творог  Яйцо вареное, ржаная каша  Омлет, каша гречневая п/густая  Яйцо вареное, каша гречневая  Яйцо вареное, овощное рагу  Мясо, овощное рагу  Чай, булочка с повидлом  Чай сладкий  Чай без сахара  Кефир 2,5% | 5,15,11, см  1,16  Агл.  8  9  16  1,5,11,15, см  8,9,Агл  9  5,11  11,15, см  5,8,9  1,16,Агл.  11,15, см  5  1, 16  Агл  8,9  Все  8,9  9  Все  Агл.  5,11,15, см  1, 16  Агл.  8  9  5,11,15,см  1,16  8,9  5,8,9,11,15,16 | 250  200  150  200/ 100  200/ 50/ 100  150/ 20/ 10  200 /50 /20  200  80/ 200  80/ 200  300/ 150  300/ 150  200/ 100  225  80/ 150  50/ 150  50/ 150  80/ 150  200  200  200/ 50  200/ 50  50  50/ 200  50/ 150  40/ 150  40/ 200  50/ 200  200/ 80/ 30  200  200  200 | |
| Шестой день | | | | |
| Завтрак  Второй завтрак  Обед  Полдник  Ужин  На ночь | Каша овсяная на молоке густая  Каша овсяная на молоке п/густая  Каша рисовая на воде п/густая  Каша овсяная на воде, свекла туш.  Каша овсян. на воде,творог,свекла  Кипяченое молоко, сухари со сливочным маслом  Чай, хлеб со сливочным маслом  Чай без сахара  Сыр твердый, кипяченое молоко  Запеченный картофель, кипяченое молоко  Суп с рисом, хлеб  Суп с овощами, сметана  Суп с овощами тертый, хлеб  Мясо с гороховым пюре  Мясо с вареной лапшой  Мясное пюре, овощное пюре  Мясной фарш, овощное пюре  Мясо с картофель в красном соусе  Желе фруктовое  Компот без сахара  Кипяченое молоко, творог  Молоко с какао, бублики  Творог  Запеканка с творогом, каша пшеничная  Запеканка с творогом, каша манная  Рыбный фарш, каша кукурузная  Рыба запеченная, винегрет  Рыба, каша пшенная, винегрет  Чай сладкий, хлеб повидло  Чай сладкий, сухари  Чай без сахара  Кефир 2,5% | 5,15,11, см  1,16  Агл.  8  9  16  1,5,11,15, см  8,9,Агл  9  5,11  11,15, см  5,8,9  1,16,Агл.  11,15, см  5  1, 16  Агл  8,9  Все  8,9  9  Все  Агл.  5,11,15, см  1, 16  Агл.  8  9  5,11,15, см  1,16  8,9  5,8,9,11,15,16 | 250  200  150  200/ 100  200/ 50/ 100  150/ 20/ 10  200 /50 /20  200  80/ 200  100/ 50  300/ 150  300/ 150  200/ 100  70/150  70/ 150  50/ 150  50/ 150  225  200  200  200/ 50  200/ 50  50  80/ 200  60/200 50/ 150  70/ 150  70/ 150/50  200/ 50/ 30  200  200  200 |
| Седьмой день | | | | |
| Завтрак  Второй завтрак  Обед  Полдник  Ужин  На ночь | Каша рисовая на молоке густая  Каша рисовая на молоке п/густая  Каша рисовая на воде п/густая  Каша овсяная на воде, свекла туш.  Каша овсян. на воде,творог,свекла  Кипяченое молоко, сухари со сливочным маслом  Чай, хлеб со сливочным маслом  Чай без сахара  Мясо вареное, кипяченое молоко  Мясо вареное, кипяченое молоко  Суп со свеклой ,сметана хлеб  Суп со свеклой, сметана, хлеб  Суп с овощами тертый, хлеб  Рыба запеченная, каша кукурузная  Рыба запеченная, каша кукурузная  Рыбное пюре, каша кукурузная  Мясной фарш, овощное пюре  Рыба запеченная, каша кукурузная  Компот из сухофруктов  Компот без сахара  Кипяченое молоко, ватрушка  Молоко с какао, бублики  Творог  Лапша со сливочным маслом и сыром  Лапша со сливочным маслом и сыром  Яйцо вареное, каша гречневая  Сыр, каша гречка, кабачки  Яйцо вареное, каша гречн., кабачки  Чай, хлеб с повидлом  Чай сладкий  Чай без сахара  Кефир 2,5% | 5,15,11, см  1,16  Агл.  8  9  16  1,5,11,15, см  8,9,Агл  9  5,11  11,15, см  5,8,9  1,16,Агл.  11,15, см  5  1, 16  Агл.  8,9  Все  8,9  9  Все  Агл.  5,11,15,см  1, 16  Агл.  8  9  5,11,15, см  1,16  8,9  5,9,11,16,Агл | 250  200  150  200/ 100  200/ 50/ 100  150/ 20/ 10  200 /50 /20  200  80/ 200  80/ 200  300/ 150  300/ 150  200/ 100  80/150  80/150  50/ 150  50/ 150  80/150  200  200  200/ 80  200/ 50  50  200/10/30  150/10/30  50/ 150  30/ 150/50  50/ 150/50  200/ 50/ 30  200  200  200 | |

Примечание: *\*\*Количество и объем порций должны соответствовать требованиям таблицы № 8 настоящей методической рекомендации.*

***Гипоаллергенные продукты, рекомендуемые для детей с пищевой аллергией***

|  |  |
| --- | --- |
| **РАЗРЕШЕННЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ** | **НЕРЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ** |
| Кисломолочные (перебродившие) продукты, масло сливочное | Цельное коровье и др. молоко, простокваша |
| Несоленые, неострые сыры | Сладкие детские творожки |
| Крупы: рис, гречка, овес, просо | Крупа манная, кукурузная, злаки |
| Овощи: картофель, капуста, кабачок, морковь (вареная), огурцы | Овощи: тыква, свекла, томаты, баклажаны, горох, фасоль, редис, укроп, петрушка, салат |
| Фрукты: яблоки, груши, сливы свежие и сухие,белая черешня; старшим детям - вишня, смородина. | Фрукты: экзотические, клубника, малина, персики, абрикосы, дыня, ананас, манго, цитрусовые. Соки консервированные, компоты |
| Масла растительные нерафинированные холодного отжима.  Ребенок старшего возраста: семена льна, тыквы, масло из семян льна, океаническая рыба лосось, скумбрия,сельдь (источники жиров Омега-3) | Белая, красная рыба, рыбная икра, уксус, горчица, майонез, чеснок |
| Хлеб белый, хлеб отрубной, сухари, простые бублики; ребенок старшего возраста – домашняя выпечка на дрожжах без яиц с яблоками, черносливом | Шоколад, какао, кофе, конфеты, торты, мороженое, сладкое тесто |
| Мясо: только хорошо отваренное (в 2-х водах) индюшатина, крольчатина, говядина; отдельно отваренный желток | Мясо куриное, телятина, утятина, гусятина, субпродукты, бульон, орехи, халва, грибы, мед, квас |

(PCN 204 Пищевая аллергия)

***Продукты, разрешенные и запрещенные при остром панкреатите***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Продукты** | **Разрешенные** | **Запрещенные** |
| ***Злаки*** | сухари из белого хлеба, супы из круп, тертые каши, манка, рис, овсяные хлопья, макароны, хлеб (дневной давности), сухое печенье | свежий хлеб, жареный хлеб, черный хлеб, выпечка на дрожжах и слоеное тесто |
| ***Мясо*** | говядина, телятина, мясо птицы, индюшатина, крольчатина, вареное или на пару, без жира | утятина, жирное, соленое, копченое, колбасные изделия, мясной бульон, консервы, печень |
| ***Рыба*** | белая нежирная | жирная, соленая, копченая, консервы, рыбные супы, икра |
| ***Молочные продукты и яйца*** | свежий коровий творог (9%) и обезжиренный, пудинг,  молоко исходя из переносимости, кисломолочные продукты, сметана в пище, яйцо вареное всмятку, диетический омлет(на паровой бане) | перебродившие, соленые, копченые сыры, сливки, йогурт, кефир |
| ***Сладости*** | птичье молоко, запеканки маннаяили рисовая, домашняя выпечка из сухого или заварного теста (эклер), фруктовое желе, сахар разрешен в малом количестве | мармелад, варенье, мед, шоколад, какао, перебродившее тесто, слоеное тесто, пирожные с кремом, мороженое |
| ***Зелень и овощи*** | печеные или вареные (картофель, морковь, свекла, кабачки, зеленый горошек) | сырые (огурцы, редис, свекла, белая капуста, красная капуста, сухая фасоль, сухой горох, грибы, баклажаны, томаты, сладкий перец), острые овощи (лук, чеснок, горький перец) |
| ***Фрукты*** | печеные или вареные (яблоки, персики, сливы) | сырые или кислые, фрукты с косточками (орехи, лесные орехи, мак), виноград, бананы |
| ***Напитки*** | чаи, минеральная вода без газа(некислая), сырые соки – морковный, персиковый | кофе, какао, алкоголь, газированная вода, сок виноградный |
| ***Жиры*** | свежее сливочное масло, растительное масло | топленое сало, сало, майонез |
| ***Пряности*** | укроп, чабер садовый, петрушка, любисток, лавровый лист | черный перец, горький перец, хрен, горчица, лавровый лист, уксус |

PCN 196 Острый панкреатит у детей

**Приложение 5**

**Примерытехнологическихкарт приготовления блюдв общеобразовательных учреждениях**

***САЛАТЫ из сырых овощей***

**(летне-осенний сезон)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  пищевых  продуктов | Томаты  Вес, г. | | Огурцы  Вес, г. | | Сладкий перец Вес, г. | | Свежая белокочанная  капуста  Вес, г. | | Морковь  Вес, г. | | Свежая красная капуста  Вес, г. | | Салат зеленый  Вес, г. | |
| Нет  то | Брут  то | Нет  то | Брут  то | Нетто | Брут  то | Нетто | Брут  то | Нетто | Брут  то | Нет  то | Брут  то | Нетто | Брутто |
| 270 | 294 | 2 262 | 313 | - | - | - | - | - | - | - | - | 230 | 292 |
| со сладким перцем | 250 | 272 | - | - - | 100 | 120 | 300 | 330 | 150 | 154 | - | - | - | - |
| 3 с капустой roşie | - | - | 262 262 | 313 | 100 | 120 | - | - | 150 | 154 | 3 300 300 | 330 | - | - |
| с яблоками | - | - | - | - | - | - | 50 500 | 550 | 250 | 257 | - | - | - | - |
| с редькой | - | - | - | - | 100 | 120 | 400 | 440 | - | - | 200 | 220 | - | - |

Продолжение таблицы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Яблоки свежие Вес, г. | | Сельдерей корни  Вес, г. | | Лук  Вес, г. | | Сельдерей листья  Вес, г. | | Лимон (сок)  Вес, г. | | Редька  Вес, г. | | Зеленый укроп, Зеленая петрушка Вес, г. | | Масло растительное нерафинированное  Вес, г. | |
| Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто |
| - | - | 40 | 49 | 150 | 188 | - | - | - | - | - | - | 40 | 40 | 8 | 8 |
| ***-*** | ***-*** | 30 | 45 | 150 | 188 | - | - | - | - | - | - | 12 | 12 | 8 | 8 |
| ***-*** | ***-*** | - | - | 150 | 188 | 30 | 33 | - | - | - | - | - | - | 8 | 8 |
| 220 | 228 | - | - | - | - | - | - | 20 | 48 | - | - | - | - | 10 | 10 |
| - | - | 30 | 45 | 100 | 125 | - | - | 20 | 48 | 140 | 200 | - | - | 10 | 10 |

**Подготовка овощей и приготовление салатов.** Овощи тщательно отмывают от инородных тел (песка, земли и т.д.), очищают от кожицы: огурцы, морковь, корни сельдерея, редьку, у сладкого перца удаляют плодоножку и семенную камеру, у свежих яблок удаляют семенную камеру, у свежей белокочанной и красной капусты, зеленого салата, зеленого свежего лука, листьев сельдерея, зеленого укропа, зеленой петрушки удаляют пожелтевшие и поврежденные листья, корни. Томаты очищают. Лук очищают от кожицы и придаточных корней при использовании сухого лука. Очищенные овощи ополаскивают, помещают в дуршлаг для стекания воды. Из лимона выжимают сок. Свежую белокочанную и свежую красную капусту, морковь, корни сельдерея, редьку натирают на терке. Яблоки нарезают дольками или натирают на терке. Огурцы и томаты нарезают дольками. Сладкий перец нарезают соломкой. Свежий зеленый лук, листья сельдерея, зеленый укроп, зеленую петрушку мелко рубят. Сухой лук нарезают тонкими дольками. Лук используется в свежем зеленом виде или свежем сухом виде, в равных количествах, в зависимости от времени года.

В рецептах огурцы можно заменять полностью или частично на такие же количества редиса, с соответствующим перерасчетом.

Подготовленные овощи передаются для приготовления салатов согласно рецептам.

Для заправки салатов используют нерафинированное растительное масло.

При приготовлении салатов не предусмотрены кулинарные процессы, предполагающие тепловую обработку растительного масла (жарка).

Не допускается хранение готовых ингредиентов, после приготовления их сразу же передают для составления салатов согласно рецептам.

Указанные в рецептах количества зеленого укропа и зеленой петрушки можно частично или полностью заменять, не меняя массы нетто и выполняя соответствующие перерасчеты на вес брутто, на другую листовую зелень (рукколу, кориандр, зеленый салат).

При необходимости соль используется в соответствии с физиологическими нормами питания.

Лимонный сок для заправки салатов используется исходя из индивидуальной совместимости.

Используемые в рецепте ингредиенты могут меняться в зависимости от имеющихся в учреждении объемов овощей, с проведением соответствующих перерасчетов.

Рецепты рассчитаны на 1000 г, исходя из значений «нетто».

**Салаты из сырых и соленых овощей с добавлением термически обработанных овощей**

**(зимне-весенний сезон)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищевых продуктов | Морковь  Вес, г. | | Свекла  Вес, г. | | Цветная капуста, брокколи  Вес, г. | | Картофель  Вес, г. | | Соленые огурцы  Вес, г. | | Квашеная капуста  Вес, г. | | Сладкий перец  Вес, г. | |
| Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто |
| 250 | 313 | 250 | 318 | - | - | 200 | 275 | 138 | 188 | 150 | 188 | - | - |
| С цветной капустой/брокколи | 250 | 313 | - | - | 460 | 860 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| С морковью | 400 сырая | 501 | - | - | 350 | 654 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Со стручковой фасолью | 250 | 313 | - | - | - | - | 206 | 285 | - | - | - | - | - | - |
| Квашеная капуста | 200 | 250 | 250 | 318 | - | - | 200 | 275 | - | - | 100 | 120 | - | - |
| Осенний | - | - | - | - | 468 | 870 | - | - | - | - | - |  | 100 | 120 |

Продолжение таблицы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Яблоки свежие  Вес, г. | | Корни сельдерея  Вес, г. | | Лук  Вес, г. | | Стручковая фасоль  Вес, г. | | Красная капуста  Вес, г. | | Лимон (сок)  Вес, г. | | Редька  Вес, г. | | Зеленый укроп,  Зеленая петрушка Вес, г. | | Масло растительное нерафинированное  Вес, г. | |
| Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто |
| - | - | - | - | 110 | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 40 | 40 | 12 | 12 |
| - | - | 80 | 98 | 130 | 220 | - | - | - | - | 20 | 48 | - | - | 48 | 48 | 12 | 12 |
| - | - | - | - | - | - | 532 | 1120 | - | - | - | - | - | - | - | - | 12 | 12 |
| - | - | - | - | 100 | 190 | - | - | 98 | 105 | - | - | - | - | 40 | 40 | 12 | 12 |
| 220 | 228 | 40 | 49 | - | - | - | - | - | - | 20 | 48 | 140 | 200 | - | - | 12 | 12 |

**Подготовка овощей.** Овощи перебирают для удаления непригодных экземпляров, затем тщательно отмывают от инородных тел (песка, земли и т.д.). Помытую морковь, свеклу, картофель варят до готовности, затем охлаждают иочищают от кожицы. Стручковую фасоль очищают от кончиков и варят до готовности. Очищают от кожицы: корни сельдерея, редис, у сладкого перца удаляют плодоножку и семенную камеру, у яблок удаляют семенную камеру, у свежей красной и белокочанной капусты, зеленого салата, зеленого свежего лука, зеленого укропа, зеленой петрушки удаляют пожелтевшие и поврежденные листья, корни. У капусты удаляют плодоножку. Лук очищают от кожицы и придаточных корней при использовании свежего сухого лука. Очищенные овощи ополаскивают, помещают в дуршлаг или сито для стекания воды. Из лимона выжимают сок. Свежую красную и белокочанную капусту, корни сельдерея, редьку натирают на терке. Яблоки режут дольками или натирают на терке. Сладкий перец нарезают соломкой. Свежий зеленый лук, зеленый укроп, зеленую петрушку мелко рубят. Сухой лук нарезают тонкими дольками.

Вареные и очищенные овощи нарезают мелкими кубиками, вареную стручковую фасоль нарезают на кусочки.

Цветную капусту и брокколи тщательно моют, разделяют на соцветия с устранением поврежденных, затем ополаскивают холодной водой и варят в соленой воде 10-15 мин., затем отжимают, охлаждают и передают для составления салатов согласно рецептам.

Соленые огурцы ополаскивают, при необходимости оставляют в холодной воде для снижения кислотности или содержания соли. Квашеную капусту промывают в нескольких водах, оставляют в холодной воде на 2-3 часа для удаления соли и излишка кислоты, затем нарезают соломкой. В качестве квашеной капусты можно использовать белокочанную или красную капусту.

Подготовленные овощи передаются для приготовления салатов согласно рецептам.

Для заправки салатов используют нерафинированное растительное масло. При приготовлении салатов не предусмотрены кулинарные процессы, предполагающие тепловую обработку растительного масла (жарка). Указанные в рецептах количества зеленого укропа и зеленой петрушки можно частично или полностью заменять, не меняя массы нетто и выполняя соответствующие перерасчеты на вес брутто, на другую листовую зелень (рукколу, кориандр, зеленый салат).

Лук используют в свежем зеленом виде или свежем сухом виде, в равных количествах, в зависимости от времени года.

При необходимости соль используется в соответствии с физиологическими нормами питания.

Лимонный сок для заправки салатов используется исходя из индивидуальной совместимости.

Используемые в рецепте ингредиенты могут меняться по количеству в зависимости от имеющихся в учреждении объемов овощей, с проведением соответствующих перерасчетов.

Рецепты рассчитаны на 1000 г, исходя из значений «нетто».

**Овощные салаты**

**(зимне-весенний сезон)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование салата | Вареная морковь  Вес, г. | | Вареная свекла  Вес, г. | | Вареный картофель  Вес, г. | | Корни сельдерея Вес, г | | Квашеная капуста Вес, г | |
| Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто |
| 250 | 313 | 250 | 318 | 200 | 275 | - | - | - | - |
| с корнями сельдерея | 150 | 188 | 150 | 180 | 170 | 234 | 80 | 98 | - | - |
| с редькой | 150 | 188 | - | - | 250 | 344 | - | - | 100 | 136 |

Продолжение таблицы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Соленые огурцы  Вес, г. | | Лук  Вес, г | | Редька  Вес, г | | Лимон (сов)  Вес, г. | | Масло растительное нерафинированное  Вес, г | |
| Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто |
| - | - | 110 | 200 | - | - | 20 | 48 | 20 | 20 |
| 100 | 136 | 110 | 200 | - | - | 20 | 48 | 20 | 20 |
| - | - | 110 | 200 | 150 | 180 | 20 | 48 | 20 | 20 |

**Подготовка овощей.** Овощи перебирают для удаления непригодных экземпляров, затем тщательно отмывают от инородных тел (песка, земли и т.д.). Морковь, свеклу, картофель варят до готовности, затем охлаждают и очищают от кожицы. Корни сельдерея, редьку очищают от кожицы. У свежего зеленого лука удаляют пожелтевшие и поврежденные листья. Лук очищают от кожицы и придаточных корней при использовании свежего сухого лука.

Очищенные свежие овощи ополаскивают, помещают в дуршлаг или сито для стекания воды. Из лимона выжимают сок. Корни сельдерея, редьку натирают на терке. Свежий зеленый лук мелко рубят. Сухой лук нарезают тонкими дольками. Вареные и очищенные овощи нарезают мелкими кубиками.

Квашеную капусту промывают в нескольких водах, затем оставляют в холодной воде на 2-3 часа для удаления соли и излишка кислоты.

Квашеную капусту или редьку можно полностью или частично заменять консервированным зеленым горошком, с проведением соответствующих перерасчетов.

Подготовленные овощи передаются для приготовления салатов согласно рецептам.

Для заправки салатов используют нерафинированное растительное масло.

Лук используют в свежем зеленом виде или свежем сухом виде, в равных количествах, в зависимости от времени года.

При необходимости соль используют в соответствии с физиологическими нормами питания.

Лимонный сок для заправки салатов используют исходя из индивидуальной совместимости.

Используемые в рецепте ингредиенты могут меняться по количеству в зависимости от имеющихся в учреждении объемов овощей, с проведением соответствующих перерасчетов.

Рецепты рассчитаны на 1000 г, исходя из значений «нетто».

**Овощные супы, овощные супы с бобовыми**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование супа | Цветная капуста/брокколи  Вес, г. | | Морковь  Вес, г. | | Картофель  Вес, г. | | Сладкий перец  Вес, г. | | Корни петрушки Вес, г. | | Корни пастернака  Вес, г. | |
| Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто |
| С картофелем | 50 | 96 | 40 | 50 | 200 | 266 | - | - | 20 | 27 | 20 | 27 |
| Со свежей капустой | - | - | 40 | 50 | 100 | 133 | 30 | 40 | 20 | 27 | 20 | 27 |
| Суп картофельный со сладким перцем | - | - | 40 | 50 | 200 | 276 | 280 | 374 | 20 | 27 | - | - |
| Суп с фасолью | - | - | 40 | 50 | 200 | 266 | - | - | 20 | 27 | 20 | 27 |
| Суп с зеленым горошком | 50 | 96 | 40 | 50 | 100 | 133 | - | - | 20 | 27 | 20 | 27 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Корни сельдерея  Вес, г. | | Зеленый горошек  бобы  Вес, г. | | Фасоль  Вес, г. | | Лук  Вес, г. | | Томаты  Вес, г. | | Капуста свежая  Вес, г. | | Вода  Вес, г. | |
| Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто |
| 20 | 27 | - | - | - | - | 20 | 24 | 80 | 94 | - |  | 750 | 750 |
| - | - | - | - | - | - | 40 | 48 | 20 | 27 | 120 | 150 | 685 | 685 |
| 20 | 27 | - | - | - | - | 40 | 40 | - | - | - | - | 687 | 687 |
| 20 | 27 | - | - | 30 | 33 | 40 | 48 | - | - | - | - | 780 | 780 |
| - | - | 50 | 55 | - | - | 40 | 48 | 20 | 27 | 20 | 27 | 770 | 770 |

**Подготовка овощей**

Овощи перебирают для удаления непригодных экземпляров, затем тщательно отмывают от инородных тел (песка, земли и т.д.), очищают от кожицы: морковь, картофель, корни сельдерея, пастернака и корни петрушки, у сладкого перца удаляют плодоножку и семенную камеру, у свежей белокочанной капусты удаляют плодоножку, у свежего зеленого лука, зеленого укропа, зеленой петрушки удаляют пожелтевшие и поврежденные листья, корни. Томаты очищают от кожицы. Лук очищают от кожицы и придаточных корней при использовании свежего сухого лука. Очищенные овощи ополаскивают, откидывают на дуршлаг или сито для стекания воды. Свежую белокочанную капусту натирают на терке или нарезают тонкими полосками, морковь, сельдерей, пастернак, корни петрушки нарезают соломкой или натираются на терке. Томаты нарезают дольками, измельчают или натирают на терке. Сладкий перец режут соломкой или тонкими полосками. Свежий зеленый лук, зеленый укроп, зеленую петрушку мелко рубят. Сухой лук нарезают дольками или другим способом.

Цветную капусту и брокколи тщательно моют, разделяют на соцветия, затем освобождают от воды.

Зеленый горошек и фасоль используют в консервированном виде. Банки с горошком или фасолью открывают, сливают наполнительную жидкость, затем овощи ополаскивают и откидывают на дуршлаг или сито для освобождения от жидкости.

При использовании сухих бобовых (фасоли, гороха), их перебирают с устранением инородных тел и поврежденных бобов, ополаскивают несколько раз, меняя воду, затем заливают холодной водой (2-3 л воды на 1 кг), бобы фасоли оставляют на 5-8 часов, очищенный горох - на 3-4 часа, затем промывают холодной водой и добавляют другую воду, и варят 5-10 мин. (для устранения пищевых факторов), сливают отвар, и добавляют другую воду, и варят без добавления соли, под крышкой, до размягчения.

Вареная фасоль используется для приготовления супов вместе с отваром. Количество добавляемой жидкости включается в количество воды по рецепту.

**Приготовление супов:**

В воду закладывают морковь, сельдерей, нарезанные соломкой или другим способом корни петрушки, варят 5-10 мин., затем добавляют остальные овощи согласно рецепту, нарезанные и подготовленные надлежащим образом, и варят до готовности. За 5-10 мин. до окончания добавляют зеленый горошек, фасоль, подготовленные томаты. При использовании цветной капусты и брокколи их закладывают вместе с «остальными овощами». Консервированные и сухие фасоль и горошек, свежий и зеленый лук могут заменяться в зависимости от норм взаимозаменяемости, с соответствующими перерасчетами.

Соль при приготовлении супов используют согласно физиологическим нормам потребления и кладут в супы во время их приготовления.

Томаты можно заменять томатным пюре, консервированными томатами в собственном соку, в эквивалентных количествах.

Супы заправляют сметаной или сливками, сливочным, растительным маслом, свежей петрушкой и укропом в сочетании или отдельно, исходя из возрастных физиологических норм. При приготовлении супов не предусмотрены кулинарные процессы, предполагающие термическую обработку растительного масла и ингредиентов (пассерование, обжаривание).

Не допускается хранение подготовленных ингредиентов, после подготовки они сразу же передаются для приготовления супов.

При необходимости соль используют в соответствии с физиологическими нормами потребления.

Используемые в рецепте ингредиенты могут меняться по количеству в зависимости от имеющихся в учреждении объемов овощей, с проведением соответствующих перерасчетов.

Нормы жидкостей указаны в рецептах, исходя из потерь, которые происходят при варке.

Рецепты рассчитаны на 1000 г, исходя из значений «нетто».

**Овощные супы с фрикадельками, крупами, макаронами**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование овощных супов с: | Цветная капуста/брокколи  Вес, г. | | Морковь  Вес, г. | | Картофель  Вес, г. | | Корни петрушки Вес, г. | | Корни пастернака  Вес, г. | | Корни сельдерея  Вес | |
| Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто |
| фрикадельками | 100 | 192 | 40 | 50 | 200 | 265 | 10 | 13 | 10 | 13 | 10 | 13 |
| рисом | - | - | 40 | 50 | 320 | 427 | 10 | 13 | 10 | 13 | 10 | 13 |
| Макароны | - | - | 40 | 50 | 300 | 400 | 10 | 13 | 10 | 13 | 10 | 13 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Лук  Вес, г. | | Томаты  Вес, г. | | Фрикадельки из телятины,  Вес, г. | | Рис  Вес, г. | | Макароны  Вес, г. | | Вода  Вес, г. | |
| Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто |
| 40 | 48 | 15 | 18 | 150(вареные) | 201(сырые) | - | - | - | - | 775 | 775 |
| 40 | 48 | - | - | - | - | 40 | 40 | - | - | 750 | 750 |
| 20 | 24 | - | - | - | - | - | - | 40 | 40 | 750 | 750 |

**Приготовление мясных фрикаделек:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Телятина,  Вес, г. | | Лук  Вес, г. | | Яйца куриные  Вес, г. | | Вода  Вес, г. | |
| Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто |
| 1140 | 1549 | 100 | 119 | 80 | 2 шт. | 1000 | 1000 |
| Вес полуфабриката 1340—вес конечного продукта 1000, вес фрикаделек полуфабрикат 15-18 г. | | | | | | | |
| Вымытое мясо пропускают через мясорубку или через измельчитель с необходимым диаметром ячейки решетки 2-3 раза. В фарш добавляют мелко нарезанный лук, сырые яйца, воду, соль (с расчетом). Формируют шарики весом 8-10 г, которые закладывают в суп за 10 мин. до окончания варки супа до готовности. | | | | | | | |

**Приготовление фрикаделек из филе рыбы:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Филе рыбы,  Вес, г. | | Лук  Вес, г. | | Яйца куриные  Вес, г. | | Вода  Вес, г. | |
| Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто |
| 1140 | 1549 | 200 | 238 | 50 | 1 buc. | 1250 | 1250 |
| Вес полуфабриката 1340—вес готового продукта 1000, вес фрикаделек полуфабрикат 15-18 г. | | | | | | | |
| Филе рыбы с кожей или без, без костей моют, режут на куски и пропускают через мясорубку или измельчитель с необходимым диаметром ячеек решетки. В фарш добавляют мелко нарезанный лук, сырые яйца, воду, соль (с расчетом). Формируют шарики весом 15-18 г, которые закладывают в суп за 10 мин. до окончания варки супа до готовности. | | | | | | | |

**Подготовка овощей**

Овощи перебирают для удаления непригодных экземпляров, затем тщательно отмывают от инородных тел (песка, земли и т.д.), очищают от кожицы: морковь, картофель, корни сельдерея, пастернак и корни петрушки, у свежего зеленого лука, зеленого укропа, зеленой петрушки удаляются пожелтевшие и поврежденные листья, корни. Томаты очищают от кожицы. Лук очищают от кожицы и придаточных корней при использовании свежего сухого лука. Очищенные овощи ополаскивают, откидывают на дуршлаг или сито для стекания воды. Морковь, сельдерей, пастернак, корни петрушки нарезают соломкой или натирают на терке. Томаты нарезают дольками, измельчают или натирают на терке. Свежий зеленый лук, зеленый укроп, зеленую петрушку мелко рубят. Свежий сухой лук нарезают тонкими дольками или другим способом.

Цветную капусту и брокколи тщательно моют, разделяют на соцветья, затем освобождают от воды.

Рисовую крупу можно заменить крупами: перловой, овсяной, ржаной, гречневой, овсяными хлопьями. Крупы можно заменять, исходя из норм взаимозаменяемости, с соответствующими пересчетами на количество добавляемой в блюда воды.

Крупы перебирают с устранением инородных тел и поврежденных круп, затем несколько раз моют, меняя воду. Перловую крупу после мытья варят до полуготовности, затем сливают отвар, ополаскивают крупу и добавляют в суп. Крупы добавляют в супы одновременно с основными овощами. Овсяные хлопья добавляют в суп за 10-15 мин. до окончания его варки.

В качестве макаронных изделий можно использовать следующий ассортимент макарон: мелкие макароны различных форм, фигурную лапшу различных форм, фигурки. При использовании домашней лапши, ее просеивают через сито для муки (при необходимости), добавляют в кипящую воду на 1-2 мин, откидывают на дуршлаг или сито для сливания воды, затем закладывают в суп и варят до готовности.

Фрикадельки мясные телячьи или рыбные готовят согласно вышеуказанному рецепту и способу приготовления.

Телятину можно заменять другими видами мяса, разрешенными к употреблению в общеобразовательных учреждениях, в зависимости от норм взаимозаменяемости.

Допускается приготовление супов на воде, бульоне или в сочетании, не меняя конечные значения нетто в рецептах.

В качестве рыбы используется филе рыб в ассортименте, разрешенном к применению в общеобразовательных учреждениях. Рекомендуется использовать рыбу, богатую жирными кислотами омега-3.

***Приготовление супа***

В воду добавляют подготовленные крупы, макаронные изделия, подготовленные, как указано ниже, добавляют морковь, сельдерей, пастернак, нарезанный соломкой или другим способом корень петрушки, варят 5-10 мин., затем добавляют остальные овощи согласно рецепту, нарезанные и подготовленные надлежащим образом, фрикадельки, подготовленные вышеуказанным способом, и варят до готовности.

Подготовленные макаронные изделия добавляют в воду и варят: макароны - 30-40 мин, мелкие фигурные макароны разных форм, фигурки – и т.д. - 20-25 мин., домашнюю лапшу - 10-12 мин., затем добавляют остальные ингредиенты по рецепту в установленном порядке.

Соль при приготовлении супов используют в супах и некоторых ингредиентах (тефтелях) согласно физиологическим нормам потребления, и добавляют во время их приготовления.

Томаты можно заменять томатным пюре, консервированнымитоматами или томатами в собственном соку в эквивалентных количествах.

Супы заправляют сметаной или сивками, сливочным, растительным маслом, свежей петрушкой и укропом вместе или по отдельности. При приготовлении супов не предусмотрены кулинарные процессы, предполагающие тепловую обработку растительного масла и ингредиентов (пассерование, обжаривание).

Используемые в рецепте ингредиенты могут меняться по количеству в зависимости от имеющихся в учреждении объемов овощей, с проведением соответствующих перерасчетов.

Не допускается хранение подготовленных ингредиентов, после подготовки они сразу же передаются для приготовления блюд.

Не разрешается замена воды по рецептам мясным бульоном: рыбным, птицы (куриным, индюшиным), кроличьим, телячьим. Рецепты рассчитаны на 1000 г, исходя из значений «нетто».

**Молочные супы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование молочных супов с: | Макароны  Вес, г. | | Рис  Вес, г. | | Крупы  Вес, г. | | Молоко  Вес, г. | | Вода  Вес, г. | |
| Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто |
| макаронами | 80 | 80 | - | - | - | - | 800 | 800 | 120 | 120 |
| рисом | - | - | 70 | 70 | - | - | 500 | 500 | 550 | 550 |
| крупами | - | - | - | - | 60 | 60 | 700 | 700 | 350 | 350 |
| рисом или пшеном | - | - | 30 | 30 | - | - | 500 | 500 | 300 | 300 |
| крупами | - | - | - | - | 20 | 20 | 800 | 800 | - | - |

**Подготовка ингредиентов для приготовления супов**

При приготовлении молочных супов используется цельное молоко или смесь молока и воды в разных пропорциях.

Молочные супы с макаронами варят: в зависимости от вида макарон - 10-40 мин., с измельченной крупой - 10-15мин., с целой крупой (рис, гречка, просо, перловка и др.) - 20-30 мин.

Макароны варят в воде до полуготовности, воду сливают, а макароны добавляют в цельное молоко или в смесь молока с кипятком, периодически помешивая, и варят до готовности. В качестве макаронных изделий можно использовать следующие виды макарон: макароны, фигурные макароны разных форм, домашнюю лапшу, фигурную лапшу разных форм, фигурки и т.д.

Крупу до применения перебирают с устранением инородных тел и непригодной крупы, затем несколько раз промывают, меняя воду.

Рисовую, гречневую, кукурузную, пшенную, перловую, пшеничную крупу (разного помола), хлопья «Геркулес» варят в подсоленной воде до полуготовности 10-15 мин., затем добавляют горячее молоко и варят до готовности.

Перловую и кукурузную крупу можно варить в воде или молоке до готовности (соотношение вода: крупа - 6:1)

Манную крупу предварительно просеивают, вводят тонкой струйкой в кипящую водно-молочную смесь и варят 5-7 мин. до готовности.

Молочным супам с макаронами, разными видами круп из-за долгой варки свойственно быстро густеть, поэтому супы следует готовить и использовать в течение 30-40 мин.

Количество сахара добавляется в супы, исходя из физиологических норм потребления во время их приготовления, сливочное масло добавляют во время формирования порций, также исходя из физиологических норм потребления.

Рецепты рассчитаны на 1000 г, исходя из значений «нетто».

**Супы - пюре**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование супов – пюре со: | Картофель  Вес, г. | | Морковь  Вес, г. | | Лук  Вес, г. | | Горох, фасоль  Вес, г. | | Тыква  Вес, г. | | Цветная капуста/брокколи  Вес, г. | |
| Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто |
| Шпинатом | 100 | 133 | 20 | 25 | 40 | 48 | - | - | - | - | - | - |
| Цветной капустой/брокколи | 100 | 133 | 20 | 25 | 20 | 25 | - | - | - | - | 200 | 385 |
| Свежей капустой | 90 | 120 | 60 | 75 | 40 | 48 | 20 (зеленый горошек) | 26 | - | - | - | - |
| кабачками | - | - | 20 | 25 | 40 | 48 | 40(зеленый горошек) | 53 | - | - | - | - |
| тыквой | - | - | 20 | 25 | 40 | 48 | 40(свежая фасоль) | 62 | 260 | 371 | - | - |
| морковью | 90 | 120 | 320 | 400 | 40 | 48 | - | - | - | - | - | - |
| мясом | 90 | 120 | 20 | 25 | 40 | 48 | - | - | - | - | - | - |
| свеклой | 90 | 120 | 60 | 75 | 40 | 48 | - | - | - | - | - | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Корни петрушки Вес, г. | | Корни пастернака  Вес, г. | | Корни сельдерея  Вес | | Мясо птицы  Вес, г. | | Шпинат  Вес, г. | | Кабачки  Вес, г. | | Капуста свежая  Вес, г. | |
| Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто |
| 10 | 13 | 10 | 13 | 10 | 13 | - | - | 300 | 410 | - | - | - | - |
| 10 | 13 | 10 | 13 | 10 | 13 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 10 | 13 | 10 | 13 | 10 | 13 | - | - | - | - | - | - | 80 | 100 |
| 10 | 13 | 10 | 13 | 10 | 13 | - | - | - | - | 260 | 388 | - | - |
| 10 | 13 | 10 | 13 | 10 | 13 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 10 | 13 | 10 | 13 | 10 | 13 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 10 | 13 | 10 | 13 | 10 | 13 | 200 | 290 | - | - | - | - | - |  |
| 10 | 13 | 10 | 13 | 10 | 13 | - | - | - | - | - | - | - | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СвеклаВес, г. | | Рис/ пшеничная крупа  Вес, г. | | Томаты Вес,г | | | ВодаВес, г. | | |
| Нетто | Брутто | Нетто | Нетто | Брутто | Брутто | Нетто | | Брутто |
| *-* | - | - | - | - | - | 750 | | 750 |
| *-* | - | - | - | - | - | 750 | | 750 |
| *-* | - | - | - | - | - | 750 | | 750 |
| *-* | - | - | - | - | - | 750 | | 750 |
| *-* | - | - | - | - | - | 750 | | 750 |
| *-* | - | 30/20 | 30/20 | - | - | 600 | | 600 |
| *-* | - | 30 | 30 | - | - | 650 | | 650 |
| *160* | 200 | - | - | 80 | 90 | 700 | | 700 |

Супы-пюре готовят из овощей, круп, бобовых, мяса и мясных продуктов (фрикадельки) и других видов продуктов. При приготовлении супов-пюре содержимое должно быть однородным, без кусочков овощей или мяса.

**Подготовка овощей**

Овощи перебирают для удаления непригодных экземпляров, затем тщательно моют для удаления инородных тел (песка, земли и т.д.), очищают от кожицы: морковь, картофель, свеклу, кабачки, сельдерей, корни пастернака и петрушки, у зеленого укропа, зеленой петрушки удаляют пожелтевшие и поврежденные листья, корни.

Томаты очищают от кожицы. Лук очищают от кожицы и придаточных корней при использовании свежего сухого лука. Очищенные овощи помещают в дуршлаг или сито для слива воды. Свежую белокочанную или красную капусту натирают на терке, корни сельдерея, пастернака, петрушки нарезают соломкой, другим способом или натирают на терке. Томаты нарезают дольками, измельчают или натирают на терке. Зеленый укроп, зеленую петрушку мелко рубят. Сухой лук нарезают мелкими дольками или другим способом.

Тыкву очищают от кожицы и семян, тщательно моют, нарезают кубиками.

Кабачки очищают от кожицы, тщательно моют, нарезают кубиками.

Цветную капусту и брокколи тщательно моют, разделяют на соцветья, затем сливают воду.

Зеленый горошек и фасоль используют в консервированном виде. Банки с горошком или фасолью открывают, сливают наполнительную жидкость, затем овощи ополаскивают и откидывают на дуршлаг или сито для освобождения от жидкости.

При использовании сухих бобовых (фасоли, гороха), их перебирают с устранением инородных тел и поврежденных бобов, ополаскивают несколько раз, меняя воду, затем заливают холодной водой (2-3 л воды на 1 кг), бобы фасоли оставляют на 5-8 часов, очищенный горох - на 3-4 часа, затем промывают холодной водой и добавляют другую воду, и варят 5-10 мин. (для устранения пищевых факторов), сливают отвар и добавляют другую воду, и варят без добавления соли, под крышкой, до размягчения.

Вареная фасоль используется для приготовления супов вместе с отваром. Количество добавляемой жидкости включается в количество воды по рецепту.

Зелень (петрушку, укроп, сельдерей) не указана в производственных рецептах, однако ее следует добавлять во все супы, кроме молочных, и некоторые супы-пюре, в мелко нарубленном виде, для заправки, в количестве 2-3 г на порцию.

Мясо варят, удаляют кости, если мясо с костями. Вареное мясо нарезают соломкой или мелкими кусочками.

Шпинат очищают от корней, пожелтевших и поврежденных листьев, моют в нескольких водах для устранения песка, земли и т.д. Ополаскивают под проточной водой и оставляют для слива воды.

**Приготовление супов:**

В воду добавляют морковь, сельдерей, корни пастернака, петрушки, нарезанные соломкой или другим способом, варят 5-10 мин., затем добавляют другие овощи по рецепту, нарезанные и подготовленные соответствующим образом, и варят до готовности, кроме шпината, который закладывают за 10-15 мин. до окончания варки супа. За 5-10 мин. до окончания добавляют подготовленный зеленый горошек, фасоль, томаты. При использовании цветной капусты и брокколи их добавляют вместе с «остальными овощами». Консервированные и сухие фасоль и горох, свежий и зеленый лук можно заменять в зависимости от норм взаимозаменяемости.

Крупу до применения перебирают с устранением инородных тел и непригодной крупы, затем несколько раз промывают, меняя воду.

Рисовую, гречневую, пшеничную крупу (разного помола) варят в подсоленной воде до полуготовности 10-15 мин., затем добавляют в суп и варят до готовности.

Массу, полученную после варки ингредиентов, добавленных по производственным рецептам, измельчают с помощью блендера или миксера до получения однородной массы. В супах не допускаются кусочки неизмельченных ингредиентов. После толчения полученную массу нагревают до кипения.

Соль при приготовлении супов используют согласно физиологическим нормам потребления и добавляют в супы во время их приготовления.

Томаты можно заменять томатным пюре, консервированными томатами или томатами в собственном соку в эквивалентных количествах.

Супы заправляют сметаной или сливками, сливочным, растительным маслом, листьями сельдерея, свежей зеленой петрушкой и укропом вместе или по отдельности, исходя из возрастных физиологических норм.

При приготовлении супов не предусмотрены кулинарные процессы, предполагающие тепловую обработку растительного масла и ингредиентов (пассерование, обжаривание).

Не допускается хранение подготовленных ингредиентов, после подготовки они сразу же передаются для приготовления супов.

При необходимости соль используют в соответствии с физиологическими нормами потребления.

Используемые в рецепте ингредиенты могут меняться по количеству в зависимости от имеющихся в учреждении объемов овощей, с проведением соответствующих перерасчетов.

Нормы жидкостей указаны в рецептах, исходя из потерь, которые происходят при варке, но могут быть пересчитаны при изменении рецептов путем замены ингредиентов.

Рецепты рассчитаны на 1000 г, исходя из значений «нетто».

***БОРЩИ***

По составу используемых при приготовлении продуктов, по способу приготовления, внешнему виду, вкусу, борщи очень разнообразны. Основные продукты, определяющие специфику борщей, - это свекла и томатное пюре, томаты в собственном соку или свежие томаты.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наимено  вание борщей с: | Свекла  Вес, г | | Морковь  Вес, г | | Картофель  Вес, г | | Капуста свежая или квашеная  Вес, г | | Сладкий перец  Вес, г | | Фасоль  Вес, г | | Шпинат  Вес, г | | Зеленый лук  Вес, г | |
| Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брут  то | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто |
| Борщ | 160 | 200 | 40 | 50 | - | - | 120 | 150 свежая | - | - | - | - | - | - | - | - |
| квашеной капустой и картофелем | 160 | 200 | 40 | 50 | 80 | 107 | 60 | 86  квашеная | - | - | - | - | - | - | - | - |
| картофелем | 160 | 200 | 40 | 50 | 200 | 204 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| фасолью | 160 | 200 | 40 | 50 | - | - | 80 | 100 | - | - | 40 | 40 | - | - | - | - |
| Фасолью и картофелем | 160 | 200 | 40 | 50 | 100 | 133 | - | - | - | - | 40 | 40 | - | - | - | - |
| зеленый | 118 | 151 | 40 | 50 | 120 | 160 | - | - | - | - | 40 | 40 | 100 | 135 | - | - |
| Зеленый летний | 118 | 151 | 40 | 50 | 200 | 267 | - | - | - | - | - | - | 100 | 135 | 30 | 38 |
| Свежей свеклой | 200 | 250 | 40 | 50 | 80 | 107 | - | - | - | - | 40 | 40 | - | - | - | - |
| Сладким перцем | 120 | 150- | 40 | 50 | 160 | 213 | 80 | 100 (свежая) | 20 | 27 | - | - | - | - | - | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Щавель  Вес, г | | Корни петрушки  Вес, г. | | Корни пастернака  Вес, г. | | Корни сельдерея  Вес | | Сухой лук  Вес, г | | Томатное пюре, томаты в собственном соку или томаты свежие  Вес, г | | Лук-порей  Вес, г | | Вода  Вес, г | |
| Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто |
| - | - | 10 | 13 | 10 | 13 | 10 | 13 | 40 | 48 | 30 \*пюре | 30 | 40 | 53 | 800 | 800 |
| - | - | 10 | 13 | 10 | 13 | 10 | 13 | 40 | 48 | 30 | 30 | - | - | 800 | 800 |
| - | - | 10 | 13 | 10 | 13 | 10 | 13 | 40 | 48 | 30 | 30 | - | - | 700 | 700 |
| - | - | 10 | 13 | 10 | 13 | 10 | 13 | 40 | 48 | 30 | 30 | - | - | 800 | 800 |
| - | - | 10 | 13 | 10 | 13 | 10 | 13 | 40 | 48 | 30 | 30 | - | - | 800 | 800 |
| 100 | 132 | 10 | 13 | 10 | 13 | 10 | 13 | 20 | 24 | - | - | - | - | 600 | 600 |
| 100 | 132 | 10 | 13 | 10 | 13 | 10 | 13 | - | - | - | - | - | - | 600 | 600 |
| - | - | 20 | 27 | 20 | 27 | 10 | 13 | - | - | 37/80 ( пюре/  томаты свежие) | 37/94 | 40 | 53 | 700 | 700 |
|  |  | 16 | 21 | 10 | 13 | 10 | 13 | 30 | 36 | 30 | 30 | - | - | 700 | 700 |

**Подготовка овощей**

Овощи перебирают для удаления поврежденных экземпляров, затем тщательно моют для удаления инородных тел (песка, земли и т.д.), очищают от кожицы: морковь, картофель, свеклу, корни сельдерея, пастернака и петрушки. Ополаскивают холодной водой и нарезают соломкой, кружочками, пластинками, кубиками, натирают на терке или готовят другим способом.

Вымытые томаты очищают от кожицы, затем измельчают, нарезают кусочками или натирают на терке.

Сухой лук очищают от кожицы и корней, ополаскивают и нарезают кусочками, дольками или другим способом.

У свежей капусты удаляют верхние листья и плодоножку, моют, сливают воду и нарезают соломкой, тонкими полосками или натирают на терке.

Квашеную капусту промывают в нескольких водах, затем оставляют в холодной воде на 2-3 часа для устранения соли и избытка кислоты, затем нарезают соломкой. Варят до полуготовности. В качестве квашеной капусты можно использовать белокочанную и красную капусту.

При использовании сухих бобовых (фасоли, гороха) их перебирают с устранением инородных тел и поврежденных бобов, ополаскивают несколько раз, меняя воду, затем заливают холодной водой (2-3 л воды на 1 кг), бобы фасоли оставляют на 5-8 часов, очищенный горох - на 3-4 часа, затем промывают холодной водой и добавляют другую воду, и варят 5-10 мин. (для устранения пищевых факторов), сливают отвар и добавляют другую воду, и варят без добавления соли, под крышкой, до размягчения.

Размягченная фасоль используется для приготовления супов вместе с отваром. Количество добавляемой жидкости включается в количество воды по рецепту.

У перца удаляют плодоножку с семенной камерой, моют, сливают воду через сито и нарезают соломкой.

Зеленый лук и лук-порей отмывают от песка, земли, удаляют пожелтевшие листья и корни, ополаскивают и нарезают кольцами, соломкой или другим способом.

Шпинат и щавель очищают от корней, пожелтевших и поврежденных листьев, моют в нескольких водах для удаления песка, земли и др. Ополаскивают под проточной водой и оставляют на ситах, сетках или дуршлагах, чтобы слить воду. Нарезают перед использованием в приготовлении борщей.

Зеленый укроп, зеленую петрушку (не указаны в рецептах) тщательно отмывают от земли, удаляют корни, поврежденные листья, ополаскивают и мелко рубят.

Подготовленные овощи передают для приготовления борщей согласно рецептам.

**Приготовление борщей:**

В воду добавляют свеклу и варят до полуготовности, затем кладут морковь, корни сельдерея, пастернака, петрушки, нарезанные соломкой или другим способом, подготовленная фасоль и варят 5-10 мин., затем добавляют остальные овощи по рецепту, нарезанные и подготовленные надлежащим образом, и варят до готовности. За 5-10 мин. до окончания добавляют подготовленные томаты.

Консервированное томатное пюре можно заменить томатами в собственном соку, свежими томатами, в зависимости от норм взаимозаменяемости.

В рецептах, где используется в качестве ингредиента квашеная капуста, ее вводят бульон или уже готовую воду, приготовленную вместе со свеклой.

В рецептах, где используется в качестве ингредиента щавель и шпинат, сначала в воду или бульон добавляют свеклу и варят до полуготовности, затем кладут морковь, корни сельдерея, пастернака, петрушки, нарезанные соломкой или другим способом, подготовленную фасоль, варят, за 5-10 мин. до окончания добавляют подготовленные томаты, щавель и шпинат.

Красный цвет борща можно получить, используя свежую рубленую свеклу, в которую добавляют лимонный сок, или немного закваски для борща, которая добавляется в борщ в конце варки, доводится до кипения и выключается.

Соль при приготовлении борщей используют согласно физиологическим нормам потребления и добавляют в борщ во время приготовления.

Борщи заправляют сметаной или сливками, сливочным, растительным маслом, свежей петрушкой и укропом в сочетании или отдельно, исходя из возрастных физиологических норм детей.

При приготовлении борщей не предусмотрены кулинарные процессы, предполагающие термическую обработку растительного масла и ингредиентов (пассерование, обжаривание).

Борщи подкисляют лимонным соком или закваской для борща.

Лимонный сок для заправки борщей используют исходя из индивидуальной совместимости.

Не допускается хранение подготовленных ингредиентов, после подготовки они сразу же передаются для приготовления борщей.

При необходимости соль используют в соответствии с физиологическими нормами потребления.

Используемые в рецепте ингредиенты могут меняться по количеству в зависимости от имеющихся в учреждении объемов овощей, с проведением соответствующих перерасчетов.

Нормы жидкостей указаны в рецептах, исходя из потерь, которые происходят при варке, но могут быть пересчитаны при изменении рецептов путем замены ингредиента.

Не разрешается заменять воду по рецептам мясным бульоном: рыбным, птицы (куриным, индюшиным), кроличьим, телячьим.

Рецепты рассчитаны на 1000 г, исходя из значений «нетто».

***КАШИ***

Каши готовят из различных видов круп. Их готовят на воде, на молоке или на молочно-водной смеси в разных пропорциях (при необходимости). В зависимости от количества добавляемой при варке жидкости каши могут быть: рассыпчатыми, густыми и жидкими.

В готовых к употреблению кашах зерна круп должны быть хорошо вспухшими и разваренными, и сохранять свою форму.

В рецепты включены объемы жидкостей, которые теряются путем испарения при варке каш.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование каши.  Каша из крупы: | Перловая крупа  Вес, г | | Пшенная крупа  Вес, г | | Овсяная крупа  Вес, г | | Рис  Вес, г | | Гречневая крупа  Вес, г | | Пшеничная крупа  Вес, г | | Манная крупа  Вес, г | | Кукурузная крупа  Вес, г | |
| Нет  то | Брут  то | Нет  то | Брут  то | Нет  то | Брут  то | Нет  то | Брут  то | Нет  то | Брут  то | Нет  то | Брут  то | Нет  то | Брут  то | Нет  то | Брут  то |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| перловой | 335 | 335 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| пшенной | - | - | 400 | 400 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| пшеничной с тыквой | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 210 | 210 | - | - | - | - |
| гречневой | - | - | - | - | - | - | - | - | 250 | 250 | - | - | - | - | - | - |
| пшенной с изюмом | - | - | 233 | 233 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| овсяной с морковью | - | - | - | - | 216 | 216 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| пшеничной с тыквой | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 118 | 118 | - | - |
| кукурузной | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 333 | 333 |
| манной | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 222 | 222 | - | - |
| рис | - | - | - | - | - | - | 222 | 222 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Овсяных хлопьев «Геркулес» | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | -- |
| перловой с морковью | 222 | 222 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| пшенной с яблоками | - | - | 204 | 204 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Рисовой с яблоками | - | - | - | - | - | - | 214 | 214 | - | - | - | - | - | - | - | - |

Продолжение таблицы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Овсяные хлопья «Геркулес»  Вес, г | | Тыква  Вес, г | | Яблоки  Вес, г | | Морковь  Вес, г | | Изюм/курага  Вес, г | | Молоко  Вес, г | | Вода  Вес, г | |
| Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 800 | 800 |
| - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 722 | 722 |
| - | - | 339 | 484 | - | - | - | - | - | - | 242 | 242 | 242 | 242 |
| - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 500 | 500 | 300 | 300 |
| - | - | - | - | - | - | - | - | St.22 | 22 | 608 | 608 | - | - |
| - | - | - | - | - | - | 173 | 215 | - | - | 327 | 327 | 327 | 327 |
| - | - | 922 | 1318 | - | - | - | - | - | - | 120 | 120 | - | - |
| - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 400 | 400 | 400 | 400 |
| - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 410 | 410 | 410 | 410 |
| - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 575 | 575 | 245 | 245 |
| 222 | 222 | - | - | - | - | - | - | - | - | 270 | 270 | 550 | 550 |
| - | - | - | - | - | - | 173 | 215 | -- | - | 280 | 280 | 350 | 350 |
| - | - | - | - | 163 | 204 | - | - | - | - | 612 | 612 | 61 | 61 |
| - | - | - | - | 234 | 334 | - | - | - | - | - | - | 440 | 440 |

**\***Каши готовят на 1 кг крупы.

**Подготовка ингредиентов для приготовления каш**

Крупы просеивают через сито с различным размеров ячеек, в зависимости от размеров круп, перебирают для удаления инородных тел и поврежденных зерен. Промывают в нескольких водах, пока вода не станет прозрачной.

Пшенную, рисовую и перловую крупу сначала моют в теплой воде, затем в горячей воде. Овсяную, гречневую, пшеничную, кукурузную крупу моют в холодной воде. При промывании круп на них остается жидкость в пределах (10-30%) их веса, которую следует учитывать при формировании рецептов. Манную крупу, овсяные хлопья «Геркулес» не моют.

Тыкву очищают от кожицы и семян, вместе с прилегающей к семенам мякотью, нарезают мелкими кубиками.

Тыкву можно приготовить и другим способом. Половинки очищенной тыквы запекают в духовке (в этом случае в них остается больше витаминов и минералов), после чего мякоть печеной тыквы нарезают мелкими кубиками или измельчают (растирают) с помощью блендера или миксера до получения однородной массы.

Морковь тщательно отмывают от земли, очищают, ополаскивают холодной водой и нарезают мелкими кубиками или готовят другим способом.

Яблоки очищают от кожицы, удаляют семенную камеру, нарезают кубиками и бланшируют в 20% сахарном сиропе 2-4 мин., затем откидываются на дуршлаг или сито, чтобы слить воду. При приготовлении каши используют только бланшированные яблоки, без сиропа, в котором их готовили.

Изюм, абрикосы моют в теплой воде, затем в холодной воде, сушат. Абрикосы мелко нарезают по размеру изюма.

**Приготовление каш**

При варке каш необходимо учитывать длительность варки и специфическую способность набухать и развариваться каждого вида круп.

Некоторые каши из круп: рисовой, перловой, овсяной, пшеничной, кукурузной и пшенной быстрее варятся в воде, чем в воде с молоком или молоке без добавления воды. Эти каши варят в воде 20-30 мин, пшенную - 10 мин., после чего сливают излишек воды и добавляют молоко, и варят до готовности. Лучше всего развариваются манная крупа и овсяные хлопья / «Геркулес», и молотые крупы.

При приготовлении каш с тыквой, морковью, предварительно подготовленную тыкву или морковь добавляют в молоко или в молоко с водой, или воду нагревают до кипения, затем вводят остальные ингредиенты и варят кашу до готовности, манную крупу всыпают тонкой струйкой.

При использовании яблок для приготовления каши, в горячее молоко, воду или молочно-водную смесь всыпают крупы согласно рецептам и варят, за несколько минут до окончания добавляют предварительно подготовленные яблоки и варят до готовности.

В крупу, предварительно подготовленный изюм или курагу добавляют горячее молоко и варят до готовности.

При приготовлении каш смеси, полученные при добавлении ингредиентов согласно производственным рецептам, перемешивают в течение всего времени их варки.

Не допускается хранение подготовленных ингредиентов, они сразу же передаются для приготовления каш.

Используемые в рецепте ингредиенты могут меняться в зависимости от имеющихся в учреждении объемов и видов, с проведением соответствующих перерасчетов.

Количество соли, сахара, сливочного масла не предусмотрены в производственных рецептах, их добавляют в каши, исходя из физиологических норм потребления во время их приготовления, сливочное масло добавляют во время формирования порций или во время их приготовления, также исходя из физиологических норм потребления.

В кашах сахар частично или полностью можно заменять повидлом из различных фруктов, с соответствующими перерасчетами, исходя из содержания сахара и сухих веществ в повидлах.

Изюм и курагу можно заменять сухими финиками, бананами и т.д.

При производстве каш используют сухофрукты без пищевых добавок (серосодержащих фруктов, добавления консервантов) и не обработанные сахарным сиропом у производителя.

Рецепты рассчитаны на 1000 г, исходя из значений «нетто».

***ЗАПЕКАНКИ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование запеканки | Крупа рисовая  Вес, г | | Пшено  Вес, г | | Крупа пшеничная  Вес, г | | Крупа манная  Вес, г | | Яйца  Вес, г | | Творог  Вес, г | | Изюм  Вес, г | |
| Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто |
| Рисовая | 228 | 228 | - | - | - | - | - | - | 32 | 32 | - | - | - | - |
| Манная | - | - | - | - | - | - | 225 | 225 | 50 | 50 | - | - | 50 | 53 |
| Пшенная | - | - | 250 | 250 | - | - | - | - | 50 | 50 | - | - | 44 | 47 |
| Пшеничный | - | - | - | - | 264 | 264 | - | - | 50 | 50 | - | - | - | - |
| Рисовая со свежим коровьим творогом | 300 | 300 | - | - | - | - | - | - | 40 | 40 | 160 | 162 | -- | - |
| Со свежими фруктами\* | 240 | 240 | - | - | - | - | - | - | 14 | 14 |  |  |  |  |
| С тыквой | - | - | 272 | 272 | - | - | - | - | 32 | 32 | - | - | - | - |
| Со свежим коровьим творогом | - | - | - | - | - | - | 67 | 67 | 27 | 27 | 933 | 940 | - | - |

\* - яблоки можно заменять на: груши, абрикосы, сливы с перерасчетами, указанными ниже в таблице.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование | нетто | брутто |
| груши | 120 | 164 |
| абрикосы | 120 | 140 |
| Персики | 120 | 155 |
| сливы | 120 | 132 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сметана  Вес, г | | Фрукты свежие  Вес, г | | Тыква  Вес, г | | Сахар  Вес, г | | Масло сливочное  Вес, г | | Молоко  Вес, г | | Вода  Вес, г | |
| Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 20 | 20 | - | - | - | - | 40 | 40 | - | - | - | - | 840 | 840 |
| 15 | 15 | - | - | - | - | 50 | 50 | - | - | 500 | 500 | 325 | 325 |
| 25 | 25 | - | - | - | - | 50 | 50 | - | - | 500 | 500 | 300 | 300 |
| 20 | 20 | - | - | - | - | 40 | 40 | - | - | - | - | 840 | 840 |
| 18 | 18 | - | - | 0,04 | 0,04 | 54 | 54 | - | - | - | - | 620 | 620 |
| 14 | 14 | 120(яблоки) | 172 | - | - | 40 | 40 | 20 | 20 | 200 | 200 | 600 | 600 |
| 16 | 16 | - | - | 280 | 400 | 40 | 40 | - | - | - | - | 540 | 540 |
| 33 | 33 | - | - | - | - | 67 | 67 | - | - | - | - | - | - |

**Подготовка сырья.** Крупы готовят согласно способу подготовки, указанному в разделе «Каши».

Тыкву очищают от кожицы и семян, вместе с прилегающей к семенам мякотью, нарезают мелкими кубиками. Тыкву можно приготовить и другим способом. Половинки очищенной тыквы запекают в духовке (в этом случае в них остается больше витаминов и минералов), после чего мякоть печеной тыквы нарезают мелкими кубиками или измельчают (растирают) с помощью блендера или миксера до получения однородной массы.

Яблоки, груши очищают от кожицы, удаляют семенную камеру, нарезают кубиками.

Сливы и абрикосы очищают от косточек и также нарезают мелкими кубиками.

Изюм тщательно промывают теплой, затем холодной водой, сушат. Абрикосы мелко нарезают по размеру изюма.

Рисовую крупу можно заменить овсяной, ржаной.

Манку можно заменить овсяной крупой после предварительных проверок (блюда необходимо готовить с установлением норм потребления - нетто и брутто, и времени варки).

При приготовлении запеканок с рисовой, овсяной, ржаной и др. цельной мукой (блюда необходимо готовить с установлением норм потребления - нетто и брутто и времени варки зерен и запекания конечного продукта).

**Приготовление запеканок.**

В каши, приготовленные согласно способу приготовления, указанному в главе «Каши», и охлажденные до (60-700C) добавляют ингредиенты по вышеуказанным рецептам. Яйца взбивают с сахаром. Все тщательно смешивают и заливают в противень, смазанный растительным маслом и посыпанный сухарями. Сверху полученную массу смазывают смесью из сметаны и яйца. В случае запеканок со свежими фруктами в часть подготовленной и залитой в противень массы добавляют подготовленные фрукты и добавляют оставшуюся массу, все смазывают взбитой с яйцом сметаной. Подготовленные запеканки пекут до готовности в разогретой печи или духовке. Температура и время запекания запеканок зависят от используемого оборудования для запекания, и определяется поваром в соответствующем учреждении.

Запеканки заправляют сметаной или сливками, сливочным маслом, оливковым, подсолнечным нерафинированным маслом, кукурузным маслом, исходя из возрастных физиологических норм детей, или другими заправками.

Не допускается хранение подготовленных ингредиентов, после подготовки они сразу же передаются для приготовления запеканок.

Используемые в рецептах ингредиенты могут качественно изменяться, исходя из имеющегося в учреждении ассортимента продуктов, с соответствующими перерасчетами.

При приготовлении запеканок не предусмотрены кулинарные процессы, предполагающие термическую обработку растительного масла и ингредиентов (жарка).

Изюм можно заменить курагой, сухими финиками и др.

При производстве запеканок используют сухофрукты без пищевых добавок (серосодержащих фруктов, добавления консервантов) и не обработанные сахарным сиропом у производителя.

Рецепты рассчитаны на 1000 г готового к употреблению конечного продукта, исходя из значений «нетто» и из количества жидкостей, которые испаряется при приготовлении.

.

***БУЛОЧКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЦЕЛЬНОЙ МУКИ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование булочек | Мука пшеничная цельная  Вес, г | | Белая мука  Вес, г | | Диетиче  ская мука  Вес, г | | Овсяные хлопья/ Цельная овсяная мука Вес, г | | Молоко  Вес, г | | Соль  Вес, г | |
| Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто |
| Диетиче  ская | - | - | 198 | 198 | 385 | 385 | - | - | 165 | 165 | 5 | 5 |
| Из цельной муки | 473 | 473 | 101 | 101 | - | - | - | - | - | - | 7 | 7 |
| Диетическая с ржаными хлопьями | 258 | 258 |  |  | 258 | 258 | - | - | 258 | 258 | 7 | 7 |
| Из цельной муки | 585 | 585 | - | - | - | - | - | - | 234 | 234 | 35 | 35 |
| С овсяными хлопьями | 391 | 391 | - | - | - | - | 168  (хло  пья) | 168 | - | - | 23 | 23 |
| Из овсяной муки | - | - | - | - | - | - | 571 | 571 | - | - | 16 | 16 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сахар  Вес, г | | Дрожжи  Вес, г | | Оливковое масло  Вес, г | | Ржаные хлопья  Вес, г | | Вода  Вес, г | | Йогурт  Вес, г | |
| Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 9 | 9 | 25 | 25 | 44 | 44 | - | - | 165 | 165 | - | - |
| - | - | 14 | 14 | - | - | 206 | 206 | - | - | - | - |
| - | - | 20 | 20 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| - | - | 12 | 12 | 40 | 40 | - | - | 117 | 117 | - | - |
| 11 | 11 | 56 | 56 | 23 | 23 | - | - | 112 | 112 | 224 | 224 |
| - | - | 29 | 29 | 14 | 14 | - | - | 357 | 357 | - | - |

Примечание: Допускается посыпать булочки семенами льна, кунжута, мака, подсолнечника и др. Семена можно использовать при приготовлении теста, в тесто или посыпать ими булочки после подготовки, до выпекания. Для посыпания или в тесто используют от 1% до3 % семян (в зависимости от их размеров).

Оливковое масло можно заменить кунжутным маслом, кукурузным нерафинированным маслом в объемах, эквивалентных указанным в рецептах.

Булочки можно делать круглой, удлиненной или другой формы.

При посыпании булочек в процессе приготовления мука включается в производственные рецепты.

Не допускается использование в производстве просроченного сырья.

Булочки готовят и выпекают в зависимости от специфики обработки ингредиентов, используемых в производственном рецепте.

Температура и время выпекания зависят от оборудования, на котором выпекаются булочки, – специально разогретая духовка, печь и т.д., и определяются поваром или другим уполномоченным специалистом, в соответствующем учреждении.

**Подготовка сырья.** Муку просеивают через сито с магнитным устройством для удаления инородных тел, металломагнитных примесей и насыщения воздухом.

Растительное масло пропускают через сито из нержавеющей стали с диаметром отверстий 1,5 мм.

Сахар и соль просеивают через сито с диаметром отверстий макс.3 мм и через магнитное устройство для удаления инородных тел, металломагнитных примесей.

При использовании дрожжей в виде суспензии, дрожжи извлекают из упаковки, разбавляют в теплой воде (с температурой не выше 28-30°C) в соотношении с водой 1:3-1:4, готовят однородную суспензию и пропускают через сито с диаметром отверстий 2,5 мм.

При применении в производстве указанных семян их перебирают, ополаскивают теплой водой и сушат для удаления воды.

Питьевую воду и молоко перед применением нагревают до необходимой температуры согласно технологическим требованиям.

Хлопья перебирают для устранения инородных тел и поврежденных хлопьев.

Йогурт используют непосредственно из упаковки.

Скоропортящееся сырье (молоко, йогурт и др.) хранят в холодильнике, при температуре и в пределах сроков годности, установленных производителем.

Не допускается хранение ингредиентов и замешанного теста, после приготовления они сразу же передаются для приготовления булочек.

Рецепты рассчитаны на 1000 г. продукта-полуфабриката, исходя из значений „нетто”.

**Подготовка и выпекание булочек**

**1. Булочки из диетической муки**

Теплое молоко смешивают с теплой водой 400C. Добавляют сахар и дрожжи и разбавляют в жидкой смеси. Смешивают виды муки (белую муку не добавляют согласно рецепту, часть муки оставляют для замеса, чтобы сформированное тесто не прилипало к рукам, при замесе руками, при посыпании булочки) и соль, затем жидкую смесь постепенно вносят в мучную смесь. Все тщательно перемешивают до образования однородной массы, без комков и следов незамешанной муки, затем месят. После полного внесения жидкой смеси добавляют оливковое масло и замешивают дальше до получения гладкого эластичного теста. При замесе добавляют небольшие количества муки (тесто более липкое и влажное, чем то, которое сделано только из белой муки).

Тесто посыпают небольшим количеством муки и оставляют для брожения в теплое место, до удвоения объема.

Посыпают мукой рабочее место и вываливают тесто. Делят на куски исходя из необходимого веса печеных булочек, и формируют булочки. Сформированные булочки раскладывают на противне и оставляют еще для поднятия примерно на 25-30 минут при температуре примерно в 400C.

Как только булочки поднялись, разогревают печь до 2000C, закладывают булочки и оставляют на 10 минут при высокой температуре, затем снижают до 1800C и пекут еще 10 минут, пока не станут румяными. Затем они вынимаются из печи и противня и остывают до температуры окружающей среды.

1. **Булочки из цельной муки**

Булочки из цельной муки готовят с использованием опары.

Опару для изготовления булочке готовят из белой пшеничной муки. При приготовлении опары в емкость для приготовления теста заливают часть воды и добавляют дрожжи, и тщательно смешивают. Смесь оставляют на 10-15 минут при температуре 28-32°С. Затем добавляют оставшуюся часть воды, все тщательно перемешивают, затем всыпают, непрерывно мешая, белую муку и в конце цельную муку. Все перемешивают в течение 6-8 минут до получения однородной массы без комков и следов незамешанной муки. Тесто оставляют для брожения на 20-40 мин. до увеличения объема в 2,0-2,5 раз. Тесто считается готовым, когда его объем вырос, оно должно быть пышным, сухим при касании, пластичным с выпуклой поверхностью. За 25-30 мин. до разделения желательно перемесить тесто в течение 30-60 секунд. Затем тесто разделяют на куски, исходя из необходимого веса печеных булочек, и формируют булочки. Сформированные булочки раскладывают на противне и оставляют еще для поднятия, примерно на 25-30 минут, при температуре примерно 400C.

Затем булочки закладывают в печь на 20-30 минут, при 180-200ºC, чтобы они хорошо пропеклись и подрумянились. Запеченные булочки извлекают из печи и оставляют на противне на 10 минут, после чего снимают с противня и оставляют остывать до температуры окружающей среды.

**3.Булочкидиетические с ржаными хлопьями**

**Виды муки смешивают с солью и предварительно приготовленными дрожжами, с небольшим количеством теплой воды, заливают тонкой струйкой молоком, непрерывно помешивая, до получения однородной массы без комков и следов незамешанной муки**. Тесто оставляют для брожения на 20-40 мин. до увеличения объема в 2,0-2,5 раз. Тесто считается готовым, когда его объем вырос, оно должно быть пышным, сухим при касании, пластичным с выпуклой поверхностью. За 25-30 мин. до разделения желательно перемесить тесто в течение 30-60 секунд. Затем тесто разделяют на куски, исходя из необходимого веса печеных булочек, формируют булочки, которые обваливают в ржаных хлопьях так, чтобы семена прилипли к тесту, раскладывают на противне и оставляют еще для поднятия, примерно на 25-30 минут, при температуре примерно 400C.

Затем булочки закладывают в печь на 20-30 минут, при 180-200ºC, чтобы они хорошо пропеклись и подрумянились. После чего извлекают из печи и оставляют на противне на 10 минут, затем снимают с противня и оставляют остывать до температуры окружающей среды.

**4. Из цельной муки**

**Цельную муку смешивают с солью и сухими дрожжами. Заливают тонкой струйкой теплым молоком, затем также теплой водой, непрерывно помешивая, до получения однородной массы без комков и следов незамешанной муки**. Тесто оставляют для брожения на 20-40 мин. до увеличения объема в 2,0-2,5 раз. Тесто считается готовым, когда его объем вырос, оно должно быть пышным, сухим при касании, пластичным с выпуклой поверхностью. За 25-30 мин. до разделения желательно перемесить тесто в течение 30-60 секунд. Затем тесто разделяют на куски, исходя из необходимого веса печеных булочек, и формируют булочки. Сформированные булочки раскладывают на противне и оставляют еще для поднятия, примерно на 25-30 минут, при температуре примерно 400C.

Затем булочки закладывают в разогретую печь на 30-40 минут, при 180-200ºC, чтобы они хорошо пропеклись и подрумянились, после чего извлекают из печи и с противня и оставляют остывать до температуры окружающей среды.

**5. Булочки с овсяными хлопьями.**

В миске тщательно смешивают овсяные хлопья с цельной пшеничной мукой**, солью и сахаром. Предварительно подготовленные дрожжи с теплой водой заливаются тонкой струйкой, непрерывно помешивая, затем добавляем йогурт. Замешиваем в течение** 10-15 минут до получения однородной массы без комков и следов незамешанной муки. Добавляем оливковое масло и замешиваем, пока тесто не будет прилипать к рукам.

Оставляем для поднятия примерно на час, за это время тесто удваивает свой объем.

Затем тесто разделяют на куски, исходя из необходимого веса печеных булочек, и формируют булочки**. Сформированные булочки раскладывают на противне, посыпанном мукой, и оставляют еще для поднятия примерно на** 10-15 минут при температуре примерно 400C. Булочки смазывают растительным маслом и закладывают в разогретую печь на 30 – 40 минут при 180-200ºC , чтобы они хорошо запеклись и подрумянились. Затем их вынимают из духовки и оставляют остывать на противне до температуры окружающей среды.

**6 Булочки из овсяной муки**

Смешивают муку, соль, растительное масло и разбавленные дрожжи, предварительно подготовленные с небольшим количеством воды. Мешают в течение 6-8 мин. до получения однородной массы без комков и следов незамешанной муки. Замешивают, накрывают и оставляют для брожения на 60 мин. до удвоения объема, затем замешивают и добавляют семена, после чего тесто разделяют на куски, исходя из необходимого веса печеных булочек, и формируют булочки. Сформированные булочки раскладывают на противне и оставляют еще для поднятия, примерно на 25-30 минут, при температуре примерно 400C, после чего закладывают в печь при температуре 200-250ºC, чтобы они хорошо запеклись и подрумянились, После выпекания булочки вынимают из печи и оставляют на противне 10 минут. Затем их снимают с противня и оставляют остывать до температуры окружающей среды.

**Приложение 6**

**Образцы составления документации пищевого блока**

Пищевой блок должен иметь следующие журналы учета: журнал здоровья работников, журнал выбраковки сырья, журнал выбраковки готовых блюд.

1. **Образец заполнения журнала здоровья работников и служебных копий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Фамилия, имя | Долж  ность | Год  Месяц | | | | | | | |
| число | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1. | Чобану Елена | Повар |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Примечание:** проходит осмотр на предмет острых кишечных заболеваний, кожных болезней, ангин и прочих заболеваний. Отсутствие заболеваний отмечается как «З» - здоров. А в случае выявления какого-либо заболевания, указывается диагноз.

1. **Образец заполнения журнала выбраковки пищевых продуктов и сырья**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование пищевых продуктов и сырья | № талона на поставку и число, получение пищевых продуктов и число | Срок реализации, число и время завершения технологического процесса | Оценка органо  лептики | Получено товара,кг | | Израсходовано товара, кг | | Раз  ница, кг | Под  пись |
| Число | Количество | Чис  ло | Количество | Количество |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. **Образец заполнения журнала выбраковки блюд**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Число | Наименование приема пищи | Наименование готовых блюд | Фактический вес мл/г | Время завершения технологического процесса | Оценка | | | | Разреше  ние на раздачу | Подпись |
| Реа  лиза  ции меню | Правильности кулинарной обработки | Качества готовых блюд | Витаминиза  ции блюд |
| 15.02.2013 | завтрак | каша рисовая | 200 | 7.30 | + | + | + | + | разрешено |  |