

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся в государственных учреждениях среднего профессионального образования г. Москвы.

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся в государственных учреждениях среднего профессионального образования г. Москвы.

	Наименование	Выход,г р	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества					СП		ФК
			г	г	г		В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант
День 1(понедельник)																		
Обед																		
1	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	-	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	0,01	0,90	934	934
	Свекла отварная	30	0,47	0,03	2,77	13,20	0,01	3,14	-	0,03	11,63	13,52	6,92	0,44	0,01	2,20	931	931-03
	Морковь свежая	30	0,39	0,03	2,07	10,50	0,02	1,50	-	0,12	8,10	16,50	11,40	0,21	0,02	1,50	932	932-02
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445
3	Суп-пюре овощной	200	3,00	5,00	12,00	105,00	0,10	16,92	15,00	0,33	118,17	82,85	32,29	1,00	0,10	16,26	110405	110406
	Бульон куриный с зеленью и яйцом*		3,08	2,43	0,23	35,13	0,04	2,15	25,22	0,15	22,75	101,41	10,77	1,14	0,14	18,02	918-2	918-22
4	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601
5	Ёжики куриные	112	9,30	10,19	14,00	188,05	0,07	2,23	51,74	2,55	18,01	152,90	23,08	1,44	0,12	13,34	300102	300103
6	Соус томатный	20	0,23	-	3,19	13,75	0,02	5,58	-	0,12	2,56	8,45	6,20	0,29	0,02	0,30	140101	140102
7	Изделия макаронные отварные	100	5,59	5,04	33,12	200,16	0,06	-	-	1,38	8,17	29,39	5,44	0,55	0,01	8,00	130401	130402
8	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i> Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105
	или компот фруктовый / ягодный*		0,20	0,08	15,45	64,66	0,01	20,00	-	0,14	7,62	6,60	6,20	0,30	0,01	0,20	160207	160207
	или напиток из сухофруктов*		0,83	0,05	16,15	69,04	0,02	0,64	-	0,88	25,84	23,36	16,80	0,54	0,03	-	160239	160239
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-		
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																	
	Итого за день***		27,07	32,71	138,13	960,76	0,41	30,87	66,74	10,53	342,89	519,64	112,34	6,71	0,33	48,50		
День 2(вторник)																		
Обед																		
1	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	-	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	0,01	0,60	100520	100520
	Пекинская капуста	30	0,45	0,06	0,60	4,80	0,01	4,50	-	0,21	23,10	10,20	12,00	0,18	0,02	2,40	935	935
	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18	0,01	0,90	100519	100519
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445
3	Борщ Московский	200	4,93	4,35	6,16	82,89	0,08	11,80	11,00	0,29	117,85	110,42	29,40	1,84	0,09	15,83	110103	110104
	Бульон куриный с зеленью и яйцом*		3,08	2,43	0,23	35,13	0,04	2,15	25,22	0,15	22,75	101,41	10,77	1,14	0,14	18,02	918-2	918-22
4	Гренки*	40	4,29	1,66	29,40	149,86	0,06	-	-	0,97	13,44	48,05	7,44	0,69	0,02	-	180601	180601
5	Говядина по-мексикански	100	10,10	7,00	8,70	136,20	0,11	20,50	-	1,49	26,66	172,79	34,29	2,51	0,14	14,02	120570	900
6	Рис отварной	190	6,36	4,07	69,11	338,45	0,05	-	11,40	0,30	7,87	100,90	33,38	0,69	0,03	9,82	130301	130302
7	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i> Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105
	или компот фруктовый / ягодный*		0,09	0,09	10,15	42,26	0,01	2,20	-	0,04	3,76	2,42	1,98	0,51	0,00	0,44	160217	160217
	или напиток из сухофруктов*		0,80	0,06	19,39	79,92	0,01	1,00	200,00	-	23,24	38,40	18,40	600,02	0,04	-	160211-1	160211-1
8	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-		
9	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																	
	Итого за день***		30,28	27,95	156,93	999,93	0,40	47,30	22,40	8,49	355,94	623,54	142,06	8,28	0,34	49,57		

*- По желанию ребенка

** - Без ограничений выдачи на линии раздачи

*** - Калорийность рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности вариантов блюд.

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся в государственных учреждениях среднего профессионального образования г. Москвы.

	Наименование	Выход, г Р	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						СП		ФК	
			г	г	г		ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	1, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант	
			День 3 (среда)																	
Обед																				
1	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18	0,01	0,90	100519	100519		
	Морковь свежая	30	0,39	0,03	2,07	10,50	0,02	1,50	-	0,12	8,10	16,50	11,40	0,21	0,02	1,50	932	932-02		
	Капуста свежая	30	0,54	0,03	1,41	8,40	0,01	9,00	-	0,03	56,40	9,30	4,80	0,18	0,01	0,90	933	933-01		
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445		
3	Рассольник Ленинградский	200	2,00	4,43	12,37	96,57	0,09	7,42	11,00	0,26	52,44	80,28	23,57	0,90	0,07	7,41	110208	110202		
	Бульон куриный с зеленью*		0,60	0,14	0,10	4,14	0,03	1,85	25,20	0,01	10,88	60,81	7,35	0,62	0,05	15,06	918	918-5		
4	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601		
5	Наггетсы	80	14,80	14,00	6,56	211,43	0,05	1,15	44,80	1,43	13,32	121,52	12,05	1,13	0,11	10,80	902-1	902-2		
6	Соус томатный	20	0,23	-	3,19	13,75	0,02	5,58	-	0,12	2,56	8,45	6,20	0,29	0,02	0,30	140101	140102		
7	Картофель запеченный по-домашнему	130	2,76	7,72	19,55	158,71	0,18	15,17	-	1,87	24,19	88,36	34,98	1,38	0,12	13,44	130106	1301041		
<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																				
8	Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
	или компот фруктовый / ягодный*		0,01	0,04	8,83	35,52	-	-	-	-	0,24	-	-	0,02	-	-	160205	160205		
	или напиток из сухофруктов*		0,41	0,09	19,84	82,50	0,03	-	0,09	0,09	14,64	23,22	7,56	0,56	0,01	-	160242	160242		
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-	999446	999446		
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																			
Итого за день***			28,82	38,63	116,37	929,75	0,51	42,82	55,80	9,82	333,26	545,85	120,01	6,87	0,41	41,25				
День 4 (четверг)																				
Обед																				
1	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	-	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	0,01	0,60	100520	100520		
	Капуста свежая	30	0,54	0,03	1,41	8,40	0,01	9,00	-	0,03	56,40	9,30	4,80	0,18	0,01	0,90	933	933-01		
	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18	0,01	0,90	100519	100519		
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445		
3	Суп Кубанский	200	7,34	2,70	16,94	123,72	0,27	8,76	20,00	0,32	46,93	152,51	47,25	2,48	0,12	15,66	110307-3	110308-3		
	Бульон куриный с зеленью*		0,60	0,14	0,10	4,14	0,03	1,85	25,20	0,01	10,88	60,81	7,35	0,62	0,05	15,06	918	918-5		
4	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601		
5	Пельмени отварные	180	17,11	22,24	36,60	335,56	0,24	-	8,10	0,89	26,79	113,24	18,84	1,32	0,12	8,34	120529	120529		
<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																				
6	Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
	или компот фруктовый / ягодный*		0,27	0,06	10,42	44,82	0,01	18,00	-	0,06	10,44	6,90	3,90	0,11	0,01	0,60	160212	160212		
	или напиток из сухофруктов*		0,83	0,05	16,15	69,04	0,02	0,64	-	0,88	25,84	23,36	16,80	0,54	0,03	-	160239	160239		
7	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-	999446	999446		
8	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																			
Итого за день***			33,42	37,45	127,31	905,28	0,68	28,26	28,10	7,44	310,57	504,29	103,89	7,04	0,31	32,40				

*- По желанию ребенка

** - Без ограничений выдачи на линии раздачи

*** - Калорийность рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности вариантов блюд.

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся в государственных учреждениях среднего профессионального образования г. Москвы.

№	Наименование	Выход, г Р	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						СП		ФК	
			г	г	г		ккал	В I, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант	
			День 5 (пятница)																	
Обед																				
1	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	-	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	0,01	0,90	934	934		
	Свекла отварная	30	0,47	0,03	2,77	13,20	0,01	3,14	-	0,03	11,63	13,52	6,92	0,44	0,01	2,20	931	931-03		
	Морковь свежая	30	0,39	0,03	2,07	10,50	0,02	1,50	-	0,12	8,10	16,50	11,40	0,21	0,02	1,50	932	932-02		
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445		
3	Суп Дальневосточный	200	7,44	6,84	20,40	172,92	0,18	18,43	28,50	0,32	218,84	203,62	46,34	1,26	0,24	43,25	904-1	110317		
	Бульон куриный с зеленью*		0,60	0,14	0,10	4,14	0,03	1,85	25,20	0,01	10,88	60,81	7,35	0,62	0,05	15,06	918	918-5		
4	Гренки*	40	4,29	1,66	29,40	149,86	0,06	-	-	0,97	13,44	48,05	7,44	0,69	0,02	-	180601	180601		
5	Соус Альфредо	100	10,00	8,90	3,20	132,90	0,06	3,50	74,87	0,17	163,80	184,99	24,01	1,07	0,20	18,45	120702	120703		
6	Изделия макаронные отварные	150	8,38	7,55	49,69	300,24	0,08	-	-	2,07	12,25	44,08	8,16	0,82	0,02	12,00	130401	130402		
<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																				
7	Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
	или компот фруктовый / ягодный*		0,10	0,04	14,73	61,46	0,00	3,00	-	0,20	3,22	2,20	3,00	0,16	0,00	-	160206	160206		
	или напиток из сухофруктов*		0,80	0,06	19,39	79,92	0,01	1,00	200,00	-	23,24	38,40	18,40	600,02	0,04	-	160211-1	160211-1		
8	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-				
9	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																			
	Итого за день***		34,95	32,87	150,12	1038,47	0,49	28,07	103,37	8,70	589,70	680,65	124,13	6,61	0,53	84,30				
День 6 (суббота)																				
Обед																				
1	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	-	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	0,01	0,60	100520	100520		
	Пекинская капуста	30	0,45	0,06	0,60	4,80	0,01	4,50	-	0,21	23,10	10,20	12,00	0,18	0,02	2,40	935	935		
	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18	0,01	0,90	100519	100519		
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445		
3	Кюфта-бозбаш	164	2,15	1,95	14,73	85,07	0,11	12,71	4,92	0,26	23,00	62,84	27,82	1,04	0,08	12,12	110311	110312		
	Бульон куриный с зеленью*		0,49	0,11	0,08	3,39	0,02	1,52	20,66	0,01	8,93	49,86	6,03	0,51	0,04	12,35	918	918-5		
4	Фрикадельки мясные	36	3,71	3,78	3,06	64,69	0,03	0,36	0,00	0,50	6,46	82,85	9,79	1,19	0,07	6,04	120530	120531		
5	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601		
6	Котлеты рыбные	120	15,72	8,52	7,44	169,30	0,12	1,02	11,29	2,09	363,95	529,57	34,09	0,94	0,12	140,22	120401	120402		
7	Соус томатный	30	0,34	-	4,79	20,62	0,03	8,37	-	0,19	3,83	12,67	9,31	0,43	0,03	0,45	140101	140102		
8	Пюре картофельное	150	2,82	7,62	19,58	158,12	0,16	12,96	12,38	0,16	64,49	96,56	32,98	1,23	0,13	31,21	130101	130102		
<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																				
9	Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
	или компот фруктовый / ягодный*		0,20	0,08	15,45	64,66	0,01	20,00	-	0,14	7,62	6,60	6,20	0,30	0,01	0,20	160207	160207		
	или напиток из сухофруктов*		0,41	0,09	19,84	82,50	0,03	-	0,09	0,09	14,64	23,22	7,56	0,56	0,01	-	160242	160242		
10	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-				
11	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																			
	Итого за день***		33,61	34,41	122,55	940,20	0,61	50,42	28,58	9,60	665,28	1023,91	158,99	8,07	0,52	199,94				
	Итого за 6 дней**		31,36	34,01	135,23	972,42	0,52	37,96	50,83	9,10	432,94	649,65	126,90	7,26	0,41	75,99				

*- По желанию ребенка

** - Без ограничений выдачи на линии раздачи

*** - Калорийность рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности вариантов блюд.

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся в государственных учреждениях среднего профессионального образования г. Москвы.

№	Наименование	Выход, г Р	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						СП	ФК
			г	г	г		ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант
						День 7 (понедельник)												
Обед																		
1	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	-	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	0,01	0,90	934	934
	Свекла отварная	30	0,47	0,03	2,77	13,20	0,01	3,14	-	0,03	11,63	13,52	6,92	0,44	0,01	2,20	931	931-03
	Морковь свежая	30	0,39	0,03	2,07	10,50	0,02	1,50	-	0,12	8,10	16,50	11,40	0,21	0,02	1,50	932	932-02
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445
3	Борщ Краснодарский	200	2,42	4,27	10,06	75,40	0,04	31,80	11,00	0,25	83,85	41,96	19,52	1,00	0,06	14,00	1101030	1101040
	Бульон куриный с зеленью*		0,60	0,14	0,10	4,14	0,03	1,85	25,20	0,01	10,88	60,81	7,35	0,62	0,05	15,06	918	918-5
4	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601
5	Наггетсы	100	18,50	17,50	8,20	264,29	0,06	1,44	56,01	1,79	16,65	151,91	15,07	1,41	0,14	13,50	902-1	902-2
6	Соус томатный	20	0,23	-	3,19	13,75	0,02	5,58	-	0,12	2,56	8,45	6,20	0,29	0,02	0,30	140101	140102
7	Картофель запеченный по-домашнему	120	2,55	7,13	18,05	146,50	0,17	14,00	-	1,72	22,33	81,57	32,29	1,27	0,11	12,40	130106	1301041
8	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																	
	Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105
	или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*		0,09 0,83	0,09 0,05	10,15 16,15	42,26 69,04	0,01 0,02	2,20 0,64	- -	0,04 0,88	3,76 25,84	2,42 23,36	1,98 16,80	0,51 0,54	0,00 0,03	0,44 -	160217 160239	160217 160239
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-		
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																	
	Итого за день***		32,66	41,38	115,31	953,74	0,45	58,97	67,01	11,45	321,37	529,94	118,40	7,41	0,41	66,30		
День 8 (вторник)																		
Обед																		
1	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	-	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	0,01	0,60	100520	100520
	Пекинская капуста	30	0,45	0,06	0,60	4,80	0,01	4,50	-	0,21	23,10	10,20	12,00	0,18	0,02	2,40	935	935
	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18	0,01	0,90	100519	100519
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445
3	Солянка	200	2,72	3,48	11,35	87,29	0,08	9,32	11,00	0,23	53,71	78,21	24,75	1,58	0,08	11,76	110205	110206
	Бульон куриный с зеленью и яйцом*		3,08	2,43	0,23	35,13	0,04	2,15	25,22	0,15	22,75	101,41	10,77	1,14	0,14	18,02	918-2	918-22
4	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601
5	Фишболы	120	16,08	6,36	8,16	154,20	0,10	1,56	9,61	1,72	344,69	524,69	30,78	0,76	0,11	145,26	150903-1	150903
6	Соус томатный	20	0,23	-	3,19	13,75	0,02	5,58	-	0,12	2,56	8,45	6,20	0,29	0,02	0,30	140101	140102
7	Рис отварной	120	4,02	2,57	43,65	213,76	0,03	-	7,20	0,19	4,97	63,73	21,08	0,44	0,02	6,20	130301	130302
8	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																	
	Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105
	или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*		0,01 0,80	0,04 0,06	8,83 19,39	35,52 79,92	- 0,01	- 1,00	- 200,00	- -	0,24 23,24	- 38,40	- 18,40	0,02 600,02	- 0,04	- -	160205 160211-1	160205 160211-1
9	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-		
10	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-		
11	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																	
	Итого за день***		34,93	28,87	169,07	1078,19	0,42	31,46	31,81	10,70	621,08	950,51	135,81	7,14	0,33	191,44		

*- По желанию ребенка

** - Без ограничений выдачи на линии раздачи

*** - Калорийность рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности вариантов блюд.

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся в государственных учреждениях среднего профессионального образования г. Москвы.

№	Наименование	Выход, г Р	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						СП		ФК	
			г	г	г		г	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант		
			г	г	г	ккал	В I, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант		
День 9 (среда)																				
Обед																				
1	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18	0,01	0,90	100519	100519		
	Морковь свежая	30	0,39	0,03	2,07	10,50	0,02	1,50	-	0,12	8,10	16,50	11,40	0,21	0,02	1,50	932	932-02		
	Капуста свежая	30	0,54	0,03	1,41	8,40	0,01	9,00	-	0,03	56,40	9,30	4,80	0,18	0,01	0,90	933	933-01		
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445		
3	Суп-пюре куриный	200	5,80	6,80	10,40	126,00	0,09	5,48	23,00	0,28	53,67	93,97	24,77	0,97	0,11	15,32	110407-1	110408-1		
	Бульон куриный с зеленью*		0,60	0,14	0,10	4,14	0,03	1,85	25,20	0,01	10,88	60,81	7,35	0,62	0,05	15,06	918	918-5		
4	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601		
5	Азу по-татарски	120	12,36	10,80	7,92	181,20	0,08	6,24	3,61	0,54	22,77	171,96	26,64	2,63	0,14	24,48	120503	120504		
6	Картофель отварной	120	2,38	6,85	16,85	138,53	0,15	12,60	10,80	0,16	20,66	74,03	29,06	1,15	0,10	12,02	130103	130104		
<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																				
7	Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
	или компот фруктовый / ягодный*		0,27	0,06	10,42	44,82	0,01	18,00	-	0,06	10,44	6,90	3,90	0,11	0,01	0,60	160212	160212		
	или напиток из сухофруктов*		0,41	0,09	19,84	82,50	0,03	-	0,09	0,09	14,64	23,22	7,56	0,56	0,01	-	160242	160242		
8	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-				
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-				
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																			
Итого за день***			32,57	40,85	139,63	1061,83	0,52	37,82	41,41	9,16	349,44	623,20	131,67	8,77	0,46	76,78				
День 10 (четверг)																				
Обед																				
1	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	-	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	0,01	0,60	100520	100520		
	Капуста свежая	30	0,54	0,03	1,41	8,40	0,01	9,00	-	0,03	56,40	9,30	4,80	0,18	0,01	0,90	933	933-01		
	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18	0,01	0,90	100519	100519		
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445		
3	Суп фасолевый	164	2,56	1,95	10,18	69,42	0,09	4,26	-	1,56	56,84	71,48	19,58	0,90	0,05	15,46	110309	110310		
	Бульон куриный с зеленью*		0,49	0,11	0,08	3,39	0,02	1,52	20,66	0,01	8,93	49,86	6,03	0,51	0,04	12,35	918	918-5		
4	Фрикадельки мясные	36	3,71	3,78	3,06	64,69	0,03	0,36	0,00	0,50	6,46	82,85	9,79	1,19	0,07	6,04	120530	120531		
5	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601		
6	Плов мясной	210	16,80	20,79	34,86	401,94	0,14	4,38	-	3,86	28,17	311,93	66,27	3,77	0,20	34,09	120550	120551		
<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																				
7	Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
	или компот фруктовый / ягодный*		0,10	0,04	14,73	61,46	0,00	3,00	-	0,20	3,22	2,20	3,00	0,16	0,00	-	160206	160206		
	или напиток из сухофруктов*		0,83	0,05	16,15	69,04	0,02	0,64	-	0,88	25,84	23,36	16,80	0,54	0,03	-	160239	160239		
8	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-				
9	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																			
Итого за день***			32,04	39,03	121,87	982,05	0,42	28,50	0,00	13,73	328,33	704,80	133,44	9,10	0,39	76,33				

*- По желанию ребенка

** - Без ограничений выдачи на линии раздачи

*** - Калорийность рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности вариантов блюд.

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся в государственных учреждениях среднего профессионального образования г. Москвы.

№	Наименование	Выход, г Р	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						СП		ФК	
			г	г	г		ккал	В I, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант	
			День 11 (пятница)																	
Обед																				
1	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	-	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	0,01	0,90	934	934		
	Свекла отварная	30	0,47	0,03	2,77	13,20	0,01	3,14	-	0,03	11,63	13,52	6,92	0,44	0,01	2,20	931	931-03		
	Морковь свежая	30	0,39	0,03	2,07	10,50	0,02	1,50	-	0,12	8,10	16,50	11,40	0,21	0,02	1,50	932	932-02		
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445		
3	Суп Минестроне	200	1,49	3,77	9,14	76,17	0,08	22,52	5,00	2,12	67,01	51,38	25,88	0,91	0,06	12,55	110336	110337		
	Бульон куриный с зеленью*		0,60	0,14	0,10	4,14	0,03	1,85	25,20	0,01	10,88	60,81	7,35	0,62	0,05	15,06	918	918-5		
4	Гренки*	10	1,07	0,41	7,35	37,47	0,02	-	-	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	-	-	180601	180601		
5	Митболы	120	13,56	14,16	13,80	252,60	0,08	0,84	-	3,32	17,14	189,76	23,45	2,73	0,14	15,55	120521	120524		
6	Соус томатный	20	0,23	-	3,19	13,75	0,02	5,58	-	0,12	2,56	8,45	6,20	0,29	0,02	0,30	140101	140102		
7	Гречка отварная рассыпчатая	100	5,26	2,21	28,32	154,20	0,15	-	3,00	0,29	8,22	104,72	70,07	2,36	0,07	6,37	130309	130310		
<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																				
8	Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
	или компот фруктовый / ягодный*		0,20	0,08	15,45	64,66	0,01	20,00	-	0,14	7,62	6,60	6,20	0,30	0,01	0,20	160207	160207		
	или напиток из сухофруктов*		0,80	0,06	19,39	79,92	0,01	1,00	200,00	-	23,24	38,40	18,40	600,02	0,04	-	160211-1	160211-1		
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-				
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																			
Итого за день***			29,49	32,63	130,28	950,52	0,49	37,08	8,00	12,64	290,92	600,37	170,91	9,71	0,38	60,63				
День 12 (суббота)																				
Обед																				
1	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	-	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	0,01	0,60	100520	100520		
	Пекинская капуста	30	0,45	0,06	0,60	4,80	0,01	4,50	-	0,21	23,10	10,20	12,00	0,18	0,02	2,40	935	935		
	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18	0,01	0,90	100519	100519		
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445		
3	Щи Новгородские	200	2,46	2,45	5,97	55,15	0,05	15,82	11,00	0,16	117,49	37,06	16,94	0,60	0,05	12,35	110105	110106		
	Бульон куриный с зеленью и яйцом*		3,08	2,43	0,23	35,13	0,04	2,15	25,22	0,15	22,75	101,41	10,77	1,14	0,14	18,02	918-2	918-22		
4	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601		
5	Печень тушеная (говяжья)	120	20,04	9,36	9,00	200,40	0,61	67,32	11 853,60	1,91	410,19	715,64	36,80	14,10	4,47	32,77	120515	120516		
6	Соус сметанный	20	0,23	-	3,19	13,75	0,01	0,04	13,60	0,07	65,72	8,09	1,23	0,05	0,01	1,74	140106	140107		
7	Пюре картофельное	180	3,38	9,14	23,49	189,75	0,19	15,55	14,85	0,19	77,39	115,87	39,57	1,47	0,16	37,45	130101	130102		
<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																				
8	Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
	или компот фруктовый / ягодный*		0,09	0,09	10,15	42,26	0,01	2,20	-	0,04	3,76	2,42	1,98	0,51	0,00	0,44	160217	160217		
	или напиток из сухофруктов*		0,41	0,09	19,84	82,50	0,03	-	0,09	0,09	14,64	23,22	7,56	0,56	0,01	-	160242	160242		
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-				
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																			
Итого за день***			37,13	34,33	129,31	976,38	1,06	113,74	11893,05	9,24	881,06	1140,11	143,26	19,80	4,79	109,27				
Итого за 6 дней***			33,14	36,18	134,24	995,15	0,56	50,93	2 006,88	11,16	465,37	758,16	138,91	10,32	1,13	96,79				
Итого за 12 дней***			32,25	35,09	134,74	983,78	0,54	44,44	1028,86	10,13	449,15	703,90	132,91	8,79	0,77	86,39				

*- По желанию ребенка

** - Без ограничений выдачи на линии раздачи

*** - Калорийность рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности вариантов блюд.

Приложение к примерному 12-дневное меню для организации питания обучающихся в государственных учреждениях среднего профессионального образования г. Москвы.

Таблица замен блюд при организации питания в общественных учреждениях

День по меню	Прием пищи	Заменяемое блюдо	Вариант замены
День 1	Обед	Суп - пюре овощной	Суп куриный по - домашнему
День 2	Обед	Борщ Московский	Борщ Краснодарский
День 2	Обед	Говядина по-мексикански	Говядина тушеная с черносливом Бефстроганов из отварного мяса
День 3	Обед	Бульон куриный с зеленью и яйцом	Бульон куриный с зеленью
День 3	Обед	Наггетсы	Стрипсы / Байтсы Котлеты рубленные из птицы
День 4	Обед	Суп Кубанский	Суп гороховый
День 4	Обед	Пельмени	Пельмени с соусом томатным
День 5	Обед	Суп Дальневосточный	Уха ростовская Суп картофельный с рыбой
День 5	Обед	Макаронные изделия отварные	Фарфалле
День 6	Обед	Пекинская капуста	Капуста белокочанная Салат листовой
День 6	Обед	Котлеты рыбные	Бефстроганов из отварного мяса Гуляш из мяса птицы
День 7	Обед	Наггетсы	Стрипсы / Байтсы Котлеты рубленные из птицы
День 8	Обед	Пекинская капуста	Капуста белокочанная Салат листовой
День 10	Обед	Плов мясной	Жаркое по - домашнему Плов куриный Пельмени с соусом таматным
День 11	Обед	Суп Минестроне	Щи из свежей капусты с говядиной Суп из овощей на мясном бульоне
День 12	Обед	Пекинская капуста	Капуста белокочанная Салат листовой
День 12	Обед	Печень тушеная Соус сметанный	Шницель рыбный натуральный Соус томатный

Сезонная замена салатов при организации питания в общественных учреждениях

День по меню	Прием пищи	Заменяемое блюдо	Вариант замены
День 1	Обед	Морковь свежая	Горошек консервированный
День 3	Обед	Морковь свежая	Кукуруза консервированная
День 3	Обед	Капуста свежая	Свекла отварная
День 4	Обед	Капуста свежая	Горошек консервированный
День 5	Обед	Морковь свежая	Кукуруза консервированная
День 7	Обед	Морковь свежая	Горошек консервированный
День 9	Обед	Морковь свежая	Кукуруза консервированная
День 9	Обед	Капуста свежая	Свекла отварная
День 10	Обед	Капуста свежая	Горошек консервированный
День 11	Обед	Морковь свежая	Кукуруза консервированная

Развёрнутое пояснение по блюдам

1. Ассортимент компотов фруктовых или ягодных:

Компот фруктовый (апельсиновый)

Компот фруктовый (яблочный)

Компот ягодный (клубничный)

Компот ягодный (клюквенный)

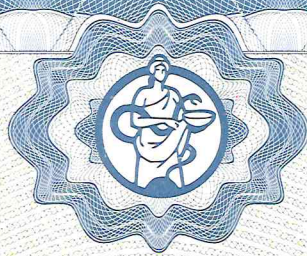
Компот ягодный (смородиновый) и др.

2. Ассортимент напитков из сухофруктов:

Напиток из сухофруктов

Напиток из сухофруктов (изюма)

Напиток из сухофруктов (курага) и др.



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ГОРОДЕ МОСКВЕ»**

Графский переулок, 4, к. 2,3,4, Москва, Россия, 129626
телефон: (495) 687 36 19, E-mail: fguz@mossanepid.ru, http://www.mossanexpert.ru

ОРГАН ИНСПЕКЦИИ

Аттестат аккредитации № RA.RU.710045

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ
о соответствии проектной и иной документации
санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам
77.01.05.Т.002568.05.22 05.05.2022

Основание производства экспертизы: заявление № 22/02.05.000842-3 от 11.04.2022

Дата (период) проведения экспертизы: с 19.04.2022 по 05.05.2022

Место проведения экспертизы: 129626, г. Москва, Графский переулок, дом 4, к.2, 3, 4

Цель проведения экспертизы: Подтверждение соответствия требованиям санитарного законодательства

Экспертиза проведена: заведующим отделом гигиены детей и подростков, врачом по гигиене детей и подростков А.О.Петренко, образование высшее по специальности медико-профилактическое дело, кандидат медицинских наук, сертификат специалиста №0177040009695 от 21.06.2016г.

Заказчик: Некоммерческое партнерство саморегулируемая организация "Ассоциация предприятий социального питания в сфере образования и здравоохранения" (ИНН:7720490947, ОГРН:1137799006784)

Юридический адрес: 129090, г. Москва, ЦАО, Каланчёвская улица, дом 16 стр. 1

Объект экспертизы: Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся в государственных учреждениях среднего профессионального образования г. Москвы.

Разработчик документации: НП СРО "АПСПОЗ"

Юридический адрес разработчика: 129090, г. Москва, ул. Каланчевская, д. 16, стр. 1

Перечень представленной документации: Меню-раскладка для обучающихся в государственных учреждениях среднего профессионального образования;
Сведения о наборе продуктов.

Установлено:

Общие сведения.

Представленный примерный типовой рацион питания разработан на 12-дневный период, содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание белков, жиров, углеводов, витаминов (С, В1, В2, А) и минеральных веществ (фосфор (Р), кальций (Са), железо(Fe), магний (Mg), указания номеров технологических карт. Среднесуточная пищевая и энергетическая ценность рациона питания для учащихся образовательных учреждений среднего профессионального образования составляет:

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал*	Калорийность по рациону, ккал
I неделя	31,36	34,01	135,23	972,42	962,40

017952

II неделя	33,14	36,18	134,24	995,15	1000,45
Итого:	32,25	35,09	134,74	983,78	981,43

В представленном рационе содержание белков составляет 35,83 %, жиров – 38,14 %, углеводов – 35,18 %, общая калорийность – 36,17 % от суточной потребности.

Соотношение основных веществ (белков, жиров и углеводов) близко к оптимальному значению (1 / 1 / 4).

*Энергетическая ценность определялась по формуле:

Энергетическая ценность (ккал) = белки (г)*4 + жиры (г)*9 + углеводы (г)* 4.

Формирование рациона.

Представленный примерный 12-дневный рацион питания для учащихся образовательных учреждений среднего профессионального образования предусматривает одноразовое питание (обед).

Сведения о среднесуточном наборе продуктов представлены заказчиком.

Наименование пищевой продукции	Фактич.	Норма	%
Картофель	140,92	187	75,36
Крупы, бобовые	23,02	50	46,04
Макаронные изделия	6,94	20	34,7
Масло растительное	14,38	18	79,89
Масло сливочное	4,78	35	13,66
Молоко	23,38	350	6,68
Мука пшеничная	2,73	20	13,65
Мясо бескостное	55,97	78	71,76
Овощи, зелень	175,40	320	54,81
Птица	65,14	53	122,91
Рыба	18,93	77	24,58
Сахар-песок	28,93	35	82,66
Сметана	3,33	10	33,3
Соль	2,76	5	55,2
Сыр	0,32	15	2,13
Фрукты (плоды) свежие	21,88	185	11,83
Фрукты (плоды) сухие	18,00	20	90
Хлеб пшеничный	98,10	200	49,05
Хлеб ржаной	60,00	120	50
Чай	1,00	2	50
Яйцо диетическое	5,58	40	13,95
Субпродукты	17,00	40	42,5

Недостаток овощей компенсируется использованием свежих фруктов и картофеля сверх установленной нормы.

В рационе питания используются все основные группы продуктов, предусмотренные суточным продуктовым набором, в том числе мясные, молочные продукты, рыба, овощи, фрукты. Суммарные объемы блюд по приемам пищи соответствуют требованиям, предусмотренным СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Продукты, блюда и кулинарные изделия, запрещенные или не рекомендованные для использования в питании детей и подростков, в рационе отсутствуют.

Профилактика витаминной и микроэлементной недостаточности.

Профилактика витаминной и микроэлементной недостаточности обеспечена за счет разнообразия пищевых продуктов, с естественным содержанием необходимых витаминов и минеральных веществ (с учетом потерь при тепловой обработке), а также использования в меню свежих плодов и ягод. Для профилактики йододефицитных состояний используется йодированная соль.

Среднесуточное содержание микронутриентов в рационе питания для учащихся образовательных учреждений среднего профессионального образования составляет:

	Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мкг рет.эquiv
I неделя	37,96	0,52	0,41	50,83
II неделя	50,93	0,56	1,13	2006,88
Итого:	44,44	0,54	0,77	1028,86

	Кальций, мг	Фосфор, мг	Железо, мг	Магний, мг
I неделя	432,94	649,65	7,26	126,90
II неделя	465,37	758,16	10,32	138,91
Итого:	449,15	703,90	8,79	132,91

В представленном рационе содержание витамина А полностью удовлетворяет суточную потребность; содержание витамина С - 63,49 %; содержание витамина В1 - 38,52 %; содержание витамина В2 - 47,88 %; содержание кальция - 37,43 %; содержание фосфора - 58,66 %; содержание железа - 48,85 %; содержание магния - 44,3 % от суточной потребности.

Технология изготовления кулинарной продукции.

Технологические карты разработаны заказчиком с использованием сборников рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М. ДеЛи принт, 2011; Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации / под ред. А.Я. Перевалова, Пермь 2013; Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / под редакцией С.В. Маслова, Москва 2015; Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016; Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. 2 издание / под ред. В.Р. Кучмы, Г.Г. Онищенко, Москва, 2022.

В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20:

1. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам в соответствии с приложением 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
2. Для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, должно быть организовано лечебное и диетическое питание в соответствии с представленными родителями (законными представителями ребенка) назначениями лечащего врача.

Заключение:

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся в государственных учреждениях среднего профессионального образования г. Москвы. по адресу: **соответствует** требованиям:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения (гл. VIII)

В соответствии со ст.42 Федерального закона от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» ответственность за качество и объективность санитарно-эпидемиологической экспертизы несет специалист, проводивший санитарно-эпидемиологическую экспертизу.

Заведующий отделом гигиены
детей и подростков

Врач по гигиене детей и
подростков

Руководитель (заместитель)
органа инспекции

А. О. Петренко

А.О. Петренко



В.Ю. Иванов

