

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Школа № 23 городского
округа город Уфа Республики Башкортостан**

ПРОГРАММА

НА ТЕМУ: «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

I. Общая информация о столовой.....	3-4
1.1 Перечень нормативно-методического обеспечения процесса функционирования и развития системы питания.....	4-6
1.2 Основные направления комплексной модернизации осуществления системы питания в общеобразовательной организации.....	6
II. Организация питания в школе.....	7
2.1 Концепция правильного и здорового питания.....	7-9
2.2 План мероприятий по увеличению охвата горячим питанием обучающихся.....	9-11
2.3 Примерное 10-и дневное меню, оснащённость столовой.....	10-31
2.4 Повышение доступности питания для всего контингента обучающихся....	32-36
Заключение.....	36

Введение

Школьное питание – это залог здоровья подрастающего поколения. Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Хорошая организация школьного питания ведёт к улучшению показателей уровня здоровья населения, и в первую очередь детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени. Поэтому питание является одним из важных факторов, определяющих здоровье подрастающего поколения. Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создаёт условия к их адаптации к современной жизни.

Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательном учреждении, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно оказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. В Законе Российской Федерации «Об образовании» сохранена обязанность образовательного учреждения организовывать питание обучающихся, выделять помещение для питания детей, предусматривать перерыв достаточной продолжительности. Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности, для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания. Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами, и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания. Многие учащиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, фаст-фудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с

недостаточной информированностью и/или попустительством со стороны родителей. Здоровое (рациональное) питание - одна из главных составляющих здорового образа жизни, один из основных факторов продления периода активной жизнедеятельности организма. В настоящее время происходит значительное изменение отношения людей, в первую очередь социально активных слоев населения, к собственному здоровью: исчезают старые представления о том, что здоровье ничего не стоит, затраты на него не дают никакой отдачи и им можно пренебречь. Становится все более понятным, что именно здоровье - самое ценное достояние человека, так как определяет его работоспособность в современном обществе и, соответственно, уровень жизни и благополучия. Питание современного человека становится основным фактором риска развития многих заболеваний желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, сердечно - сосудистой системы и онкологических процессов. В организме человека нет органа или системы, от характера питания которого не зависели бы его нормальное функционирование и работоспособность. Правильное питание играет огромную роль на каждом этапе развития организма.

Физиологический смысл питания: чем больше выбор питательных и витаминных блюд, тем полноценнее обеспечение организма незаменимыми пищевыми веществами. Вопрос питания касается каждого человека несколько раз в день и оказывает систематическое влияние на состояние здоровья. Пропаганда здорового питания важна не только для привлечения родительских средств на питание, но и потому, что привычки питания, полученные человеком в детстве, сохраняются человеком до старости. Формируются эти

привычки в семье и системе организованного детского питания. Прямо повлиять на семейный уклад практически невозможно, поэтому школьная столовая – главное место, где растущий человек приучается к здоровому питанию. По определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного физического, духовного и социального благополучия». Одной из уязвимых групп населения на фоне происходящих в стране социально-экономических преобразований оказались дети, особенно школьного возраста.

В МБОУ Школа № 23 обучается 491 человек. В 1-4 классах – 213 обучающихся, 5-9 классах – 223 обучающихся, 10-11 классах – 55 обучающихся. На 06.09.2019 года горячим питанием охвачено 228 обучающихся. Бесплатным питание обеспечены 32 человека из многодетных малообеспеченных семей, 14 детей–инвалидов и ОВЗ обеспечены бесплатным двухразовым питанием, 24 ребенка обеспечены льготным питанием.

Так как учебный процесс МБОУ Школа №23 переведен в МБОУ Центр образования №15, питание организовано в столовой центре образования. В столовой работает дружный и слаженный коллектив знающий свое дело. Штат сотрудников полностью укомплектован и радует своими блюдами детей и сотрудников школы.

I. Актуальность работы:

Вести здоровый образ жизни и правильно питаться – на сегодняшний день очень актуально. Здоровое питание доступно всем, независимо от обстоятельств. Культуру питания и здорового образа жизни необходимо прививать с ранних лет и школа один из важнейших этапов в жизни каждого человека. В среднем ребенок проводит в школе от 3 до 7 часов в день поэтому для него очень важен правильный рацион и режим питания.

Цель проекта: привить культуру питания и обеспечить 100% охват горячим питанием

Задачи проекта:

- Организовать и провести исследование «Здоровое питание как фактор формирования культуры здоровья»
- Выявить влияние и последствие несбалансированных диет
- Исследовать основные принципы здорового питания
- Выявить плюсы и минусы здорового питания

Сроки реализации проекта: с 06.09.2019г. по 31.05.2020г.

Ожидаемые результаты

100% охват детей горячим питанием

Переход системы школьного питания на новый качественный уровень.

Обеспечение соответствия питания детей установленным нормам и стандартам.

Обеспечение социальных гарантий – доступности и равных возможностей получения питания обучающимися.

Повышение уровня профессиональной подготовки педагогических кадров, медицинских работников и сотрудников школьных пищеблоков по совершенствованию организации питания обучающихся.

Обеспечение гарантированного качества и безопасности пищевых продуктов, используемых в питании.

Отсутствие среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания.

Совершенствование системы финансирования школьного питания; оптимизация затрат, включая бюджетные дотации.

1.1 Перечень нормативно-методического обеспечения процесса функционирования и развития системы питания

- Федеральный закон от 30.03.1999г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» ;
- Основные принципы организации питания детей и подростков в образовательных учреждениях;
- Федеральный закон от 02.01.2000г. № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов» ;

Санитарные правила и нормативы

- - СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях; начального и среднего профессионального образования»;
- СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов»;

Перечень дезинфицирующих средств, разрешенных к применению

- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях»
- СанПиН 2.3.2.1324-03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов»

Витамины в питании детей и подростков

- СанПиН 2.3.2.1940-05 Организация детского питания»

Обогащенные продукты как одно из решений проблемы нарушений питания детей и подростков

- СанПиН 2.1.4.1074-01 «Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения. Контроль качества»

Режим питания в детских учреждениях

- СанПиН 2.1.4.1116-02 «Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды, расфасованной в емкости. Контроль качества»

- Методические рекомендации № 0100/8605-07-34 «Примерные меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет в государственных образовательных учреждениях»

- Методические рекомендации № 0100/8604-07-34 «Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7-11 и 11-18 лет»

- Методические рекомендации №0100/8606-07-34 «Рекомендуемый ассортимент пищевых продуктов для реализации в школьных буфетах»

- Приказ Минздрава РФ от 14 декабря 1999 г. N 444 «О мерах по профилактике заболеваний, связанных с дефицитом йода и других микронутриентов»

- Письмо Минздрава РФ от 23 июня 2003 г. N 13-16/42 «О направлении информационного письма «Об обеспечении общеобразовательных учреждений йодированной солью и пищевыми продуктами, обогащенными микронутриентами»
- Методические рекомендации по проведению профилактических мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья обучающихся в общеобразовательных учреждениях (утв. Министерством здравоохранения и социального развития РФ 15 января 2008 г. N 206-ВС

Постановления и приказы

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 31 августа 2006 г. N 30 «Об организации питания детей в общеобразовательных учреждениях»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 5 марта 2004 г. N 9 «О дополнительных мерах по профилактике заболеваний, обусловленных дефицитом микронутриентов»

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 16 сентября 2003 г. N 148 «О дополнительных мерах по профилактике заболеваний, обусловленных дефицитом железа в структуре питания населения»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 5 мая 2003 г. N 91 «О мерах по профилактике заболеваний, обусловленных дефицитом железа в структуре питания населения»
- Приказ Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 27 февраля 2007 г. N 54 «О мерах по совершенствованию санитарно-эпидемиологического надзора за организацией питания в образовательных учреждениях»

1.2 Основные направления комплексной модернизации осуществления системы питания в общеобразовательной организации

- Комплекс мер предусматривает осуществление ряда мероприятий, направленных на:
1. Нормативно-правовое и методическое обеспечение комплекса мер – будет реализовано за счет подготовки и принятия на муниципальном уровне и уровне учреждений пакетов нормативных документов, локальных актов и рекомендаций по организации здорового питания.
 2. Постоянное обновление технологического, холодильного и др. оборудования школьных столовых с целью внедрения прогрессивных здоровьесберегающих технологий приготовления пищи, ограничение контакта работников столовой с продуктами при их приготовлении.
 3. Реализация мер по очистке питьевой воды через установку фильтров глубокой очистки на входе забора питьевой воды – эти меры обеспечат использование чистой воды без вредных примесей для приготовления пищи.
 4. Внедрение системы безналичного расчета за питание – эти меры обеспечат безопасность учащихся, повысят информированность родителей о системе, рационе и периодичности питания ребенка в школе, повысят меры гигиены при расчетах.
 5. Повышение пищевой ценности продуктов питания обучающихся общеобразовательных учреждений с учетом территориальных особенностей и сезонности потребления, доступности, качества школьного питания, разнообразия рациона питания обучающихся. Названные меры обеспечат улучшение здоровья школьников, снижение утомляемости и восполнит дефицит необходимых микроэлементов в организме детей.
 6. Кадровое обеспечение – будет реализована путем организации цикла обучающих семинаров с работниками школ, отвечающих за организацию питания в школах.
 7. Информационное обеспечение будет организовано через создание доступных информационных ресурсов для разных аудиторий по всем аспектам проблемы здорового питания детей и подростков с привлечением СМИ.
 8. Мониторинговое сопровождение – позволит выявить ресурсы и минимизировать угрозы и риски комплекса мер.

Социально-экономический эффект проекта предполагает:

- улучшение показателей здоровья школьников в общеобразовательных организациях района;
- сохранение 100% охвата горячим питанием обучающихся и обеспечение для 100% учащихся условий для получения двухразового горячего питания.;
- улучшение качества питания школьников в школьных столовых, предполагающее его сбалансированность, рациональность, безопасность;
- формирование системы школьного питания в 50 % школ с внедрением современных технологий приготовления готовой продукции;
- формирование общественного интереса к организации школьного питания.

II. Организация питания в школе

График работы, обеспечение горячим питанием учащихся, в том числе лиц с ОВЗ и инвалидов

Ежедневно в дни учебы с понедельника по пятницу, кроме праздничных дней, карантинных мероприятий на базе школьной столовой (буфета) организовано питание обучающихся в виде завтраков, обедов, полдников, буфетной продукции, мучных и кондитерских изделий.

При организации горячего питания во время перерыва (перемены) для приема пищи обучающихся обеспечивается предварительное накрытие столов, в том числе сервировка приборов, подача на столы: холодных закусок, горячих блюд, напитков, хлеба, кулинарных изделий, фруктов.

Согласовано примерное сезонное двухнедельное меню для двух возрастных категорий обучающихся и ассортиментный перечень буфетной продукции с Заказчиком и территориальным органом Роспотребнадзора.

Для оказания услуг, в том числе с участием родительской платы:

- в начале учебного года заключаются с родителями обучающихся или их законными представителями трехсторонние договора на оказание услуг по организации питания обучающихся с участием родительской платы;

- используются автоматизированные информационные системы учета и оборота денежных средств на питание обучающихся, в том числе для персонифицированного контроля использования денежных средств и родителям обучающегося или его законным представителям;

- осуществляется безналичный прием денежных средств от родителей или законных представителей через терминалы посредством электронной (магнитной) карты, либо без таковой, без взимания дополнительной платы за осуществление платежа;

В школе установлено необходимое оборудование (терминал) для приема родительской платы с использованием электронных (магнитных) карт, в школьной столовой (буфете) необходимое оборудование для считывания информации с электронных (магнитных) карт.

ГРАФИК ПИТАНИЯ В СТОЛОВОЙ Начальная школа

I смена

После первого урока (9.10)

1а,б, 11а

II смена

После первого урока (14.55)

Все классы

Группы продленного дня (13.15)

2.1 Концепция правильного и здорового питания

Рациональное, здоровое питание детей и подростков в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровья. Полноценное питание — существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты.

В организации питания большое значение имеют режим или ритм питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам

пищи. Немаловажное значение отводится кулинарной обработке, оформлению пищи и обстановке, в которой осуществляется ее прием, включая воспитание гигиенических навыков подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды.

В России структура питания детей, особенно школьного возраста, характеризуется продолжающимся снижением потребления наиболее ценных в биологическом отношении мяса и мясопродуктов, молока и молочных продуктов, рыбы и рыбных продуктов, яиц, растительного масла, фруктов и овощей. При этом существенно увеличивается потребление хлеба и мучных продуктов, а также картофеля.

Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть

1:1:4.

Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития. На период от 7 до 18 лет, который ребенок проводит в школе, приходится наиболее интенсивный рост организма, сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками. Организация питания в каждой возрастной группе школьников имеет свои особенности, учитывающие изменения, происходящие в детском организме на каждом этапе.

Недостаток белка, а тем более белковое голодание в младшем школьном возрасте приводит к отставанию роста, нарушениям не только физического, но и умственного развития, снижению сопротивляемости болезням, успеваемости и трудоспособности, а избыток ведет к нарушению обменных процессов и снижению аппетита. В период роста особенно велика потребность в жидкости, благодаря которой происходит лучшее усвоение питательных веществ, а также выведение продуктов распада из организма. Недостаток жидкости в ежедневном рационе (около 2 литров в сутки) может привести к нарушению терморегуляции и процесса пищеварения, вызвать плохое самочувствие, которое у детей часто проявляется в виде расторможенности, невозможности сосредоточиться. Постоянный дефицит жидкости может привести к заболеваниям почек и печени.

При организации питания обучающихся, воспитанников средней школы необходимо учитывать физические и физиологические изменения, которые происходят в подростковом возрасте. Достаточное поступление белков, необходимых для формирования новых структурных компонентов организма, приобретает особое значение. Именно поэтому недостаток или даже полное исключение из рациона питания белковой пищи отражается не только на самочувствии, но может привести к нарушению естественного хода развития. Важное значение имеет и присутствие в рационе питания продуктов - источников кальция, необходимого для нормального роста и развития костной ткани. Недостаток кальция приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: сколиозу и нарушению осанки. В связи с увеличением объема крови и мышечной массы значительно увеличивается потребность организма подростков в железе.

Организация питания старшеклассников должна учитывать значительный рост энергетических потребностей организма, связанных с увеличением интеллектуальных, эмоциональных и физических нагрузок. Важно отметить, что расход энергии в сутки у юношей и девушек выше, чем у взрослых мужчин и женщин.

Системная работа по формированию культуры здорового питания может помочь изменить вкусовые пристрастия, постепенно изменить структуру питания, научить детей делать сознательный выбор в пользу полезных блюд, здорового питания.

4.Принципы формирования культуры здорового питания

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;

- необходимость и достаточность информации;
- модульность структуры;
- системность и последовательность;
- вовлеченность семьи в реализацию программы.

**План мероприятий
по увеличению охвата горячим питанием обучающихся
на 2019– 2020 учебный год**

Цель: формирование системы организации питания всех участников образовательного процесса и повышение показателя охвата горячим питанием.

Задачи:

1. Способствовать формированию ответственного отношения обучающихся к своему здоровью;
2. Повысить ответственность родителей за обеспечение детей питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам сбалансированного питания;
3. Систематизировать работу педагогических коллективов по формированию культуры здорового питания.

№	Направление/мероприятие	Ответственные	Сроки выполнения
Работа с обучающимися			
1.	Оформление стенда по пропаганде здорового питания «Что нужно есть»	Танайлова М.М., школьный координатор по питанию МАУ ЦДДП	Сентябрь 2019
2.	Организация выставок литературы «Правильное питание - основа здоровья», «Питаемся полезно», журнальных статей по вопросам здорового питания.	Гатиатуллина Е.Р., библиотекарь	Октябрь 2019
3.	Реализация программы «Разговор о правильном питании» (1-4 классы)	Галимова Э.У. зам.директора по ВР	Ноябрь 2019
4.	Изучение теоретических и практических основ правильного питания в рамках общеобразовательных предметов (биология, химия, окружающий мир, ОБЖ)	Учителя - предметники	В течение учебного года
5.	Изучение теоретических и практических основ правильного питания в рамках дополнительного образования (классные часы)	Учителя – предметники Совместно с работниками МАУ ЦДДП	В течение учебного года
6.	Проведение внеклассных мероприятий	Учителя - предметники	В течение учебного года
7.	Проведение недели по пропаганде здорового питания: - акция «Мы за здоровый образ	Никифорова И.И., зам.директора по ВР	Январь 2020

	жизни»; - конкурс рисунков «Я за здоровое питание» 1-4 классы; - конкурс презентаций «Режим питания» - 5-11 классы; - викторина «Огород» ; - игра «Всем, кто хочет быть здоров»		
8.	Анкетирование, мониторинг, тестирование по вопросам организации питания	Хабриева Т.М., педагог – психолог	Февраль 2020
9.	Организация лектория: «Анализ «модных» диет», «Здоровое питание», «Питание и алкоголь», «Идеальное и рациональное питание подростков», «Хорошие пищевые привычки», «Еда как друг и враг», «Питание 21 века»	Никифорова И.И. зам.директора по ВР	В течение учебного года

Работа с родителями

1.	Проведение родительских собраний «Здоровье и правильное питание» (1-11 класс); - выявление школьников льготных категорий.	Никифорова И.И. зам.директора по ВР МАУ ЦДДП	В течение учебного года Сентябрь 2020
2.	Проведение конкурса «Домашние рецепты для школьной столовой»	Танайлова М.М., школьный координатор по питанию	Декабрь 2019
3.	Анкетирование, мониторинг, тестирование по вопросам организации питания	Хабриева Т.М. педагог – психолог, медицинский работник	Февраль 2020
4.	Организация работы по участию в решении проблем школьного питания родительских комитетов классов	Танайлова М.М., школьный координатор по питанию, классные руководители, медицинский работник	В течение учебного года
5.	Консультирование родителей по вопросам организации питания и пропаганде здорового питания школьников	Танайлова М.М., школьный координатор по питанию МАУ ЦДДП	В течение учебного года

Работа с педагогическим коллективом

1.	Проведение совещаний «О порядке и состоянии организации питания обучающихся в 2019-2020 учебном году»	Хажин А.Ф., директор школы	В течение учебного года
2.	Организация семинаров,	Хажин А.Ф., директор	В течение учебного

	вебинаров педагогических советов по вопросам здорового питания обучающихся	школы	года
3.	Обобщение опыта работы классных руководителей по вопросам организации горячего питания	Танайлова М.М., школьный координатор по питанию МАУ ЦДДП	В течение учебного года
Работа администрации школы			
1.	Контроль за деятельностью школы по вопросам организации питания обучающихся, соблюдения СанПиН	Хажин А.Ф., директор школы, Танайлова М.М., школьный координатор по питанию	В течение учебного года
2.	Консультирование родителей и обучающихся, общественности по вопросам питания	Хажин А.Ф., директор школы, Танайлова М.М., школьный координатор по питанию	В течение учебного года

Примерное десятидневное меню

Меню составлено на основании следующих нормативных документов:

*Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания/ООО Фирма «Партнер»-Уфа 2016.

**Сборник технологических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Под редакцией ФЛ.Марчука 1996 г. Картотека блюд-Лечебное рациональное питание/Под редакцией М.А.Самсонова 1996 г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/Под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 г.

В соответствии с действующими нормативными документами предусмотрена замена салатов из сырых овощей на салаты из допустимых пищевых продуктов, равноценных по пищевой и энергетической ценности. Возможна замена блюд по дням недели в связи с отсутствием нужного ассортимента продуктов на продовольственном рынке.

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
№ рец.	Завтрак(вариант №1 -молочный)													
**	Макаронные изделия, запеченные с сыром	160	9,40	11,27	39,56	297,24	135,96	15,79	140,32	1,00	189,15	0,74	0,09	0,08
288*	Кофеинный напиток на сгущенном молоке	200	1,70	1,40	16,10	81,00	51,37	5,62	67,50	0,04	24,75	0,08	0,01	0,08
**	Фрукты (порциями)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	16,00	9,00	11,00	2,20	5,00	0,20	0,03	10,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
	Итого за прием		15,30	13,47	90,06	539,84	213,33	37,41	250,82	3,84	218,90	1,62	0,19	10,16
	Завтрак (вариант №2 -усиленный)													
14*	Салат из свежих огурцов	60	0,47	3,06	1,66	36,01	13,26	8,20	12,00	0,33	1,20	1,80	0,02	4,30
**	Тефтели из говядины	60	8,76	10,79	9,15	168,75	28,94	14,74	80,00	1,36	12,00	0,40	0,05	2,16
234*	Соус томатный (к тефтелям)	40	0,41	1,75	2,65	28,00	5,06	3,44	36,00	0,16	20,00	0,30	0,01	2,00
**	Каша полтавская рассыпчатая	150/5	6,94	4,41	40,81	230,69	28,88	36,22	28,30	2,68	23,83	0,04	0,18	0,00
**	Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Кондитерское изделие (зефир, мармелад, конфеты желейные)	20	0,16	0,02	15,96	64,66	5,00	1,20	2,00	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
	Итого за прием		20,54	20,43	94,83	645,31	91,25	70,80	190,30	5,43	57,03	3,14	0,32	8,46
	Обед													
**	Икра кабачковая консервированная	60	0,82	4,64	5,11	64,80	24,60	9,00	0,30	0,42	91,00	0,80	0,01	4,20
67*	Суп с мелкошинкованными овощами	250/5	1,84	4,28	10,91	89,76	21,77	20,91	36,00	0,77	112,30	0,15	0,07	8,69
**	Гуляш	40/40	12,24	13,35	2,93	180,83	12,06	16,81	179,15	1,87	9,60	2,24	0,05	1,89
168*	Гороховое пюре	150/5	17,29	4,83	36,15	257,21	72,55	66,28	224,05	5,30	26,47	0,04	0,68	0,00
294*	Компот из смеси сухофруктов (витаминизация аскорбиновой кислотой)	200	0,50	0,10	21,20	87,70	14,62	8,50	12,24	0,92	0,00	0,00	0,07	0,29
**	Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	9,00	6,30	28,80	0,54	0,00	0,50	0,05	0,00
**	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	11,20	51,85	4,50	5,00	23,00	0,70	0,00	0,40	0,02	0,00
	Итого за прием		37,31	27,81	109,64	837,63	159,10	132,80	503,54	10,52	239,37	4,13	0,95	15,07
	Полдник													
**	Плюшка московская	50	3,90	2,90	25,50	145,50	11,80	5,55	0,49	0,42	0,02	0,00	0,04	0,02
**	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
	Итого за прием		4,90	3,10	45,70	232,10	25,80	13,55	14,49	3,22	0,02	0,20	0,06	4,02
	Итого за день		57,51	44,38	245,40	1609,57	398,23	183,76	768,85	17,58	458,29	5,95	1,20	29,25

День: понедельник (осень-зима)

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
№ рец.	Завтрак(вариант №1 -молочный)													
**	Макаронные изделия, запеченные с сыром	180	10,58	12,68	44,51	334,00	152,96	17,76	154,00	1,13	207,90	0,89	0,11	0,09
288*	Кофеинный напиток на сгущенном молоке	200	1,70	1,40	16,10	81,00	51,37	5,62	67,50	0,04	24,75	0,08	0,01	0,08
**	Фрукты (порциями)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	24,00	13,50	11,00	3,30	5,00	0,20	0,05	15,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,56	0,48	29,52	140,60	12,00	8,40	39,00	0,72	0,00	0,60	0,07	0,00
	Итого за прием		17,44	15,16	104,83	622,20	240,33	45,28	271,50	5,19	237,65	1,77	0,24	15,17
	Завтрак (вариант №2 -усиленный)													
14*	Салат из свежих огурцов	100	0,78	5,11	2,77	60,01	22,10	13,66	19,20	0,55	1,90	2,80	0,03	7,17
**	Тефтели из говядины	60	8,76	10,79	9,15	168,75	28,94	14,74	80,00	1,36	12,00	0,40	0,05	2,16
234*	Соус томатный (к тефтелям)	40	0,41	1,75	2,66	28,00	5,06	3,44	36,00	0,16	20,00	0,30	0,01	2,00
**	Каша полтавская рассыпчатая	180/5	8,28	5,26	48,71	275,34	34,47	43,23	30,50	3,20	26,50	0,05	0,21	0,00
**	Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Кондитерское изделие(зефир, мармелад,конфеты желейные)	20	0,16	0,02	15,96	64,66	5,00	1,20	2,00	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,56	0,48	29,52	140,60	12,00	8,40	39,00	0,72	0,00	0,60	0,07	0,00
	Итого за прием		22,95	23,41	108,77	737,36	107,68	84,67	206,70	6,29	60,40	4,15	0,37	11,33
	Обед													
**	Икра кабачковая консервированная	100	1,37	7,74	8,52	108,00	41,00	15,00	80,00	0,07	91,00	0,80	0,02	7,00
67*	Суп с мелкошинкованными овощами	250/5	1,84	4,28	10,91	89,76	21,77	20,91	36,00	0,77	112,30	0,15	0,07	8,69
**	Гуляш	50/50	15,29	16,70	3,66	226,10	15,07	21,02	179,15	2,34	9,60	2,24	0,07	2,36
168*	Гороховое пюре	180/5	20,74	5,07	43,36	302,03	86,82	79,53	268,00	6,36	31,70	0,05	0,81	0,00
294*	Компот из смеси сухофруктов (витаминизация аскорбиновой кислотой)	200	0,50	0,10	21,20	87,70	14,62	8,50	12,24	0,92	0,00	0,00	0,07	0,29
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Хлеб ржаной	30	1,44	0,30	13,40	62,20	5,40	6,00	27,00	0,84	0,00	0,40	0,02	0,00
	Итого за прием		44,98	34,59	125,65	992,99	194,68	157,96	634,39	11,90	244,60	4,24	1,12	18,34
	Полдник													
**	Плюшка московская	75	5,85	4,35	38,20	218,20	17,70	8,32	0,49	0,63	0,02	0,00	0,06	0,03
**	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
	Итого за прием		6,85	4,55	58,40	304,80	31,70	16,32	14,49	3,43	0,02	0,20	0,08	4,03
	Итого за день		69,27	54,30	288,88	1919,99	466,71	219,56	920,38	20,52	482,27	6,21	1,44	37,54

День: понедельник (осень-зима)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
№ рец.	Завтрак (вариант №1-молочный)													
**	Колбаса "Докторская" отварная	30	3,84	6,66	0,48	77,22	8,70	6,60	58,67	0,51	0,11	0,10	0,07	0,00
212*	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,32	37,08	210,45	15,78	8,68	126,00	0,89	170,00	0,63	0,09	0,00
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Сыр (порционный)	10	2,63	2,66	0,00	35,00	100,00	5,50	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,07
Итого за прием			16,19	14,04	71,26	474,87	134,74	27,78	224,67	2,10	170,11	1,33	0,22	0,07
Завтрак (вариант №2-усиленный)														
47*	Икра морковная	60	0,96	4,26	4,92	61,80	13,47	17,70	22,49	0,40	42,01	1,47	0,02	1,80
98*	Котлеты или биточки мясные	60	10,15	11,36	10,01	182,92	36,62	16,01	80,00	1,63	12,00	0,40	0,11	0,19
234*	Соус томатный (к биточкам)	40	0,41	1,75	2,65	28,00	5,06	3,44	36,00	0,16	20,00	0,30	0,01	2,00
**	Каша гречневая вязкая	150/5	4,77	4,87	21,48	148,80	8,70	75,00	9,90	2,52	28,00	0,62	0,16	0,00
**	Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Кондитерское изделие (зефир, мармелад, конфеты желейные)	20	0,02	0,00	15,88	63,60	0,80	0,40	2,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
Итого за прием			20,11	22,64	79,54	602,32	74,76	119,55	182,39	5,41	102,01	3,39	0,36	3,99
Обед														
13*	Салат из свежих помидоров	60	0,54	2,70	2,70	37,80	8,33	7,81	0,00	0,35	0,00	1,80	0,01	4,14
68*	Свекольник	250/10	2,00	5,10	13,70	108,00	28,27	24,90	47,02	1,21	96,25	0,25	0,05	4,84
92*	Бефстроганов	40/40	12,84	18,77	4,93	240,01	33,48	18,95	186,20	2,00	57,10	0,16	0,06	1,97
**	Рис отварной с овощами	150/5	3,84	4,72	39,56	216,05	14,44	30,06	158,00	0,65	41,78	5,00	0,04	0,45
302*	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,60	12,60	3,40	14,00	0,66	0,00	0,20	0,01	200,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	9,00	6,30	28,80	0,54	0,00	0,50	0,05	0,00
**	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	11,20	51,85	4,50	5,00	23,00	0,70	0,00	0,40	0,02	0,00
Итого за прием			24,52	32,18	123,85	895,79	110,62	96,42	457,02	6,11	195,13	8,31	0,24	211,40
Полдник														
**	Дочмак с творогом	50	7,70	5,90	14,30	142,00	53,17	9,17	71,00	0,39	3,60	1,90	0,03	0,07
285*	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,10	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	90,00	0,06	33,00	0,10	0,00	1,12
Итого за прием														
Итого за день			48,51	52,12	218,71	1549,66	301,26	134,10	842,69	8,66	401,84	11,64	0,49	212,66

День: понедельник (осень-зима)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
№ рец.	Завтрак (вариант №1-молочный)							Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
**	Колбаса "Докторская" отварная	30	3,84	6,66	0,48	77,20	8,70	6,60	58,67	0,51	3,00	0,10	0,07	0,00	
212*	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,46	44,49	245,92	18,69	10,41	149,94	1,06	202,30	0,75	0,11	0,00	
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	
**	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,56	0,48	29,52	140,60	12,00	8,40	39,00	0,72	0,00	0,60	0,07	0,00	
**	Сыр (порционный)	20	5,25	5,32	0,00	68,90	200,01	11,00	133,00	0,15	51,87	0,03	0,07	0,15	
**	Итого за прием		20,72	16,92	83,59	567,62	239,66	36,41	388,61	2,47	257,17	1,48	0,32	0,15	
Завтрак (вариант №2-усиленный)															
47*	Икра морковная	100	1,60	7,10	8,20	103,00	23,11	29,60	37,56	0,77	70,16	2,45	0,04	3,04	
98*	Котлеты или биточки мясные	60	10,15	11,36	10,01	182,92	36,62	16,01	80,00	1,63	12,00	0,40	0,11	0,19	
234*	Соус томатный (к биточкам)	40	0,41	1,75	2,65	28,00	5,06	3,44	36,00	0,16	20,00	0,30	0,01	2,00	
**	Каша гречневая вязкая	180/5	5,71	5,12	25,77	171,94	10,20	90,00	11,78	3,03	33,32	0,74	0,20	0,00	
**	Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
**	Кондитерское изделие(зефир, мармелад, конфеты желейные)	20	0,16	0,02	15,96	64,66	5,00	1,20	2,00	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	
**	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,56	0,48	29,52	140,60	12,00	8,40	39,00	0,72	0,00	0,60	0,07	0,00	
	Итого за прием		22,59	25,83	92,11	691,12	92,10	148,65	206,34	6,61	135,48	4,49	0,43	5,23	
Обед															
13*	Салат из свежих помидоров	100	0,90	4,50	4,50	63,00	14,29	13,13	20,04	0,63	2,00	3,01	0,03	6,90	
68*	Свекольник	250/10	2,00	5,10	13,70	108,00	28,27	24,90	47,02	1,21	96,25	0,25	0,05	4,84	
92*	Бефстроганов	50/50	16,05	23,54	6,18	300,78	40,01	23,58	232,75	2,49	57,10	0,16	0,07	2,46	
**	Рис отварной с овощами	180/5	4,60	4,94	47,46	252,64	17,09	36,08	188,02	0,78	49,72	5,95	0,05	0,54	
302*	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,60	12,60	3,40	14,00	0,66	0,00	0,20	0,01	200,00	
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00	
**	Хлеб ржаной	30	1,44	0,30	13,40	62,20	5,40	6,00	27,00	0,84	0,00	0,04	0,02	0,00	
	Итого за прием		29,47	39,06	139,46	1040,42	127,66	114,09	560,83	7,21	205,07	10,21	0,29	214,74	
Полдник															
**	Дочмак с творогом	50	7,70	5,90	14,30	142,00	53,17	9,17	71,00	0,39	3,60	1,90	0,03	0,07	
285*	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,10	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	3,1	0,06	163,4	0,7	0	1,12	
	Итого за прием		7,80	5,90	23,60	179,00	55,90	9,90	74,10	0,45	167,00	2,60	0,03	1,19	
	Итого за день		57,99	61,88	246,65	1787,04	423,22	160,40	1023,54	10,13	629,24	14,28	0,64	216,08	

День: вторник (осень-зима)

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
№ рец.	Завтрак (вариант №1-молочный)													
**	Каша пшеничная молочная вязкая	150/5	6,44	7,17	32,13	223,80	100,14	41,34	88,59	1,12	22,22	0,21	0,19	0,00
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Сыр (порционный)	10	2,63	2,66	0,00	35,00	100,00	5,50	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,07
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Биойогурт "Бифилайф"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
Итого за прием			16,17	13,43	70,33	473,00	329,40	67,84	219,59	1,92	44,22	0,81	0,28	0,67
Завтрак (вариант №2-усиленный)														
25*	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,78	4,98	3,96	63,00	20,77	11,19	27,75	0,72	1,41	2,26	0,01	1,12
124*	Сосиски "Молочные" отварные	60	6,60	14,34	0,24	156,42	21,00	12,00	95,40	1,08	0,00	0,20	0,11	0,00
234*	Соус томатный (к сосискам)	40	0,41	1,75	2,65	28,00	5,06	3,44	36,00	0,16	20,00	0,30	0,01	2,00
**	Каша гречневая вязкая	150/5	4,77	4,87	21,48	148,80	8,70	75,00	99,00	2,52	28,79	0,62	0,16	0,00
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Биойогурт "Бифилайф"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
Итого за прием			19,66	29,54	66,53	610,42	184,79	122,63	389,15	5,21	72,20	3,98	0,38	3,72
Обед														
20*	Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	60	0,96	4,02	2,82	51,00	14,38	14,35	36,00	0,33	30,00	0,12	0,04	2,30
56*	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,02	5,00	13,13	105,60	28,94	20,97	47,02	0,95	96,25	0,25	0,04	7,94
**	Котлеты или биточки рыбные	60	8,04	5,86	10,07	125,14	51,64	27,66	211,41	0,77	28,15	0,43	0,13	0,19
**	Соус молочный (к биточкам)	40	1,08	3,88	4,11	55,69	28,31	3,66	36,00	0,11	16,00	0,80	0,03	0,27
138*	Картофельное пюре	150	3,29	5,09	22,08	147,24	51,79	33,38	72,11	1,26	37,34	0,16	0,16	25,96
295*	Компот из свежих плодов (витаминизация аскорбиновой кислотой)	200	0,20	0,10	17,20	68,00	6,03	3,13	3,83	0,80	2,00	0,08	0,02	1,60
271*	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,60	28,50	163,00	8,53	5,19	39,82	0,43	22,19	0,79	0,04	0,00
**	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	11,20	51,85	4,50	5,00	23,00	0,70	0,00	0,40	0,02	0,00
Итого за прием			20,69	27,80	109,11	767,52	194,12	113,34	469,19	5,35	231,93	3,03	0,48	38,26
Полдник														
265*	Дучмак с творогом	50	7,70	5,90	14,30	142,00	53,17	9,17	40,00	0,39	22,00	1,00	0,03	0,07
296*	Напиток лимонный	200	0,07	0,00	20,03	79,87	0,60	0,06	12,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,99
Итого за прием			7,77	5,90	34,33	221,87	53,77	9,23	52,20	0,39	22,00	1,00	0,03	4,06
Итого за день			44,63	47,13	213,77	1462,39	577,29	190,41	740,98	7,66	298,15	4,84	0,79	42,99

День: вторник (осень-зима)

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
№ рец.	Завтрак (вариант №1-молочный)													
**	Каша пшеничная молочная вязкая	150/5	6,44	7,17	32,13	223,80	100,14	41,34	110,74	1,12	27,78	0,26	0,19	0,00
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,56	0,48	29,52	140,60	12,00	8,40	39,00	0,72	0,00	0,60	0,07	0,00
**	Сыр (порционный)	20	5,25	5,32	0,00	68,90	200,01	11,00	133,00	0,15	51,87	0,03	0,07	0,15
**	Биойогурт "Бифилайф"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
	Итого за прием		19,55	16,17	75,25	530,30	431,41	74,74	381,74	2,12	101,65	0,89	0,36	0,75
	Завтрак (вариант №2-установленный)													
25*	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,30	8,30	6,60	105,00	34,60	18,67	46,34	1,20	2,35	3,77	0,01	1,86
124*	Сосиски "Молочные" отварные	60	6,60	14,40	0,24	156,42	21,00	12,00	95,00	1,08	0,00	0,20	0,11	0,00
234*	Соус томатный (к сосискам)	40	0,41	1,75	2,65	28,00	5,06	3,44	36,00	0,16	20,00	0,30	0,10	2,00
**	Каша гречневая вязкая	180/5	5,71	5,12	25,77	171,94	10,20	90,00	117,81	3,03	34,26	0,74	0,20	0,00
283	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,56	0,48	29,52	140,60	12,00	8,40	39,00	0,72	0,00	0,60	0,07	0,00
**	Биойогурт "Бифилайф"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
	Итого за прием		21,98	33,25	83,28	719,96	213,86	152,51	433,15	7,09	78,61	5,61	0,52	4,46
	Обед													
20*	Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	80	1,28	5,36	3,76	68,00	19,18	19,14	47,88	0,45	39,90	0,16	0,06	3,09
56*	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,02	5,00	13,13	105,60	28,94	20,97	47,02	0,95	96,25	0,25	0,04	7,94
**	Котлеты или биточки рыбные	60	8,04	5,86	10,07	125,14	51,64	27,66	211,41	0,77	28,15	0,43	0,13	0,19
**	Соус молочный (к биточкам)	40	1,08	3,88	4,11	55,69	28,31	3,66	36,00	0,11	16,00	0,80	0,03	0,27
138*	Картофельное пюре	180	3,95	6,11	26,49	176,69	62,15	40,05	95,91	1,52	49,66	0,21	0,20	31,16
295*	Компот из свежих плодов (витаминизация аскорбиновой кислотой)	200	0,20	0,10	17,20	68,00	6,03	3,13	3,83	0,78	2,00	0,08	0,01	1,60
271*	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,60	28,50	163,00	8,53	5,18	39,82	0,43	22,19	0,79	0,04	0,00
**	Хлеб ржаной	30	1,44	0,30	13,40	62,20	5,40	6,00	27,00	0,84	0,00	0,40	0,02	0,00
	Итого за прием		21,91	30,21	116,66	824,32	210,18	125,79	508,87	5,85	254,15	3,12	0,53	44,25
	Полдник													
265*	Дучмак с творогом	75	11,60	8,90	21,40	214,00	79,75	13,76	40,00	0,58	22,00	1,00	0,04	0,10
296*	Напиток лимонный	200	0,07	0,00	20,03	79,87	0,60	0,06	12,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,99
	Итого за прием		11,67	8,90	41,43	293,87	80,35	13,82	52,20	0,58	22,00	1,00	0,04	4,09
	Итого за день		53,13	55,28	233,34	1648,49	721,94	214,35	942,81	8,55	377,80	5,01	0,93	49,09

День: вторник (осень-зима)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
№ рец.	Завтрак (вариант №1-молочный)													
**	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150/5	6,28	8,08	28,48	211,76	110,80	53,21	51,17	1,30	26,46	0,17	0,18	0,98
**	Ветчина (порциями)	20	2,58	4,36	0,38	51,05	5,60	4,80	56,00	0,48	0,00	0,10	0,03	0,00
299*	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	98,00	110,37	26,97	0,00	0,88	0,00	0,00	0,03	0,52
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Биойогурт "Бифилайф"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
Итого за прием			19,46	19,34	71,66	540,01	355,77	105,98	230,17	3,36	48,46	0,87	0,33	2,10
Завтрак (вариант №2 -усиленный)														
**	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,39	5,10	4,20	0,00	0,15	0,00	0,80	0,01	2,10
**	Филе грудки отварное	50	11,80	10,12	0,58	139,80	12,98	12,67	54,00	0,87	20,00	0,90	0,06	1,66
**	Капуста, тушеная в сметанном соусе	150	3,05	5,05	9,59	96,02	79,57	25,46	34,00	0,99	22,90	0,70	0,06	57,09
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Биойогурт "Бифилайф"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
Итого за прием			22,16	18,80	48,94	453,41	226,91	63,33	219,00	2,74	64,90	3,00	0,22	61,45
Обед														
19*	Салат из моркови с яблоками	60	0,54	2,04	5,04	40,20	9,10	13,80	22,30	0,48	2,22	2,10	0,02	1,26
**	Рассольник домашний	250/10	2,58	7,37	15,44	138,41	24,65	25,70	107,70	0,96	124,71	0,23	0,09	15,70
90*	Рыба(филе), запеченная с картофелем	230	16,85	11,13	20,21	248,41	83,81	71,34	109,00	1,75	19,24	0,24	0,25	16,50
**	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200	0,00	0,00	8,00	5,00	5,00	0,00	20,00	0,00	0,00	17,00	34,00	
270*	Плюшка московская	50	3,90	2,90	25,50	145,50	11,80	5,55	0,40	0,42	6,60	0,62	0,05	0,02
**	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	11,20	51,85	4,50	5,00	23,00	0,70	0,00	0,40	0,02	0,00
Итого за прием			25,07	23,69	85,39	629,37	138,86	121,39	282,40	4,31	152,77	3,59	17,43	67,48
Полдник														
268*	Шанежка наливная	100	6,60	6,10	40,20	245,00	13,88	8,74	128,00	0,74	72,50	0,47	0,07	0,00
**	Напиток фруктово-ягодный	200	0,11	0,08	25,64	105,14	4,47	3,00	14,00	0,42	0,00	0,20	0,01	3,13
Итого за прием			6,71	6,18	65,84	350,14	18,35	11,74	142,00	1,16	72,50	0,67	0,08	3,13
Итого за день			51,24	49,21	222,89	1519,52	512,98	239,11	654,57	8,83	273,73	5,13	17,84	72,71

День: вторник (осень-зима)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
№ рец.	Завтрак (вариант №1-молочный)													
**	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	180/5	7,53	8,97	34,17	247,49	132,72	63,86	60,89	1,56	31,49	0,20	0,21	1,17
**	Ветчина (порциями)	30	3,87	6,54	0,57	76,62	8,40	7,20	74,48	0,72	0,13	0,00	0,05	0,00
299*	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	98,00	110,37	26,97	0,00	0,88	0,00	0,00	0,03	0,52
**	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,56	0,48	29,52	140,60	12,00	8,40	39,00	0,72	0,00	0,00	0,07	0,00
**	Биойогурт "Бифилайф"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
	Итого за прием		22,76	22,49	82,46	624,71	382,49	120,43	265,37	3,98	53,62	0,20	0,39	2,29
	Завтрак (вариант №2 -усиленный)													
**	Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	5,65	8,50	7,00	0,00	0,25	9,00	0,80	0,02	3,50
**	Филе грудки отварное	60	14,19	12,17	0,70	168,07	15,74	15,24	54,00	1,05	20,00	0,90	0,07	1,99
**	Капуста, тушеная в сметанном соусе	160	3,26	5,39	11,22	102,38	84,86	27,15	36,38	1,06	24,50	0,75	0,07	60,89
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,30	79,70	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,56	0,48	29,52	140,60	12,00	8,40	39,00	0,72	0,00	0,00	0,07	0,00
**	Биойогурт "Бифилайф"	100	5,00	3,20	8,50	8,70	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,00
	Итого за прием		27,46	21,29	59,99	460,40	240,36	71,79	228,38	3,48	155,20	2,45	0,26	66,38
	Обед													
19*	Салат из моркови с яблоками	100	0,90	3,40	8,40	67,00	15,40	23,00	37,24	0,84	3,71	3,51	0,03	2,10
**	Рассольник домашний	250/10	2,58	7,37	15,44	138,41	24,65	25,70	107,70	0,96	124,71	0,23	0,09	15,70
90*	Рыба(филе), запеченная с картофелем	250	18,31	12,10	21,97	270,01	91,10	77,54	109,00	1,90	19,24	0,24	0,27	17,93
**	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200	0,00	0,00	8,00	5,00	5,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	17,00	34,00
270*	Плюшка московская	50	3,90	2,90	25,50	145,50	11,80	5,55	0,42	0,45	6,60	0,62	0,05	0,02
**	Хлеб ржаной	30	1,44	0,30	13,40	62,20	5,40	6,00	27,00	0,84	0,00	0,40	0,02	0,00
	Итого за прием		27,13	26,07	92,71	688,12	153,35	137,79	301,36	4,99	154,26	5,00	17,46	69,75
	Полдник													
268*	Шанежка наливная	100	6,60	6,10	40,20	245,00	13,88	8,74	128,00	0,74	72,50	0,47	0,07	0,00
**	Напиток фруктово-ягодный	200	0,11	0,08	25,64	105,14	4,47	3,00	14,00	0,42	0,00	0,20	0,01	3,13
	Итого за прием		6,71	6,18	65,84	350,14	18,35	11,74	142,00	1,16	72,50	0,67	0,08	3,13
	Итого за день		56,60	54,74	241,01	1662,97	554,19	269,96	708,73	10,13	280,38	5,87	17,93	75,17

День: среда (осень-зима)

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
№ рец.	Завтрак (вариант №1-молочный)													
181*	Каша рисовая молочная вязкая	150/5	4,36	6,03	30,24	193,54	88,22	25,32	144,42	0,41	45,29	0,36	0,05	0,38
299*	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	98,00	110,37	26,97	0,00	0,88	0,00	0,00	0,03	0,52
**	Ветчина (порциями)	30	3,87	6,54	0,57	76,62	8,40	7,20	56,00	0,72	0,00	0,10	0,05	0,00
**	Фрукты (порциями)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	16,00	9,00	11,00	2,20	5,00	0,20	0,03	10,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
	Итого за прием		16,03	16,67	78,91	529,76	232,99	75,49	243,42	120,03	50,29	1,26	1,37	10,90
	Завтрак(вариант №2 -усиленный)													
10*	Салат из белокачанной капусты,моркови и кукурузы	60	1,38	4,30	5,50	66,00	32,00	12,80	18,18	0,40	301,91	1,45	0,03	27,60
**	Плов из цыплят-бройлеров	230	39,77	42,73	46,74	730,60	48,04	74,66	356,37	3,39	398,77	8,74	0,25	7,32
285*	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,10	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	90,00	0,06	33,00	0,10	0,00	1,12
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
	Итого за прием		45,05	47,43	86,14	950,80	92,77	95,19	496,55	4,45	733,68	10,89	0,34	36,04
	Обед													
42*	Винегрет овощной	60	0,75	2,90	4,27	33,00	13,90	9,69	25,78	0,39	121,08	0,09	0,01	3,09
**	Суп-салма	250	2,92	5,84	14,62	122,86	15,60	9,01	1,86	0,53	5,33	0,00	0,05	1,50
98*	Котлеты или биточки мясные	60	10,15	11,36	10,01	182,92	36,62	16,01	95,67	1,63	5,25	2,05	0,11	0,19
234*	Соус томатный (к биточкам)	40	0,41	1,75	2,65	28,00	5,06	3,44	36,00	0,16	20,00	0,30	0,01	2,00
140*	Капуста тушеная	150	3,61	4,03	15,31	111,93	94,98	32,00	34,09	1,31	22,94	0,70	0,06	79,74
**	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200	0,00	0,00	8,00	5,00	5,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	17,00	34,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	9,00	6,30	28,80	0,54	0,00	0,50	0,05	0,00
**	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	11,20	51,85	4,50	5,00	23,00	0,70	0,00	0,40	0,02	0,00
	Итого за прием		22,46	26,49	88,20	641,04	184,66	81,45	265,20	5,26	174,60	4,04	17,31	120,52
	Полдник													
**	Ватрушка с повидлом	75	5,43	2,83	49,61	242,25	16,96	9,64	71,00	1,03	3,60	1,90	0,08	0,14
302*	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,20	27,00	111,00	11,09	2,96	3,16	0,57	163,40	0,76	0,01	80,00
	Итого за прием		6,03	3,03	76,61	353,25	28,05	12,60	74,16	1,60	167,00	2,66	0,09	80,14
	Итого за день		44,52	46,19	243,72	1524,05	445,70	169,54	582,78	126,89	391,89	7,96	18,77	211,56

День: среда (осень-зима)

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
№ рец.	Завтрак (вариант №1-молочный)						Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
№ рец.	Завтрак (вариант №1-молочный)													
181*	Каша рисовая молочная вязкая	180/5	5,20	7,20	36,10	231,00	105,29	30,22	171,86	0,49	53,90	0,43	0,06	0,45
299*	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	98,00	110,37	26,97	0,00	0,88	0,00	0,00	0,03	0,52
**	Ветчина (порциями)	40	5,16	8,72	0,76	102,10	11,20	9,60	74,48	0,96	0,00	0,13	0,06	0,00
**	Фрукты (порциями)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	24,00	13,50	11,00	3,30	5,00	0,20	0,05	15,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,56	0,48	29,52	140,60	12,00	8,40	39,00	0,72	0,00	0,60	0,07	0,00
	Итого за прием		19,12	20,30	94,78	638,30	262,86	88,69	296,34	6,35	58,90	1,36	0,27	15,97
	Завтрак(вариант №2 -усиленный)													
10*	Салат из белокачанной капусты, моркови и кукурузы	100	2,30	7,20	9,10	110,00	53,16	21,41	30,36	0,71	504,19	2,42	0,05	45,75
**	Плов из цыплят-бройлеров	250	51,46	52,79	46,74	867,95	56,79	86,53	388,44	4,30	434,66	9,53	0,30	8,57
285*	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,10	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	90,00	0,06	33,00	0,10	0,00	1,12
**	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,56	0,48	29,52	140,60	12,00	8,40	39,00	0,72	0,00	0,60	0,07	0,00
	Итого за прием		58,42	60,47	94,66	1155,55	124,68	117,07	547,80	5,79	971,85	12,65	0,42	55,44
	Обед													
42*	Винегрет овощной	100	1,25	4,80	7,11	55,00	23,10	16,13	43,05	0,63	202,20	0,15	0,02	5,13
**	Суп-салма	250	2,92	5,84	14,62	122,86	15,60	9,01	1,86	0,53	5,33	0,00	0,05	1,50
98*	Котлеты или биточки мясные	60	10,15	11,36	10,01	182,92	36,62	16,01	98,56	1,63	5,25	2,05	0,11	0,19
234*	Соус томатный (к биточкам)	40	0,41	1,75	2,65	28,00	5,06	3,44	36,00	0,16	20,00	0,30	0,01	2,00
140*	Капуста тушеная	180	4,34	4,83	18,38	134,31	113,97	38,40	40,91	1,58	27,53	0,84	0,08	95,69
**	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200	0,00	0,00	8,00	5,00	5,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	17,00	34,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,46	24,60	118,00	9,00	10,00	30,00	0,90	0,00	0,20	0,02	0,00
**	Хлеб ржаной	30	1,44	0,30	13,40	62,20	5,40	6,00	27,00	0,84	0,00	0,40	0,02	0,00
	Итого за прием		24,31	29,34	98,77	708,29	213,75	98,99	297,38	6,27	260,31	3,94	17,31	138,51
	Полдник													
**	Ватрушка с повидлом	75	5,43	2,83	49,61	242,25	16,96	9,64	71,00	1,03	3,60	1,90	0,08	0,14
302*	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,20	27,00	111,00	11,09	2,96	3,16	0,57	163,40	0,76	0,01	80,00
	Итого за прием		6,03	3,03	76,61	353,25	28,05	12,60	74,16	1,60	167,00	2,66	0,09	80,14
	Итого за день		49,46	52,67	270,16	1699,84	504,66	200,28	667,88	14,22	486,21	7,96	17,67	234,62

День: среда(осень-зима)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)	Витамины
--------------------------------	--------	----------	---------	---------	----------	---------------------------	----------

		г		ды, г		Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
№ рец.	Завтрак(вариант №1-молочный)												
221*	Омлет с морковью	120/5	13,97	15,29	8,70	230,50	119,90	49,70	125,00	2,94	107,80	0,38	0,17
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06
**	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,22	2,40	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
**	Фрукты (порциями)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	16,00	9,00	11,00	2,20	5,00	0,20	0,03
	Итого за прием		18,35	23,35	52,34	493,32	148,56	65,70	176,00	5,79	112,80	1,18	0,26
	Завтрак(вариант №2-усиленный)												
**	Салат из зеленого горошка с зеленым луком	30	1,04	3,40	2,48	44,72	8,23	7,34	18,00	0,25	15,00	0,06	0,03
99*	Котлета "Здоровье"	60	9,94	10,66	5,29	156,90	36,04	17,61	90,59	1,73	182,76	0,22	0,10
234*	Соус томатный (к котлетам)	40	0,41	1,75	2,65	28,00	5,06	3,44	36,00	0,16	20,00	0,30	0,01
176*	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	6,54	5,28	36,53	222,86	15,65	45,64	10,25	1,52	24,46	0,19	0,21
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06
	Итого за прием		21,83	21,49	80,65	604,68	75,24	81,03	194,84	4,29	242,22	1,37	0,41
	Обед												
**	Свекла отварная	60	1,78	4,98	3,96	63,00	27,60	11,20	116,10	0,72	113,72	0,17	0,10
65*	Суп "Крестьянский" с пшеном	250/10	2,10	5,10	12,40	105,00	23,32	17,18	0,64	0,64	150,77	1,95	0,04
97*	Жаркое по-домашнему	200	20,21	21,23	19,94	351,67	28,32	50,20	279,34	3,77	13,52	3,46	0,20
296*	Напиток апельсиновый или лимонный (витаминизация аскорбиновой кислотой)	200	0,20	0,00	19,80	77,00	7,11	2,49	22,00	0,11	10,00	0,40	0,01
**	Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	9,00	6,30	28,80	0,54	0,00	0,50	0,05
**	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	11,20	51,85	4,50	5,00	23,00	0,70	0,00	0,40	0,02
	Итого за прием		28,91	31,92	89,44	754,00	99,85	92,37	469,88	6,48	288,01	6,88	0,42
	Полдник												
**	Ватрушка с повидлом	75	5,43	2,83	49,61	242,00	16,96	9,64	71,00	1,03	3,60	1,90	0,08
295*	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	6,85	3,60	3,83	0,93	2,00	0,08	0,01
	Итого за прием		5,59	2,99	68,50	320,65	23,81	13,24	74,83	1,96	5,60	1,98	0,09
	Итого за день		52,85	58,26	210,28	1567,97	272,22	171,31	720,71	14,23	406,41	10,04	0,77
													57,59

День: среда (осень-зима)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
№ рец.	Завтрак(вариант №1-молочный)													
221*	Омлет с морковью	130/5	15,15	16,38	8,90	245,30	128,10	51,20	163,60	3,12	134,75	0,48	0,18	4,02
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,56	0,48	29,52	140,60	12,00	8,40	39,00	0,72	0,00	0,60	0,07	0,00
**	Масло сливочное	15	0,12	10,89	0,21	99,33	3,60	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Фрукты (порциями)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	24,00	13,50	11,00	3,30	5,00	0,20	0,05	15,00
Итого за прием			20,53	28,35	62,43	586,83	167,96	73,10	221,60	7,20	139,75	1,28	0,30	19,02
Завтрак(вариант №2-усиленный)														
**	Салат из зеленого горошка с зеленым луком	60	1,82	5,95	4,34	78,26	14,20	12,71	36,00	0,45	30,00	0,12	0,06	6,41
99*	Котлета "Здоровье"	60	9,94	10,66	5,29	156,90	36,04	17,61	90,59	1,73	182,76	0,22	0,10	0,83
234*	Соус томатный (к котлетам)	40	0,41	1,75	2,65	28,00	5,06	3,44	6,68	0,16	81,34	0,12	0,01	2,00
176*	Каша пшененная рассыпчатая	180/5	7,80	6,30	43,60	266,00	18,68	54,48	12,20	1,82	29,11	0,23	0,25	0,00
283*	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,56	0,48	29,52	140,60	12,00	8,40	39,00	0,72	0,00	0,60	0,07	0,00
Итого за прием			24,73	25,14	99,40	725,76	97,98	102,64	192,47	5,68	323,21	1,29	0,49	9,24
Обед														
**	Свекла отварная	80	1,04	6,63	5,28	84,00	27,68	14,90	154,40	0,96	151,00	0,28	0,08	1,48
65*	Суп "Крестьянский" с пшеном	250/10	2,10	5,10	12,40	105,00	23,32	17,18	0,63	0,64	150,77	1,95	0,40	8,00
97*	Жаркое по-домашнему	230	23,53	24,65	22,79	407,13	32,57	57,87	279,34	4,37	13,52	3,46	0,22	28,64
296*	Напиток апельсиновый или лимонный (витаминизация аскорбиновой кислотой)	200	0,20	0,00	19,80	77,00	7,11	2,49	22,00	0,11	10,00	0,40	0,06	5,28
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Хлеб ржаной	30	1,44	0,50	22,40	103,70	9,00	10,00	27,00	1,40	0,00	0,04	0,04	0,00
Итого за прием			32,11	37,28	107,27	894,03	109,68	109,44	515,37	8,08	325,29	6,73	0,86	43,40
Полдник														
**	Ватрушка с повидлом	75	5,43	2,83	49,61	242,25	16,96	9,64	71,00	1,03	3,60	1,90	0,08	0,14
295*	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	6,85	3,60	3,83	0,93	2,00	0,08	0,01	4,00
Итого за прием			5,59	2,99	68,50	320,90	23,81	13,24	74,83	1,96	5,60	1,98	0,09	4,14
Итого за день			58,23	68,62	238,20	1801,76	301,45	195,78	811,80	17,24	470,64	9,99	1,25	66,56

День: четверг (осень-зима)

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
№ рец.	Завтрак (вариант №1-молочный)						Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
229*	Пудинг творожный	100/10	17,77	7,45	29,96	253,80	140,40	25,47	167,00	1,00	0,00	1,78	0,07	0,45
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Напиток кисломолочный "Ацидолакт"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
	Итого за прием		24,87	11,05	68,16	468,00	269,66	46,47	298,00	1,73	22,00	2,38	0,16	1,05
	Завтрак (вариант №2-усиленный)													
51*	Маринад овощной без томата	100	1,20	8,90	9,80	123,00	23,87	28,27	25,35	0,60	3,72	1,97	0,04	2,20
**	Фрикадельки мясные	60	9,34	9,57	9,05	159,69	24,42	13,63	80,00	1,34	12,00	0,40	0,04	0,59
234*	Соус томатный (к фрикаделькам)	40	0,41	1,75	2,65	28,00	5,06	3,44	36,00	0,16	20,00	0,30	0,01	2,00
212*	Макаронные изделия отварные с маслом	130/4	5,03	3,50	32,13	180,11	13,59	7,52	102,40	0,77	37,12	0,28	0,08	0,00
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Напиток кисломолочный "Ацидолакт"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
	Итого за прием		23,08	27,32	91,83	705,00	196,20	73,86	374,75	3,60	94,84	3,55	0,26	5,39
	Обед													
6*	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,26	2,70	6,18	53,60	35,30	12,30	25,35	0,45	3,72	1,97	0,02	12,90
54*	Рассольник ленинградский	250/10	2,10	5,20	15,40	119,00	15,05	22,50	101,79	0,84	124,71	0,23	0,08	6,70
**	Печень по-строгановски	50/50	14,05	11,27	7,41	187,27	25,85	15,38	279,34	5,30	13,52	3,46	0,23	25,36
138*	Картофельное пюре	180	3,95	6,11	26,49	176,69	62,15	40,05	86,50	1,52	44,70	0,10	0,20	31,16
296*	Напиток лимонный (витаминизация аскорбиновой кислотой)	200	0,20	0,00	19,80	77,00	7,11	2,49	3,16	0,11	163,40	0,76	0,01	5,28
**	Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	9,00	6,30	28,80	0,54	0,00	0,50	0,05	0,00
**	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	11,20	51,85	4,50	5,00	23,00	0,70	0,00	0,40	0,02	0,00
	Итого за прием		26,18	25,89	108,62	770,89	158,96	104,02	547,94	9,46	350,05	7,42	0,61	81,40
	Полдник													
264*	Ватрушка с творогом	75	10,19	4,67	33,61	217,96	52,92	12,95	50,00	0,77	6,00	0,30	0,08	0,12
**	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
	Итого за прием		11,19	4,87	53,81	309,96	66,92	20,95	64,00	3,57	6,00	0,50	0,10	4,12
	Итого за день		62,24	41,81	230,59	1548,85	495,54	171,44	909,94	14,76	378,05	10,30	0,87	86,57

День: четверг (осень-зима)

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)	Витамины
--------------------------------	----------	----------	---------	--------------	----------	---------------------------	----------

			Г			Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
№ рец.	Завтрак (вариант №1-молочный)												
229*	Пудинг творожный	130/20	23,00	10,00	40,00	354,00	182,50	33,10	217,10	1,30	0,00	1,78	0,08
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,56	0,48	29,52	140,60	12,00	8,40	32,00	0,72	0,00	0,60	0,07
**	Напиток кисломолочный "Ацидолакт"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03
	Итого за прием		30,86	13,68	83,12	591,60	313,76	55,50	348,10	2,15	22,00	2,38	0,18
	Завтрак (вариант №2-усиленный)												
51*	Маринад овощной без томата	100	1,20	8,90	9,80	123,00	23,87	28,27	15,18	0,60	2,23	1,18	0,04
**	Фрикадельки мясные	60	9,34	9,57	9,05	159,69	24,42	13,63	80,00	1,34	12,00	0,40	0,04
234	Соус томатный (к фрикаделькам)	40	0,41	1,75	2,65	28,00	5,06	3,44	36,00	0,16	20,00	0,30	0,01
212*	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,32	37,08	210,45	15,78	8,68	128,70	0,89	32,00	0,24	0,09
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,56	0,48	29,52	140,60	12,00	8,40	32,00	0,72	0,00	0,60	0,07
**	Напиток кисломолочный "Ацидолакт"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03
	Итого за прием		24,63	28,22	101,70	758,74	200,39	76,42	390,88	3,84	88,23	2,72	0,28
	Обед												
6*	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	2,60	5,00	3,10	69,00	46,00	15,00	15,18	0,80	0,00	1,18	0,04
54*	Рассольник ленинградский	250/10	2,10	5,20	15,40	119,00	15,05	22,50	101,79	0,84	124,71	0,23	0,08
**	Печень по-строгановски	60/60	16,86	13,52	8,89	224,72	31,02	18,46	279,34	6,35	13,52	3,46	0,28
138*	Картофельное пюре	200	4,38	6,78	29,43	196,32	69,05	44,50	95,89	1,68	49,60	0,20	0,22
296*	Напиток лимонный (витаминизация аскорбиновой кислотой)	200	0,20	0,00	19,80	77,00	7,11	2,49	3,16	0,11	163,40	0,76	0,01
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	30,00	0,60	0,00	0,20	0,06
**	Хлеб ржаной	30	1,44	0,30	13,40	62,20	5,40	6,00	46,00	0,84	0,00	0,30	0,02
	Итого за прием		31,38	31,20	114,62	865,44	183,63	115,95	571,36	11,22	351,23	6,33	0,71
	Полдник												
264*	Ватрушка с творогом	75	10,19	4,67	33,61	217,96	52,92	12,95	50,00	0,77	6,00	0,30	0,08
**	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02
	Итого за прием		11,19	4,87	53,81	309,96	66,92	20,95	64,00	3,57	6,00	0,50	0,10
	Итого за день		73,43	49,75	251,55	1767,00	564,31	192,40	983,46	16,94	379,23	9,21	0,99
													98,23

День: четверг (осень-зима)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
№ рец.	Завтрак (вариант №1-молочный)						Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
**	Запеканка рисовая с повидлом	150/10	9,55	7,47	53,12	317,84	61,02	31,69	160,47	1,08	50,32	0,40	0,09	0,18
285*	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,10	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	90,00	0,06	33,00	0,10	0,00	1,12
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Сыр (порционный)	10	2,63	2,66	0,00	35,00	100,00	5,50	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,07
**	Биойогурт без сахара	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
Итого за прием			19,28	13,73	91,52	569,04	292,75	58,92	373,47	1,91	105,32	1,10	0,18	1,97
Завтрак (вариант №2 - усиленный)														
8*	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1,17	3,12	6,30	59,13	34,42	11,46	18,00	0,75	15,00	0,06	0,02	29,33
**	Цыплята отварные	70	16,64	14,27	0,46	196,79	18,43	17,86	141,80	1,24	87,50	0,60	0,08	2,33
**	Картофель отварной в молоке	130	2,99	4,71	17,06	122,62	57,11	26,87	57,60	0,90	29,00	0,80	0,12	19,21
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Биойогурт без сахара	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	
Итого за прием			27,90	25,70	62,02	592,74	239,22	77,19	348,40	3,62	153,50	2,06	0,31	50,87
Обед														
**	Кукуруза сладкая консервированная	30	0,70	0,10	3,40	17,40	12,60	3,90	0,00	0,11	9,00	0,80	0,01	1,44
63*	Суп картофельный с горохом	250	7,80	4,88	35,27	216,74	48,27	44,09	29,00	2,39	232,00	0,11	0,27	11,65
98*	Котлеты или биточки мясные	60	10,15	10,76	10,01	177,52	36,62	16,01	80,00	1,63	12,00	0,40	0,11	0,19
234*	Соус томатный (к котлетам)	40	0,41	1,75	2,65	28,00	5,06	3,44	36,00	0,16	20,00	0,30	0,01	2,00
**	Рагу из овощей	150/5	2,60	6,84	16,39	137,51	36,22	31,28	158,16	1,14	51,24	0,76	0,12	29,61
294*	Компот из смеси сухофруктов (витаминизация аскорбиновой кислотой)	200	0,50	0,10	21,20	87,70	14,62	8,50	12,20	0,92	0,00	0,00	0,07	0,29
**	Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	9,00	6,30	28,80	0,54	0,00	0,50	0,05	0,00
**	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	11,20	51,85	4,50	5,00	23,00	0,70	0,00	0,40	0,02	0,50
Итого за прием			26,78	25,04	122,26	822,20	166,89	118,52	367,16	7,59	324,24	3,27	0,66	45,68
Полдник														
250*	Пирожки печенные с яблоками	75	4,60	4,00	33,30	188,00	13,87	7,76	0,49	1,02	0,02	0,00	0,05	1,04
**	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
Итого за прием			5,60	4,20	53,50	274,60	27,87	15,76	14,49	3,82	0,02	0,20	0,07	5,04
Итого за день			51,66	42,97	267,28	1665,84	487,51	193,20	755,12	13,32	429,58	4,57	0,91	52,69

День: четверг (осень-зима)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
№ рец.	Завтрак (вариант №1-молочный)													
**	Запеканка рисовая с повидлом	180/15	11,63	9,09	64,70	387,00	73,30	38,60	190,96	1,31	59,88	0,48	0,11	0,22
285*	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,10	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	90,00	0,06	33,00	0,10	0,00	1,12
**	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,56	0,84	29,52	140,60	12,00	8,40	39,00	0,72	0,00	0,60	0,07	0,00
**	Сыр (порционный)	15	3,94	3,99	0,00	51,67	150,00	8,25	0,00	0,11	0,00	0,00	0,05	0,11
**	Биойогурт без сахара	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	0,00	0,03	0,03	0,60
Итого за прием			23,43	17,12	108,02	678,27	357,03	69,98	410,96	2,30	92,88	1,21	0,26	2,05
Завтрак (вариант №2 -установленный)														
8*	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	1,96	5,21	10,51	98,55	57,37	19,10	30,00	1,26	15,00	0,06	0,04	48,88
**	Цыплята отварные	100	23,77	20,38	0,65	281,12	26,33	25,52	202,50	1,77	125,00	0,80	0,12	3,33
**	Картофель отварной в молоке	150	3,45	5,44	19,69	141,49	65,90	31,00	66,24	1,04	33,35	0,92	0,14	22,16
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,56	0,84	29,52	140,60	12,00	8,40	39,00	0,72	0,00	0,60	0,07	0,00
**	Биойогурт без сахара	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	0,00	0,03	0,03	0,60
Итого за прием			37,04	35,07	73,97	758,76	280,86	98,02	436,74	4,92	173,35	2,41	0,40	74,97
Обед														
**	Кукуруза сладкая консервированная	60	1,40	0,20	6,80	34,80	25,20	7,80	0,00	0,22	15,03	1,34	0,02	2,88
63*	Суп картофельный с горохом	250	7,80	4,88	35,27	216,74	48,27	44,09	29,00	2,39	232,00	0,11	0,27	11,65
98*	Котлеты или биточки мясные	60	10,15	10,76	10,01	177,52	36,62	16,01	80,00	1,63	12,00	0,40	0,11	0,19
234*	Соус томатный (к котлетам)	40	0,41	1,75	2,65	28,00	5,06	3,44	36,00	0,16	20,00	0,30	0,01	2,00
**	Ragu из овощей	180/5	3,13	8,09	19,67	163,97	43,44	37,54	189,79	1,36	61,49	0,91	0,14	35,52
294*	Компот из смеси сухофруктов (витаминизация аскорбиновой кислотой)	200	0,50	0,10	21,20	87,70	14,62	8,50	12,20	0,92	0,00	0,00	0,07	0,29
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Хлеб ржаной	30	1,44	0,30	13,40	62,20	5,40	6,00	27,00	0,84	0,00	0,04	0,02	0,00
Итого за прием			28,63	26,48	133,60	888,13	188,61	130,38	405,99	8,12	340,52	3,70	0,70	52,53
Полдник														
250*	Пирожки печенные с яблоками	75	4,60	4,00	33,30	188,00	13,87	7,76	0,49	1,02	0,02	0,00	0,05	1,04
**	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
Итого за прием			5,60	4,20	53,50	274,60	27,87	15,76	14,49	3,82	0,02	0,20	0,07	5,04
Итого за день			57,66	47,80	295,12	1841,00	573,51	216,12	831,44	14,24	433,42	5,10	1,03	59,62

День: пятница (осень-зима)

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
№ рец.	Завтрак (вариант №1 -молочный)													
219*	Омлет натуральный	120/5	12,67	15,19	2,30	197,50	92,90	15,70	121,60	2,34	123,30	0,20	0,12	0,20
299*	Кафе с молоком	200	3,60	3,30	13,70	98,00	110,37	26,97	0,00	0,88	0,00	0,00	0,03	0,52
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Биойогурт с фруктовым наполнителем	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
	Итого за прием		23,27	22,09	45,10	474,70	332,27	63,67	244,60	3,92	145,30	0,80	0,24	1,32
	Завтрак (вариант №2-усиленный)													
36*	Салат "Мазайка"	60	0,84	5,04	4,92	68,40	6,45	4,95	28,08	0,18	233,47	0,11	0,02	3,47
**	Биточки (котлеты) рубленые из цыплят-бройлеров	60	9,53	10,28	6,09	155,00	31,59	12,27	54,00	0,75	20,00	0,90	0,06	1,08
**	Соус молочный (к биточкам)	40	1,08	3,88	4,11	55,69	28,31	3,66	36,00	0,11	16,00	0,80	0,03	0,27
**	Ragu овощное	150	2,42	6,54	12,92	120,21	38,89	28,85	29,33	1,03	16,47	0,81	0,10	19,69
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Биойогурт с фруктовым наполнителем	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
	Итого за прием		20,97	29,34	66,24	613,50	234,50	70,73	278,41	2,80	307,94	3,22	0,30	25,11
	Обед													
27*	Салат из свеклы с яблоками	60	0,48	3,06	4,44	46,80	13,70	7,56	16,10	0,77	48,72	0,17	0,01	2,18
53*	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,70	5,60	8,40	91,00	31,82	19,09	45,86	0,70	74,20	1,90	0,05	12,00
80*	Рыба(филе), тушеная в томате с овощами	60/30	12,08	2,48	2,96	82,88	37,30	47,61	0,79	0,79	19,24	0,24	0,09	2,59
**	Рис отварной с маслом	150/5	3,82	4,17	40,03	212,90	9,66	27,25	158,59	0,59	41,88	0,52	0,04	0,00
293*	Компот из кураги (витаминизация аскорбиновой кислотой)	200	1,30	0,10	32,40	130,00	39,40	24,94	33,95	0,84	45,75	1,38	0,02	0,40
**	Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	9,00	6,30	28,80	0,54	0,00	0,50	0,05	0,00
**	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	11,20	51,85	4,50	5,00	23,00	0,70	0,00	0,40	0,02	0,00
	Итого за прием		24,00	16,02	121,57	720,91	145,38	137,75	307,09	4,93	229,79	5,11	0,28	17,17
	Полдник													
268*	Шанежка наливная	100	6,60	6,10	40,20	245,00	13,88	8,74	80,00	0,74	0,20	20,00	0,07	0,00
285*	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,10	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	90,00	0,06	33,00	0,10	0,00	1,12
	Итого за прием		6,70	6,10	49,50	282,00	16,61	9,47	170,00	0,80	33,20	20,10	0,07	1,12
	Итого за день		53,97	44,21	216,17	1477,61	494,26	210,89	721,69	9,65	408,29	26,01	0,59	19,61

День: пятница (осень-зима)

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)	Витамины
--------------------------------	----------	----------	---------	---------	----------	---------------------------	----------

				ды, г		Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
№ рец.	Завтрак (вариант №1 -молочный)													
219*	Омлет натуральный	130/5	13,85	16,28	2,50	212,30	101,10	17,20	158,00	2,52	159,90	0,30	0,13	0,22
299*	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	98,00	110,37	26,97	0,00	0,88	0,00	0,03	0,03	0,52
**	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,56	0,48	29,52	140,60	12,00	8,40	39,00	0,72	0,00	0,60	0,07	0,00
**	Биойогурт с фруктовым наполнителем	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
	Итого за прием		25,21	23,26	50,22	512,90	342,47	66,57	288,00	4,22	181,90	0,93	0,26	1,34
	Завтрак (вариант №2-усиленный)													
36*	Салат "Мазайка"	100	1,40	8,40	8,20	114,00	11,05	8,35	46,89	0,34	389,89	0,18	0,03	5,51
**	Биточки (котлеты) рубленые из цыплят-бройлеров	60	9,53	10,28	6,09	155,00	31,59	12,27	54,00	0,75	20,00	0,90	0,06	1,08
**	Соус молочный (к биточкам)	40	1,08	3,88	4,11	55,69	28,31	3,66	36,00	0,11	16,00	0,80	0,03	0,27
**	Рагу овощное	180	2,90	7,85	15,51	144,25	46,66	34,61	34,90	1,24	19,60	0,96	0,12	23,63
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,56	0,48	29,52	140,60	12,00	8,40	39,00	0,72	0,00	0,60	0,07	0,00
**	Биойогурт с фруктовым наполнителем	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
			22,77	34,09	77,03	706,54	248,87	81,29	309,79	3,29	467,49	3,44	0,34	31,09
	Обед													
27*	Салат из свеклы с яблоками	100	0,80	5,10	7,40	78,00	22,90	12,68	26,89	1,29	0,68	0,28	0,02	3,94
53*	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,70	5,60	8,40	91,00	31,82	19,09	45,86	0,70	74,20	1,90	0,05	12,00
80*	Рыба(филе), тушеная в томате с овощами	80/40	16,12	3,31	3,95	110,07	49,73	63,49	145,30	1,05	25,60	0,30	0,13	3,46
**	Рис отварной с маслом	180/5	4,57	4,28	48,03	248,86	11,36	32,70	188,72	0,70	49,84	0,62	0,05	0,00
293*	Компот из кураги (витаминизация аскорбиновой кислотой)	200	1,30	0,10	32,40	130,00	39,40	24,94	33,95	0,84	45,75	1,38	0,02	0,40
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Хлеб ржаной	30	1,44	0,30	13,40	62,20	5,40	6,00	27,00	0,84	0,00	0,40	0,02	0,00
	Итого за прием		29,73	19,09	138,18	837,33	170,61	165,90	499,72	6,02	196,07	5,48	0,35	19,80
	Полдник													
268*	Шанежка наливная	100	6,60	6,10	40,20	245,00	13,88	8,74	80,00	0,74	0,20	20,00	0,07	0,00
285*	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,10	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	3,16	0,06	163,40	0,76	0,00	1,12
	Итого за прием		6,70	6,10	49,50	282,00	16,61	9,47	83,16	0,80	163,60	20,76	0,07	1,12
	Итого за день		61,64	48,45	237,90	1632,23	529,69	241,94	870,88	11,04	541,57	27,17	0,68	22,26

День: пятница (осень-зима)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)	Витамины
--------------------------------	--------	--------	---------	---------	----------	---------------------------	----------

		Г	Г		ды, г									
№ рец.	Завтрак (вариант №1-молочный)						Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
226*	Сырники из творога	100/10	19,47	8,35	28,50	267,00	153,30	23,90	207,60	0,76	0,00	2,30	0,06	0,50
284*	Чай с молоком и сахаром	200/10	1,40	1,40	11,20	61,00	53,06	6,09	8,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,22	2,40	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	0,26
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Биойогурт "Бифилайф"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
Итого за прием			27,95	20,61	68,94	573,42	337,76	50,99	338,60	1,55	22,00	2,90	0,16	1,36
Завтрак (вариант №2-усиленный)														
39*	Салат картофельный с солеными огурцами	60	0,90	3,12	6,00	56,40	13,00	12,00	12,00	0,42	1,20	1,80	0,04	3,57
**	Котлеты или биточки рыбные	60	8,04	5,86	10,07	125,14	51,64	27,66	211,41	0,77	28,15	0,43	0,13	0,19
**	Соус молочный (к котлетам)	40	1,08	3,88	4,11	55,69	28,31	3,66	36,00	0,11	16,00	0,80	0,03	0,27
212*	Макаронные изделия отварные с маслом	130/4	5,03	3,50	32,13	180,11	13,59	7,52	111,00	0,77	32,00	0,24	0,08	0,00
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Биойогурт "Бифилайф"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
Итого за прием			22,15	19,96	90,51	631,54	235,80	71,84	501,41	2,80	99,35	3,87	0,37	4,63
Обед														
29*	Салат из свеклы с морской капустой и растительным маслом	60	0,72	2,04	3,30	33,60	18,34	20,44	25,78	1,69	121,08	0,09	0,06	0,94
62*	Суп картофельный с клецками	250	1,70	2,90	11,00	77,00	10,53	15,10	79,61	0,58	87,83	0,14	0,05	4,60
**	Тефтели из говядины с рисом	60	8,08	10,21	8,00	156,21	11,96	14,13	68,88	1,28	12,15	0,15	0,04	1,80
234*	Соус томатный (к тефтелям)	40	0,41	1,75	2,65	28,00	5,06	3,44	36,00	0,16	20,00	0,30	0,01	2,00
173*	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,71	5,70	38,04	241,30	19,65	185,65	99,00	6,36	28,79	0,60	0,36	0,00
295*	Компот из свежих плодов (витаминизация аскорбиновой кислотой)	200	0,20	0,10	17,20	68,00	6,03	3,13	3,83	0,80	2,00	0,08	0,02	1,60
**	Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	9,00	6,30	28,80	0,54	0,00	0,50	0,05	0,00
**	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	11,20	51,85	4,50	5,00	23,00	0,70	0,00	0,40	0,02	0,00
Итого за прием			24,44	23,31	113,53	761,44	85,07	253,19	364,90	12,11	271,85	2,26	0,61	10,94
Полдник														
264*	Ватрушка с творогом	50	6,79	3,11	22,37	145,12	35,26	8,63	0,49	0,51	0,02	0,00	0,06	0,08
302*	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,60	12,60	3,40	14,00	0,66	0,00	0,20	0,01	200,00
Итого за прием			7,47	3,39	51,99	281,72	47,86	12,03	14,49	1,17	0,02	0,20	0,07	
Итого за день			59,86	47,31	234,46	1616,58	470,69	316,21	717,99	14,83	293,87	5,36	0,84	

День: пятница (осень-зима)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
№ рец.	Завтрак (вариант №1-молочный)													
226*	Сырники из творога	120/10	23,36	10,02	32,90	315,24	183,69	28,55	261,10	0,89	0,00	1,78	0,07	0,59
284*	Чай с молоком и сахаром	200/10	1,40	1,40	11,20	61,00	53,06	6,09	8,00	0,07	0,00	0,00	0,01	0,26
**	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,56	0,48	29,52	140,60	12,00	8,40	39,00	0,72	0,00	0,60	0,07	0,00
**	Масло сливочное	15	0,12	10,89	0,21	99,33	3,60	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Биойогурт "Бифилайф"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	0,00	0,03	0,03	0,60
Итого за прием			32,64	25,99	78,33	678,17	371,35	57,04	399,10	1,81	0,00	2,41	0,18	1,45
Завтрак (вариант №2-усиленный)														
39*	Салат картофельный с солеными огурцами	100	1,50	5,20	10,00	94,00	21,80	20,00	20,04	0,74	2,00	3,01	0,06	6,41
**	Котлеты или биточки рыбные	60	8,04	5,86	10,07	125,14	51,64	27,66	211,41	0,77	28,15	0,43	0,13	0,19
**	Соус молочный (к котлетам)	40	1,08	3,88	4,11	55,69	28,31	3,66	36,00	0,11	16,00	0,80	0,03	0,27
212*	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,32	37,08	110,45	15,78	8,68	128,76	0,89	37,12	0,28	0,09	0,00
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,56	0,48	29,52	140,60	12,00	8,40	39,00	0,72	0,00	0,60	0,07	0,00
**	Биойогурт "Бифилайф"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	0,00	0,03	0,03	0,60
**	Итого за прием		24,30	22,94	104,38	622,88	248,79	82,40	534,21	3,36	83,27	5,14	0,41	7,47
Обед														
29*	Салат из свеклы с морской капустой и растительным маслом	100	1,20	3,40	5,50	56,00	30,58	34,52	43,05	2,77	202,20	0,15	0,01	1,62
62*	Суп картофельный с клецками	250	1,70	2,90	11,00	77,00	10,53	15,10	79,61	0,58	87,83	0,14	0,05	4,60
**	Тефтели из говядины с рисом	60	8,08	10,21	8,00	156,21	11,96	14,13	68,88	1,28	12,15	0,15	0,04	1,80
234*	Соус томатный (к тефтелям)	40	0,41	1,75	2,65	28,00	5,06	3,44	36,00	0,16	20,00	0,30	0,01	2,00
173*	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,40	6,80	45,40	288,00	23,45	221,58	117,81	7,59	34,26	0,74	0,43	0,00
295*	Компот из свежих плодов (витаминизация аскорбиновой кислотой)	200	0,20	0,10	17,20	68,00	6,03	3,13	3,83	0,80	2,00	0,08	0,02	1,60
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Хлеб ржаной	30	1,44	0,30	13,40	62,20	5,40	6,00	27,00	0,84	0,00	0,04	0,02	0,00
**	Итого за прием		27,23	25,86	127,75	852,61	103,01	304,90	408,18	14,62	358,44	2,20	0,64	11,62
Полдник														
**	Ватрушка с творогом	50	6,79	3,11	22,37	145,12	35,26	8,63	0,49	0,51	0,02	0,00	0,06	0,08
302*	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,60	12,60	3,40	14,00	0,66	0,00	0,20	0,01	200,00
**	Итого за прием		7,47	3,39	51,99	281,72	47,86	12,03	14,49	1,17	0,02	0,20	0,07	200,08
**	Итого за день		67,34	55,24	258,07	1812,50	522,22	373,97	821,77	17,60	358,46	4,81	0,89	213,15

Повышение доступности питания для всего контингента обучающихся

Для оказания услуг, в том числе с участием родительской платы:

- в начале учебного года заключаются с родителями обучающихся или их законными представителями трехсторонние договора на оказание услуг по организации питания обучающихся с участием родительской платы;
- используются автоматизированные информационные системы учета и оборота денежных средств на питание обучающихся, в том числе для персонифицированного контроля использования денежных средств и родителям обучающегося или его законным представителям;
- осуществляется безналичный прием денежных средств от родителей или законных представителей через терминалы посредством электронной (магнитной) карты, либо без таковой, без взимания дополнительной платы за осуществление платежа;

В школе установлено необходимое оборудование (терминал) для приема родительской платы с использованием электронных (магнитных) карт, в школьной столовой (буфете) необходимое оборудование для считывания информации с электронных (магнитных) карт.

Основание: Гражданско-правовой договор № 22 от «26» сентября 2014 г.

На основании Постановления Администрации городского округа городу Республики Башкортостан от 13.09.2019 года № 1380

А) Адресная дотация в размере 35 руб. в день на одного учащегося для:

1. детей-сирот,
2. детей, оставшихся без попечения родителей;
3. детей из семей, находящихся в социально опасном положении;
4. детей из малоимущих семей со среднемесячным доходом, размер которого не превышает величину прожиточного минимума на ребенка, установленного в Республике Башкортостан.

Б) Адресная дотация на организацию бесплатного двухразового сбалансированного питания обучающимся с ограниченными возможностями здоровья по возрастным группам: на одного обучающегося в день с I- IV классы в размере 120 рублей; на одного обучающегося в день с V-XI в размере 130 рублей в день.

Из бюджета Республики Башкортостан осуществляется:

1. Бесплатное питание для детей из многодетных малообеспеченных семей на 45р. + из бюджета городского округа город Уфа Республики Башкортостан в сумме 10р. в день на одного обучающегося I-IV классов.

2. Бесплатное питание для детей из многодетных малообеспеченных семей на 45 р.+ из бюджета городского округа город Уфа Республики Башкортостан в сумме 15р. в день на одного обучающегося V-XI классов.

Дотация на питание в дни фактического пребывания ребенка в школе на сумму 35 руб. предоставляется на основании заявления от родителей (законных представителей) и следующих документов:

1. Для детей-сирот, детей, находящихся на опеке и попечительстве - копия распоряжения главы Администрации об учреждении опеки (попечительстве) или копию удостоверения опекуна;
2. Для детей-инвалидов - копия справки МСЭК или удостоверения об инвалидности или выписка из протокола ПМПК
3. Для детей из семей, находящихся в социально опасном положении - акт обследования жилищно-бытовых условий и выписка из решения родительского комитета.

4. Для детей из малоимущих семей - справка из органа социальной защиты населения по месту жительства семьи, о том, что семья состоит на учете как малоимущая со среднемесячным доходом, размер которого не превышает величину прожиточного минимума на ребенка, установленную в Республике Башкортостан или информация, подготовленная ОУ на основании заявлений родителей (законных представителей) обучающихся, согласованная с органами социальной защиты населения с приложением перечня малоимущих семей со среднемесячным доходом, размер которого не превышает величину прожиточного минимума на ребенка, установленную в Республике Башкортостан.

Бесплатное питание учащимся из многодетных малоимущих семей на сумму 55р. для детей с I-IV классы; для детей с V-IX классы на сумму 65р. компенсационные выплаты в учебные дни фактического пребывания ребенка в школе на основании следующих документов:

1. Копия паспорта (законных представителей);
2. Копии свидетельства о рождении всех детей;
3. Справка о составе семьи;
4. Справка из управления социальной защиты населения Министерства труда и социальной защиты населения.

Разнообразие меню с учетом диетического питания

Вышеуказанное меню обеспечивает детей пищевыми веществами, необходимыми для их роста и развития. Оно поможет организовать эффективный образовательный процесс, так как учитывает нормы физиологических потребностей воспитанников в энергии.

Данное меню обеспечивает:

- соответствие энергетической ценности суточных рационов питания энерготратам воспитанников соответствующего возраста;
- сбалансированное и разнообразное питание по всем пищевым факторам;
- оптимальный режим питания;
- сохранность вкусовых качеств и исходной пищевой ценности в процессе технологической и кулинарной обработки продуктов;
- санитарно-гигиеническую безопасность питания.

Чтобы обеспечить разнообразное питание в пределах каждой группы, меню множество наименований различных пищевых продуктов. Количественные наборы продуктов соответствуют санитарным правилам с учетом разрешенных замен продуктов и (или) эквивалентности пищевой ценности продуктов. Учтены потери основных пищевых веществ и энергетической ценности продуктов при кулинарной обработке¹.

Резерв энергетической и пищевой ценности составляет примерно 20% от суточной потребности. При этом учитывается неполная усвоемость пищевых веществ и индивидуальные потребности детей в пищевых веществах и энергии.

Меню соответствует требованиям и рекомендациям, которые установлены действующими нормативными и методическими документами, в том числе санитарными правилами.

Разработчики учили все требования к безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов, установленные техническими регламентами. Предложенное меню по набору блюд можно использовать в основной сезон – с 1 сентября до 31 мая учебного года.

К меню предлагаются технологические карты. В них используются рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, которые соответствуют требованиям щадящего питания и санитарно-эпидемиологической безопасности, установленным санитарными правилами. Разработчики составили их на основе многих сборников рецептур и технологических инструкций на продукцию общественного питания

В технологических картах указана потребность в компонентах из расчета на 100 г готового блюда (кулинарного изделия). Сколько нужно продуктов на день, вы определите на основе:

- выходов блюд, указанных в меню;
- числа детей соответствующего возраста;
- норм закладки продовольственного сырья, установленных технологическими картами.

Кадровое обеспечение

В соответствии со штатным расписанием в школьной столовой работает 7 человек;

- повар-бригадир - 1
- повар – 2
- буфетчица – 1
- мойщица посуды – 1
- кухонные работники – 2

Все повара имеют профессиональное образование и знают свое дело.

Приготовленные ими блюда высоко ценятся детьми, родителями, педагогическим коллективом. Сотрудники школьной столовой постоянно участвуют в различных конкурсах профессионального мастерства и не редко становятся победителями и призерами.

Описание технологического и технического обеспечения школьной столовой

Помещение пищеблока полностью обеспечено всем современным оборудованием, мебелью и инвентарем. Все нижеперечисленное оборудование обслуживается техническими специалистами МАУ «Центр детского и диетического питания» и находится в рабочем состоянии.

Наименование имущества	Количество, шт.
Аппарат пароварочный электрический на подставке	1
Камера сборноразборная среднетемпературная МН-10А	1
Камера сборноразборная	1
Котел пищеварочный	1
Универсальная кухонная машина в комплекте	1
Шкаф холодильный комбинированный	1
Картофелечистка	1
Кассовый прилавок с кассовым аппаратом	1
Мармит электрический для 1 бл 2к	1
Мармит электрический для 2 бл	1
Машина взбивальная	1
Машина настольная для резки овощей	1
Машина тестомесильная	1
Мясорубка производственная	1
Овощерезка на подставке	1
Плиты электрическая на подставке без жарочного шкафа	1
Плиты электрическая на подставке без жарочного шкафа	1
Плиты электрическая на подставке безжарочного шкафа	1
Прилавок охлаждаемый с пул.приводом	1
Хлеборезательная машина	1
Шкаф жарочный на подставке	1

Шкаф пекарный электрический	1
Шкаф холодильный «Полар»	1
Шкаф холодильный «Полар»	1
Шкаф холодильный «Полар»	1
Электротоматора на подставке	1
Весы тарные	1
Машина посудомоечная касетная	1
Мукопросеиватель	1

Описание выполнения всех норм хранения и реализации продуктов, а так же выполнение всех санитарно-гигиенических норм

Соблюдение норм хранения продуктов и калорийности питания контролируется медицинским работником ГБУЗ РБ Детская поликлиника № 3

В школе ведутся журналы:

- журнал здоровья;
- журнал учета температурного режима холодильного оборудования;
- журнал готовой кулинарной продукции;
- журнал проведения витаминизации;
- журнал готовой пищевой продукции;
- журнал бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья;
- ведомость контроля за рационом питания;

За качеством питания постоянно следит комиссия, в ее составе учителя, члены Управляющего Совета школы из числа родителей. Качество получаемой сырой и готовой продукции проверяет бракеражная комиссия. Их совместная работа позволяет контролировать организацию питания в школе, его качество, вносить необходимые корректизы и, в конечном счете, сохранить здоровье каждого ученика нашей школы.

В школьной столовой придерживаются технологическим и санитарным требованиям, прописанные в федеральных законах, постановлениях правительства Российской Федерации и других нормативных документах. Одним из обязательных условий производства качественной и безопасной пищевой продукции является наличие нормативной и технологической документации.

Для соблюдения качественной пищевой продукции используют сборники рецептур блюд и кулинарных изделий наряду с действующими в отрасли стандартами и техническими условиями являются основными нормативно-технологическими документами для предприятий общественного питания. Применяются Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий, ООО Фирма «Партнер», 2016г.

В Сборниках приводятся рецептуры, технология приготовления блюд, а также нормы расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовой продукции, рекомендации по взаимозаменяемости продуктов. В рецептурах указаны: наименования продуктов, входящих в блюдо, нормы вложения продуктов массой брутто и нетто, выход (масса) отдельных готовых продуктов и блюда в целом.

Сборником рецептур руководствуются при составлении калькуляционных карточек, в которых указываются нормы вложения сырья, выход и продажная цена готового блюда, технологических карт.

Высокое качество готовой продукции складывается из многих факторов, одно из них - соблюдение технологических требований к обработке продуктов и приготовлению блюд на всех стадиях производственного процесса.

Повара и кондитеры должны обеспечиваться на рабочих местах технологическими картами. Эти карты составляются на каждое блюдо, кулинарное или кондитерское изделие на основании Сборника рецептур, применяемого на данном предприятии.

В технологических картах указываются: наименование блюда, номер и вариант рецептуры, норма вложения сырья массой нетто на одну порцию, а также дается расчет на определенное количество порций или изделий, приготовляемых в котлах определенной емкости, указывается выход блюда.

В картах также приводится краткое описание технологического процесса приготовления блюда и его оформление, обращается внимание на последовательность закладки продуктов в зависимости от сроков их тепловой обработки, характеризуются требования к качеству блюда, коэффициенты трудоемкости блюда. Коэффициенты трудоемкости учитывают затраты труда повара на приготовление данного блюда. Технологические карты на гарниры ко вторым блюдам составляются отдельно.

Документ калькуляционная карточка применяется для определения продажной цены отдельно на каждое блюдо (изделие) с помощью калькуляции. Составляется в одном экземпляре. Калькуляционная карточка может составляться из расчета стоимости сырья на сто блюд для наиболее точного определения цены одного блюда (изделия).

Правильность каждого расчета цены блюда (изделия) подтверждается подписями заведующего производством и лица, составляющего калькуляцию, и утверждается руководителем организации. Расшифровка подписей указывается в первой графе по соответствующим строкам.

При изменении компонентов в сырьевом наборе блюда и цены на сырье и продукты новая цена блюда определяется в последующих свободных графах калькуляционной карточки с указанием в заголовке даты произведенных изменений. В графе "Дата составления" указывается дата последней записи в карточке.

Заключение

Сбалансированный рацион питания с учетом всех гигиенических требований и рекомендаций.

Формирование правильного пищевого поведения, воспитание культуры питания и ответственности за свое здоровье у детей и подростков.

Улучшение здоровья школьников, благодаря повышению качества школьного питания
Обеспечение доступности двухразового школьного питания.

Чтобы принципиально изменить к лучшему сложившуюся ситуацию одной заменой оборудования не обойтись. Необходимо комплексное решение проблем в этой сфере, учитывающее и медицинские, и правовые, и социальные, и финансовые и технологические аспекты. Причем, чем больше денежных средств будет выделяться на питание наших детей, тем интереснее и привлекательнее будут становиться школьные завтраки и обеды.

Здоровый человек нужен семье, обществу, России. Здорового любят все. Быть здоровым - тяжелый каждодневный труд, но трудиться надо.

