«Согласовано»
Руководитель Управления
Роспотребнадзора
по Камчатскому краю
_____ ***Н.В.Зарайченкова***
«18» мая 2010 год

«Утверждаю»
И.о. руководителя Департамента
социального развития
Петропавловск-Камчатского городского округа
_____ ***И.Л.Унтилова***
«19» мая 2010 год

Примерное меню для обучающихся образовательных учреждений Петропавловск-Камчатского городского округа

(осенне-зимний вариант, возрастная группа 7-11 лет)

Петропавловск-Камчатский
городской округ
2010 год

«Согласовано»
Руководитель Управления
Роспотребнадзора
по Камчатскому краю
_____ ***Н.В.Зарайченкова***
«18» мая 2010 год

«Утверждаю»
И.о. руководителя Департамента
социального развития
Петропавловск-Камчатского городского округа
_____ ***И.Л.Унтилова***
«19» мая 2010 год

Примерное меню для обучающихся образовательных учреждений Петропавловск-Камчатского городского округа

(осенне-зимний вариант, возрастная группа 7-11 лет)

Петропавловск-Камчатский
городской округ
2010 год

Авторский коллектив:

А.А.Шепарев – заведующий кафедрой ФПК и ППС ГОУ ВПО «Владивостокский государственный медицинский университет» Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию РФ, проф., докт.мед.наук;

Л.Н.Нагирная – доцент кафедры ФПК и ППС ГОУ ВПО «Владивостокский государственный медицинский университет» Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию РФ, канд.мед.наук;

Ю.В.Титова- ассистент кафедры ФПК и ППС ГОУ ВПО «Владивостокский государственный медицинский университет» Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию РФ.

Литература:

1. Педиатрия: лекции по нутрициологии. Учебное пособие / Е.И. Кондратьева, Т.Е. Тропова, Т.А. Шемякина и др. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 256 с.

2. Практическая диетология. Часть третья. Картотека блюд лечебного и рационального питания: Методическое пособие: в 6 частях /В.А.Петров - составитель. - Владивосток: АНО «ДВЭГИА», 2004. - Книга вторая. 280 с.

3. Руководство по детскому питанию /Под ред. В.А. Тутельяна, И.Я. Коня. – М.: Медицинское информационное агентство, 2004. – 662 с.

4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания. Сост. Румяецев А.В. - М: Издательство «Дело и Сервис», 1998. - 864 с.

5. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник/ Под ред. член-кор. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002. – 236 с.

Сезон: осенне-зимний	Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1-й день													
	Завтрак													
№ 33 ***	Каша гречневая на молоке	200	10,65	10,8	33,06	276,89	0,17	2,13	0,052	0,4	22,04	290,4	112,62	3,16
	Пастила	30	0,2	0	24	97	0	0	0	0	6	3	2	0,5
№ 11.35***	Чай	200	0	0	0	0	0,002	2,8	0	0,01	0,3	0	0	0
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6	0,024	8	0,067	0,16	12,8	8,8	7,2	1,76
	Батон нарезной	50	3,85	1,5	25,05	129,5	0,08	0	0	0,35	11	42,5	16,5	1
	Сыр порционный	15	3,27	4,23	0,00	52,50	0,01	1,86	0,04	0,68	129,55	92,73	6,82	0,07
	Итого		18,29	16,85	89,95	593,49	0,28	14,79	0,16	1,60	181,69	437,43	145,14	6,49
	Обед													
	Суп картофельный с яичными хлопьями и мясом	250/15	7,35	8,38	5	135,39	0,05	3,18	0,203	1,3	22,25	101,79	20,2	1,38
№ 677*	Тефтели рыбные (треска)	100	9,59	5,41	17,51	130,12	0,04	3,04	0,239	3,6	19,48	98,71	18,89	0,65
№ 946*	Пюре картофельное с молоком и сливочным маслом	200	4,45	5,28	76,74	168,18	0,16	21,39	0,031	0,22	75,36	125,35	35,99	1,2
№ 11.62***	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	102	0,02	14,8	0,017	0,4	34	36	34	0,6
№ 12.6***	Булка домашняя	40	2,82	2,34	20,43	125,6	0,05	0,03	0,015	0,43	18,97	43,18	11,38	0,66
№ 9.65***	Салат из белокочанной капусты и зеленого лука с растительным маслом	100	1,76	7,24	4,59	91,71	0,03	22,5	0,027	1,74	51,71	30,64	16,14	0,63
	Хлеб бородинский	50	3,4	0,65	19,9	100,5	0,09	0	0	0,7	23,5	78,5	24,5	1,95
	Итого		30,77	29,7	166,97	853,5	0,44	64,94	0,532	8,39	245,27	514,17	161,1	7,07
	Всего за день:		49,06	46,55	256,92	1446,99	0,72	79,73	0,69	9,99	426,96	951,60	306,24	13,56

Для документов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2-й день													
	Завтрак													
№ 548*	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,42	8,54	35,57	251,75	0,14	1,3	0,04	0,14	130,28	181,37	46,73	1,19
№ 11.82**	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,8	0,01	200	0,163	0,76	12	3,4	3,4	0,6
12.10***	Рогалики с вареньем	40	2,82	2,34	20,43	125,6	0,05	0,03	0,017	0,43	18,97	43,18	11,38	0,66
	Йогурт сладкий, 3,2% жирности	100	2,9	3,2	4	59	0,03	0,7	0,022	0	120	95	14	0,1
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0	33	0	0	0,0225	0,05	1	1,5	0	0
	Хлеб подольский	50	4	0,75	20,05	104	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2
	Итого		17,87	18,71	89,71	630,15	0,355	202,03	0,2645	2,53	298,75	441,45	108,51	4,75
	Обед													
№ 6**	Суп гороховый с гренками	250	6,3	5,6	16,7	171,7	0,25	9,63	0,202	2,45	32	89,28	21,4	2,13
№ 20**	Морковно-картофельное пюре	200	4	5,52	17,93	140,1	0,07	12,46	1,796	0,58	99,4	134,7	53,8	1,17
№ 827*	Гуляш	100	16,47	17,2	3,07	197,2	0,11	2,29	0,021	4,21	18,4	163	28,99	2
№ 11.35	Чай	200	0	0	0	0	0,002	2,8	0	0,01	0,3	0	0	0
	Хлеб бородинский	50	3,4	0,65	19,9	100,5	0,09	0	0	0,7	23,5	78,5	24,5	1,95
	Мармелад желейный	50	0,05	0	39,7	156	0	0	0	0	2	0,5	1	0,2
№ 9.121***	Огурец соленый	50	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	0	0,1	23	24	14	0,6
	Итого		31,02	29,07	99	778,5	0,542	32,18	2,019	8,05	198,6	489,98	143,69	8,05
	Всего за день:		48,89	47,78	188,71	1408,65	0,897	234,21	0,623	10,58	497,35	931,43	252,2	12,8

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Камчатскому краю
для документов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	3-й день													
	Завтрак													
№ 440*	Капуста белокочанная тушеная в томатном соусе	200	3,08	4,7	9,96	148,07	0,05	17,72	0,304	2,98	63,13	51,68	27,9	1,26
	Колбаса вареная диетическая	100	12,1	13,5	0	170	0,06	0	0	0,3	38	188	33	2,2
	Хлеб подольский	25	2	0,375	10,025	52	0,0625	0	0	0,575	8,25	58,5	16,5	1,1
№ 12.6***	Булка домашняя	40	2,82	2,34	20,43	125,6	0,05	0,03	0,015	0,43	18,97	43,18	11,38	0,66
"11.36***	Чай с сахаром	200	0	0	20	79,8	0,002	2,8	0	0,01	0,3	0	0	0
	Итого		20	20,915	60,415	575,47	0,2245	20,55	0,319	4,295	128,65	341,36	88,78	5,22
	Обед													
№ 263*	Свекольник на мясном бульоне	250/10	4,8	7,38	14,1	135,6	0	9,8	0,234	0,23	28,7	82,3	31,6	1,74
№ 640*	Минтай тушеный под маринадом	100	10,34	3,065	2,39	101,8	0,065	3,8	0,026	2,48	31,25	163,3	44,9	0,75
№ 934*	Рис отварной рассыпчатый	200	4,94	5,72	52,21	279,02	0,04	0	0	2,49	5,64	105,94	35,28	0,71
№ 11.106***	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,55	0,08	20,3	85,23	0	0,52	0,001	0,55	18,81	17,6	15,82	0,5
№ 9.96***	Салат из редиса (лобы) с растительным маслом	100	1,11	7,71	3,15	87,62	0,01	23,08	0	3,48	36	40,77	12	0,92
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0,6	10	32	7	0,6
	Итого		25,54	24,355	116,75	807,27	0,175	37,2	0,59	9,83	130,4	441,91	146,6	5,22
	Всего за день:		45,54	45,27	177,165	1382,74	0,3995	57,75	0,695	14,125	259,05	783,27	235,38	10,44

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Камчатскому краю
для документов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	4 -й день													
	Завтрак													
№ 30 **	Лапшевник с творогом запеченный	200	15,28	16,72	39,6	372,08	0,04	0,36	0,099	2,84	115,84	239,84	24,64	1,9
№ 9.50***	Салат из моркови с изюмом и медом	100	1,3	0,11	18,88	84,27	0,06	4,45	1,572	0,36	30,36	55,31	33,81	0,87
№ 11.53***	Какао с пастеризованным молоком	200	3,87	3,8	25,06	151,36	0,04	1,3	0,022	0	125,12	116,2	31	0,98
	Итого		20,45	20,63	83,54	607,71	0,14	6,11	1,693	3,2	271,32	411,35	89,45	3,75
	Обед													
№ 2.28**	Щи на мясном бульоне с мясом	250/10	4,8	7,5	7,8	86,2	0,05	19,93	0,219	2,39	36,2	31,2	22,9	1,25
№ 10**	Шницель мясной	80	14,4	13,27	10,3	184,2	0,05	0,8	0,002	0,63	11,8	140,2	17,9	1,8
9.111***	Винегрет с растительным маслом (1вариант)	100	1,72	6,68	9,34	105,21	0,07	11,81	0,336	1,71	34,08	47,31	23,61	1,11
№ 423*	Картофель отварной	200	3,85	0,79	31,6	144,76	0,21	29	0,006	0,21	24	108	44	1,6
	Хлеб бородинский	50	3,4	0,65	19,9	100,5	0,09	0	0	0,7	23,5	78,5	24,5	1,95
	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	40	1,1	1,3	30,9	142	0,01	0	0,001	0,3	6	14	4	0,6
№ 11.35***	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		29,27	30,19	109,84	762,87	0,48	61,54	0,564	5,94	135,58	419,21	136,91	8,31
	Всего за день:		49,72	50,82	193,38	1370,58	0,62	67,65	0,798	9,14	406,90	830,56	226,36	12,06

Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Камчатскому краю
для документов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	5-й день													
	Завтрак													
№ 588 *	Омлет натуральный	150	17,21	20,95	5,2	243,55	0,12	1,42	0,31	1,05	144,22	248,32	18,82	3,14
№ 11.35***	Чай	200	0	0	0	0	0,002	0	0	0	0	0	0	0
	Мармелад желейный	50	0,05	0	39,7	156	0	0	0	0	2	0,5	1	
	Батон простой	25	2	0,25	12,275	59,5	0,04	0	0	0,325	5,75	22,25	8,5	0,5
№ 1169*	Яблоко печеное	100	0,51	0,51	17,64	80,42	0,04	8,84	0,061	0,25	20,63	13,89	11,37	2,88
	Итого		19,77	21,71	74,815	539,47	0,202	10,26	0,371	1,625	172,6	284,96	39,69	6,52
	Обед													
№ 1.43**	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	8,15	8,9	8,1	149,8	0,3	5,3	0,302	1,3	21,5	114,8	27	0,58
№ 9.123***	Помидоры свежие	100	0,1	0,2	3,8	24	0,04	22,5	0,133	0,7	14	26	20	0,9
№ 1040*	Соус молочный	30	0,85	1,1	2,48	23,17	0,01	0,29	0,067	0,04	29	23,13	3,62	0,05
№ 940 *	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	200	6,51	4,27	38,55	209,28	0,07	0	0,023	0,95	7,18	41,89	9,41	0,61
№ 848*	Тефтели	75	7,06	11,32	8	177,13	0,19	0,46	0,014	0,37	22,91	88,04	14,04	0,91
№ 11.117***	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,08	33,4	136,8	0	40	0	0,1	12,3	18,5	6,2	0,2
	Хлеб подольский	50	4	0,75	20,05	104	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2
	Итого		26,87	26,62	114,38	824,18	0,735	68,55	0,539	4,61	123,39	429,36	113,27	5,45
	Всего за день:		46,64	48,33	189,195	1363,65	0,937	78,81	0,91	6,235	295,99	714,32	152,96	11,97

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Камчатскому краю
для документов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	6-й день													
	Завтрак													
№ 934	Рис отварной рассыпчатый	200	4,94	5,72	52,21	279,02	0,04	0	0	2,49	5,64	105,94	35,28	0,71
№ 189 ****	Котлета «Осень» (кета)	80	12,25	11,36	6,7	192,2	0,17	0,85	0,06	5,1	22,76	144	24,3	0,8
	Хлеб подольский	25	2	0,375	10,025	52	0,0625	0	0	0,575	8,25	58,5	16,5	1,1
№ 11.36***	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0,002	0	0	0	1	0	0	0
	Итого		19,19	17,46	83,94	583,22	0,27	0,85	0,06	8,17	37,65	308,44	76,08	2,61
	Обед													
№ 263*	Свекольник на мясном бульоне	250/10	4,8	7,38	14,1	135,6	0	9,8	0,234	0,23	28,7	82,3	31,6	1,74
№ 850*	Оладьи из печени	80	14,4	14,6	9,9	232	0,3	8,4	6,5	5,1	10,5	250,4	17,7	5,3
№ 946*	Пюре карт. с молоком и сливочным маслом	200	4,45	5,28	76,74	168,18	0,16	21,39	0,031	0,22	75,36	125,35	35,99	1,2
	Банан	70	1,05	0,3	14,7	67,2	0	7	0	0,02	5,6	19,6	29,4	0,42
9.128***	Салат натуральный из белокочанной капусты	100	1,8	0,1	4,7	28	0,03	31,5	0,003	0,1	48	31	16	0,6
	Хлеб бородинский	50	3,4	0,65	19,9	100,5	0,09	0	0	0,7	23,5	78,5	24,5	1,95
№ 11.106***	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,55	0,08	20,3	85,23	0	0,52	0,001	0,55	18,81	17,6	15,82	0,5
	Итого		30,45	28,39	160,34	816,71	0,58	78,61	6,769	6,92	210,47	604,75	171,01	11,71
	Всего за день:		49,64	45,85	244,28	1399,93	0,85	79,46	6,83	15,09	248,12	913,19	247,09	14,32

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Камчатскому краю
для документов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	7-й день													
	Завтрак													
№ 1169*	Яблоко печеное	100	0,51	0,51	17,64	80,42	0,04	8,84	0,061	0,25	20,63	13,89	11,37	2,88
№ 11.35***	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 5.33**	Запеканка из творога со сметаной	150	16,4	21,8	17,43	337,7	0,067	0,255	0,12	1,26	146,6	225,9	23,9	0,71
	Пастила	30	0,2	0	24	97	0	0	0	0	6	3	2	0,5
	Батон простой	25	2	0,25	12,275	59,5	0,04	0	0	0,325	5,75	22,25	8,5	0,5
	Итого		19,11	22,56	71,345	574,62	0,147	9,095	0,086	1,835	178,98	265,04	45,77	4,59
	Обед													
№ 262*	Борщ на мясном бульоне	250/10	2,1	5,11	7,1	85,3	0,08	23,8	0,21	3,43	33,9	62,94	120,8	0,95
№ 208****	Треска, жареная в яйце	100	14,44	9,06	2,48	151,58	0,08	0,5	0,066	4,02	19,61	137,02	23,77	0,86
№ 20**	Морковно-картофельное пюре	200	4	5,52	17,93	140,1	0,07	12,46	1,796	0,58	99,4	134,7	53,8	1,17
№ 9.120***	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	5,51	0,08	69,5	0	5,55	0,003	0,11	23,1	27,9	13,3	0,5
№ 12.3***	Булочка с изюмом	35	2,5	2,2	16,1	134,8	0	0	0,012	3,8	12,8	21,9	5,1	0,4
№ 11.121***	Кисель из брусники	200	0,109	0,1	33,6	137,2	0,002	3	0	0,2	10,1	15,1	1,4	0,08
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0,6	10	32	7	0,6
	Итого		27,749	27,9	101,89	836,48	0,292	45,31	2,087	12,74	208,91	431,56	225,17	4,56
	Всего за день:		46,859	50,46	173,235	1411,1	0,439	54,405	2,173	14,575	387,89	696,6	270,94	9,15

Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Камчатскому краю
Управление
для документов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	8-й день													
	Завтрак													
№ 537*	Каша перловая рассыпчатая	200	6,02	5,72	41,5	247,79	0,06	0	0	2,93	24,58	209,01	25,87	1,16
	Колбаса вареная диетическая	100	12,1	13,5	0	170	0,06	0	0	0,3	38	188	33	2,2
№ 9.126***	Помидор соленый	100	1,1	0,1	3,5	20	0,01	15	0,11	0,7	10	35	15	0,8
	Хлеб бородинский	25	1,7	0,325	9,95	50,25	0,045	0	0	0,35	11,75	39,25	12,25	0,975
№ 11.36***	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0,002	0	0	0	0	0	0	0
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	51	8	0,2	34	23	13	0,3
	Итого		21,82	19,845	78,05	591,04	0,217	66	8,11	4,48	118,33	494,26	99,12	5,435
	Обед													
№ 12.4***	Булочка с маком	50	3,7	5,2	20,8	189,3	0	0,1	0,008	11,4	174,65	529,7	35,7	2,7
№ 1.27**	Суп гречневый на мясном бульоне	250/10	8,4	5,48	16,1	139,5	0,08	8,25	0,201	1,31	16,1	95,8	40	1,75
№ 848*	Тефтели	75	7,06	11,32	8	177,13	0,19	0,46	0,014	0,37	22,91	88,04	14,04	0,91
№ 7.35***	Капуста жареная	200	4,01	3,42	7,54	94,01	0,05	38,3	0,002	0,32	109,55	75,56	38,3	1,3
	Хлеб бородинский	25	1,7	0,325	9,95	50,25	0,045	0	0	0,35	11,75	39,25	12,25	0,975
№ 9.59***	Салат из свеклы, яблок и чернослива растительным маслом	100	0,99	4,14	7,39	103,62	0,03	3,69	0,001	2,35	27,26	45,51	27,38	0,87
№ 11.58***	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	110	0,04	8	0,433	1,6	40	36	20	0,4
	Итого		26,86	29,885	95,18	863,81	0,435	58,8	0,659	17,7	402,22	909,86	187,67	8,905
	Всего за день:		48,68	49,73	173,23	1454,85	0,652	124,8	0,621	22,18	520,55	1404,12	286,79	14,34

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Камчатскому краю
для документов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	9-й день													
	Завтрак													
№ 570*	Вермишель отварная с тертым сыром со слив. маслом	200	13,1	10,9	37,86	287,7	0,0736	0,2	0,083	1,05	243,8	109,7	23,6	0,89
№ 9.43***	Морковь, тертая с сахаром и растительным маслом	100	1,17	4,086	11,2	87,41	0,054	3,15	1,8	2,12	24,45	49,58	34,2	0,645
№ 11.41***	Чай с лимоном	200	0,063	0	15,21	62,38	0	2,8	0	0	2,8	1,54	0,84	0,042
	Хлеб бородинский	25	1,7	0,325	9,95	50,25	0,045	0	0	0,35	11,75	39,25	12,25	0,975
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,104	0,2	22	77	5	1
			21,133	19,911	74,52	550,74	0,2026	6,15	1,987	3,72	304,8	277,07	75,89	3,552
	Обед													
№ 297*	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250/10	5,34	7,65	21,2	165,6	0	8,46	0,233	2,35	20,7	96,4	33,6	0,76
№ 198 ****	Биточки «Морские» (кета)	100	13,58	11,07	10,55	207,61	0,2	1,39	0,058	4,04	24,35	158,49	26,79	0,79
№ 12.6***	Булка домашняя	40	2,82	2,34	20,43	125,6	0,05	0,03	0,015	0,43	18,97	43,18	11,38	0,66
№ 946*	Пюре картофельное с молоком и сливочным маслом	200	4,45	5,28	76,74	168,18	0,16	21,39	0,031	0,22	75,36	125,35	35,99	1,2
№ 9.123***	Помидоры свежие	100	0,1	0,2	3,8	24	0,04	22,5	0,133	0,7	14	26	20	0,9
№ 11.106***	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,55	0,08	20,3	85,23	0	0,52	0,001	0,55	18,81	17,6	15,82	0,5
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	11,94	60,3	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,7	1,17
	Итого		28,88	27,01	164,96	836,52	0,50	54,29	0,47	8,71	186,29	514,12	158,28	5,98
	Всего за день:		50,01	46,92	239,48	1387,26	0,71	60,44	2,46	12,43	491,09	791,19	234,17	9,53

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Камчатскому краю
для документов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	10-й день													
	Завтрак													
	Молоко кипяченое	200	6,09	6,7	9,8	126	0,08	2,73	0,042	0	252	189	29,4	0,2
№ 27 ***	Плов из риса с фруктами (чернослив, изюм) на растительном масле	200	4,2	8,66	58,64	326,69	0,04	0,24	0,001	3,94	17,12	100,32	39,2	1,04
№ 5.34**	Сырники запеченные	50	7,42	5,56	9,08	117,56	0,015	0,0375	0,061	0,16	6,74	81,28	9,76	0,22
	Итого		17,71	20,92	77,52	570,25	0,135	3,0075	0,104	4,1	275,86	370,6	78,36	1,46
	Обед													
№ 12.4***	Булочка с маком	50	3,7	5,2	20,8	189,3	0	0,1	0,008	11,4	174,65	529,7	35,7	2,7
№ 1.43**	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	8,15	8,9	8,1	149,8	0,3	5,3	0,302	1,3	21,5	114,8	27	0,58
№ 827*	Гуляш	50	8,235	8,6	1,535	98,6	0,055	1,145	0,011	2,105	9,2	81,5	14,495	1
№ 440*	Капуста белокочанная тушеная в томатном соусе	200	3,08	4,7	9,96	148,07	0,05	17,72	0,304	2,98	63,13	51,68	27,9	1,26
№ 9.122***	Огурец соленый	50	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	0	0,1	23	24	14	0,6
	Хлеб подольский	50	4	0,75	20,05	104	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2
№ 11.117***	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,08	33,4	136,8	0	40	0	0,1	12,3	18,5	6,2	0,2
	Итого		28,165	28,33	95,545	839,57	0,55	69,265	0,625	19,135	320,28	937,18	158,295	8,54
	Всего за день:		45,875	49,25	173,065	1409,82	0,685	72,273	0,729	23,235	596,14	1307,78	236,655	10

Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Камчатскому краю
для документов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	11-й день													
	Завтрак													
	Сыр порционный	16	4,21	4,26	0	56	0,01	0,11	0,054	0,06	160	96	8,8	0,11
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6	0,024	8	0,067	0,16	12,8	8,8	7,2	1,76
№ 548*	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,42	8,54	35,57	251,75	0,14	1,3	0,04	0,14	130,28	181,37	46,73	1,19
№ 11.53***	Какао с пастеризованным молоком	200	3,87	3,8	25,06	151,36	0,04	1,3	0,022	0	125,12	116,2	31	0,98
	Батон простой	50	4	0,5	24,55	119	0,08	0	0	0,65	11,5	44,5	17	1
	Итого		19,82	17,42	93,02	615,71	0,294	10,71	0,183	1,01	439,7	446,87	110,73	5,04
	Обед													
№ 308*	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	5,86	4,28	5,16	80,75	0	7,25	0,312	1,3	44,5	92,2	25,8	0,5
	Печенье	30	2,2	2,8	21,9	122	0,04	0	0	1,1	8	25	9	0,4
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0	0	0,3	5	16	3,5	0,3
№ 13**	Зразы из говядины	100	14,03	10,75	11,19	208,1	0,07	0,48	0,0014	2,06	24,13	152,31	23,43	1,7
№ 9.119***	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	0,04	5	0,01	0,1	23	42	14	0,6
№ 11.62***	Сок вишневый	200	1,6	0,4	21,2	104	0,06	30	0,034	0,6	74	52	60	1
№ 8.51***	Рагу из овощей (1вариант)	200	3,68	8,93	23,57	186,05	0,14	27,3	0,798	2,59	69,19	92,54	38,49	1,23
	Итого		30,07	27,46	97,82	773,9	0,38	70,03	1,1554	8,05	247,82	472,05	174,22	5,73
	Всего за день:		49,89	44,88	190,84	1389,61	0,674	80,74	1,3384	9,06	687,52	918,92	284,95	10,77

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Камчатскому краю
для документов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	12-й день													
	Завтрак													
№ 5.28**	Пудинг творожный запеченный	120	15,5	13,1	8,4	208,6	0,04	0,16	0,081	0,3	150,44	185,08	19,32	0,38
№ 9.50***	Салат из моркови с изюмом и медом	100	1,3	0,11	18,88	84,27	0,06	4,45	1,572	0,36	30,36	55,31	33,81	0,87
№ 12.4***	Булочка с маком	50	3,7	5,2	20,8	189,3	0	0,1	0,008	11,4	174,65	529,7	35,7	2,7
	Мармелад желейный	25	0,02	0	19,85	78	0	0	0	0	1	0,25	0,5	
№ 11.35***	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		20,52	18,41	67,93	560,17	0,1	4,71	1,661	12,06	356,45	770,34	89,33	3,95
	Обед													
№ 275*	Борщ с фасолью на мясном бульоне	250/10/10	5	9,3	10,2	160,5	0,06	10,4	0,252	3,45	40,4	87,3	32,1	1,35
№ 208 ****	Минтай, жареный в яйце	100	14,36	9,26	2,48	153,69	0,1	2,85	0,066	4,02	32,18	174,73	36,33	0,94
№ 423*	Картофель отварной	200	3,85	0,79	31,6	144,76	0,21	29	0,006	0,21	24	108	44	1,6
№ 9.73***	Салат из квашеной капусты, яблока с растительным маслом	100	1,6	7,29	5,39	96,41	0,02	27,14	0,001	1,69	43,43	28,14	15	0,83
№ 11.117***	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,08	33,4	136,8	0	40	0	0,1	12,3	18,5	6,2	0,2
	Хлеб подольский	50	4	0,75	20,05	104	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2
	Итого		29,01	27,47	103,12	796,16	0,515	109,39	0,325	10,62	168,81	533,67	166,63	7,12
	Всего за день:		49,53	45,88	171,05	1356,33	0,615	114,1	1,986	22,68	525,26	1304,01	255,96	11,07

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Камчатскому краю
для документов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	13-й день													
	Завтрак													
	Колбаса вареная диетическая	50	6,05	6,75	0	85	0,03	0	0	0,15	19	94	16,5	1,1
№ 934*	Рис отварной рассыпчатый	200	4,94	5,72	52,21	279,02	0,04	0	0	2,49	5,64	105,94	35,28	0,71
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,104	0,2	22	77	5	1
	Хлеб подольский	25	2	0,38	10,03	52	0,06	0	0	0,58	8,25	58,5	16,5	1,1
№ 11.36***	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	1	0	0	0
	Итого		18,09	17,45	77,54	539,02	0,16	0	0,104	3,42	55,89	335,44	73,28	3,91
	Обед													
№ 1.27**	Суп гречневый на мясном бульоне	250/10	8,4	5,48	16,1	139,5	0,08	8,25	0,201	1,31	16,1	95,8	40	1,75
№ 13.47***	Салат овощной с морской капустой	100	1,81	3,81	5,35	55,42	0,01	3,16	0,002	1,68	19,48	38,84	49,94	0,3
№ 848*	Тефтели	75	7,06	11,32	8	177,13	0,19	0,46	0,014	0,37	22,91	88,04	14,04	0,91
№ 940*	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	200	6,51	4,27	38,55	209,28	0,07	0	0,023	0,95	7,18	41,89	9,41	0,61
№ 11.106***	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,55	0,08	20,3	85,23	0	0,52	0,001	0,55	18,81	17,6	15,82	0,5
	Хлеб бородинский	50	3,4	0,65	19,9	100,5	0,09	0	0	0,7	23,5	78,5	24,5	1,95
	Печенье	30	2,2	2,8	21,9	122	0,04	0	0	1,1	8	25	9	0,4
	Итого		29,93	28,41	130,1	889,06	0,48	12,39	0,241	6,66	115,98	385,67	162,71	6,42
	Всего за день:		48,02	45,86	207,64	1428,08	0,64	12,39	0,435	10,08	171,87	721,11	235,99	10,33

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Камчатскому краю
для документов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	14-й день													
	Завтрак													
№ 33 ***	Каша гречневая на молоке	200	10,65	10,8	33,06	276,89	0,17	2,13	0,052	0,4	22,04	290,4	112,62	3,16
№ 12.4***	Булочка с маком	50	3,7	5,2	20,8	189,3	0	0,1	0,008	11,4	174,65	529,7	35,7	2,7
№ 11.55***	Какао со сгущенным молоком	200	3,13	3,15	21,9	129,96	0,018	0,3	0,014	0,06	97,22	91,9	27,2	0,94
	Итого		17,48	19,15	75,76	596,15	0,188	2,53	0,074	11,86	293,91	912	175,52	6,8
	Обед													
№ 307*	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	250/20	6,1	6,56	19,4	157,7	0,09	6,1	0,215	1,38	16,6	78,8	22,5	1,08
№ 883*	Куры отварные	80	18,08	13,6	0	195,2	0,03	1,12	0,04	0,32	26,4	124,8	15,2	1,28
№ 440*	Капуста белокочанная тушеная в томатном соусе	200	3,08	4,7	9,96	148,07	0,05	17,72	0,304	2,98	63,13	51,68	27,9	1,26
	Пастила	30	0,2	0	24	97	0	0	0	0	6	3	2	0,5
№ 11.121***	Кисель из брусники	200	0,109	0,1	33,6	137,2	0,002	3	0	0,2	10,1	15,1	1,4	0,08
№ 9.119***	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	0,04	5	0,01	0,1	23	42	14	0,6
	Хлеб бородинский	50	3,4	0,65	19,9	100,5	0,09	0	0	0,7	23,5	78,5	24,5	1,95
	Итого		31,769	25,71	109,36	849,67	0,302	32,94	0,569	5,68	168,73	393,88	107,5	6,75
	Всего за день:		49,249	44,86	185,12	1445,82	0,49	35,47	0,643	17,54	462,64	1305,88	283,02	13,55

Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Камчатскому краю
Управление
для документов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	15-й день													
	Завтрак													
№ 29***	Клёцки из творога	100	12,81	11,9	13,81	216,08	0,04	0,19	0,077	0,38	88,2	146,48	15,37	0,51
	Йогурт сладкий, 3,2% жирности	100	2,9	3,2	4	59	0,03	0,7	0,022	0	120	95	14	0,1
№ 40***	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	3,2	19,7	120	0,04	1,3	0,002	0	121	14	9	0,1
№ 1169*	Яблоко печеное	100	0,51	0,51	17,64	80,42	0,04	8,84	0,061	0,25	20,63	13,89	11,37	2,88
	Итого		19,48	19,1	75,47	559,94	0,17	12,99	0,107	1,78	245,32	304,18	68,87	5,19
	Обед													
№ 263*	Свекольник на мясном бульоне	250/10	4,8	7,38	14,1	135,6	0	9,8	0,234	0,23	28,7	82,3	31,6	1,74
№ 198****	Биточки «Морские» (горбуша)	100	11,64	8,84	10,55	176,45	0,08	2,29	0,038	3,37	36,88	183,29	42,45	0,92
№ 9.83***	Икра из кабачков	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0,153	3,1	41	37	15	0,7
	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	20	0,55	0,65	15,4	71	0,005	0	0,005	0,15	3	7	2	0,3
№ 423*	Картофель отварной	200	3,85	0,79	31,6	144,76	0,21	29	0,006	0,21	24	108	44	1,6
	Хлеб подольский	50	4	0,75	20,05	104	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2
№ 11.106***	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,55	0,08	20,3	85,23	0	0,52	0,001	0,55	18,81	17,6	15,82	0,5
	Итого		27,29	27,39	119,7	836,04	0,44	48,61	0,437	8,76	168,89	552,19	183,87	7,96
	Всего за день:		46,77	46,49	195,17	1395,98	0,61	61,6	0,544	10,54	414,21	856,37	252,74	13,15

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Камчатскому краю
для документов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	16-й день													
	Завтрак													
№ 548*	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,42	8,54	35,57	251,75	0,14	1,3	0,04	0,14	130,28	181,37	46,73	1,19
	Сыр порционный	15	3,27	4,23	0	52,5	0,01	1,86	0,04	0,68	129,55	92,73	6,82	0,07
	Батон простой	50	4	0,5	24,55	119	0,08	0	0	0,65	11,5	44,5	17	1
№ 11.53***	Какао с пастеризованным молоком	200	3,87	3,8	25,06	151,36	0,04	1,3	0,022	0	125,12	116,2	31	0,98
	Итого		18,56	17,07	85,18	574,61	0,27	4,46	0,102	1,47	396,45	434,8	101,55	3,24
	Обед													
№ 2.28**	Щи на мясном бульоне с мясом	250/10	4,8	7,5	7,8	86,2	0,05	19,93	0,219	2,39	36,2	31,2	22,9	1,25
№ 10**	Шницель мясной	80	14,4	13,27	10,3	184,22	0,05	0,8	0,002	0,63	11,8	140,27	17,96	1,8
№ 934*	Рис отварной рассыпчатый	200	4,94	5,72	52,21	279,02	0,04	0	0	2,49	5,64	105,94	35,28	0,71
№ 9.121***	Огурец соленый	50	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	0	0,1	23	24	14	0,6
	Хлеб подольский	50	4	0,75	20,05	104	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2
№ 11.121***	Кисель из брусники	200	0,109	0,1	33,6	137,2	0,002	3	0	0,2	10,1	15,1	1,4	0,08
	Итого		29,049	27,44	125,66	803,64	0,287	28,73	0,221	6,96	103,24	433,51	124,54	6,64
	Всего за день:		47,609	44,51	210,84	1378,25	0,557	33,19	0,323	8,43	499,69	868,31	226,09	9,88

для документов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	17-й день													
	Завтрак													
№ 588*	Омлет натуральный	100	11,5	13,9	3,45	162,36	0,08	0,94	0,2	0,7	96,14	165,5	12,54	2,1
№ 539*	Каша пшеничная вязкая	100	3,03	4,16	14,21	108,02	0,05	0,72	0,017	0,25	71,7	72,6	15,62	0,66
	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	40	1,1	1,3	30,9	142	0,01	0	0,001	0,3	6	14	4	0,6
№ 11.35***	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	11,94	60,3	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,7	1,17
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6	0,024	8	0,067	0,16	12,8	8,8	7,2	1,76
	Итого		17,99	20,07	68,34	510,28	0,218	9,66	0,285	1,83	200,74	308	54,06	6,29
	Обед													
№ 7**	Суп с горбушей	250	7,98	4,8	16,8	135,5	0,085	6,05	0,001	0,57	73,8	125,84	38,3	0,88
№ 2.112***	Рагу из цыплят	100	6,2	7,1	8,9	125	0,07	4,6	0,23	0,9	18	78	20	0,9
№ 9.59***	Салат из свеклы, яблок и чернослива с растительным маслом	100	0,99	4,14	7,39	103,62	0,03	3,69	0,001	2,35	27,26	45,51	27,38	0,87
№ 12.4***	Булочка с маком	50	3,7	5,2	20,8	189,3	0	0,1	0,008	11,4	174,65	529,7	35,7	2,7
№ 423*	Картофель отварной со сливочным маслом	200	3,95	8	31,6	210	0,21	29	0,051	0,31	26	111	44	1,6
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	11,94	60,3	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,7	1,17
№ 11.39***	Чай с медом	200	0,2	0	24,1	98	0,01	0	0	0	4	5	1	0,2
	Итого		25,06	29,63	121,53	921,72	0,459	43,44	0,291	15,95	337,81	942,15	181,08	8,32
	Всего за день:		43,05	49,7	189,87	1432	0,677	53,1	0,576	17,78	538,55	1250,15	235,14	14,61

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Камчатскому краю
для документов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	18-й день													
	Завтрак													
№ 12.28**	Блины гурьевские с медом	165	11,54	15,66	56,74	413,85	0,07	0,6	0,091	0,7	129,96	185,28	26,02	1,34
	Банан	70	1,05	0,3	14,7	67,2	0	7	0	0,02	5,6	19,6	29,4	0,42
	Молоко кипяченое	200	6,09	6,7	9,8	126	0,08	2,73	0,042	0	252	189	29,4	0,2
	Итого		18,68	22,66	81,24	607,05	0,15	10,33	0,133	0,72	387,56	393,88	84,82	1,96
	Обед													
№ 1.27**	Суп гречневый на мясном бульоне	250/10	8,4	5,48	16,1	139,5	0,08	8,25	0,201	1,31	16,1	95,8	40	1,75
№ 8.42***	Икра из кабачков	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	0,07	1,55	20,5	18,5	7,5	0,35
№ 11**	Котлеты из фарша птицы	100	15,09	11,36	10,21	214,49	0,06	1,16	0,054	1,94	31,11	136	17,05	1,23
№ 440*	Капуста белокочанная тушеная в томатном соусе	200	3,08	4,7	9,96	148,07	0,05	17,72	0,304	2,98	63,13	51,68	27,9	1,26
№ 11.35***	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мармелад желейный	50	0,05	0	39,7	156	0	0	0	0	2	0,5	1	
	Хлеб бородинский	50	3,4	0,65	19,9	100,5	0,09	0	0	0,7	23,5	78,5	24,5	1,95
	Итого		30,97	26,64	99,72	818,06	0,29	30,63	0,629	8,48	156,34	380,98	117,95	6,54
	Всего за день:		49,65	49,3	180,96	1425,11	0,44	40,96	0,762	9,2	543,9	774,86	202,77	8,5

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Камчатскому краю
для документов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	19-й день													
	Завтрак													
№ 539*	Каша пшенная вязкая	200	5	5,5	28,6	186,02	0,07	0	0,02	0,15	12,18	101,47	36,1	1
	Сосиски говяжьи отварные	80	8,32	8	0,64	180	0,024	0	0	0,4	20	111,2	12	1,44
№ 13.47***	Салат овощной с морской капустой	100	1,81	3,81	5,35	55,42	0,01	3,16	0,026	1,68	19,48	38,84	49,94	0,3
	Хлеб бородинский	50	3,4	0,65	19,9	100,5	0,09	0	0	0,7	23,5	78,5	24,5	1,95
11.41***	Чай с лимоном	200	0,063	0	15,21	62,38	0	2,8	0	0	2,8	1,54	0,84	0,042
	Итого		18,593	17,96	69,7	584,32	0,194	5,96	0,046	2,93	77,96	331,55	123,38	4,732
	Обед													
№ 1.43**	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	8,15	8,9	8,1	149,8	0,3	5,3	0,302	1,3	21,5	114,8	27	0,58
№ 208****	Треска, жареная в яйце	100	14,44	9,06	2,48	151,58	0,08	0,5	0,066	4,02	19,61	137,02	23,77	0,86
№ 934	Рис отварной	200	4,67	7,15	49,55	284,13	0,04	0	0	3,1	5,42	102,32	34,19	0,67
№ 11.36***	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0,002	0	0	0	0	0	0	0
№ 9.61***	Салат из свеклы и зеленого горошка с растительным маслом	100	2	5,1	8,3	87,03	0,04	8,6	0,039	2,38	21	50,4	24	1,3
	Хлеб бородинский	25	1,7	0,325	9,95	50,25	0,045	0	0	0,35	11,75	39,25	12,25	0,975
	Итого		30,96	30,535	93,38	782,79	0,507	14,4	0,407	11,15	79,28	443,79	121,21	4,385
	Всего за день:		49,553	48,495	163,08	1367,11	0,701	20,36	0,453	14,08	157,24	775,34	244,59	9,117

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Камчатскому краю
для документов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	20-й день													
	Завтрак													
№ 30**	Лапшевник с творогом запеченный	200	15,28	16,72	39,6	372,08	0,04	0,36	0,099	2,84	115,84	239,84	24,64	0,65
№ 9.62***	Салат из свеклы с черносливом и медом	100	1,57	0,19	25,03	107,91	0,02	5,03	0,003	0,43	43,05	45,69	34,49	1,59
№ 40***	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	3,2	19,7	120	0,04	1,3	0,002	0	121	14	9	0,1
	Итого		19,75	20,11	84,33	599,99	0,1	6,69	0,104	3,27	279,89	299,53	68,13	2,34
	Обед													
№ 297*	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250/10	5,34	7,65	21,2	165,6	0	8,46	0,233	2,35	20,7	96,4	33,6	0,76
№ 859*	Биточки по-белорусски с маслом	100	11,91	16,19	1,15	227,13	0,05	1,81	0,053	1,93	78,63	77,15	21,63	1,89
№ 423*	Картофель отварной	200	3,85	0,79	31,6	144,76	0,21	29	0,006	0,21	24	108	44	1,6
№ 9.128***	Салат натуральный из белокочанной капусты	100	1,8	0,1	4,7	28	0,03	31,5	0,003	0,1	48	31	16	0,6
	Хлеб бородинский	50	3,4	0,65	19,9	100,5	0,09	0	0	0,7	23,5	78,5	24,5	1,95
№ 11.106***	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,55	0,08	20,3	85,23	0	0,52	0,001	0,55	18,81	17,6	15,82	0,5
	Итого		26,85	25,46	98,85	751,22	0,38	71,29	0,296	5,84	213,64	408,65	155,55	7,3
	Всего за день:		46,6	45,57	183,18	1351,21	0,48	77,98	0,4	9,11	493,53	708,18	223,68	9,64

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Камчатскому краю
для документов