

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**П Р И К А З**

от «26» 08 2020 г.

г. Рязань

№ 869

Об утверждении регионального стандарта  
горячего питания обучающихся 1-4 классов  
образовательных организаций

В целях исполнения подпункта 1.1 пункта 1 и подпункта 3.1 пункта 3 раздела 3 «Задачи и перечень мер Дорожной карты» Перечня мероприятий («дорожной карты») по организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в государственных и муниципальных образовательных организациях, обеспечивающих охват 100 процентов от числа таких обучающихся в указанных образовательных организациях Рязанской области, утвержденного распоряжением Правительства Рязанской области от 19.06.2020 № 268-р, руководствуясь Положением о министерстве образования и молодежной политики Рязанской области, утвержденным постановлением Правительства Рязанской области от 11.06.2008 № 99,

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить региональный стандарт горячего питания обучающихся 1-4 классов образовательных организаций (далее – региональный стандарт) согласно приложению к настоящему приказу.

2. Руководителям государственных образовательных организаций, реализующих программы начального общего образования, расположенных на территории Рязанской области, использовать:

- региональный стандарт для организации здорового питания обучающихся 1-4 классов;

- методические рекомендации МР 2.4.0180-20, утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 18 мая 2020 года, в целях обеспечения общественного (родительского) контроля за организацией питания обучающихся.

3. Рекомендовать органам местного самоуправления Рязанской области, осуществляющим управление в сфере образования, использовать в муниципальных образовательных организациях, реализующих программы начального общего образования:

- региональный стандарт для организации здорового питания обучающихся 1-4 классов;

- методические рекомендации МР 2.4.0180-20, утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 18 мая 2020 года, в целях обеспечения общественного (родительского) контроля за организацией питания обучающихся.

4. Отделу общего образования управления реализации государственной политики в сфере общего образования (Ю.В. Золотов), отделу

государственной поддержки детства, защиты прав и законных интересов детей управления социализации и государственной поддержки детства (С.С. Смирнова) направить настоящий приказ в органы местного самоуправления Рязанской области, осуществляющие управление в сфере образования, государственные образовательные организации, реализующие программы начального общего образования.

5. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя министра образования и молодежной политики Рязанской области О.С. Васину.

Министр



*Handwritten signature in blue ink.*

О.С. Щетинкина



## Приложение

к приказу министерства образования и  
молодежной политики Рязанской области  
от «26» 08 2020 г. № 869

### Региональный стандарт горячего питания обучающихся 1-4 классов образовательных организаций

Региональный стандарт горячего питания обучающихся 1-4 классов образовательных организаций (далее – региональный стандарт) разработан с учетом рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций «Методические рекомендации МР 2.4.0179-20», утвержденных Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека А.Ю. Поповой 18 мая 2020 года (далее – Методические рекомендации).

#### I. Общие положения и область применения

1.1. Региональный стандарт определяет основные положения по организации здорового питания обучающихся 1-4 классов государственных и муниципальных образовательных организаций, реализующих программы начального общего образования, расположенных на территории Рязанской области (далее – общеобразовательные организации).

1.2. Региональный стандарт предназначен для общеобразовательных организаций, муниципальных органов управления образованием.

1.3. Региональный стандарт направлен на организацию здорового питания, в том числе горячего в общеобразовательных организациях, формирование принципов рационального, сбалансированного питания при оказании услуг по организации питания. В нем реализованы принципы здорового питания, в том числе включающие уменьшение количества потребляемых кондитерских изделий, колбасных изделий, сахара и соли.

1.4. В региональном стандарте предложены варианты регионального типового меню, разработанные во исполнение пункта 1.4 Методических рекомендаций.

#### II. Организация питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях

2.1. Здоровое питание предусматривает первый прием пищи ребенком дома с учетом режима дня и организации образовательного процесса.

2.2. Обучающиеся 1-4 классов (далее – Обучающиеся) общеобразовательных организаций, в зависимости от режима (смены) обучения обеспечиваются горячим питанием в виде завтрака и (или) обеда.

Продолжительность перемены для приема пищи должна составлять не менее 20 минут. Обучающиеся первой смены обеспечиваются завтраком во вторую или третью перемены.

2.3. Завтрак должен состоять из горячего блюда и напитка, рекомендуется добавлять ягоды, фрукты и овощи.

Завтрак для Обучающихся должен содержать 12-16 г белка, 12-16 г жира и 48-60 г углеводов. Ассортимент продуктов и блюд завтрака должен быть разнообразным и может включать на выбор: крупяные и творожные блюда, мясные или рыбные блюда, молочные продукты (в том числе сыр, сливочное масло), блюда из яиц, овощи (свежие, тушеные, отварные), макаронные изделия и напитки.

2.4. Обучающиеся во вторую смену обеспечиваются обедом. Не допускается замена обеда завтраком.

Обед должен включать закуску (салат или свежие овощи), горячее первое, второе блюдо и напиток. Обед в зависимости от возраста обучающегося, должен содержать 20 - 25 г белка, 20 - 25 г жира и 80 - 100 г углеводов.

Для реализации принципов здорового питания целесообразно дополнение блюд свежими фруктами, ягодами. При этом фрукты должны выдаваться поштучно.

2.5. Меню разрабатывается на период не менее двух учебных недель, с учетом требуемых для детей поступления калорийности, белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов, необходимых для их нормального роста и развития.

Меню обеда должно быть составлено с учетом получаемого школьного завтрака. Если на завтрак выдавалось крупяное блюдо (каша, запеканка, макаронные изделия и пр.), то на обед – мясное или рыбное блюдо с овощным гарниром (картофель отварной, пюре, капуста тушеная, овощное рагу и пр.).

Для обеспечения биологической ценности в питании детей рекомендуется использовать:

- продукты повышенной пищевой ценности, в том числе обогащенные продукты (макро-микронутриентами, витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами);

- пищевые продукты с ограниченным содержанием жира, сахара и соли.

Содержание вносимой в блюдо соли на каждый прием пищи не рекомендуется превышать 1 грамм на человек.

При разработке меню рекомендуется руководствоваться следующим: включать блюда, технология приготовления которых обеспечивает сохранение вкусовых качеств, пищевой и биологической ценности продуктов и предусматривает использование щадящих методов кулинарной обработки.

Наименования блюд и кулинарных изделий в меню должны соответствовать их наименованиям, указанным в используемых сборниках рецептов.

Изготовление готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых указывается рецептура и технология приготовления блюд и кулинарных изделий.



В меню не допускается включать повторно одни и те же блюда в течение одного дня и двух последующих дней.

При составлении меню (завтраков, обедов, полдников, ужинов) рекомендуется использовать среднесуточные наборы продуктов, указанные в приложении 1 к Методическим рекомендациям.

Меню для Обучающихся разрабатывается с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона в соответствии с приложением 2 к Методическим рекомендациям.

Для обучающихся, нуждающихся в лечебном питании, разрабатывается отдельное меню в соответствии с утвержденным набором продуктов для данной патологии.

В исключительных случаях (нарушение графика подвоза, отсутствие необходимого запаса продуктов и т.п.) может проводиться замена блюд. Заменяемые продукты (блюда) должны быть аналогичны заменяемому продукту (блюда) по пищевым и биологически активным веществам. Замена продуктов (блюд) осуществляется в соответствии с приложением 3 к методическим рекомендациям.

2.6. Разрабатываемое для Обучающихся меню должно отвечать следующим рекомендациям:

2.6.1. Энергетическая ценность школьного завтрака должна составлять 400 - 550 ккал (20 – 25 % от суточной калорийности), обеда – 600 - 750 ккал (30 – 35 %).

2.6.2. Суточный режим питания по отдельным приемам пищи и в зависимости от сменности занятий обучающихся представлен в таблице 1. На домашние завтраки обучающихся в первую смену от суточного потребления в среднем может приходиться до 10% энергетической ценности.

Таблица 1

Режим питания по приемам пищи

1 смена			2 смена		
Прием пищи	Часы приема	% к суточной калорийности	Прием пищи	Часы приема	% к суточной калорийности
Завтрак	9.30 - 11.00	20 - 25	Завтрак	7.30 - 8.30	20 - 25
Обед	13.30 - 14.30	35	Обед	12.30 - 13.30	30 - 35
Полдник	15.30 - 16.30	10 - 15	Полдник	15.30 - 16.30	10 - 15
Ужин	18.30 - 19.30	20 - 25	Ужин	18.30 - 19.30	20 - 25

2.6.3. При составлении меню необходимо соблюдать требования по массе порций (блюд). Рекомендуемая масса блюд (порций) с учетом возраста обучающихся представлена в таблице 2.

Таблица 2

Рекомендуемая масса порций блюд  
для Обучающихся различного возраста

Название блюд	Масса порций (в граммах, мл) для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150 - 200	200 - 250
Напитки (чай, какао, сок, компот молоко, кефир и др.)	200	200
Закуски (салат, овощи в нарезке и т.п.)	60 - 100	60 - 150
Суп	200 - 250	250 - 300
Мясо, котлета	80 - 120	100 - 120
Гарнир	150 - 200	180 - 230
Фрукты (поштучно)	100 - 120	100 - 120

2.7. Разработанные варианты регионального типового меню представлены в приложении к настоящему региональному стандарту.

2.8. Информация о питании детей, в том числе меню, доводится до родителей и детей любым доступным способом (размещается в обеденном зале, на доске (стенде) информации, на сайте общеобразовательной организации и т.п.).

### III. Объемно-планировочные решения и размещение организаций общественного питания в общеобразовательных организациях

3.1. Организациями общественного питания общеобразовательных организаций для обслуживания обучающихся могут быть:

- базовые организации школьного питания (комбинаты школьного питания, школьно-базовые столовые и т.п.), которые осуществляют закупки продовольственного сырья, производство кулинарной продукции, снабжение ими столовых общеобразовательных организаций.

В базовых организациях питания, столовых общеобразовательных организаций, работающих на продовольственном сырье и (или) полуфабрикатах, должны быть предусмотрены объемно-планировочные решения, набор помещений и оборудование, позволяющие осуществлять



приготовление безопасной, с максимальным сохранением пищевой ценности, кулинарной продукции и ее реализацию;

- столовые, работающие на продовольственном сырье или на полуфабрикатах, которые производят и (или) реализуют блюда в соответствии с разнообразным по дням недели меню;

- столовые-догоготовочные, на которых осуществляется приготовление блюд и кулинарных изделий из полуфабрикатов, порционирование и выдача блюд;

- буфеты-раздаточные, осуществляющие реализацию готовых блюд, кулинарных, мучных кондитерских и булочных изделий, приготовление горячих напитков.

3.2. Питание Обучающихся может осуществляться в помещениях, находящихся в основном здании общеобразовательной организации, пристроенных к зданию, или в отдельно стоящем здании. Рекомендуемый набор помещений приведен в приложении 4 к Методическим рекомендациям.

3.3. При оснащении пищеблоков необходимо учитывать современные тенденции по использованию технологического оборудования. При оснащении пищеблоков необходимым технологическим оборудованием и кухонной посудой (кастрюли с крышками, противни с крышками, гастроемкости с крышками и т.п.) учитываются количество приготавливаемых блюд, их объемы и виды (1-е, 2-е или 3-е блюдо), ассортимент основных блюд (мясо, рыба, птица), мощность технологического оборудования и т.п.

Примерный расчет технологического оборудования и кухонной посуды для пищеблоков:

- в соответствии с рецептурными сборниками, расчет закладки продуктов первых и третьих блюд проводится на 1000 мл.

Например, при организации обедов для обучающихся в количестве 400 человек необходимо приготовить не менее 100 литров 1-го блюда (400 х 250 мл) и 80 литров третьего (400 х 200 мл), следовательно, для первых блюд необходимо иметь не менее 2 кастрюль объемом по 50 л, для третьих – 2 кастрюли объемом по 40 л;

- в составе технологического оборудования необходимо предусмотреть наличие не менее 2-х электроплит на 4 конфорки каждая. При наличии электрокотла (объемом не менее 100 л) возможно использование одной электроплиты на 6 конфорок.

Объем (выход) готовых гарниров составляет не менее 150 г, следовательно, для гарниров необходимо наличие не менее 2 кастрюль объемом по 40 л (400 х 150 г).

Объем (выход) основных блюд (из мяса, рыбы, птицы) составляет не менее 80 г. Для основных блюд необходимо наличие не менее 2 кастрюль объемом 20 л (400 чел. х 80 г).

Для реализации принципов здорового питания, в современных условиях при строительстве, реконструкции, модернизации, капитальных ремонтах пищеблоков, рекомендуется проводить их оснащение пароконвекционными автоматами (пароконвектоматы), в которых возможно одномоментное приготовление основных блюд на всех обучающихся



(400 - 450 чел.). Пароконвектоматы обеспечивают гастроемкостями установленных техническим паспортом объемов и конфигураций. Количество пароконвектоматов рассчитывается, исходя из производственной мощности и количества обучающихся.

С учетом использования щадящих методов приготовления блюд (парение, тушение, припускание и т.п.) и современных технологий приготовления основных блюд на пищеблоке необходимо наличие электрического духового (или жарочного) шкафа (на 3 или 4 секции), электросковороды.

Для раздачи основных блюд, приготовленных и (или) подаваемых с соусами, необходимо наличие на пищеблоке специального кухонного инвентаря (разливочные ложки, соусницы) с мерной меткой установленных объемов (50, 75 мл и т.д.). Для соусов необходимо наличие не менее 3 кастрюль объемом по 10 л. (400 чел. x 75 мл).

Для раздачи блюд жидкой (полужидкой) консистенции (первые, третьи блюда, жидкие каши, молочные супы и т.п.) необходимо наличие на пищеблоке специального кухонного инвентаря (ковши) с длиной ручки, позволяющей при приготовлении и раздаче перемешивать весь объем блюда в кастрюле, с мерной меткой установленных объемов (200, 250 мл и т.д.).

3.4. Производственные помещения пищеблоков оснащаются достаточным количеством холодильного оборудования для обеспечения условий, сроков хранения и товарного соседства различных видов продуктов и сырья.

3.5. Все установленное в производственных помещениях технологическое и холодильное оборудование должно находиться в исправном состоянии.

В случае выхода из строя какого-либо технологического оборудования необходимо внести изменения в меню.

Ежегодно перед началом нового учебного года проводится технический контроль исправности технологического оборудования.

3.6. При доставке готовых блюд и холодных закусок в буфеты-раздаточные должны использоваться изотермические емкости, внутренняя поверхность которых выполнена из материалов, отвечающих требованиям, предъявляемым к материалам, разрешенным для контакта с пищевыми продуктами и поддерживает требуемый температурный режим.

3.7. В буфетах-раздаточных должны быть предусмотрены объемно-планировочные решения, набор помещений и оборудование, позволяющие осуществлять реализацию блюд, кулинарных изделий, а также приготовление горячих напитков и отдельных блюд.

Буфеты-раздаточные оборудуются минимальным набором помещений и оборудования:

- не менее 2-х моечных ванн (или одной 2-х секционной) с обеспечением горячей и холодной воды к ним через смесители с душевыми насадками;

- раковина для мытья рук;

- два цельнометаллических производственных стола: один – для термоконтейнеров, второй – для нарезки (хлеба, овощей, сыра, масла и т.п.);

- холодильник (холодильный шкаф);



- стеллаж (шкаф) для хранения чистых: кухонного разделочного инвентаря, ножей, досок, столовой посуды и приборов.

Перед входом в комнату для приема пищи или непосредственно в комнате устанавливается не менее 2-х раковин для мытья рук обучающихся.

3.8. Порционирование и раздача блюд осуществляется персоналом пищеблока в одноразовых перчатках, кулинарных изделий (выпечка и т.п.) – с использованием специальных щипцов.

#### IV. Обеспечение контроля качества и организации питания Обучающихся

4.1. Общеобразовательная организация является ответственным лицом за организацию и качество горячего питания Обучающихся.

4.2. Независимо от организационных правовых форм, юридические лица и индивидуальные предприниматели, деятельность которых связана с организацией и (или) обеспечением горячего питания Обучающихся, в соответствии с Методическими рекомендациями обеспечивают реализацию мероприятий, направленных на охрану здоровья обучающихся, в том числе:

- соблюдение требований качества и безопасности, сроков годности, поступающих на пищеблок продовольственного сырья и пищевых продуктов;

- проведение производственного контроля, основанного на принципах ХАССП;

- проведение лабораторного контроля качества и безопасности готовой продукции в соответствии с рекомендуемой номенклатурой, объемом и периодичностью проведения лабораторных и инструментальных исследований, приведенным в приложении 5 к Методическим рекомендациям.

Лабораторные и инструментальные исследования обеспечивают подтверждение безопасности приготовляемых блюд, их соответствие гигиеническим требованиям, предъявляемых к пищевым продуктам, а также – подтверждение безопасности контактирующих с пищевыми продуктами предметами производственного окружения.

4.3. Общеобразовательная организация разъясняет принципы здорового питания и правила личной гигиены Обучающимся.

4.4. Во время организации внеклассной работы педагогическому коллективу рекомендуется проведение бесед, лекций, викторин, иных форм и методов занятий по гигиеническим навыкам и здоровому питанию, в том числе о значении горячего питания, пищевой и питательной ценности продуктов, культуры питания.

4.5. Наглядными формами прививания навыков здорового питания могут быть плакаты, иллюстрированные лозунги в столовой, буфете, в «уголке здоровья» и т.п.

4.6. Решение вопросов качественного и здорового питания обучающихся, пропаганда основ здорового питания рекомендуется организовывать во взаимодействии образовательной организации с общешкольным родительским комитетом, общественными организациями.

4.7. При подготовке к проведению конкурсных процедур (аукционов) по поставке продуктов и (или) организации питания обучающимся общеобразовательной организацией или лицом, ответственным за проведением данных процедур, определяются виды и количественные объемы необходимых продуктов, а также предъявляются технические характеристики качества каждого наименования продукта в соответствии с приложением 6 к Методическим рекомендациям. Данные характеристики учитываются и при определении прямых поставок продукции (без конкурсных процедур).

4.8. При подготовке технического задания на проведение конкурса (аукциона и пр.) на поставку продуктов, необходимо вносить такие характеристики, как калибровка фруктов (определение среднего веса (яблока 100 - 120 г, мандарин – 60 - 70 г и др.); кроме того, обязательными условиями является соответствие продуктов (по наименованиям, группам) требованиям технических регламентов.

## V. Организация мониторинга горячего питания

5.1. Мониторинг горячего питания проводится с целью оценки эффективности организации горячего здорового питания Обучающихся в общеобразовательных организациях, повышения доступности здорового питания, формирования у Обучающихся навыков здорового питания. Мониторинг проводят учредитель общеобразовательной организации, государственные и муниципальные органы управления образованием и орган управления общеобразовательной организацией.

5.2. Показателями мониторинга горячего питания являются:

- количество обучающихся всего, в том числе 1 - 4 классов, 5 - 11 классов;
- количество обучающихся в первую смену всего, в том числе 1 - 4 классов, 5 - 11 классов;
- количество обучающихся во вторую смену всего, в том числе 1 - 4 классов, 5 - 11 классов;
- тип пищеблока (столовые, работающие на продовольственном сырье, столовые, работающие на полуфабрикатах (догоотовочные), буфеты-раздаточные);
- количество посадочных мест в обеденном зале;
- соответствие меню положениям настоящего регионального стандарта, Методических рекомендаций;
- организация и проведение производственного контроля и лабораторных исследований (испытаний) в соответствии с положениями настоящего регионального стандарта, Методических рекомендаций;
- наличие родительского (общественного контроля) за организацией питания детей;
- объем и вид пищевых отходов после приема пищи;
- информация по выполнению контрактных обязательств о качестве и безопасности поставляемых пищевых продуктов.
- удовлетворенность питанием Обучающихся и их родителей.



5.3. С целью автоматизации процедур сбора и оценки показателей могут использоваться программные средства.

---

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МП "Детское питание"  
города Рязани

И.В. Каминский  
«18» августа 2015 года Рязань



"СОГЛАСОВАНО"

Врио руководителя  
Роспотребнадзора  
области

Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся в школах с 1 до 11 лет  
Муниципального предприятия «Детское питание» города Рязани

Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры по сборнику 2015 г	Пример пищи, включающие блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	1-й день посылки												
Обед																			
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3					
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76					
ТК	Суп картофельный с фасолью и говядиной	6230	4,7	11,7	13,5	165,75	0,076	10,65	0,187	0,14	15,04	53,8	18,36	0,038					
ТК	Плов из курицы	50725	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73					
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63					
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21					
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-					
	<b>Итого</b>		26,95	22,45	121,93	772,27	0,25	124,86	0,20	4,04	114,31	264,41	98,27	5,67					

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Мопольного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛит, 2015. – 544 с.



№ ред. по сборник у 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>2-й день вторник</b>																
<b>Обед</b>																
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28		
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76		
99	Суп из овощей с говядиной	6/250	3,29	6,19	9,15	112,75	0,076	10,37	-	2,36	33,54	62,28	22,31	0,99		
261/332	Печень говяжья, тушенная в соусе	80/30	20,49	11,16	2,57	212,25	0,31	39,21	-	4	24,92	46,4	22,73	21,42		
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1		
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95		
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21		
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-		
	<b>Итого</b>		34,11	25,51	119,18	857,04	0,595	84,9	0	14,3	153,78	252,43	107,67	27,61		

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А. Тутельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборник у 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В <sub>1</sub>		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
															4	5	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>3-й день среда</b>																	
<b>Обед</b>																	
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54			
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76			
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	-	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83			
ТК	Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7			
ТК	Рагу из овощей	150	2,53	11,70	12,29	202,86	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86			
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63			
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21			
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-			
	<b>Итого</b>		<b>22,79</b>	<b>28,06</b>	<b>106,58</b>	<b>836,96</b>	<b>0,38</b>	<b>150,35</b>	<b>0,07</b>	<b>11,30</b>	<b>172,70</b>	<b>272,40</b>	<b>97,53</b>	<b>7,53</b>			

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: Дели, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборник у 2015 г.	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>4-й день четверг</b>															
<b>Обед</b>															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3	
82	Борщ с капустой, картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	-	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23	
ТК	Гуляш из свинины	80/30	11,70	31,01	3,18	339,90	0,31	1,01	-	2,86	22,00	141,48	24,63	2,43	
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	
ТК	Кисель концентрат	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2	
ЛР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	
ЛР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
	<b>Итого</b>		28,47	42,97	125,99	992,55	0,62	16,03	0,00	6,18	110,93	443,18	202,87	8,93	

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: Дели, 2015. – 544 с.



№ рец. по сборник у 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>5-й день пятница</b>															
<b>Обед</b>															
ТК	Салат из белокочанной капусты с огурцом	60	0,8	1,1	3,2	23	-	-	-	-	-	-	-	-	
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	
102	Суп картофельный с горохом и говяжьей	6/250	7,19	6,47	16,535	165,75	0,2305	5,825	-	2,465	43,365	101,1	37,135	2,263	
ТК	Копченая рыбная (минтай)	80	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15	
ТК	Рис мозаика	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
	<b>Итого</b>		27,79	20,42	138,43	844,80	0,35	12,13	0,04	9,40	117,80	331,58	106,18	7,19	

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тугельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

№ ред. по сборник у 2015 г	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>6-й день поведельник</b>															
<b>Обед</b>															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	
ГР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,073	10,37	-	2,32	34,85	49,28	20,75	0,78	
ТК	Поджарка из говядины	80	13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38	-	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	
ГР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	
ГР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
	<b>Итого</b>		27,59	29,05	122,42	856,25	0,241	20,75	0	9,56	119,23	291,97	99,02	8,467	

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А. Тутельяна. –М.: Дели, 2015. – 544 с.

№ ред. по сборнику у 2015 г	Применение блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>7-й день вторник</b>															
<b>Обед</b>															
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4	
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	
82	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	6/250	3,50	6,12	10,93	121,25	0,05	10,68	-	2,44	50,42	67,60	27,69	1,44	
289	Рагу из курицы	50/125	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	0,015	1,96	36,8	108,2	38,7	1,92	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
	<b>Итого</b>		<b>23,80</b>	<b>19,43</b>	<b>109,03</b>	<b>719,42</b>	<b>0,21</b>	<b>130,03</b>	<b>0,02</b>	<b>15,85</b>	<b>151,20</b>	<b>246,67</b>	<b>112,15</b>	<b>7,36</b>	

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А. Тутельяна. –М.: Дели, 2015. – 544 с.



№ реп. по сборник у 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
8-й день среда															
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54	
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	
101	Суп картофельный с пшеном и рыбой (минтай)	25/250	3,78	2,97	12,8	98,31	0,1	8,78	0,001	1,33	32,47	84,59	29,9	1,02	
ТК	Бефстроганов из филе куриного	80/30	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14	
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
	<b>Итого</b>		28,72	27,66	144,03	889,81	0,442	26,91	0,031	6,23	129,87	427,12	220,72	11,18	

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: Дели, 2015. – 544 с.

№ реч. по сборник у 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>9-й день четверг</b>																
<b>Обед</b>																
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36		
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76		
88	Щи из свежей капусты с картофелем и говяжьей	6/250	3,47	6,15	7,90	107,25	0,06	15,78	-	2,39	49,94	62,00	23,69	1,04		
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85		
ТК	Рис отварной с маслом сливочным	150/10	3,73	12,62	36,81	275,7	0,03	-	0,04	0,39	15,17	63,95	16,34	0,55		
ТК	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2		
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21		
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-		
	<b>Итого</b>		23,49	25,03	133,99	<b>848,3</b>	0,203	29,01	0,05	8,01	154,96	346,91	119,25	5,973		

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: Дели, 2015. – 544 с.

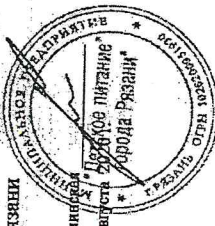


№ рец. по сборник у 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>10-й день питания</b>														
<b>Обед</b>														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
96	Рассольник ленинградский с говядиной	6/250	3,72	6,30	11,98	124,75	0,10	8,38	-	0,13	29,84	69,73	25,74	1,14
294	Шницель из курицы	80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,97	86,6	27,75	1
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>28,33</b>	<b>22,46</b>	<b>123,65</b>	<b>735,22</b>	<b>0,49</b>	<b>143,76</b>	<b>0,08</b>	<b>58,97</b>	<b>173,95</b>	<b>278,14</b>	<b>107,38</b>	<b>9,20</b>
	<b>Среднее за обед</b>		<b>27,20</b>	<b>26,30</b>	<b>124,52</b>	<b>835,26</b>	<b>0,38</b>	<b>73,87</b>	<b>0,05</b>	<b>14,38</b>	<b>139,87</b>	<b>315,48</b>	<b>127,10</b>	<b>9,91</b>
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4,6</b>						<b>1</b>	<b>2,25</b>		

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А. Тутельяна. –М.: ДеЛМ, 2015. – 544 с.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МП "Детское питание"  
города Рязани



И.В. Каминцева  
«23» августа 2015 г.  
г. Рязань

"СОГЛАСОВАНО"



Врио руководителя  
Роспотребнадзора  
по Рязанской  
области

« 25 »

Примерное десятидневное целепное меню для организации питания учащихся в школах с 7 по 15 сентября 2015 г.  
Муниципального предприятия «Детское питание» города Рязани

Сезон: осенне-зимний

№ ред. по сборнику 2015 г.	Прем пакт наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая плотность (ккал)	Витамины (мг)						Микроэлементы (мг)					
			Б	Ж	У	7	8	9		10	11	12	13	14	15	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Ca	P <td>Mg</td> <td>Fe</td>	Mg	Fe			
1-й день: понедельник																					
Завтрак																					
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2							
14	Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,25	0,13	86	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02							
71	Сырок натуральные сажке (отурш)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36							
ТК	Плов из курица	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73							
382	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,0244	-	152,2	124,56	21,34	0,478							
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42							
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-							
	Итого		26,83	21,49	111,90	736,85	0,23	18,96	0,08	1,30	233,71	339,50	98,50	5,21							

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. Л.И. Морильного и в. А. Тулыгина. – М.: Делти, 2015. – 541 с.



№ ред. по сборнику 2015 г	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>2-й день вторник</b>														
<b>Завтрак</b>														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
ТК	Гуляш из свинины	80/30	11,704	31,009	3,179	339,9	0,308	1,012	-	2,86	22	141,482	24,629	2,431
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		29,51	40,81	128,36	987,17	0,61	121,27	0,00	9,96	97,90	409,97	194,53	10,53

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А. Тутельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

№ рецептуры по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>3-й день среда</b>															
<b>Завтрак</b>															
ПР	Творог с наполнителями мягкий	100	7,68	3,04	10	97,84	-	-	-	-	-	-	-	-	
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	
210	Омлет натуральный	150	15,14	16,89	2,7	223,58	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225,77	16,13	2,63	
ТК	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2	
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
	<b>Итого</b>		30,38	44,4	202,61	669,9	0,298	14,6	0,324	1,52	166,79	383,96	58,71	6,72	

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А. Тутельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>4-й день четверг</b>															
<b>Завтрак</b>															
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-	
71	Овоши натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02	
ТК	Шницель рыбный (минтай)	80	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15	
ТК	Рис мозаика	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53	
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
	<b>Итого</b>		<b>24,5</b>	<b>22,53</b>	<b>129,18</b>	<b>803,38</b>	<b>0,189</b>	<b>17,5</b>	<b>0,08</b>	<b>8,22</b>	<b>110,99</b>	<b>286,29</b>	<b>103,39</b>	<b>6,12</b>	

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.



№ ред. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>5-й день питания</b>															
<b>Завтрак</b>															
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	
15	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,425	-	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15	
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54	
ТК	Коплета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
	<b>Итого</b>		25,84	20,61	99,62	<b>742,53</b>	0,39	39,00	0,04	3,63	226,68	328,44	84,02	6,29	

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А. Тутельяна. –М.: Дели, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>6-й день понедельник</b>															
<b>Завтрак</b>															
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02	
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	
ТК	Поджарка из говядины	80	13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38	-	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11	
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
	<b>Итого</b>		<b>27,47</b>	<b>31,4</b>	<b>107,36</b>	<b>809,53</b>	<b>0,182</b>	<b>16,31</b>	<b>0,04</b>	<b>5,33</b>	<b>84,38</b>	<b>254,06</b>	<b>76,42</b>	<b>6,77</b>	

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>7-й день вторник</b>															
<b>Завтрак</b>															
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-	
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54	
ТК	Колбаса рыбная (минтай)	80	7,76	7,21	8,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15	
ТК	Рагу из овощей	150	2,53	11,70	12,29	202,86	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
	<b>Итого</b>		21,85	22,87	107,22	756,74	0,23	128,64	0,11	8,55	126,37	247,43	81,86	3,60	

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А. Тугельна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.



№ ред. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>8-й день среда</b>																
<b>Завтрак</b>																
ПР	Творог с наполнителями мягкий	100	7,68	3,04	10	97,84	-	-	-	-	-	-	-	-		
15	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,425	-	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28		
ТК	Бефстроганов из филе куриного	80/30	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14		
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56		
ТК	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2		
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42		
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-		
	<b>Итого</b>		37,19	33,655	140,99	950,31	0,30775	12,495	0,073	7,355	213,18	420,48	181,47	6,75		

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А.Тутельяна. –М.: Дели, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>9-й день четверг</b>															
<b>Завтрак</b>															
ПР	Йогурт фруктовый	100	3,6	3,1	13,8	97,5	-	-	-	-	-	-	-	-	
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85	
304	Рис отварной с маслом сливочным	150/10	3,73	12,62	36,76	275,7	0,03	-	-	0,39	3,77	63,95	16,34	0,55	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
	<b>Итого</b>		24,61	21,83	122,48	776,28	0,132	5,86	0,006	3,47	76,5	276,48	87,25	2,46	

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А. Тутельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>10-й день питания</b>															
<b>Завтрак</b>															
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4	
294	Биточек куриный	80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92	
ТК	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5,6	11,77	26,57	234,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13	
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
	<b>Итого</b>		31,14	25,70	124,23	891,95	0,54	14,04	0,10	64,54	221,08	269,97	96,09	7,18	
	<b>Среднее за завтрак</b>		23,18	22,17	103,91	699,83	0,31	38,87	0,09	11,39	155,76	321,66	106,22	6,16	
			1,06	1,00	4,60						1,00	2,06			

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тугельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.