



ПРАВИТЕЛЬСТВО АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

## РАСПОРЯЖЕНИЕ

от 25 октября 2024 г. № 1652

г. Архангельск

### Об утверждении Регионального стандарта по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Архангельской области

В соответствии с подпунктами 82 и 107.2 пункта 8 Положения о министерстве образования Архангельской области, утвержденного постановлением Правительства Архангельской области от 27 марта 2012 г. № 120-пп, подпунктом 2.1 пункта 2 раздела I протокола заседания Оперативного штаба Министерства просвещения Российской Федерации по организации горячего питания от 29 сентября 2023 г. № Д15-896/15пр:

1. Утвердить Региональный стандарт по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Архангельской области.
2. Настоящее распоряжение вступает в силу со дня его подписания.

Министр

О.В. Русинов

УТВЕРЖДЕН  
распоряжением министерства  
образования Архангельской области  
от «25» октября 2024 г. № 1652

**РЕГИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ**  
**по организации питания обучающихся общеобразовательных**  
**организаций Архангельской области**

**I. Общие положения**

Региональный стандарт по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Архангельской области (далее – Стандарт) устанавливает и систематизирует общие требования к порядку оказания услуги по обеспечению питанием обучающихся государственных и муниципальных общеобразовательных организаций Архангельской области.

Стандарт распространяется на государственные и муниципальные общеобразовательные организации, их учредителей, органы местного самоуправления, на юридических лиц и граждан, в том числе индивидуальных предпринимателей, осуществляющих деятельность по оказанию услуг общественного питания в государственных и муниципальных общеобразовательных организациях Архангельской области (далее – предприятия общественного питания в общеобразовательных организациях).

Обязательные требования настоящего Стандарта вступают в силу с момента его утверждения, рекомендуемые требования Стандарта реализуются с учетом финансовых, кадровых и других необходимых ресурсов.

Настоящий Стандарт регулирует правоотношения, возникающие при оказании услуг по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Архангельской области (далее – общеобразовательных организаций).

Основная цель Стандарта – сохранение и укрепление здоровья обучающихся путем оптимизации их питания в общеобразовательных организациях. Обеспечение гарантированно безопасным и качественным питанием обучающихся общеобразовательных организаций.

Задачами Стандарта являются:

– создание условий для эффективного выполнения федерального законодательства и поручений Президента Российской Федерации по обеспечению здоровым горячим питанием обучающихся общеобразовательных организаций;

– установление единообразных требований к обеспечению и организации питания обучающихся общеобразовательных организаций;

– укрепление здоровья детей и подростков Архангельской области на основе сбалансированного качественного питания обучающихся, выполнения принципов здорового питания, норм потребления и сбалансированности рационов.

Стандарт представляет собой совокупность требований к:

– безопасности, составу, пищевой ценности, объему, качеству питания и условиям приема пищи в общеобразовательной организации;

– технологическим условиям, обеспечивающим производство безопасного и качественного питания для общеобразовательных организаций;

– организации управления питанием;

– условиям, обеспечивающим формирование у обучающихся мотивации к здоровому питанию.

Стандарт формирует основу для разработки документов стратегического планирования в сфере питания в общеобразовательных организациях на региональном и муниципальном уровнях, совершенствования систем управления, мониторинга и контроля, относящихся к компетенции соответствующих органов управления (самоуправления) и руководителей общеобразовательных организаций.

## **II. Состояние организации питания обучающихся общеобразовательных организаций в Архангельской области**

В Стандарте содержится комплекс требований к созданию условий безопасного, качественного и сбалансированного питания обучающихся на основе рекомендованных норм потребления пищевых продуктов и необходимых пищевых веществ, макро- и микронутриентов в соответствии с физиологическими потребностями организма школьников. Указаны общие требования к условиям технологии производства кулинарной продукции, приемки, хранения и реализации пищевой продукции, технологического оборудования и инвентаря, организации контроля качества и управления в системе школьного питания, формированию культуры здорового питания обучающихся.

## 2.1. Основные нормативные правовые акты, регламентирующие организацию питания в школьной столовой.

### ПЕРЕЧЕНЬ правовых и нормативных документов по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций

Вид документа	Наименование документа
<b>Федеральные документы</b>	
Федеральный закон от 02.01.2000 № 29-ФЗ (ред. от 13.07.2020)	«О качестве и безопасности пищевых продуктов»
Федеральный закон от 01.03.2020 № 47-ФЗ	«О внесении изменений в Федеральный закон “О качестве и безопасности пищевых продуктов” и статью 37 Федерального закона “Об образовании в Российской Федерации”»
Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ	«Об образовании в Российской Федерации»
Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ	«О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»
Федеральный закон от 05.04.2013 № 44-ФЗ (ред. от 14.02.2024)	«О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд»
Федеральный закон от 17.09.1998 №157-ФЗ	«Об иммунопрофилактике инфекционных заболеваний»
Федеральный закон от 27.12.2002 №184 -ФЗ	«О техническом регулировании»
Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ	«Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции»
Постановление Правительства Российской Федерации от 20.10.2021 № 1802	«Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации и информационно-телекоммуникационной сети “Интернет” и обновления информации об образовательной организации, а также о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации»
Постановление Правительства Российской Федерации от 29.12.2021 № 2571	«О требованиях к участникам закупки товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд и признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений актов Правительства Российской Федерации»

Вид документа	Наименование документа
Технический регламент Таможенного союза (ТР ТС 021/2011, утв. решением Комиссии Таможенного союза от 09.12.2011 № 880, вступил в силу с 01.07.2013)	«О безопасности пищевой продукции»
Технический регламент Таможенного союза (ТР ТС 022/2011, утв. решением Комиссии Таможенного союза от 09.12.2011 № 881, вступил в силу с 01.07.2013)	«Пищевая продукция в части ее маркировки»
Технический регламент Таможенного союза (ТР ТС 005/2011, утв. решением Комиссии Таможенного союза от 16.08.2011 № 769, вступил в силу с 01.07.2012)	«О безопасности упаковки»
Технический регламент Таможенного союза (ТР ТС 033/2013, принят решением Совета Евразийской экономической комиссии от 9 октября 2013 года N 67, вступил в силу с 01.05.2014)	«О безопасности молока и молочной продукции»
Технический регламент Таможенного союза (ТР ТС 034/2013, принят решением Совета Евразийской экономической комиссии от 9 октября 2013 года N 68, вступил в силу с 01.05.2014)	«О безопасности мяса и мясной продукции»
Технический регламент Таможенного союза (ТР ТС 029/2012, утв. решением Комиссии Таможенного союза от 20.07.2012 № 58, вступил в силу с 01.07.2013)	«Требования безопасности пищевых добавок, ароматизаторов и технологических вспомогательных средств»
Технический регламент Таможенного союза (ТР ТС 023/2011, утв. решением Комиссии Таможенного союза от 09.12.2011 № 882, вступил в силу с 01.07.2013)	«Технический регламент на соковую продукцию из фруктов и овощей»
Технический регламент Таможенного союза (ТР ТС 024/2011, утв. решением Комиссии Таможенного союза от 09.12.2011 № 883, вступил в силу с 01.07.2013)	«Технический регламент на масложировую продукцию»
Постановление Правительства Российской Федерации от 22.11.2000 г. № 883	«Об организации и проведении мониторинга качества, безопасности пищевых продуктов и здоровья населения»

<b>Вид документа</b>	<b>Наименование документа</b>
Постановление Правительства Российской Федерации от 21.12.2000 г. № 987	«О государственном надзоре и контроле в области обеспечения качества и безопасности пищевых продуктов»
Решение Комиссии Таможенного союза от 17.08.2010 N 341	«О вопросах применения санитарных мер в Таможенном союзе»
Технический регламент Евразийского экономического союза (ТР ЕАЭС 040/2016) (принят Решением Совета Евразийской экономической комиссии от 18.10.2016 № 162	«О безопасности рыбы и рыбной продукции»
Технический регламент Евразийского экономического союза (ТР ЕАЭС 044/2017) (принят Решением Совета Евразийской экономической комиссии от 23.06.2017 № 45)	«О безопасности упакованной питьевой воды, включая природную минеральную воду»
Технический регламент Таможенного союза ТР ТС 027/2012 от 15.06.2012	«О безопасности отдельных видов специализированной пищевой продукции, в том числе диетического лечебного и диетического профилактического питания»
Технический регламент Таможенного союза ТР ТС 027/2012 (принят Решением Совета Евразийской экономической комиссии от 15.06.2012 года № 34)	«О безопасности отдельных видов специализированной пищевой продукции, в том числе диетического лечебного и диетического профилактического питания»
<b>Региональные документы</b>	
Закон Архангельской области от 2.07.2013 № 712-41-ОЗ	«Об образовании в Архангельской области»
Постановление Правительства Архангельской области от 12.10.2012 № 463-пп	Государственная программа Архангельской области «Развитие образования и науки Архангельской области»

Стандарт разработан также с учетом требований межгосударственных и национальных стандартов, санитарных норм и правил:

– ГОСТ Р 51074-2003 «Продукты пищевые. Информация для потребителя. Общие требования» от 29 декабря 2003 года № 401-ст;

– ГОСТ 30390-2013 «Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. Общие технические условия» от 22 ноября 2013 года № 1675-ст;

– ГОСТ 31986-2012 «Услуги общественного питания. Метод органолептической оценки качества продукции общественного питания» от 27 июня 2013 года № 196-ст;

– ГОСТ 31987-2012 «Услуги общественного питания. Технологические документы на продукцию общественного питания. Общие требования к оформлению, построению и содержанию» от 27 июня 2013 года № 195-ст;

- ГОСТ 31988-2012 «Услуги общественного питания. Метод расчета отходов и потерь сырья и пищевых продуктов при производстве продукции общественного питания» от 27 июня 2013 года № 194-ст;
- ГОСТ 32691-2014 «Услуги общественного питания. Порядок разработки фирменных и новых блюд и изделий на предприятиях общественного питания» от 27 мая 2014 года № 458-ст;
- ГОСТ 31984-2012 «Услуги общественного питания. Общие требования» от 27 июня 2013 года № 192-ст;
- ГОСТ Р 54609-2011 «Услуги общественного питания. Номенклатура показателей качества продукции общественного питания» (утв. и введен в действие приказом Росстандарта от 08.12.2011 n 743-ст);
- СанПиН 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» от 27 октября 2020 года № 32 (далее – СанПиН 2.3./2.4.3590-20);
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28 января 2021 года № 2;
- СанПиН 2.1.3684-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 3);
- СанПиН 3.3686-21 «Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 4);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020 года № 28;
- СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.12.2020 № 40);
- СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг»

(утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.12.2020 № 44);

– МР 2.3.6.0233-21 «2.4. Гигиена детей и подростков. Методические рекомендации к организации общественного питания населения» от 2 марта 2021 года;

– МР 2.4.0179-20 «2.4. Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций» от 18 мая 2020 года;

– МР 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией питания детей в общеобразовательных организациях» от 18 мая 2020 года (далее – МР 2.4.0180-20);

– МР 2.4.0162-19 «2.4. Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)» от 30 декабря 2019 года;

– МР 2.4.0260-21 «2.4. Гигиена детей и подростков. Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям» от 4 октября 2021 года;

– МР 2.3.1.0253-21 «2.3.1. Гигиена питания. Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» от 22 июля 2021 года;

– Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 06.12.2021 №1122н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок, календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям и порядка проведения профилактических прививок»;

– Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 28.01.2021 № 29н «Об утверждении Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров работников, предусмотренных частью четвертой статьи 213 Трудового кодекса Российской Федерации, перечня медицинских противопоказаний к осуществлению работ с вредными и (или) опасными производственными факторами, а также работам, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры».

– Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 28.01.2021 № 29н «Об утверждении Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров работников,

предусмотренных частью четвертой статьи 213 Трудового кодекса Российской Федерации, перечня медицинских противопоказаний к осуществлению работ с вредными и (или) опасными производственными факторами, а также работам, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры».

## 2.2. Модели предоставления питания в Архангельской области.

### СТРУКТУРА моделей предоставления питания обучающимся общеобразовательных организаций

№ п/п	Наименование моделей предоставления питания	Структура общеобразовательных организаций по моделям организации питания	
		количество ОУ, единиц	доля в общем количестве ОУ, %
1	Столовые полного цикла, работающие на продовольственном сырье	310	79
2	Столовые – доготовочные	55	14
3	Буфеты – раздаточные, работающие по реализации готовых комплексов	19	5
4	Продуктовый набор для организации горячего питания в домашних условиях	6	1
5	Питание обучающихся на базе сторонней общеобразовательной организации	4	1
	<b>Общее количество ОУ</b>	<b>394</b>	<b>100</b>

### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ образовательных организаций по моделям предоставления питания

№ п/п	Наименование муниципалитетов	Модель предоставления питания				Общая площадь школьных столовых, м <sup>2</sup>	Кол-во посадочных мест в обеденном зале школьной столовой
		сырьевая	Доготовочная	буфет-раздаточная	Продуктовый набор		
1	Вельский муниципальный район	24		1	-	-	3 175,27
2	Верхнетоемский муниципальный округ	15	-	-	3	-	1 925,28
3	Вилегодский муниципальный округ	7	-	-	-	-	885,50

№ п/ п	Наименование муниципалитетов	Модель предоставления питания				Общая площадь школьны х столовых, м <sup>2</sup>	Кол-во посадочн ых мест в обеденном зале школьной столовой
		сырьевая	Догото- вочная	буфет- раздато чная	Продук- товый набор		
4	Виноградовский муниципальный округ	12	-	-	-	-	1 474,53
5	Каргопольский муниципальный округ	13	-	-	-	-	1 610,80
6	Коношский муниципальный район	11	-	-	-	-	1 935,4
7	Котласский муниципальный округ	9	-	1	-	-	1 766,24
8	Красноборский муниципальный округ	10	-	1	-	-	1 802,53
9	Ленский муниципальный район	7	-	-	-	-	1 345,70
10	Лешуконский муниципальный округ	6	-	-	-	-	868,90
11	Мезенский муниципальный округ	10	-	-	-	-	881,30
12	Няндомский муниципальный округ	11	-	1	-	1	1 985,43
13	Онежский муниципальный округ	17	-	-	3	1	2 057,36
14	Пинежский муниципальный округ	17	-	-	-	1	2 728,00
15	Плесецкий муниципальный округ	20	-	1	-	-	2 911,44
16	Приморский муниципальный округ	17	-	1	-	-	1 918,97
17	Устьянский муниципальный округ	19	-	-	-	-	2 616,39
18	Холмогорский муниципальный округ	16	-	-	-	-	1 639,10
19	Шенкурский муниципальный округ	7	-	-	-	-	981,98
20	Городской округ «Город Архангельск»	22	20	9	-	1	13 155,20
21	Городской округ «Северодвинск»	2	26	-	-	-	8 750,50
22	Городской округ «Котлас»	11	4	-	-	-	3 280,90

№ п/п	Наименование муниципалитетов	Модель предоставления питания				Общая площадь школьных столовых, м <sup>2</sup>	Кол-во посадочных мест в обеденном зале школьной столовой
		сырьевая	Доготовочная	буфет-раздаточная	Продуктовый набор		
23	Городской округ «Город Новодвинск»	-	5	-	-	-	1 711,36
24	Городской округ «Город Коряжма»	7	-	-	-	-	2 618,40
25	Городской округ «Мирный»	5	-	-	-	-	1 921,71
26	Государственные общеобразовательные учреждения	15	-	4	-	-	4 124,60

Система организации школьного питания Архангельской области основывается на традиционных технологиях приготовления блюд. Традиционные способы производства питания для общеобразовательных организаций – способы, предусматривающие производство кулинарной продукции на предприятиях общественного питания, обеспечивающие производство готовых блюд и полуфабрикатов на основе технологических карт для непосредственной реализации потребителям (с ограниченными сроками годности).

Производство полуфабрикатов и готовых блюд при традиционных способах приготовления блюд осуществляется на предприятиях общественного питания следующих типов:

- комбинаты школьного питания, производящие полуфабрикаты и готовые блюда на основе традиционных технологий, с ограниченными сроками годности, а также формирования рационов питания, готовых к употреблению, для буфет-раздаточных и поставки в доготовочные и сырьевые столовые отдельных видов полуфабрикатов и необходимого сырья для приготовления пищи на месте;

- базовые столовые для производства кулинарной продукции питания, снабжения доготовочных и раздаточных предприятий (полуфабрикаты, блюда в горячем виде, с реализацией от момента изготовления в течение 2 часов);

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

– доготовочные организации общественного питания, на которых осуществляется приготовление блюд и кулинарных изделий из полуфабрикатов и их реализация;

– буфет-раздаточные, осуществляющие реализацию готовых блюд, кулинарных, мучных кондитерских и булочных изделий;

– предоставление наборов продуктов для приготовления горячего питания в домашних условиях для обучающихся начальных классов в малокомплектных школах на труднодоступных территориях, где отсутствуют пищеблоки.

В соответствии с требованиями пункта 1 статьи 25.2 Федерального закона от 2 января 2000 года № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов» охват одноразовым горячим питанием обучающихся начальных классов за счет бюджетных средств составляет 100 %.

## **ОХВАТ**

### **горячим питанием обучающихся 1–11 классов общеобразовательных организаций в сентябре 2024 года**

Контингент по группам обучающихся	Численность, человек	Доля обучающихся, охваченных горячим питанием, %	
		одноразовым	двухразовым
Обучающиеся 1-4 классов	49 005	79,8	20,2
Обучающиеся 5-11 классов	60 469	90,6	9,4

Задачей общеобразовательных организаций является постепенное увеличение охвата горячим питанием обучающихся всех возрастных групп.

### **2.3. Анализ реализации действующих санитарно-эпидемиологических правил и норм (далее – СанПиН).**

Для контроля реализации требований СанПиН необходимым условием является вхождение образовательных организаций в автоматизированную систему мониторинга питания обучающихся.

**АНАЛИЗ**  
**вхождения образовательных организаций, имеющих**  
**обучающихся 1–4 классов, в автоматизированную систему**  
**мониторинга питания обучающихся**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование муниципального образования</b>	<b>Количество школ, имеющих 1–4 классы</b>	<b>Количество действующих ссылок, %</b>
1	Вельский муниципальный район	25	100
2	Верхнетоемский муниципальный округ	15	100
3	Вилегодский муниципальный округ	6	100
4	Виноградовский муниципальный округ	12	100
5	Каргопольский муниципальный округ	13	100
6	Коношский муниципальный район	10	100
7	Котласский муниципальный округ	10	100
8	Красноборский муниципальный округ	11	100
9	Ленский муниципальный район	7	100
10	Лешуконский муниципальный округ	6	100
11	Мезенский муниципальный округ	9	100
12	Няндомский муниципальный округ	12	100
13	Онежский муниципальный округ	16	100
14	Пинежский муниципальный округ	15	100
15	Плесецкий муниципальный округ	19	100
16	Приморский муниципальный округ	18	100
17	Устьянский муниципальный округ	19	100
18	Холмогорский муниципальный округ	16	100
19	Шенкурский муниципальный округ	7	100
20	Городской округ «Город Архангельск»	50	100
21	Городской округ «Северодвинск»	26	100
22	Городской округ «Котлас»	15	100
23	Городской округ «Город Новодвинск»	5	100
24	Городской округ «Город Коряжма»	7	100
25	Городской округ «Мирный»	5	100

№ п/п	Наименование муниципального образования	Количество школ, имеющих 1–4 классы	Количество действующих ссылок, %
26	Государственные общеобразовательные учреждения	16	100
	Архангельская область (кроме Ненецкого авт. округа)	370	100

Проводимый мониторинг показывает степень выполнения требований действующих документов к оформлению и содержанию сайтов общеобразовательных организаций по размещению информации по организации питания обучающихся.

Контроль за размещением информации по организации питания на сайтах школ через цифровую платформу должен осуществляться не реже двух раз в месяц.

Рекомендации по размещению на сайте школы раздела, отражающего сведения об организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, включают требования действующих правовых и нормативных документов.

Доступность информации о питании обучающихся дает родителям возможность осуществления контроля эффективности организации питания с соблюдением установленных санитарных требований к меню рационов питания. Открытость образовательной организации для родительского сообщества начинается с информации, размещенной на сайте общеобразовательной организации, которая должна соответствовать требованиям законодательства в сфере образования, а также санитарного законодательства (Постановление Правительства РФ от 20 октября 2021 года № 1802 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети “Интернет” и обновления информации об образовательной организации, а также о признании утратившим силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации», пункт 2 статьи 29 Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2021 года, статья 25.2 Федерального закона № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов» от 1 марта 2020 года).

### **III. Требования к безопасности, составу, пищевой ценности, объему, качеству питания и условиям приема пищи в общеобразовательной организации**

#### **3.1. Общие обязательные требования к безопасности пищевых продуктов, производству и оказанию услуг общественного питания.**

При организации и обеспечении горячим, промежуточным и дополнительным питанием обучающихся общеобразовательных организаций должны выполняться обязательные требования, установленные в соответствии с законодательством Российской Федерации о техническом регулировании, санитарно-эпидемиологическом благополучии, образовании. Основные обязательные требования приведены в нормативных правовых актах и представлены в Приложении 1 к настоящему Стандарту.

Актуальные изменения в нормативной правовой базе по вопросам обеспечения питанием обучающихся государственных и муниципальных общеобразовательных организаций, содержащей обязательные требования, установленные в соответствии с законодательством Российской Федерации о техническом регулировании, санитарно-эпидемиологическом благополучии, образовании, вносятся в формате изменений в Приложение 1 к настоящему Стандарту министерством образования Архангельской области по мере вступления в силу соответствующих нормативных актов, доводятся руководителям государственных и муниципальных общеобразовательных организаций, их учредителям и отражаются на официальном сайте министерства.

#### **3.2. Основные требования к качеству пищевых продуктов, производству и оказанию услуг по питанию в общеобразовательных организациях, порядок разработки требований к безопасности и качеству при размещении заказов.**

Обязательные требования к пищевым продуктам определяются в соответствии с законодательством Российской Федерации о техническом регулировании и о качестве и безопасности пищевых продуктов. Обязательные требования к безопасности поступающих в общеобразовательные организации пищевых продуктов общего назначения определены в соответствующих технических регламентах (раздел «Международные соглашения, технические регламенты и др. документы Таможенного союза (ТС) и Евразийского экономического союза (ЕАЭС), Федеральные Законы» (Приложение 1 к настоящему Стандарту)).

Пищевое сырье и пищевые продукты общего назначения подлежат оценке соответствия в форме декларирования соответствия. Обязательные требования к обеспечению качества и безопасности пищевых продуктов для питания детей в соответствии с положениями Федерального закона от 2 января 2000 года № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов» устанавливаются федеральным органом исполнительной власти, уполномоченным на разработку и утверждение государственных санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов.

При применении в питании детей специализированной пищевой продукции для детского питания такая продукция должна иметь свидетельство о государственной регистрации и соответствовать повышенным требованиям в соответствии с Техническим регламентом Таможенного союза «О безопасности пищевой продукции» (ТР ТС 021/2011, утв. решением Комиссии Таможенного союза от 9 декабря 2011 года № 880, далее – ТР ТС 021/2011).

Специализированная пищевая продукция для детского питания, поступающая в общеобразовательные организации, виды которой предусмотрены ТР ТС 021/2011 (Таблица 1.12 Приложения 2 к нему), должна соответствовать повышенным требованиям по микробиологическим нормативам безопасности и иметь государственную регистрацию.

При производстве (изготовлении) пищевой продукции для детского питания не допускается использование продовольственного (пищевого) сырья, содержащего ГМО. При производстве пищевой продукции для детского питания не допускается использование продовольственного (пищевого) сырья, полученного с применением пестицидов согласно Приложению 10 к ТР ТС 021/2011. Прочие требования к содержанию и производству пищевой продукции для детского питания установлены согласно статье 8 ТР ТС 021/2011 и Приложению 6 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Приложение 3 к настоящему Стандарту).

При производстве (изготовлении) пищевой продукции для детского питания для детей всех возрастных групп с целью придания специфического аромата и вкуса допускается использовать только натуральные пищевые ароматизаторы (вкусоароматические вещества) и ванилин.

Используемые в производстве пищевых продуктов красители, ароматизаторы, технологические вспомогательные средства должны соответствовать требованиям ТР ТС 029/2012 от 20.07.2012 № 58.

При использовании для питания детей в общеобразовательных организациях обогащенной пищевой продукции содержание каждого пищевого или биологически активного вещества в обогащенной пищевой продукции, использованного для обогащения, должно быть доведено до уровня употребления в 100 мл или 100 г, или в разовой порции такой продукции не менее 5 процентов уровня суточного потребления.

Оценка (подтверждение) соответствия пищевой продукции для обеспечения детей питанием требованиям технических регламентов должна предусматривать периодические испытания каждой партии продукции в объеме, определяемом типовыми ассортиментными перечнями пищевой продукции для обеспечения детей питанием.

Показатели качества продукции общественного питания (готовых блюд) определяются в соответствии с ГОСТ Р 54609–2011 «Услуги общественного питания. Номенклатура показателей качества продукции общественного питания».

Пищевые продукты должны иметь комплект документов, подтверждающих соответствие пищевых продуктов обязательным требованиям к пищевым продуктам, материалам и изделиям, упаковке, маркировке, которые установлены в соответствии с действующим законодательством, и комплект документов, подтверждающих соответствие пищевых продуктов требованиям технической документации, по которой они изготовлены, документы, подтверждающие их прослеживаемость, в том числе на основе подтверждения в рамках электронного контроля продукции животного происхождения в системе «Меркурий». Документы, подтверждающие прослеживаемость пищевых продуктов в рамках электронного контроля продукции в системе «Меркурий», должны быть доступны для государственных (муниципальных) заказчиков, потребителей и их законных представителей, в том числе через сайты общеобразовательных организаций.

В общеобразовательных организациях рекомендуется создавать резервный запас нескоропортящихся пищевых продуктов для организации питания в случаях непредвиденного срыва поставки пищевых продуктов снабжающей организацией, аварийных и других чрезвычайных ситуаций.

Требования к качеству и безопасности питания устанавливаются в техническом задании к контракту на оказание услуг по организации питания и поставку пищевых продуктов при организации размещения заказов в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации о контрактной системе, техническом регулировании и защите прав

потребителей и иных нормативно-правовых актов, приведенных в Приложении 1 к настоящему Стандарту.

Техническое задание и контракт на оказание услуг по организации питания и поставку пищевых продуктов должны отражать права и обязанности получателей и исполнителей услуг по организации питания.

Исходя из специфики организации питания в общеобразовательных организациях, в техническое задание необходимо включить и дополнительно конкретизировать (определить функции заказчика и исполнителя по каждому пункту) следующие положения:

1. Основные термины и понятия, применяемые в Контракте.
2. Единицы измерения услуг.
3. График оказания услуг.
4. Категории получателей услуг.
5. Обязанность выполнения установленных нормативными актами Архангельской области размеров обеспечения питанием детей (а в случае их отсутствия – основного (организованного) и диетического (лечебного) меню, являющихся неотъемлемой частью Контракта).
6. Исполнение услуги в срок и в объеме, которые ежедневно указываются в заявках заказчика в соответствии с определенной формой.
7. Определение случаев невозможности по объективным причинам осуществления приготовления пищи в строгом соответствии с основным (организованным) и диетическими меню и порядком их корректировки.
8. Порядок организации питания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
9. Порядок организации питания для обучающихся за родительскую плату, преподавательского состава и обслуживающего персонала общеобразовательной организации.
10. Порядок обеспечения обучающихся, преподавательского состава и обслуживающего персонала общеобразовательной организации буфетной продукцией.
11. Порядок предоставления потребителям услуг и их законным представителям информации об оказываемых услугах и реализуемой продукции общественного питания.
12. Учет фактического объема предоставляемых услуг и замечаний по качеству услуг в журнале приемки услуг (или иным способом) и оформления в виде акта приёмки.
13. Порядок приготовления готовых блюд: на месте оказания услуг и (или) с использованием мясных, рыбных, овощных полуфабрикатов,

готовых блюд, приготовленных на предприятиях пищевой промышленности и предприятиях Исполнителя.

14. Требования к пищевым продуктам, продовольственному сырью и полуфабрикатам по качеству, безопасности и срокам годности.

15. Определение документов, подтверждающих качество и безопасность каждой партии пищевой продукции.

16. Требования к доставке пищевых продуктов с соблюдением условий, режимов и сроков годности, установленных изготовителями пищевых продуктов, гигиенических требований к условиям хранения пищевых продуктов и правил товарного соседства.

17. Порядок учета результатов контроля безопасности и качества пищевых продуктов и продовольственного сырья, поступивших на пищеблок, в журнале бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья.

18. Соблюдение сроков годности, реализации, температурно-влажностных режимов и условий хранения пищевых продуктов при хранении продукции, в том числе скоропортящейся и особо скоропортящейся, а также готовой кулинарной продукции и полуфабрикатов.

19. Порядок выдачи готовых блюд и кулинарных изделий после проведения контроля бракеражной комиссией.

20. Обеспечение Исполнителем постоянного (в период работы пищеблока) присутствия на пищеблоках общеобразовательной организации своих уполномоченных (с письменной доверенностью) представителей (работников на пищеблоках), наделенных правом приема заявок, оформления журнала приемки услуг, акта приемки услуг и получения претензионных актов.

21. Обязанность отбора и хранения на пищеблоках суточной пробы в полном объеме по видам отдельных приемов пищи согласно основному (организованному) и диетическому (лечебному) меню (включая пищевые продукты промышленного производства) в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.

22. Обязанность исполнителя проводить систематический производственный контроль с применением процедур, основанных на принципах ХАССП (в английской транскрипции НАССР – Hazard Analysis and Critical Control Points – анализ опасностей и критических контрольных точек), включая лабораторно-инструментальный, проводимый в аккредитованных испытательных лабораториях, за качеством и безопасностью услуг, за соблюдением санитарно-эпидемиологических

требований и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий при организации потребления услуг, за соответствием услуг требованиям нормативной и технической документации по организации питания.

23. Требования по привлечению к оказанию услуг на пищеблоках работников, прошедших обучение по основным профессиональным общеобразовательным программам или дополнительным программам профессионального обучения по профилю занимаемой должности, в количестве, достаточном для качественного оказания услуг.

24. При выявлении недостатков по качеству и/или объему оказываемых услуг исполнитель производит их устранение за свой счет в срок, установленный заказчиком.

25. Порядок действий при возникновении разногласий в оценке соответствия продукции требованиям по качеству, указанным в контракте (заказчик и исполнитель вправе привлекать независимых экспертов, выбор которых осуществляется в соответствии с действующим законодательством).

26. Обязанность выполнения технического обслуживания технологического, холодильного и иного оборудования пищеблока, а в случае необходимости, проведения ремонта или доставки и установки оборудования и инвентаря, необходимого исполнителю для оказания услуги в соответствии с требованиями контракта.

27. Обязанность обеспечения чистоты и порядка в помещениях пищеблока и обеденного зала, укомплектования пищеблока необходимым уборочным инвентарем.

28. Обязанность обеспечения работников пищеблока специальной санитарной одеждой и обеспечения ее обработки (стирки), наличие у них медицинской книжки и обязанность ее представления в установленном порядке.

29. Исключение возможности употребления работниками на пищеблоке Заказчика любых алкогольных напитков, включая слабоалкогольные, либо наркотических средств и (или) психотропных веществ, а также появление работников Исполнителя на пищеблоке Заказчика в состоянии алкогольного и (или) наркотического либо иного токсического опьянения, а также наличия на пищеблоке Заказчика любых алкогольных напитков, включая слабоалкогольные, наркотических средств и психотропных веществ. Не допускать наличия на пищеблоке упаковок и/или иной тары из-под вышеперечисленных веществ (упаковки из-под наркотических средств и/или психотропных веществ, тары

из-под алкоголя и т. п.). Исполнитель обязан исключить возможность курения работников на пищеблоке, в помещениях и на территории заказчика.

30. Требования своевременно формировать и предоставлять отчетные документы в соответствии с требованиями контракта и технического задания.

31. Порядок проведения мероприятий по дезинсекции, дезинфекции и дератизации.

32. Обязанность соблюдать установленные санитарные правила и требования технической и пожарной инспекции, правильно эксплуатировать холодильное, торгово-технологическое и другое оборудование и содержать его в постоянной исправности.

Типовые условия контрактов на оказание услуг питания детей, обучающихся по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждены Постановлением Правительства Российской Федерации от 29 марта 2023 года № 498 (приведены в Приложении 1 к настоящему Стандарту).

### **3.3. Содержание мероприятий и взаимодействие региональных органов исполнительной власти по обеспечению безопасности и качества питания в общеобразовательных организациях.**

Для обеспечения качества и безопасности питания в Архангельской области формируется межведомственная система контроля качества организации питания, предусматривающая информационное взаимодействие, оперативный обмен информацией, проведение совместных совещаний и проверок с территориальными органами Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Архангельской области (далее – Роспотребнадзор), Североморским межрегиональным управлением Россельхознадзора (далее – Россельхознадзор).

Объектами контроля являются: сырье, место его произрастания и хранения, производство пищевых продуктов, сами пищевые продукты, услуги специализированных предприятий питания, товаропроводящая инфраструктура, столовые, готовая пища.

В соответствии с пунктом 2.1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 для контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий непосредственно на предприятиях общественного питания на постоянной основе осуществляется производственный контроль, основанный на принципах ХАССП.

Производственный контроль проводят исполнители услуг по организации питания детей:

- руководители общеобразовательных организаций при условии поставок пищевой продукции по заключенным ими договорам (контрактам);
- юридические лица и индивидуальные предприниматели, осуществляющие оказание услуг по организации питания обучающихся (операторы питания).

Программа производственного контроля состоит из титульной части, пояснительной записки с описанием структуры и организации производственного контроля, программы (плана) производственного контроля и приложений.

Цели, задачи, структура производственного контроля, включая графическую схему технологического процесса с указанием контрольных критических точек, представлены в Приложении № 4 к настоящему Стандарту.

Примерный перечень мероприятий производственного контроля и периодичность их проведения приведены в Приложении 5 к настоящему Стандарту.

Вариант номенклатуры, объема и периодичности проведения лабораторных и инструментальных исследований на пищеблоках общеобразовательных организаций приведены в Приложении 6 к настоящему Стандарту.

Программу производственного контроля утверждает руководитель организации-исполнителя услуги (при организации питания через аутсорсинг программа согласовывается с руководителем общеобразовательной организации).

Показатели эффективности производственного контроля:

- выпуск и реализация качественной и безопасной для здоровья обучающихся продукции;
- отсутствие случаев кишечных инфекций и пищевых отравлений;
- улучшение санитарно-технического состояния объектов;
- отсутствие неудовлетворительных результатов лабораторно-инструментальных исследований, измерений, испытаний или снижение их удельного веса (отдельно по каждому объекту исследований);
- снижение или отсутствие объема забракованной продукции;
- улучшение условий труда, в том числе снижение числа случаев временной утраты трудоспособности и числа календарных дней временной

утраты трудоспособности на 100 работающих относительно предыдущего периода;

- наличие и динамика дисциплинарных мер воздействия на работников по вопросам санитарно-эпидемиологического благополучия за отчетный период;

- отсутствие предписаний, фактов приостановления деятельности объектов и отдельных подразделений (цехов), связанных с выявлением нарушения санитарных норм и правил.

Операторы питания (общеобразовательные организации, осуществляющие питание самостоятельно) при выявлении нарушений санитарных правил в производственных цехах и на продовольственных складах должны принять меры, направленные на устранение выявленных нарушений и недопущение их возникновения, в том числе:

- приостановить либо прекратить их деятельность или выполнение отдельных видов работ;

- прекратить реализацию пищевых продуктов, не соответствующих установленным требованиям.

По результатам производственного контроля ведется учетно-отчетная документация по формам, утверждаемым руководителем организации. Основной формой учетно-отчетной документации по результатам производственного контроля является отчет за год. Отчет составляется в свободной форме по пунктам программы производственного контроля. В годовом отчете указывается количество проведенных в рамках программы проверок, мероприятий (визуальный контроль), проводится анализ результатов лабораторных и инструментальных исследований по каждому разделу программы производственного контроля, отмечаются принятые меры по выявленным нарушениям, при необходимости вносятся изменения в программу производственного контроля.

### **3.4. Система работы общеобразовательной организации по организации питания.**

Организация питания в общеобразовательных организациях осуществляется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации и включает комплекс мероприятий по:

- непосредственному планированию питания, приготовлению и выдаче пищи;

- текущему содержанию материально-технической базы;

- соблюдению санитарно-эпидемиологических требований, организации производственного контроля;

- ежедневному контролю за качеством пищи и полновесностью порций;
- по формированию навыков и культуры здорового питания, этике приема пищи;
- взаимодействию с соответствующими органами власти, обучающимися и их полномочными представителями;
- профилактике алиментарно-зависимых заболеваний, пищевых отравлений и инфекционных заболеваний.

В независимости от формы организации питания (штатными сотрудниками пищеблока или специализированными предприятиями общественного питания) ответственность в данной сфере возлагается на руководителя общеобразовательной организации:

- при организации питания через штатные подразделения – за выполнение всего комплекса мероприятий по организации питания;
- при передаче функции организации питания сторонней организации (на аутсорсинг):
  - за выполнение функций получателя услуг;
  - за организацию контроля за выполнением исполнителем услуг договорных обязательств;
  - за согласование ежедневного меню;
  - за организацию приема пищи обучающимися, полноту охвата обучающихся горячим питанием;
  - за ежедневный контроль за качеством пищи, полновесностью порций и витаминизацией блюд;
  - за проведение мероприятий по профилактике алиментарно-зависимых заболеваний, пищевых отравлений и инфекционных заболеваний;
  - за проведение мероприятий по формированию навыков и культуры здорового питания, этике приема пищи;
  - за взаимодействие с соответствующими органами исполнительной власти, обучающимися и их полномочными представителями.

Если общеобразовательная организация оказывает услуги по питанию самостоятельно, то контрольные функции должен выполнять учредитель такой организации.

При организации питания через аутсорсинг на исполнителей услуг (специализированные предприятия) возлагается ответственность:

- за непосредственное планирование питания, приготовление и выдачу пищи;
- за текущее содержание материально-технической базы;

– за соблюдение санитарно-эпидемиологических требований, организацию производственного контроля, обеспечение безопасности и качества пищи, полновесности порций и выполнение других требований, определяемых контрактом.

Для непосредственного управления и контроля за организацией питания руководитель общеобразовательной организации может назначать ответственных должностных лиц из числа преподавательского и административно-управленческого персонала.

Управление обеспечением и организацией питания в общеобразовательных организациях муниципального образования осуществляется специальным подразделением органов местного самоуправления или возлагается на одно из имеющихся подразделений. Для непосредственного управления и контроля за организацией питания в муниципальных образованиях, в зависимости от количества общеобразовательных организаций, должно быть не менее одной штатной должности специалиста по организации питания с соответствующей квалификацией.

При организации управления осуществляется долгосрочное (перспективное) планирование финансирования и организации поставок (услуг), развивается государственно-частное партнерство, проводятся пилотные проекты.

Долгосрочное планирование на период 3–5 лет осуществляется на основе разработки региональных и муниципальных программ совершенствования организации питания в общеобразовательных организациях.

Краткосрочное планирование осуществляется на период 1–2 года в форме планов мероприятий органов управления Архангельской области в соответствии с их функциями.

Создание и обеспечение функционирования системы управления реализацией мероприятий по внедрению настоящего Стандарта осуществляется министерством образования Архангельской области на основе:

- постоянной консультационно-методической помощи и организационно-технической поддержки за счет определения регионального оператора мероприятий по организации горячего питания;
- повышения квалификации кадров;
- формирования у детей и их родителей, а также педагогов культуры здорового питания;

- развития цифровой системы управления совершенствованием организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях;
- применения различных форм обучения для специалистов всех уровней управления в сфере организации питания в общеобразовательных организациях.

Для организации мониторинга и обеспечения контроля со стороны родителей на предмет соответствия примерного меню и фактического меню руководители общеобразовательных организаций обеспечивают ежедневное размещение меню на следующий день на специализированных сайтах и сайтах школ, доступ в установленном порядке родителей в помещение для приема пищи обучающимися.

### **3.5. Требования к школьной столовой.**

Прием пищи обучающимися организуется в обеденном зале, являющемся отдельным в столовой общеобразовательной организации. Не допускается совмещение обеденного зала с производственными или другими помещениями, за исключением малокомплектных школ, в которых для организации приемов пищи непосредственно на кухне должна быть выделена специальная зона. Площадь такой зоны и количество посадочных мест должны обеспечивать возможность одновременного приема пищи всеми детьми.

Количество посадочных мест в обеденном зале рассчитывается исходя из норм площади на одного обучающегося, регламентированных санитарным законодательством, что составляет не менее 0,7 м<sup>2</sup> на одно посадочное место. Рекомендуется рядная расстановка обеденных столов, рассадка детей по классам.

Площадь обеденного зала должна обеспечивать посадку всех обучающихся в течение не более чем в три перемены.

В обеденном зале должна быть организована система вентилирования воздуха, естественное и искусственное освещение.

Материалы, используемые для отделки обеденного зала, должны отвечать требованиям безопасности, в том числе пожарной, иметь гигиеническое покрытие, поддающееся влажной обработке и дезинфекции.

В обеденном зале полы могут быть бетонные заливные, покрытые кафельной плиткой, фенолитом либо другими стойкими к стиранию, не скользкими материалами, поддающимися легкой уборке и мытью с использованием дезинфицирующих средств.

Стены окрашиваются краской предпочтительно светлых тонов или отделываются кафельной плиткой (стеновыми панелями). Допускаются

к применению и современные материалы: керамика, стекло, дерево, пластик и т.д. Главное требование к покрытию: жаропрочность, гигиеничность, стойкость к впитыванию запахов, возможность проведения влажной обработки.

Стены могут быть украшены художественной росписью, картинами, постерами с природой, натюрмортами и различными аксессуарами детской тематики, постерами с меню.

Для декора окон используют занавески или вертикальные жалюзи (не на тканевой основе). С наружной стороны окна (их открывающиеся части) должны быть оборудованы москитными сетками.

Весь интерьер обеденного зала должен быть выполнен в едином стиле. Не рекомендуется применять в интерьере темные, слишком яркие тона, нельзя загромождать пространство обеденного зала лишними предметами.

Мебель в обеденном зале должна содержаться в исправном состоянии, не иметь дефектов.

Материалы, из которых изготовлена мебель обеденного зала, должны быть стойкими к влажной уборке и дезинфекции.

Используются 4-х, 6-ти или 8-ми местные столы с гигиеническим покрытием, которые рассчитаны на интенсивную эксплуатацию при высокой проходимости. Стулья, табуреты должны иметь прочную конструкцию из металла и штабелироваться для удобства уборки.

Расстановку мебели в обеденном зале осуществляют таким образом, чтобы между столами были проходы, достаточные для передвижения детей, учителей и поваров-раздатчиков. Недопустимо расставлять столы в плотную к стенам, дверям.

При организации питания обучающихся допускается использовать фарфоровую, фаянсовую, фарфорофаянсовую и стеклянную посуду (тарелки, блюдца, чашки, бокалы), отвечающую требованиям безопасности для материалов, контактирующих с пищевыми продуктами.

Количество столовой посуды и приборов должно учитываться из расчета количества питающихся и запаса.

Рекомендуется использовать столовую посуду единого стиля.

Выбор столовой посуды должен быть обусловлен не только материалом, но и объемом. Так, для обучающихся чашки (бокалы) должны вмещать не менее 200 мл жидкости, тарелка (пиала) для первого блюда – не менее 250 мл, тарелка для вторых блюд – не менее 200 мл. Салатники должны быть вместимостью не менее 100 г.

Столовая посуда должна использоваться строго по назначению. Запрещается наливать горячие напитки в стаканы, порционировать вторые блюда в суповые или пирожковые тарелки.

Столовые приборы (ложки, вилки, ножи) должны быть изготовлены из нержавеющей стали или аналогичных по гигиеническим свойствам материалов. Запрещается использовать столовые приборы из алюминия.

В определенных случаях допускается использование одноразовой посуды, отвечающей требованиям безопасности для материалов, контактирующих с пищевыми продуктами и допущенных для использования под горячие и (или) холодные блюда и напитки. Повторное использование одноразовой посуды не допускается.

Не допускается к использованию столовая посуда деформированная, с отбитыми краями, трещинами, сколами, с поврежденной эмалью.

В обеденном зале размещается информационный стенд организатора питания.

Информационный стенд должен содержать:

- ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции;
- меню дополнительного питания с указанием наименования блюда, массы порции, калорийности порции;
- рекомендации по организации здорового питания детей;
- информацию о компании-организаторе питания (наименование, ИНН/ОГРН, контактные данные, телефоны для справок);
- книгу предложений (прошнурованную, пронумерованную и заверенную печатью и подписью), Закон РФ от 7 февраля 1992 года. № 2300-1 «О защите прав потребителей» (с изменениями и дополнениями).

Информационный стенд размещается непосредственно перед входом в столовую или на ближайшей к входу стене обеденного зала.

### **3.6. Общие требования к персоналу.**

Сотрудники, работающие на пищеблоке, должны соответствовать требованиям, касающимся прохождения ими периодических медицинских осмотров, профессиональной гигиенической подготовки и аттестации (с периодичностью не реже 1 раза в 2 года, работники комплекса помещений для приготовления и раздачи пищи – ежегодно), вакцинации и иметь личную медицинскую книжку с результатами медицинских обследований и лабораторных исследований, сведениями о прививках, перенесенных

инфекционных заболеваниях, о прохождении профессиональной гигиенической подготовки и аттестации с допуском к работе.

Персонал должен систематически совершенствовать свои теоретические и практические навыки, проходить аттестацию на соответствие занимаемой должности.

В составе бригады пищеблока должен присутствовать следующий персонал:

- заведующий производством – осуществляет руководство работы пищеблока, координирует деятельность всех сотрудников пищеблока;

- повар – готовит блюда и кулинарные изделия в соответствии с требованиями технологических карт, осуществляет выдачу блюд;

- пекарь (при производстве собственной выпекаемой продукции) – готовит кулинарные изделия из теста, начинок и фаршей согласно технологическим картам;

- буфетчик (при наличии отдельно стоящего буфета) – обслуживает школьников и работников общеобразовательной организации по картам безналичной оплаты и за наличный расчет;

- младший обслуживающий персонал (мойщики посуды, уборщики, кухонные или подсобные рабочие, коренщики) – осуществляет уборку обеденного зала столовой и помещений пищеблока в соответствии с инструкциями и санитарными требованиями, выполняет поручения заведующего производством.

На пищеблоках общеобразовательных организаций должны быть созданы условия для соблюдения персоналом правил личной гигиены.

Для мытья рук во всех производственных цехах должны быть установлены умывальные раковины с подводкой к ним горячей и холодной воды через смесители. Конструкция смесителей должна исключать повторное загрязнение рук после мытья. Для соблюдения личной гигиены сотрудниками пищеблоков у раковин для мытья рук должны быть в наличии мыло, электрополотенце и (или) одноразовые полотенца. Рекомендуется использовать дозаторы с жидким мылом, а не кусковое мыло. Допускается использование индивидуальных полотенец.

Рядом с раковинами для мытья рук устанавливают педальные ведра для сбора использованной одноразовой ветоши (бумажные полотенца) для вытирания рук. Мыть руки в производственных ваннах запрещено.

Сотрудники столовой обязаны:

- приходить на работу в чистой одежде и обуви;

- оставлять верхнюю одежду, головные уборы, обувь, личные вещи в бытовой комнате;

- перед выполнением профессиональных обязанностей лично расписаться в Гигиеническом журнале (Приложение № 1 к СанПиН 2.3./2.4-3590-20) об отсутствии расстройств со стороны желудочно-кишечного тракта, порезов, ожогов, нагноений кожных покровов, признаков простудного заболевания, а также об отсутствии случаев заболеваний кишечными инфекциями у членов семьи;

- при приготовлении блюд, кулинарных изделий снимать ювелирные украшения, бижутерию, часы и другие бьющиеся предметы, коротко стричь ногти и не покрывать их лаком, не использовать накладные и наращенные ногти, не застегивать спецодежду булавками;

- тщательно мыть руки с мылом перед началом работы, после посещения туалета, перед каждой сменой вида деятельности;

- работать в специальной чистой санитарной одежде, менять ее по мере загрязнения;

- волосы полностью убирать под головной убор;

- не выходить на улицу и не посещать туалет в санитарной одежде;

- не принимать пищу и не курить на рабочем месте;

- не хранить на рабочем месте лекарственные препараты личного использования.

В гардеробных личные вещи и обувь сотрудников должны храниться отдельно от санитарной одежды. При отсутствии отдельных шкафов для хранения личной и санитарной одежды выделяются специальные чехлы.

Сотрудники пищеблока должны иметь специальную одежду единого образца, спецодежда должна подходить по размеру, быть чистой, выглаженной. На рабочем месте у каждого сотрудника должен быть запасной чистый комплект специальной одежды.

Для исключения рисков микробиологического и паразитарного загрязнения пищевой продукции работники производственных помещений предприятий общественного питания обязаны использовать одноразовые перчатки при порционировании блюд, приготовлении холодных закусок, салатов, подлежащих замене на новые при нарушении их целостности и после санитарно-гигиенических перерывов в работе.

При выполнении технологических процессов сотрудниками должна применяться дополнительная санитарная одежда. Например, для работы в мясорыбном цехе надевают специальный фартук, при разрубке мяса –

специальную кольчужную перчатку, для мойки посуды – закрытую резиновую обувь и перчатки.

### **3.7. Требования к организации питьевого режима.**

Питьевой режим в общеобразовательной организации должен быть организован посредством установки стационарных питьевых фонтанчиков, устройств для выдачи воды, выдачи упакованной питьевой воды или с использованием кипяченой питьевой воды.

Чаша фонтанчика должна ежедневно обрабатываться с применением моющих и дезинфицирующих средств.

При организации питьевого режима с использованием упакованной питьевой воды промышленного производства, установок с дозированным розливом упакованной питьевой воды (кулеров), кипяченой воды должно быть обеспечено наличие посуды из расчета количества обслуживаемых (списочного состава), изготовленной из материалов, предназначенных для контакта с пищевой продукцией, а также отдельных промаркированных подносов для чистой и использованной посуды; контейнеров – для сбора использованной посуды одноразового применения.

Упакованная (бутилированная) питьевая вода допускается к выдаче детям при наличии документов, подтверждающих ее происхождение, безопасность и качество, соответствие упакованной питьевой воды обязательным требованиям.

Кулеры должны размещаться в местах, не подвергающихся попаданию прямых солнечных лучей. Кулеры должны подвергаться мойке с периодичностью, предусмотренной инструкцией по эксплуатации, но не реже одного раза в семь дней. Мойка кулера с применением дезинфекционного средства должна проводиться не реже одного раза в три месяца.

Допускается организация питьевого режима с использованием кипяченой питьевой воды при условии соблюдения следующих требований:

- кипятить воду нужно не менее 5 минут;
- до раздачи детям кипяченая вода должна быть охлаждена до комнатной температуры непосредственно в емкости, где она кипятилась;
- смену воды в емкости для ее раздачи необходимо проводить не реже, чем через 3 часа. Перед сменой кипяченой воды емкость должна полностью освободиться от остатков воды, промываться в соответствии с инструкцией по правилам мытья кухонной посуды, ополаскиваться. Время смены кипяченой воды должно отмечаться в графике, ведение которого осуществляется организацией в произвольной форме.

При проведении массовых мероприятий длительностью более 2 часов каждый ребенок должен быть обеспечен дополнительно бутилированной питьевой (негазированной) водой промышленного производства, дневной запас которой во время мероприятия должен составлять не менее 1,5 литра на одного ребенка.

#### **IV. Модернизация материально-технической базы пищеблоков**

Для создания условий обеспечения качества приготовления кулинарной продукции в пищеблоке образовательных организаций разрабатываются необходимые документы:

- технический паспорт пищеблока;
- план проведения текущего и капитального ремонта помещений пищеблока и столовой;
- план проведения технических осмотров оборудования, метрологических работ;
- план технологического переоснащения пищеблока, столовых с учетом модели предоставления питания;
- перспективный план потребности в производственно-технологическом оборудовании для переоснащения пищеблока и столовой;
- план проведения профилактических дезинфекционных мероприятий, в том числе в условиях подъема инфекционных заболеваний (эпидемий, пандемий);
- программа производственного контроля на основе принципов ХАССП.

Разработка и внедрение новых форм предоставления питания обучающихся является важным условием повышения охвата горячим питанием обучающихся старшего школьного возраста.

Для характеристики помещений и оборудования пищеблоков в каждой образовательной организации составляется Технологический паспорт пищеблока столовой по форме в соответствии с Приложением 14 к настоящему Стандарту.

##### **4.1. Сводные данные по материально-техническому оснащению пищеблоков образовательных организаций.**

В Архангельской области сформирована информация о материально-техническом оснащении пищеблоков и столовых образовательных организаций.

**СВОДНЫЕ**  
**данные материально-технического оснащения пищеблоков**  
**общеобразовательных организаций по районам**  
**(2024 год)**

№ п/п	Наименование муниципального района/округа/городского округа	Количество единиц оборудования в пищеблоках
1	Вельский муниципальный район	967
2	Верхнетоемский муниципальный округ	520
3	Вилегодский муниципальный округ	118
4	Виноградовский муниципальный округ	282
5	Каргопольский муниципальный округ	503
6	Коношский муниципальный район	533
7	Котласский муниципальный округ	431
8	Красноборский муниципальный округ	279
9	Ленский муниципальный район	216
10	Лешуконский муниципальный округ	247
11	Мезенский муниципальный округ	130
12	Няндомский муниципальный округ	177
13	Онежский муниципальный округ	480
14	Пинежский муниципальный округ	525
15	Плесецкий муниципальный округ	559
16	Приморский муниципальный округ	592
17	Устьянский муниципальный округ	559
18	Холмогорский муниципальный округ	377
19	Шенкурский муниципальный округ	190
20	Городской округ «Город Архангельск»	2 044

№ п/п	Наименование муниципального района/округа/городского округа	Количество единиц оборудования в пищеблоках
21	Городской округ «Северодвинск»	824
22	Городской округ «Котлас»	828
23	Городской округ «Город Новодвинск»	154
24	Городской округ «Город Коряжма»	369
25	Городской округ «Мирный»	173
26	Государственные учреждения	817
	<b>Архангельская область (кроме Ненецкого авт. округа)</b>	<b>12 191</b>

Рекомендуемый минимальный перечень производственно-технологического оборудования в производственных помещениях пищеблоков представлен в Приложении 13 к настоящему Стандарту.

Пищеблок школьной столовой должен состоять из минимального набора обязательных производственных помещений в соответствии с таблицей 6.18 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Количество обучающихся, получающих горячее питание на одну перемену, рассчитывается исходя из норматива площади обеденных залов, выделяемой на 1 ученика в соответствии с Таблицей 6.1 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» – 0,7 м<sup>2</sup>/посадочное место.

#### **V. Требования к планированию питания с учетом социально-демографических факторов, национальных и местных особенностей питания населения**

Рациональное питание обучающихся предусматривает поступление пищевых веществ и энергии в количествах, соответствующих их возрастным физиологическим потребностям. Здоровое питание – питание, ежедневный рацион которого основывается на принципах, установленных законодательством о качестве и безопасности пищевых продуктов, отвечает

требованиям безопасности и создает условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности человека и будущих поколений.

Основными принципами рационального питания являются:

- соответствие энергетической ценности рациона питания энергозатратам организма;
- удовлетворение физиологических потребностей в пищевых веществах;
- оптимальный режим питания, то есть физиологически обоснованное распределение количества потребляемой пищи в течение дня.

В соответствии с этими принципами питание обучающихся должно быть сбалансировано по содержанию основных пищевых веществ.

Суточная потребность в основных пищевых веществах и энергии, а также витаминах и минеральных веществ для учащихся определяется в соответствии с нормами и требованиями санитарных норм и правил.

Обучающиеся образовательных организаций в зависимости от режима (смены) обучения обеспечиваются горячим питанием в виде завтрака и (или) обеда. В соответствии с МР 2.4.0179-20 «2.4. Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций» продолжительность перемены для приема пищи должна составлять не менее 20 минут. Обучающиеся первой смены обеспечиваются завтраком во вторую или третью перемены.

### **5.1. Требования к удовлетворению физиологических норм потребностей в основных пищевых веществах.**

Требования к удовлетворению физиологических норм потребностей обучающихся основываются на принципах здорового питания, установленных Федеральным законом «О качестве и безопасности пищевых продуктов» от 2 января 2000 года № 29-ФЗ, которые включают (среди прочих):

- соответствие энергетической ценности ежедневного рациона энергозатратам;
- соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям человека в макронутриентах (белки и аминокислоты, жиры и жирные кислоты, углеводы) и микронутриентах (витамины, минеральные вещества и микроэлементы, биологически активные вещества).

Суточная физиологическая потребность обучающихся в энергии, макронутриентах (белки, жиры, углеводы) и микронутриентах (витамины, минеральные вещества и микроэлементы, биологически активные вещества)

установлена СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в Приложении 7 к настоящему Стандарту.

Обучающиеся в общеобразовательных организациях Архангельской области должны быть обеспечены пищевыми веществами с учетом их возрастных и физиологических потребностей, состояния здоровья, а также времени пребывания в общеобразовательной организации.

В зависимости от времени пребывания в общеобразовательной организации обучающийся должен иметь возможность получить с пищей по утвержденному меню (в среднем в день за период действия меню) 20–75% пищевых веществ (белков, жиров, углеводов) и энергии от суточной физиологической потребности.

### **РАСПРЕДЕЛЕНИЕ**

#### **в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в общеобразовательной организации**

Тип организации	Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах
Общеобразовательные с односменным режимом работы (первая смена)	Завтрак	20–25%
	Обед	30–35%
	Полдник	10–15%
Общеобразовательные организации с двухсменным режимом работы (вторая смена)	Обед	30–35%
	Полдник	10–15%

Получение с пищей микронутриентов (витаминов, минеральных веществ и микроэлементов, биологически активных веществ) по утвержденному меню (в среднем в день за период действия меню) должно составлять:

- для первой смены (на 3 приема пищи), а также групп продленного дня – не менее 60% от суточной физиологической потребности;
- для второй смены (два приема пищи) – не менее 40% от суточной физиологической потребности.

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов районах в рационе должна использоваться специализированная пищевая

продукция промышленного выпуска, обогащенная витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки.

**УРОВЕНЬ**  
**потребления основных пищевых веществ в горячем питании**  
**школьников 1–4 классов**

№ п/п	Показатели	Содержание пищевых веществ, г на 100 г			Соотношение Б:Ж:У	Энергетическая ценность, ккал
		белки (норма 15,4)	жиры (норма 15,8)	углеводы (норма 67,0)		
1	Завтрак	15,40 – 19,25	15,8 – 19,75	67,0 – 83,75	1:1:4	470 – 587,5
2	Обед	23,10 – 26,95	23,7 – 27,65	100,5 – 117,25	1:1:4	705 – 822,5
3	Полдник	7,70 – 11,55	7,90 – 11,85	33,5 – 50,25	1:1:4	235 – 352,5

**5.2. Размеры обеспечения питанием детей с учетом социально-демографических факторов и местных особенностей питания населения. Допустимые нормы замены одних продуктов другими.**

В соответствии со ст. 25.3. Федерального закона от 1 марта 2020 года № 47-ФЗ нормирование обеспечения питанием детей в организованных детских коллективах включает установление норм обеспечения питанием детей на федеральном уровне.

Нормы обеспечения питанием детей в организованных детских коллективах на федеральном уровне устанавливаются в зависимости от возрастной категории федеральным органом исполнительной власти, уполномоченным на разработку и утверждение государственных санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов.

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет установлены в таблице 2 Приложения 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Размеры обеспечения питанием детей в общеобразовательных организациях устанавливаются на все приемы пищи, в том числе обязательные для выполнения на приемы пищи в школе (завтрак, обед и полдник, в определенных случаях – на экспресс-завтрак или 2 завтрак). Для общеобразовательных организаций с круглосуточным пребыванием детей применяются среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей, установленные в таблице 2 Приложения 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий допускается с учетом пищевой ценности такой продукции. Допустимые нормы замены одних пищевых продуктов другими пищевыми продуктами устанавливаются нормативными правовыми актами федерального органа исполнительной власти, уполномоченного на разработку и утверждение государственных санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов. При отсутствии в установленных нормативными правовыми актами федерального органа исполнительной власти, уполномоченного на разработку и утверждение государственных санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, нормы замен отдельных видов пищевых продуктов, разрешенных для питания детей школьного возраста и применяемых в организации питания обучающихся Архангельской области в соответствии с нормами взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд, обоснованных в официально изданных сборниках рецептур (сборниках технических нормативов) на продукцию для питания детей в организованных детских коллективах. При применении замен должно обеспечиваться сохранение пищевой ценности рационов питания (в среднем за период действия типового меню).

При разработке размеров обеспечения питанием детей на приемы пищи в организованных детских коллективах Архангельской области (далее размеры обеспечения питанием детей в общеобразовательных организациях Архангельской области) учитываются принципы здорового питания, установленные Федеральным законом от 2 января 2000 года № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов», на основе способов их реализации, представленных.

**ПРИНЦИПЫ**  
**здорового питания, установленные Федеральным законом**  
**от 2 января 2000 года № 29-ФЗ, и их реализация**  
**при нормировании питания**

№ п/п	Принципы	Способ реализации
1	Обеспечение приоритетности защиты жизни и здоровья потребителей пищевых продуктов по отношению к экономическим интересам индивидуальных предпринимателей	Выполнение натуральных норм обеспечения питанием детей (размеров обеспечения питанием детей на приемы пищи) является обязательным. Устанавливаемая учредителями общеобразовательных организаций стоимость питания (независимо

№ п/п	Принципы	Способ реализации
	и юридических лиц, осуществляющих деятельность, связанную с обращением пищевых продуктов	от способа организации питания) должна обеспечивать выполнение норм и установленных требований к безопасности и качеству пищевых продуктов для питания детей
2	Соответствие энергетической ценности ежедневного рациона энергозатратам; соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям человека в макронутриентах (белки и аминокислоты, жиры и жирные кислоты, углеводы) и микронутриентах (витамины, минеральные вещества и микроэлементы, биологически активные вещества)	Нормы обеспечения питанием детей (размеры обеспечения питанием детей на приемы пищи) должны соответствовать установленным нормам физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах с учетом производственных потерь, потерь при тепловой обработке и порционировании, отклонений при порционировании блюд
3	Наличие в составе ежедневного рациона пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров (включая трансизомеры жирных кислот), простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами	Данное требование должно учитываться исходя из региональных показателей фактического питания населения, характеризующих недостаточное (или избыточное) потребление отдельных макро- и микронутриентов (нормы питания в общеобразовательных организациях должны максимально компенсировать проблемы фактического питания населения), а также при установлении требований к безопасности и качеству пищевых продуктов для питания детей
4	Обеспечение максимально разнообразного здорового питания и оптимального его режима	С целью реализации данного принципа осуществляется распределение блюд и продуктов питания норм (размеров) обеспечения по приемам пищи. Проведение просветительской работы с родителями о принципах здорового питания
5	Применение технологической обработки и кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой ценности	При приготовлении блюд используются щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассеровка, тушение, приготовление на пару, приготовление в пароконвектомате. При приготовлении блюд не применяется жарка

При разработке размеров обеспечения питанием детей в общеобразовательных организациях, в целях компенсации указанных в методических рекомендациях МР 2.4.0107-15 «Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах» проблем

фактического питания детей, должны учитываться основные результаты научных и статистических исследований структуры питания и пищевого статуса детей и подростков, проводимые на региональном и федеральном уровнях.

Рекомендуемая доля суточной потребности в пищевых веществах должна учитывать состав блюд и продуктов, рекомендуемых для выдачи на различные приемы пищи, а также показатели фактического питания населения, характеризующих недостаточное (или избыточное) потребление энергии, отдельных макро - и микронутриентов.

Расчет химического состава размеров обеспечения питанием детей в общеобразовательных организациях производится на основе действующих справочников химического состава и калорийности продуктов питания.

При разработке размеров обеспечения питанием детей в общеобразовательных организациях учитывается средняя стоимость приема пищи в соответствии с нормами обеспечения питанием детей в организованных детских коллективах, что соответствует установленному в приложении № 29 к государственной программе Российской Федерации «Развитие образования» (утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642) подходу к определению таких размеров.

Выполнение установленных размеров обеспечения питанием детей по приемам пищи является обязательным при организации питания в общеобразовательных организациях и контролируется на основе ведомости контроля за рационом питания, предусмотренной Приложением 13 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20, с отражением обоснованности проведенных замен одних продуктов другими.

### **5.3. Требования и порядок разработки типового регионального и основного меню.**

В Архангельской области разрабатываются следующие виды меню для обеспечения питанием детей, в том числе нуждающихся в лечебном и диетическом питании, в организованных детских коллективах:

– типовое меню и варианты его реализации – государственными органами исполнительной власти Архангельской области по согласованию с территориальным органом исполнительной власти, уполномоченным осуществлять государственный санитарно-эпидемиологический надзор;

– основное (организованное) меню – общеобразовательной организацией или организацией, которая осуществляет питание детей

(предприятием общественного питания по согласованию с организацией, в которой организуется питание детей);

– ежедневное меню (меню приготовляемых блюд) – исполнителями услуг по организации питания детей.

Типовое меню и варианты его реализации определяют перечень типовых блюд и их минимальный выход, применение которых обеспечивает сбалансированность основных и ежедневных меню общеобразовательной организации, разработанных на основе такого перечня. В результате применения организаторами питания, составленного на основании типового основного (организованного) меню, обеспечивается соблюдение требований санитарных норм и правил, а также настоящего Стандарта. Пример типового меню приведен в Приложении 10 к настоящему Стандарту.

Основное (организованное) меню разрабатывается общеобразовательной организацией или организацией, которая осуществляет питание детей (предприятием общественного питания) на основе типового меню. Форма основного (организованного) меню соответствует форме разработки вариантов реализации типового меню.

Основное (организованное) меню должно соответствовать (или превышать) установленным размерам обеспечения питанием детей на приемы пищи, установленной в Архангельской области стоимости обеспечения питанием детей (или превышать) в организованных детских коллективах, требованиям к удовлетворению физиологических норм потребностей в основных пищевых веществах, энергии и биологических активных веществах и рекомендуемому распределению в процентном отношении потребления энергии по приемам пищи обучающихся в общеобразовательных организациях, установленному в санитарных нормах и правилах.

При самостоятельной разработке основного меню общеобразовательными организациями, осуществляющими питание через штатные столовые, и исполнителями (юридическими лицами и индивидуальными предпринимателями), без учета структуры типового регионального меню, к основному меню прилагается обоснование соответствия разработанных ими меню установленным размерам обеспечения питанием детей на приемы пищи, установленной в Архангельской области и муниципальных образованиях стоимости обеспечения питанием детей в организованных детских коллективах; требованиям к удовлетворению физиологических норм потребностей в основных пищевых веществах, энергии, микро и макро-элементах

и биологических активных веществах (по всей номенклатуре веществ, указанной в СанПиН 2.3/2.4-3590-20).

Основное (организованное) меню должно размещаться на сайтах общеобразовательных организаций.

Ежедневное меню (меню приготовляемых блюд) общеобразовательной организации должно соответствовать основному (организованному) меню. В случае применения обоснованных допустимых замен блюд основного (организованного) меню в ежедневном меню общеобразовательной организации обязательно делается отметка о произведенной замене блюд или их выхода с отражением на сайте общеобразовательной организации.

Форма ежедневного меню в общеобразовательной организации определяется санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения с дополнениями, определяемыми настоящим Стандартом (Приложение 11 к настоящему Стандарту).

При изменении технологии приготовления блюда из рецептурного сборника, введении в рацион нового блюда осуществляется подтверждение показателей безопасности блюда лабораторными методами. Также целесообразно подтверждение показателей качества, пищевой и энергетической ценности, содержания витаминов и минералов лабораторными методами.

Проведение лабораторных исследований показателей безопасности, качества, пищевой и энергетической ценности, витаминов и минералов новых блюд возлагается на организатора питания, а также на учредителей общеобразовательной организации в случае самостоятельного способа организации питания.

#### **5.4. Порядок организации питания, особенности нормирования и разработки меню для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании.**

В соответствии с Конституцией Российской Федерации дети имеют право на здоровую среду обитания и здоровое питание, в том числе с учетом имеющихся заболеваний, требующих индивидуального подхода к организации питания.

К наиболее часто встречающимся заболеваниям, требующим назначения индивидуального рациона питания (коррекции действующего), относятся, прежде всего, различные виды пищевой аллергии, сахарный диабет, заболевания желудочно-кишечного тракта, реже – фенилкетонурия, целиакия.

Приготовление блюд основного (организованного), диетического (лечебного), дополнительного меню может осуществляться по технологическим картам.

При внесении изменений в рецептуру блюда из рецептурного сборника в части, касающейся соответствия требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по содержанию сахара, жиров, соли без изменения технологии приготовления, подтверждение показателей безопасности блюда лабораторными методами может не производиться.

Перечень пищевой продукции, которая рекомендована для организации питания детей и подростков с сахарным диабетом, целиакией, а также продукты, которые не допускаются в питании таких детей, приведены в методических рекомендациях «МР 2.4.0162-19.2.4. Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях). Методические рекомендации» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 30.12.2019).

Для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, должно быть организовано лечебное и диетическое питание в соответствии с представленными родителями (законными представителями ребенка) назначениями лечащего врача. Индивидуальное меню должно быть разработано специалистом-диетологом с учетом заболевания ребенка (по назначениям лечащего врача).

Алгоритм организации индивидуального питания в общеобразовательной организации.

Родителю (законному представителю) ребенка рекомендуется обратиться к руководителю общеобразовательной организации с заявлением о необходимости создания ребенку специальных (индивидуальных) условий в организации питания по состоянию здоровья, представив документы, подтверждающие наличие у ребенка заболевания, требующего индивидуального подхода в организации питания. На основании полученных документов руководитель (образовательной, оздоровительной) организации, совместно с родителем (законным представителем) прорабатывает вопросы меню и режима питания ребенка; для детей с сахарным диабетом – контроля уровня сахара в крови и введения инсулина, особенности в организации питания, возможность использования в питании блюд и продуктов, принесенных из дома. Руководителю общеобразовательной организации рекомендуется проинформировать классного руководителя и работников

столовой о наличии в классе детей с заболеваниями: сахарный диабет, целиакия, фенилкетонурия, муковисцидоз, пищевая аллергия; особенностях организации питания детей, мерах профилактики ухудшения здоровья и мерах первой помощи. О детях с сахарным диабетом рекомендуется дополнительно проинформировать учителя физической культуры, проинструктировать его о симптомах гипогликемии, мерах первой помощи и профилактики.

Для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, выдача питания должна осуществляться в соответствии с утвержденными индивидуальными меню, под контролем ответственных лиц, назначенных в общеобразовательной организации.

В организации, осуществляющей питание детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, допускается употребление детьми готовых домашних блюд, предоставленных родителями детей, в обеденном зале или специально отведенных помещениях (местах), оборудованных столами и стульями, холодильником (в зависимости от количества питающихся в данной форме детей) для временного хранения готовых блюд и пищевой продукции, микроволновыми печами для разогрева блюд, условиями для мытья рук.

Для обеспечения ребенка физиологически полноценным питанием по предварительному согласованию между руководителем образовательной организации и законным представителем ребенка заключается договор о порядке предоставления услуг по организации питания ребенка.

В договоре рекомендуется указать режим питания с учетом основных и дополнительных приемов пищи, порядок организации питания:

- приготовление блюд на пищеблоке школы и выдача их через линию раздачи;
- доставка блюд из иной организации, осуществляющей приготовление блюд и полуфабрикатов с последующей доготовкой и (или) без нее, и выдача их через линию раздачи в образовательной организации;
- питание детей из продуктов и блюд, принесенных из дома.

Решение о возможности приготовления блюд диетического (лечебного) питания по конкретным видам заболеваний на пищеблоке школы или создании условий для питания детей из продуктов и блюд, принесенных из дома, принимается межведомственной комиссией в составе представителей учредителя общеобразовательной организации, территориального органа Роспотребнадзора, органов управления здравоохранением, юридического лица, непосредственно организующего питание. Основными критериями

определения возможности организации специализированного горячего питания является наличие в общеобразовательной организации необходимых производственных помещений и технологического оборудования, достаточного количества и квалификации поварского состава.

В случае если принимается решение об организации питания детей из продуктов, блюд, принесенных из дома:

- все блюда (продукты) помещаются законным представителем ребенка в пакет, на пакет наносится маркировка (дата и время приема пищи, ФИО ребенка, класс);

- в общеобразовательной организации создаются условия для организации питания детей (выделяется дополнительный холодильник, шкаф, микроволновая печь);

- за 1 час до приема пищи продукты, не требующие дополнительной термической обработки, перемещаются в шкаф (отдельное место) для достижения продуктами комнатной температуры.

Информация о детях, требующих индивидуального подхода в организации питания с учетом имеющейся патологии, доводится до ответственных за организацию питания по школе и по отдельным классам должностных лиц общеобразовательной организации и исполнителя услуги питания.

Классным руководителям, у которых есть дети, находящиеся по состоянию здоровья на индивидуальном питании, а также учителям физической культуры необходимо пройти инструктаж о возможных ухудшениях состояния здоровья детей, факторах риска и мерах профилактики, оказания первой помощи.

## **VI. Требования к технологическим условиям, обеспечивающим производство безопасного и качественного питания для общеобразовательных организаций**

Общественное питание детей в организованных детских коллективах предусматривает реализацию основного, включая горячее, и дополнительного питания.

К основным этапам, оказывающим непосредственное влияние на качество и безопасность питания обучающихся, относятся доставка, прием и хранение пищевых продуктов на пищеблоке общеобразовательной организации, первичная и тепловая обработка пищевых продуктов в процессе приготовления пищи, организация приема и оценка качества готовой пищи.

Перевозка (транспортирование) пищевой продукции для организации питания обучающихся осуществляется в соответствии с требованиями технических регламентов и санитарного законодательства, в том числе к отдельным видам пищевой продукции. Для перевозки (транспортировки) пищевой продукции используются специально предназначенные или специально оборудованные и исправные транспортные средства, контейнеры и емкости, конструкция которых обеспечивает возможность поддержания установленных условий перевозки и хранения, защиту пищевой продукции от загрязнения, проникновения животных, проведение их очистки, мойки и дезинфекции. Внутренняя поверхность грузовых отделений транспортных средств и контейнеров должна быть выполнена из нетоксичных материалов.

Условия перевозки (транспортирования) должны соответствовать требованиям нормативной и технической документации на каждый вид пищевых продуктов, в том числе специальным условиям, установленными изготовителями такой продукции, а в случае их отсутствия – в соответствии с условиями хранения пищевой продукции, установленными изготовителем такой продукции. Совместная перевозка (транспортирование) продовольственного (пищевого) сырья, полуфабрикатов и готовой пищевой продукции допускается при условии наличия герметичной упаковки для исключения контактов друг с другом, а также при соблюдении температурно-влажностных условий хранения и перевозки (транспортирования).

Лица, сопровождающие сырье и пищевые продукты, в пути следования и на момент погрузки и выгрузки должны находиться в чистой спецодежде (халат, головной убор, рукавицы), иметь медицинскую книжку установленного образца с предусмотренными отметками о прохождении медицинских осмотров, вакцинации, результатах лабораторных исследований и прохождении профессиональной гигиенической подготовки и аттестации.

Ответственным за принятие необходимых мер для установления качества и безопасности поступающих пищевых продуктов, соблюдение требований технических регламентов и санитарно-эпидемиологических требований при их хранении, а также реализацию продукции и готовых блюд является заведующий производством пищеблока общеобразовательной организации.

Прием пищевых продуктов и продовольственного сырья в организации общественного питания общеобразовательных организаций должен осуществляться при наличии документов, подтверждающих происхождение,

качество и безопасность продукции, а также принадлежность к определенной партии пищевых продуктов.

Все поступающее сырье и пищевые продукты должны иметь маркировочный ярлык в соответствии с ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки». Информация о пищевой продукции (маркировка) наносится на потребительскую, транспортную упаковку. В маркировке должны содержаться следующие сведения: наименование, количество, дата изготовления, срок годности, условия хранения пищевой продукции, наименование и место нахождения изготовителя (индивидуального предпринимателя) пищевой продукции. Кроме того, маркировка транспортной упаковки должна содержать сведения, позволяющие идентифицировать партию пищевой продукции, а маркировка потребительской упаковки – информацию о составе пищевой продукции, рекомендации и (или) ограничения по ее использованию, показатели пищевой ценности продукции, единый знак обращения продукции на рынке государств – членов Таможенного союза. При расфасовке и упаковке продукции на предприятиях операторов питания на этикетках или листах-вкладышах такой продукции помимо информации, указанной в маркировке изготовителя, дополнительно должны быть указаны: наименование предприятия-упаковщика, его фактический адрес; дата упаковки продукции; для продуктов, срок годности которых исчисляется часами – дата и время упаковки. Все маркировочные ярлыки рекомендуется сохранять до окончания реализации пищевой продукции (МР 2.3.6.0233-21).

Остаточный срок годности – показатель, гарантирующий сохранение свойств, заявленных изготовителем, в период нахождения на пищеблоке общеобразовательной организации при соблюдении условий хранения. Рекомендуется устанавливать в качестве требования к организатору питания обеспечение пищевыми продуктами с остаточным сроком годности не менее 50% от установленного изготовителем, для продуктов со сроком годности до 10 суток – не менее 30% от установленного изготовителем срока годности.

Для хранения принимаются пищевые продукты и продовольственное сырье, соответствующие требованиям нормативной и технической документации. Упаковка и тара должны быть чистыми, сухими, без постороннего запаха и нарушений целостности.

Качество поступающей продукции оценивается по органолептическим показателям. Не подлежит приемке продукция с признаками гнили, плесени, нехарактерным запахом и внешним видом. Не должны приниматься яйца

с загрязненной или битой скорлупой, консервы с нарушением герметичности банок, деформированные, ржавые банки без этикеток.

Вес поступающей продукции и количество мест должны соответствовать данным, указанным в товарно-транспортной накладной.

Количество принимаемых скоропортящихся, замороженных и особо скоропортящихся пищевых продуктов должно соответствовать объему работающего холодильного оборудования.

При выявлении поставки некачественной продукции заведующий производством должен оформить возврат продукции. Для этого некачественные продукты подписываются «Возврат», ставится дата и подпись заведующего производством и ответственного по питанию.

О случаях возврата продуктов заведующий производством сообщает организатору питания.

Для контроля качества поступающей продукции проводится бракераж и делается запись в журнале бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья в соответствии с рекомендуемой формой.

Хранение пищевых продуктов должно осуществляться в соответствии с действующей нормативной и технической документацией при заданных параметрах температуры, влажности и светового режима для каждого вида продукции.

Запрещается хранить пищевые продукты:

- на полу;
- на лестничных пролетах;
- в подсобных помещениях, раздевалках, коридорах;
- рядом с моющими и дезинфицирующими средствами.

При хранении продукции, в целях предупреждения риска перекрестного инфицирования, необходимо строго соблюдать принципы зонирования и товарного соседства.

На пищеблоках малокомплектных школ, имеющих одну холодильную камеру, допускается совместное кратковременное хранение с соблюдением условий товарного соседства. На верхних полках следует размещать отобранную суточную пробу, готовую продукцию, кисломолочные продукты, масло сливочное, гастрономию. Внизу хранят продукцию в стеклянной таре, овощи и фрукты (исключая корнеплоды), сырое мясо, рыбу, яйца.

При хранении пищевых продуктов необходимо строго соблюдать условия хранения и сроки годности.

Специальные условия хранения отдельных пищевых продуктов.

При хранении пищевой продукции должны соблюдаться условия хранения и срок годности, установленные изготовителем.

Продукцию в потребительской производственной упаковке до 250 г. (сметана, масло сливочное, кисломолочные напитки, творог) хранят в лотках на полках холодильных камер или стеллажах.

Сыры хранят в упаковке поставщика.

Хранение яйца может осуществляться в кассетах или коробах при наличии отдельной сухой прохладной камеры для хранения яйца. В случае ее отсутствия яйцо перекладывается в емкость с крышкой «Яйцо необработанное» и хранится на стеллажах складских помещений с соблюдением температурных условий хранения и товарного соседства либо на нижней полке холодильника мясорыбного цеха. Хранение необработанных яиц в кассетах в производственных цехах не допускается.

Замороженное мясо, мясо птицы, рыбу, быстрозамороженные овощи и фрукты, полуфабрикаты хранят в низкотемпературных холодильных камерах, морозильных ларях в упаковке поставщика.

Сельдь необходимо хранить отдельно от продуктов, воспринимающих запахи: масла сливочного, сыра, яиц, чая, соли, сахара.

Сухие, сыпучие продукты (крупы, мука, макаронные изделия, сахар, соль, чай) хранят на стеллажах в сухих проветриваемых помещениях, которые должны быть оборудованы приборами для измерения относительной влажности и температуры воздуха.

Ржаной и пшеничный хлеб хранят отдельно на стеллажах, в шкафах при расстоянии от нижней полки не менее 35 см. Дверцы шкафов должны иметь отверстия для вентиляции. Уборка шкафов проводится еженедельно – крошки сметаются с полок специальными щетками, полки тщательно протираются 1% раствором уксусной кислоты.

Хранение картофеля и корнеплодов возможно в сухих и темных помещениях, в ларях, при условии соблюдения температурного режима хранения.

Капуста хранится на отдельных стеллажах.

В случае отсутствия необходимых температур (до +10°C) хранение овощей, фруктов, зелени должно осуществляться в среднетемпературных холодильных камерах.

Контроль за температурно-влажностным режимом хранения продуктов в холодильном оборудовании и складских помещениях производится ежедневно. Показания психрометров и контрольных термометров заносятся в «Журнал учета температурного режима холодильного оборудования»

и «Журнал учета температуры и влажности в складских помещениях» (рекомендуемая форма журналов приведена в Приложениях 2, 3 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Приёмка пищевых продуктов и услуг по организации питания на соответствие условиям договоров на поставки (оказание услуг) осуществляется с обязательным проведением периодических лабораторных исследований, включающих идентификацию продукции, с привлечением независимых экспертных и аккредитованных организаций и в порядке, определяемом в государственном (муниципальном) контракте/договоре.

Ответственность за соблюдение требований санитарных правил при работе на пищеблоке, соблюдение технологии приготовления блюд, норм выдачи несет заведующий производством.

Заведующий производством контролирует процесс работы сотрудников пищеблока, следит, чтобы сотрудники соблюдали санитарные правила, правила личной гигиены, правила пожарной безопасности, внутренние стандарты организации.

Расчетом и распределением продуктов, необходимых для приготовления блюд, приготовлением наиболее сложных блюд занимается заведующий производством лично.

Повара приступают к обработке продукции и приготовлению блюд только после изучения технологических карт (технико-технологических карт, стандартов предприятия, технологических инструкций или других технических документов), для выполнения технологических операций подготавливают и используют посуду и инвентарь в соответствии с маркировкой.

Первичная обработка разных групп пищевых продуктов осуществляется в отдельных цехах, оснащенных промаркированными производственными столами, ваннами, разделочным инвентарем, необходимым холодильным и технологическим оборудованием.

На пищеблоках общеобразовательных организаций обработка продуктов и осуществление всех производственных процессов по приготовлению должны выполняться в соответствии с действующими санитарными правилами.

Школьные столовые делятся на следующие типы:

– сырьевая столовая, работающая на сырье – столовая, объемно-планировочные решения, набор помещений и оборудования которой предусматривают работу с полным технологическим циклом обработки сырья и производства продукции общественного питания;

– доготовочная столовая, работающая на полуфабрикатах низкой степени готовности: очищенные овощи, разделанная рыба и мясо без кости, возможны фарши;

– доготовочная столовая, работающая на полуфабрикатах высокой степени готовности: овощи очищенные и нарезанные в готовности к тепловой обработке и заправке, готовые сформованные изделия из мясного и рыбного фарша, порционно нарезанное мясо и рыба и т.п.;

– буфет-раздаточная, работающая на горячих блюдах: поставляются готовые горячие блюда со сроком реализации до 2 часов, а также не заправленные салаты;

– буфет-раздаточная, работающая на охлажденных блюдах: поставляются готовые охлажденные или замороженные блюда со сроками годности более 3 суток;

– столовая в малокомплектной школе.

В случае, если столовая обеспечивает полуфабрикатами или готовыми блюдами столовые других общеобразовательных организаций, она является базовой столовой. Базовыми столовыми могут быть:

– сырьевая столовая, работающая на сырье;

– доготовочная столовая, работающая на полуфабрикатах высокой степени готовности.

В случае отсутствия цехового деления допускается обработка сырья и готовой продукции в одном помещении с выделением зон, на разных столах, с применением отдельного промаркированного оборудования, разделочного инвентаря, кухонной посуды. Пищеблок такого типа должен получать полуфабрикаты высокой степени готовности (очищенные овощи) и продукцию высокой степени готовности.

Не допускается использование механического оборудования (мясорубок, протирочных машин) при обработке разных видов продуктов – сырья и продуктов, прошедших тепловую обработку. При использовании одного универсального привода необходимо строго контролировать соблюдение поточности технологических процессов. Например, если привод расположен в сырьевом цехе (овощном или мясорыбном), то обработка на нем готовой продукции недопустима, даже при наличии сменных насадок.

При отсутствии условий (при наличии одного цеха и одной производственной ванны) первичная обработка продуктов возможна в промаркированных емкостях с соблюдением последовательности обработки:

1) крупы;

2) овощи, не подлежащие термической обработке;

- 3) мясная продукция (мясо, рыба, птица);
- 4) яйцо;
- 5) овощи, подлежащие термической обработке (корнеплоды).

Для обработки сырой продукции (неочищенных овощей, мяса, птицы, рыбы, яиц) запрещено использовать моечные ванны, предназначенные для мытья кухонной и столовой посуды, раковины для мытья рук.

Условия обработки и приготовления отдельных видов пищевой продукции приведены в Приложении 12 к настоящему Стандарту.

Температура горячих жидких блюд и иных горячих блюд, холодных супов, напитков должна соответствовать технологическим документам.

С момента приготовления до отпуска первые и вторые блюда могут находиться на горячей плите не более 2 часов. Повторный разогрев блюд не допускается.

Не заправленные салаты допускается хранить не более 2 часов при температуре плюс  $4 \pm 2^{\circ}\text{C}$ . Салаты заправляют непосредственно перед раздачей. Хранение заправленных салатов может осуществляться не более 30 минут при температуре  $4 \pm 2^{\circ}\text{C}$ .

Холодные закуски должны выставляться в порционированном виде в охлаждаемый прилавок-витрину и реализовываться в течение одного часа.

Готовые к употреблению блюда из сырых овощей могут храниться в холодильнике при температуре  $4 \pm 2^{\circ}\text{C}$  не более 30 минут.

После приготовления блюд производят отбор и хранение суточной пробы в полном объеме согласно ежедневному меню. Пищевые продукты промышленного производства, фрукты, хлеб также отбираются в пробу в соответствии с меню. Порционные блюда отбираются в полном объеме; первые и третьи блюда, гарниры – не менее 100 грамм.

Пробу отбирают из котла стерильными, прокипяченными ложками в промаркированную стерильную, прокипяченную стеклянную посуду с плотно закрывающимися металлическими крышками.

Отобранные пробы сохраняют в течение не менее 48 часов (не считая выходных и праздничных дней) в специальном холодильнике или полке (при отсутствии отдельного холодильного оборудования) при температуре  $4 \pm 2^{\circ}\text{C}$ .

Отбор суточной пробы осуществляется работником пищеблока (заведующим производством или поваром). Контроль за правильностью отбора и хранения суточной пробы осуществляет заведующий производством, ответственный по питанию и медицинский работник (при наличии его в общеобразовательной организации).

Суточная проба нужна не только для контроля соблюдения технологии приготовления блюд, но и для того, чтобы в случае возникновения групповых заболеваний острыми кишечными инфекциями в общеобразовательной организации исследовать эти пробы на наличие патогенной микрофлоры и установить истинные причины заболевания или исключить пищевой путь передачи инфекции. При возникновении подозрения на инфекционные заболевания забрать с пищеблока отобранные суточные пробы может только представитель Роспотребнадзора при предъявлении постановления. Представитель общеобразовательной организации и иные лица не имеют права изымать суточную пробу.

Особенности отбора суточной пробы:

- гарниры помещаются в отдельную от основного блюда посуду;
- банки с отобранными пробами сразу закрываются крышками (прокипяченными), маркируются (с указанием наименования приема пищи и даты отбора);
- фрукты помещаются в банку в целом виде, не разрезанными, банки с фруктами так же плотно закрываются крышками.

Посуда с пробами маркируется с указанием наименования приема пищи, даты отбора. Рекомендуется также указывать наименование блюда.

В общеобразовательной организации издается приказ о работе бракеражной комиссии, с назначением лиц, ответственных за проведение бракеража готовых блюд. В состав бракеражной комиссии должно входить не менее трех человек, как правило, это заведующий производством, ответственный по питанию, медицинский работник (при его наличии). Состав комиссии должен предусматривать дополнительное количество человек от общеобразовательной организации на случай отсутствия кого-либо из членов.

Выдача готовой пищи детям осуществляется только после оценки ее качества членами бракеражной комиссии. Оценка качества готовых блюд проводится сразу после приготовления пищи.

Результаты бракеража регистрируются в «Журнале бракеража готовой кулинарной продукции». Вес порционных блюд должен соответствовать выходу блюда, указанному в меню. В случае неготовности блюдо к выдаче не допускается до устранения выявленных кулинарных недостатков.

Оценка качества приготовленных блюд осуществляется органолептическим путем.

Параметры органолептической оценки:

– оценка 5 баллов (отлично) соответствует блюдам без недостатков, органолептические показатели должны строго соответствовать требованиям нормативных и технических документов (технологической карты);

– оценка 4 балла (хорошо) соответствует блюдам с незначительными или легкоустраняемыми недостатками, к таким недостаткам относят типичные для данного вида продукции, но слабовыраженные запах и вкус, неравномерную форму нарезки;

– оценка 3 балла (удовлетворительно) соответствует блюдам с более значительными недостатками, к таким недостаткам относят подсыхание поверхности изделий, нарушение формы, неправильная форма нарезки овощей, слабый или чрезмерный запах специй, наличие жидкости в салатах, жесткая текстура (консистенция) мяса и т.д. Если вкусу и запаху блюда (изделия) присваивают оценку 3 балла, то независимо от значений других характеристик, общий уровень качества оценивают не выше, чем 3 балла;

– оценка 2 балла (неудовлетворительно) соответствует блюдам со значительными дефектами: наличием посторонних привкусов или запахов, пересоленные изделия, недоваренные или не доготовленные, подгорелые, утратившие форму и т.д.

К реализации допустимы блюда, которые оценены как «отлично» (5 баллов), «хорошо» (4 балла), «удовлетворительно» (3 балла).

Если готовому блюду присваивается оценка «хорошо» и «удовлетворительно», то выявленные дефекты необходимо указывать в скобках, рядом с оценкой в колонке «Результаты органолептической оценки и степени готовности блюда, кулинарного изделия».

Если дефекты готового блюда возможно устранить, то данная информация записывается в скобках, после фразы «Выдача разрешена» в колонке «Разрешение к реализации блюда, кулинарного изделия».

Если готовому блюду присваивается оценка «неудовлетворительно» (брак), то факты запрещения к реализации готового блюда указываются в колонке «Примечание».

При проведении бракеража готовых блюд учитывают:

1) для органолептической оценки супов необходимо аккуратно перемешать суп, уделить внимание наличию всех входящих в рецептуру ингредиентов и их форме нарезки, вкусу каждого и вкусу супа в целом. При оценке супов-пюре анализируют консистенцию и однородность супа;

2) при оценке блюд из овощей обращают внимание на цвет, запах, выраженный вкус овощей, однородность формы нарезки, овощи не должны быть переваренными;

3) при оценке блюд из макаронных изделий уделяют внимание текстуре макарон – разваренности и слипаемости;

4) при оценке блюд из рубленного мяса, птицы, рыбы смотрят форму изделия, консистенция должна быть однородной, изделие должно быть сочным, без разрывов на поверхности. Не допустим розово-красный оттенок изделия на разрезе, посторонний (кислый, затхлый) запах;

5) консистенция изделий из творога и яиц должна быть мягкая, без лишних (не промешанных) частей, поверхность – характерная для данных блюд;

6) блюда из теста оценивают по внешнему виду (соответствию установленной формы), состоянию поверхности, пропеченности, отсутствию «непромеса» (закала).

Раздача (выдача) готовых блюд осуществляется с использованием весового оборудования и инвентаря с мерной меткой объема. Сотрудники, осуществляющие раздачу, должны пользоваться одноразовыми перчатками.

Контрольное взвешивание порционных блюд – котлет, биточков, рыбы или птицы куском – определяется взвешиванием 10 порций вместе, при этом допустимые отклонения  $\pm 3\%$  от общего веса.

В общеобразовательных организациях обслуживание обучающихся горячим питанием рекомендуется осуществлять путем предварительного накрытия столов и (или) с использованием линий раздачи.

При приеме пищи применяются следующие методы организации обслуживания обучающихся и воспитанников в столовых общеобразовательных организаций:

– по организации выдачи пищи – предварительного накрытия столов, с использованием линий раздачи, в том числе «шведский» стол;

– по доступности выбора блюд: без выбора, со свободным выбором блюд, ограниченным выбором блюд (комплексные меню), предварительным заказом.

Методы организации обслуживания обучающихся применяются в зависимости от типа организации, ее технической оснащенности, способа организации питания и других факторов. Перспективными методами обслуживания питающихся в общеобразовательных организациях являются методы с использованием линий раздачи пищи (за исключением обучающихся младших классов общеобразовательных организаций) и возможностью выбора блюд.

Продолжительность перемены для приема пищи, в соответствии с МР 2.4.0179-20, должна составлять не менее 20 минут.

В общеобразовательных организациях обслуживание обучающихся начальных классов горячим питанием рекомендуется осуществлять путем предварительного накрытия столов.

Привлечение для осуществления предварительного накрытия столов (сервировки) детей старше 14 лет может осуществляться под присмотром взрослых при условии обеспечения действующих санитарно-гигиенических требований и запретов, с учетом текущей санитарно-эпидемиологической обстановки по решению учредителя и согласованию с родительским комитетом общеобразовательной организации.

До начала перемены работниками раздачи производится порционирование горячих блюд на стол и розлив напитков.

Необходимо следить за соблюдением равномерности распределения ингредиентов в супе и плодов в напитках.

При подаче основного горячего блюда и гарнира следует сначала порционировать в тарелку гарнир, а затем основное второе блюдо и поливать соусом.

Если столовая общеобразовательной организации организована по типу буфет-раздаточной, то перед раздачей горячих блюд необходимо обработать привезенный термос с питанием чистой ветошью. Перетаривание и повторный разогрев привезенных горячих блюд запрещен. Блюда, доставленные в гостроемкостях и изотермических боксах, извлекаются из изотермического бокса, гостроемкость помещается на мармит для вторых блюд с целью поддержания температуры раздачи. Салаты заправляются маслом непосредственно перед раздачей и помещаются в порционном виде в холодильную витрину буфета-раздаточной. Доготовка (регенерация) охлажденных и замороженных блюд осуществляется согласно технологической инструкции.

Общественное питание детей в организованных детских коллективах предусматривает реализацию дополнительного питания.

Организация дополнительного питания в общеобразовательных организациях осуществляется в соответствии с разделом 8.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Условия реализации пищевых продуктов для дополнительного питания детей и подростков в общеобразовательных организациях устанавливаются в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям торговли, изготовлению и обороту в них продовольственного сырья и пищевых продуктов.

Реализация готовых блюд и кулинарных изделий осуществляется в соответствии с санитарно-эпидемиологические требованиями к организации общественного питания населения.

Пищевые продукты для дополнительного питания детей и подростков в общеобразовательных организациях (буфетная продукция) реализуются с отдельных прилавков, барных и буфетных стоек. Запрещается реализация буфетной продукции в общеобразовательных организациях с основных раздаточных линий.

Прилавки, барные и буфетные стойки и иные торговые точки для реализации буфетной продукции могут располагаться в обеденных залах общеобразовательных организаций или в отдельных, специально выделенных помещениях. Последние обязательно оборудуются умывальниками, электрополотенцами (сушилками для рук) либо бумажными полотенцами для рук, средствами для дезинфекции рук в соответствии с требованиями санитарных правил.

Места реализации буфетной продукции должны быть оборудованы специальной мебелью для приема пищи – обеденными столами, барными стойками, специальными столиками для приема пищи стоя и т. п.

Места реализации пищевых продуктов для дополнительного питания детей и подростков обязательно должны иметь следующее минимальное оборудование: торговый стол, умывальник для мытья рук торгового персонала, а при реализации скоропортящихся продуктов и блюд – охлаждаемый прилавок и (или) охлаждаемую витрину (температура +2...+6 °С), неохлаждаемый прилавок (витрину).

При реализации готовых блюд и кулинарных изделий, в том числе изготавливаемых из полуфабрикатов высокой степени готовности, дополнительно устанавливаются мармиты и другое необходимое оборудование. Для приготовления или разогрева отдельных видов кулинарной продукции следует оборудовать буфеты общеобразовательных организаций СВЧ-печами или конвекционными печами малого объема, в том числе бытовыми. Для реализации чая, какао, кофейных напитков, фиточая буфет оборудуется электрокипятильником (электрическим чайником).

В месте реализации буфетной продукции устанавливают шкафы, в том числе холодильные, для запасов реализуемого в течение дня товара или оборудуют для этой цели специальную кладовую, оборудованную холодильным шкафом или бытовым холодильником.

При реализации (свободной продаже) буфетной продукции, в том числе готовых блюд и кулинарных изделий, может использоваться одноразовая

посуда. При наличии условий для обработки столовой и чайной посуды используется многоразовая столовая и чайная посуда.

Вся реализуемая продукция промышленного производства обязательно должна иметь потребительскую упаковку с этикетной надписью (маркировкой) в соответствии с требованиями действующего законодательства.

Перечень пищевой продукции, которая не допускается при организации горячего, промежуточного и дополнительного питания детей, установлен в Приложении 6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Для контроля за используемым ассортиментом пищевых продуктов для организации горячего, промежуточного питания обучающихся ведется ведомость контроля за рационом питания по установленной в Приложении 13 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 форме.

Санитарно-эпидемиологические требования к реализации дополнительного питания через аппараты для автоматической выдачи в организованных детских коллективах определены в СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Ассортиментный перечень пищевых продуктов для автоматизированной торговли через аппараты для автоматической выдачи пищевой продукции утверждается руководителем общеобразовательной организации, в том числе в составе ассортимента дополнительного питания (отдельный подраздел ассортимента дополнительного питания). При утверждении ассортимента необходимо руководствоваться требованиями к ассортименту согласно п. 8.3.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и общими ограничениями по перечню пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей.

Обязательным условием для установки аппаратов для автоматической выдачи пищевой продукции в общеобразовательных организациях являются:

– наличие договора возмездного оказания услуг между общеобразовательной организацией и юридическим лицом или индивидуальным предпринимателем на размещение аппаратов для автоматической выдачи пищевой продукции с указанием количества и места размещения аппаратов, требований к их санитарному состоянию, порядку и периодичностью контроля за исправностью оборудования, качеством, безопасностью и сроками годности продукции (включая соблюдение требований действующего законодательства к процедурам заключения такого договора);

- включение в договор условий по порядку определения и утверждения ассортиментного перечня пищевых продуктов для торговли через аппараты для автоматической выдачи пищевой продукции;

- учет мнения, в том числе в форме согласования по вопросу установки аппаратов для автоматической выдачи пищевой продукции и ассортиментного перечня продукции с родительской общественностью общеобразовательной организации (советы родителей и органы управления с участием родителей);

- наличие ответственного лица, осуществляющего ежедневный контроль за качеством и безопасностью реализуемой продукции.

Реализация горячих напитков с использованием аппаратов для автоматической выдачи пищевой продукции осуществляется, как правило, для обучающихся среднего школьного возраста и старше, в помещениях, оборудованных для приема пищи.

Горячие напитки реализуются в специальных термостойких одноразовых стаканах емкостью до 200 мл и при условии соблюдения общих требований санитарного законодательства и применимых технических регламентов к применяемой для питания в общеобразовательных организациях посуде, в том числе с использованием специальных торговых автоматов.

Организация питьевого режима в общеобразовательных организациях осуществляется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

При применении аппаратов для розлива воды, расфасованной в ёмкости, торговых автоматов для приготовления горячих напитков их обработка и контроль за санитарно-гигиеническим состоянием данных устройств, гигиенических нормативов безопасности воды, прошедшей через устройство, осуществляются в соответствии с инструкциями по их эксплуатации, с отражением в программе производственного контроля.

## **VII. Управление организацией питания в общеобразовательных организациях**

Контроль за организацией питания в общеобразовательных организациях осуществляется в следующих формах:

- ведомственный контроль – на областном уровне;

- на муниципальном уровне – органами местного самоуправления в установленном ими порядке;
- общественный контроль – органами самоуправления общеобразовательной организации, а также общественными организациями;
- родительский контроль (контроль со стороны потребителей) – полномочными представителями обучающихся (родителями, опекунами и т.п.), органами самоуправления обучающихся в старших классах общеобразовательной организации.

### **7.1. Ведомственный контроль.**

Ведомственный контроль за организацией питания осуществляется:

- в части выполнения требований к составу, пищевой ценности, объему, качеству питания и условиям приема пищи в общеобразовательной организации, а также требований к технологическим условиям, обеспечивающим производство безопасного и качественного питания для общеобразовательных организаций – органом исполнительной власти в сфере образования во взаимодействии с федеральными органами, уполномоченными на осуществление государственного санитарно-эпидемиологического надзора;
- в части выполнения требований к экономическим условиям организации питания в общеобразовательных организациях – органами исполнительной власти, уполномоченными на осуществление контроля за финансово-экономической деятельностью;
- в части выполнения требований к условиям, обеспечивающим формирование у обучающихся мотивации к здоровому питанию – органом исполнительной власти в сфере образования.

### **7.2. Управление организацией питания на уровне образовательной организации, структура организации родительского контроля.**

При организации управления процессами предоставления горячего питания обучающихся главными аспектами являются реализация здоровьесформирующего и здоровьесберегающего потенциалов. На это нацелены меры, которые призваны сформировать правильные, здоровые пищевые стереотипы поведения подрастающего поколения.

Задачей образовательной организации является формирование представлений о рациональном и сбалансированном питании путем осуществления мероприятий по снижению распространенности заболеваний, связанных с алиментарным фактором, через обогащение пищевых продуктов массового потребления витаминами, йодом и другими минеральными веществами.

Функцией образовательной организации в управлении процессом школьного питания является устранение серьезных разногласий по поводу оценки качества питания со стороны детей, родителей, администрации представителей органов здравоохранения и проверяющих органов.

Критерием качества услуги питания является его физическая и финансовая доступность, соответствие нормативной базе и высокое значение потребительской оценки.

К целям управления при обеспечении обучающихся горячим и здоровым питанием в соответствии с нормативными требованиями относят:

- оптимальную количественную и качественную структуру питания;
- гарантированную безопасность;
- технологическую и кулинарную обработку продуктов и блюд;
- физиологически обоснованный режим питания;
- соблюдение разработанных рационов питания.

Задачи управления по предоставлению горячего питания обучающимся:

- создание условий для производства и реализации горячих завтраков и обедов (и других приемов пищи при необходимости);
- наличие компетентных в вопросах технологии приготовления и организации потребления профессионалов в школьных столовых;
- передача (при необходимости) услуг общественного питания на аутсорсинг либо выделение отдельной схемы организации питания, начиная с закупок сырья и заканчивая маркетингом и менеджментом качества;
- реализация производственного контроля и состояния технико-технологической документации, регламентирующей производство блюд;
- контроль тендерных операций по закупке сырья, организаций или лиц, осуществляющих продовольственные поставки;
- реализация права питающихся на получение горячей пищи за счет организации дополнительного питания в образовательных организациях.

Управление организацией питания обучающихся на уровне образовательной организации включает планирование деятельности, выполнение процессов деятельности, контроль и мониторинг выполнения процессов организации питания, анализ результатов выполнения процессов.

**ПЕРЕЧЕНЬ**  
**нормативных документов, необходимых для организации питания**  
**обучающихся в школе**

№ п/п	Наименование документа	Периодичность разработки, актуализация	Ответственный за разработку и выполнение
1	Положение о школьной столовой	один раз в три года, ежегодная актуализация	заведующий производством
2	Положение об организации горячего питания, питьевого режима, питания обучающихся из социально незащищенных семей, организации рационального питания обучающихся на платной основе	один раз в три года, ежегодная актуализация	ответственный за питание
3	Положение о бракеражной комиссии	один раз в три года, ежегодная актуализация	ответственный за питание
4	Положение о порядке проведения мероприятий по родительскому контролю за организацией питания обучающихся, в т.ч. о порядке доступа законных представителей обучающихся в помещения для приема пищи для проведения контроля	один раз в три года, ежегодная актуализация	ответственный за питание
5	Программа по совершенствованию организации горячего питания обучающихся	один раз в три года, ежегодная актуализация	ответственный за питание, заведующий производством
6	Технологический паспорт пищеблока	один раз в пять лет, ежегодная актуализация	заведующий производством
7	Программа производственного контроля на основе принципов ХАССП	один раз в три года, ежегодная актуализация	заведующий производством
8	Основное (цикличное) меню на две возрастные группы: 7–11 лет и старше 12 лет	один раз в три года, ежегодная актуализация	ответственный за питание, заведующий производством
9	Ежедневное меню	ежедневно	заведующий производством
10	Контракт на оказание услуг по организации	от одного до трех лет	руководитель образовательной

№ п\п	Наименование документа	Периодичность разработки, актуализация	Ответственный за разработку и выполнение
	и обеспечению питьевого режима обучающихся (на текущий учебный год)		организации, ответственный за питание, заведующий производством
11	Акт проверки готовности пищеблока к началу учебного года	ежегодно	руководитель образовательной организации, ответственный за питание, заведующий производством
12	Приказ об организации питания с указанием ответственного лица	на определенный период	руководитель образовательной организации
13	Программа мероприятий по воспитанию культуры правильного питания на основе принципов здорового питания, в рамках рабочей программы воспитания общеобразовательной организации	один раз в три года, ежегодная актуализация	ответственный за питание, классные руководители
14	Приказы и планы, принимаемые в образовательной организации	ежегодно	руководитель образовательной организации
14.1.	Приказ об организации питания обучающихся образовательной организации на текущий период	ежегодно	руководитель образовательной организации
14.2	Приказ о создании бракеражной комиссии	ежегодно	руководитель образовательной организации
14.3	Приказ об организации питьевого режима и обеспечении экологически чистой воды (диспенсеры, спенсеры, кипяченая вода)	ежегодно	руководитель образовательной организации
14.4	Приказ по утверждению графика приема пищи	ежегодно	руководитель образовательной организации
14.5	Приказ по организации бесплатного горячего питания (списки детей на бесплатное питание, подтверждающие документы)	ежегодно	руководитель образовательной организации

<b>№ п\п</b>	<b>Наименование документа</b>	<b>Периодичность разработки, актуализация</b>	<b>Ответственный за разработку и выполнение</b>
14.6	Приказ об утверждении состава общественной комиссии по контролю за качеством организации питания	ежегодно	руководитель образовательной организации
15	Протоколы заседаний родительской комиссии по рассмотрению вопроса организации питания	постоянно	ответственный за питание
16	Гигиенический журнал (сотрудники)	постоянно	заведующий производством
17	Журнал бракеража скоропортящейся пищевой продукции	постоянно	заведующий производством
18	Журнал бракеража готовой пищевой продукции	постоянно	заведующий производством
19	Журнал учета температурного режима холодильного оборудования	постоянно	заведующий производством
20	Журнал учета температуры и влажности в складских помещениях	постоянно	заведующий производством
21	Ведомость контроля за рационом питания	периодически	ответственный за питание
22	Договор с аккредитованной лабораторией на проведение периодических испытаний пищевой продукции по физико-химическим показателям	ежегодно	ответственный за питание
23	Договор на проведение профилактических работ технологического оборудования	ежегодно	ответственный за питание
24	Договор на вывоз пищевых отходов из пищеблока	ежегодно	ответственный за питание

Общественный контроль за организацией питания в общеобразовательных организациях осуществляется органами самоуправления общеобразовательной организации, а также общественными организациями в соответствии с законодательством Российской Федерации об общественном контроле.

Участие родителей в контроле школьного питания осуществляется в соответствии с локальными актами общеобразовательной организации.

Одной из форм родительского контроля может быть участие родителей, прошедших соответствующее обучение и допущенных по медицинским показаниям, в работе бракеражной комиссии. Порядок участия в бракеражной комиссии определяется нормативными актами или методическими рекомендациями Роспотребнадзора.

Допускается участие родителей в организации контроля за школьным питанием в форме комиссионных мониторингов.

Органы местного самоуправления во взаимодействии с органами самоуправления общеобразовательной организации определяют порядок организации всех видов контроля, его сроки, периодичность, порядок доступа в столовые общеобразовательной организации. При организации питания через аутсорсинг основные положения устанавливаемого порядка проведения всех видов контроля включаются в контракт на оказание услуг по организации питания обучающихся.

В соответствии с методическими рекомендациями МР 2.4.0180-20, порядок проведения мероприятий по родительскому контролю за организацией питания обучающихся, в том числе порядок доступа законных представителей обучающихся в помещения для приема пищи, должен быть регламентирован локальным нормативным актом образовательной организации.

Представители общественного (родительского) контроля при посещении столовой и буфета общеобразовательной организации должны действовать добросовестно, не должны нарушать и вмешиваться в процесс питания и допускать неуважительного отношения к сотрудникам общеобразовательной организации, сотрудникам исполнителя услуг питания, обучающимся и иным посетителям. Они имеют право зафиксировать результаты посещения в книге отзывов и предложений, предусмотренной Правилами оказания услуг общественного питания, утвержденными Постановлением Правительства Российской Федерации от 21 сентября 2020 года № 1515.

Родители (законные представители детей) при каждом посещении индивидуально или в составе комиссии по контролю за организацией питания должны:

– соблюдать правила личной гигиены и другие мероприятия, направленные на предотвращение распространения инфекции (в соответствии с нормативными и методическими документами по борьбе с коронавирусной инфекцией COVID-19, в соответствии с требованиями территориального органа Роспотребнадзора в зависимости

от эпидемиологической обстановки в субъекте Российской Федерации в определенный период);

– применять при проведении мероприятий контроля за качеством питания в помещениях приема пищи санитарную одежду, сменную обувь (или бахилы) и медицинские средства индивидуальной защиты (маска, перчатки). Специальная одежда и средства индивидуальной защиты предоставляются общеобразовательной организацией.

Основные направления общественного (родительского) контроля включают:

– непосредственный контроль организации питания при посещении столовой общеобразовательной организации;

– участие (проведение) анкетирования потребителей и их законных представителей по вопросам организации питания;

– анализ итоговых результатов непосредственного контроля и разработка с участием экспертов рекомендаций по совершенствованию питания, изменению примерного меню;

– проведение (участие в проведении) дегустаций новых блюд с участием родителей и детей по результатам изучения степени потребления детьми отдельных блюд с целью замены блюд, отходы которых составляют более 30-40 %, на другие блюда подобного типа. Оплата продуктов для дегустации может осуществляться участниками дегустации, исполнителем услуг, целевым бюджетным или внебюджетным финансированием;

– участие в разработке проектов примерного меню, технического задания на размещение заказа по организации питания или закупке продуктов питания;

– подготовка при необходимости обращений в органы управления, контроля и надзора по выявленным нарушениям (недостаткам).

Основными задачами общественного (родительского) контроля при посещении столовой общеобразовательной организации является определение:

– соответствия фактического меню примерному меню, разработанному и утвержденному для применения в школе;

– соответствия фактического веса блюд весу, указанному в меню;

– соответствия температуры блюд;

– вкусовых предпочтений детей;

– причин отказа детей от конкретных блюд;

– объема остатков конкретных блюд и общего объема отходов пищи.

Допуск родителей (как правило, из числа имеющих медицинское образование или образование в сфере технологий общественного питания, пищевых производств) в пищевой блок и помещения для хранения сырья возможен в случае их включения в состав бракеражной комиссии приказом по общеобразовательной организации.

В общеобразовательной организации могут быть сформированы комиссии или общественно-экспертные советы (или другие виды общественного участия при органах самоуправления школы) по питанию обучающихся. Положение, регламентирующее деятельность общественно-экспертного совета по питанию обучающихся, принимается локальными актами общеобразовательной организации в установленном порядке.

Для повышения эффективности контроля могут разрабатываться методические материалы для родителей.

Анализ итоговых результатов контроля и разработка с участием экспертов рекомендаций по совершенствованию питания проводится в общеобразовательной организации не реже 1 раза в год, как правило, на общих собраниях родителей. Решения по итогам рассмотрения результатов контроля размещаются на сайтах школ и доводятся общеобразовательной организацией до учредителя.

Учредители общеобразовательных организаций в рамках своей компетенции принимают необходимые меры по устранению недостатков и проведению мероприятий по совершенствованию питания. Информация о принимаемых мерах доводится в общеобразовательные организации. Анализ результатов контроля по всем образовательным организациям и определение плана мероприятий по совершенствованию питания проводится на конференциях (совещаниях) по питанию: в муниципальных образованиях, как правило, 1 раз в год, на областном уровне – ежегодно.

## **ПЕРЕЧЕНЬ**

### **информационных материалов по вопросам питания для размещения на сайте общеобразовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

<b>Вопросы</b>	<b>Примечания</b>
Наличие на официальном сайте общеобразовательной организации в сети «Интернет» раздела «Организация питания»	Информационное обеспечение организации питания обучающихся и их родителей, всех заинтересованных сторон СанПиН 2.3/2.4.3290-20, МР 2.4.0179-20 п. 2.7
Раздел «Организация питания» включает:	

Вопросы	Примечания
Положение о порядке проведения мероприятий по родительскому контролю за организацией питания обучающихся, в т.ч. о порядке доступа законных представителей обучающихся в помещения для приема пищи для проведения контроля	МР 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях»
Приказ об утверждении состава общественной комиссии по контролю за качеством организации питания	МР 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях»
Режим питания обучающихся	МР 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях»
Информацию о соблюдении требований к оформлению и содержанию меню – по показателям СанПиН и по показателям Федерального центра мониторинга питания	Активная ссылка, направляется в Федеральный центр мониторинга питания
Памятку для родителей (законных представителей) обучающихся по организации питания детей в семье	МР 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях» (раздел IV)
Основное меню для обучающихся начальных классов и обучающихся старше 12 лет	СанПиН 2.3/2.4.3590-20, п. 8.1.3
Утвержденное руководителем общеобразовательной организации ежедневное меню для обучающихся начальных классов и обучающихся старше 12 лет	Статья 25.2 Федерального закона от 02.01.2000 № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (МР 2.4.0179-20 п. 2.7)
Информацию по калорийности блюд и по приемам пищи	Соответствие требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Информацию о содержании основных пищевых веществ, макро- и микронутриентов (витаминов и минеральных веществ)	СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Приложение №8), МР 2.3.6.0233-21 п. 11.2
Информацию о наличии диетического меню в образовательной организации	п.13 Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации, а также о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации, утвержденных Постановлением Правительства Российской Федерации от 20 октября 2021 года № 1802
Перечень юридических лиц и индивидуальных предпринимателей, оказывающих услуги по организации питания в общеобразовательных организациях	
Перечень юридических лиц и индивидуальных предпринимателей, поставляющих (реализующих) пищевые продукты и продовольственное сырье в общеобразовательные организации	
Формы обратной связи для родителей обучающихся и ответы на вопросы родителей по питанию	

**7.3. Требования к кадровому обеспечению системы организации питания в общеобразовательных организациях.**

**МИНИМАЛЬНОЕ  
количество работников пищеблока  
в общеобразовательных организациях, в зависимости  
от количества обучающихся**

<b>Принцип работы пищеблока</b>	<b>Численность питающихся детей</b>	<b>Количество работников пищеблоков</b>
На сырье и полуфабрикатах	до 200 чел.	1 на 50 чел.
	от 200 до 400	1 на 60 чел.
	от 400 до 700	1 на 70 чел.
	более 700 чел.	не менее 10 чел.
На привозной продукции		1 на 100 детей (но не менее 1)

**7.3.1. Повышение квалификации персонала пищеблоков школьных столовых.**

**КОЛИЧЕСТВО  
работников, прошедших обучение по программе производственного контроля на принципах ХАССП в 2024 году**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование муниципалитета</b>	<b>Количество работников в пищеблоках школ, чел.</b>	<b>Количество работников, прошедших обучение (ХАССП)</b>
1	Вельский муниципальный район	76	17
2	Верхнетоемский муниципальный округ	41	0
3	Вилегодский муниципальный округ	19	12
4	Виноградовский муниципальный округ	37	11
5	Каргопольский муниципальный округ	38	6
6	Коношский муниципальный район	37	11
7	Котласский муниципальный округ	36	0
8	Красноборский муниципальный округ	42	42

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование муниципалитета</b>	<b>Количество работников в пищеблоках школ, чел.</b>	<b>Количество работников, прошедших обучение (ХАССП)</b>
9	Ленский муниципальный район	31	9
10	Лешуконский муниципальный округ	15	0
11	Мезенский муниципальный округ	26	1
12	Няндомский муниципальный округ	41	28
13	Онежский муниципальный округ	49	19
14	Пинежский муниципальный округ	56	0
15	Плесецкий муниципальный округ	50	11
16	Приморский муниципальный округ	39	15
17	Устьянский муниципальный округ	63	0
18	Холмогорский муниципальный округ	48	6
19	Шенкурский муниципальный округ	29	11
20	Городской округ «Город Архангельск»	270	165
21	Городской округ «Северодвинск»	233	11
22	Городской округ «Котлас»	68	12
23	Городской округ «Город Новодвинск»	31	16
24	Городской округ «Город Коряжма»	45	0
25	Городской округ «Мирный»	44	1

**7.4. Оценка эффективности организации питания и оказания услуги по обеспечению горячим питанием обучающихся образовательной организации.**

**КРИТЕРИИ**

**эффективности организации питания и оказания услуги по обеспечению горячим питанием обучающихся образовательных организаций**

№ п/п	Критерии оценки результатов организации питания обучающихся	Содержание критерия	Баллы
1	Выполнение установленных требований в соответствии с принятыми законодательными и нормативными документами по информационному обеспечению организации питания обучающихся (раздел «организация питания» на сайте общеобразовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». Раздел «Организация питания» включает в себя необходимый перечень информации об организации питания)	Согласно требованиям Регионального стандарта по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Архангельской области	Соответствует – 3 балла; частично соответствует – 2 балла; не соответствует – 0 баллов
2	Выполнение установленных требований в соответствии с принятыми законодательными и нормативными документами к обеспечению сбалансированного питания обучающихся		
3	Выполнение требований к условиям обеспечения питанием обучающихся образовательных организаций и предприятий, предоставляющих услуги питания (предприятия)		
4	Выполнение требований, направленных на дополнительные меры по формированию культуры питания обучающихся		
5	Выполнение требований, направленных на организацию контроля качества питания		

**Основные обязательные требования к качеству питания детей  
в общеобразовательных организациях  
(в части технического регулирования)**

1 «ТР ТС 021/2011. Технический регламент Таможенного союза. О безопасности пищевой продукции» (Главы 2, 3).

2 «ТР ТС 023/2011. Технический регламент Таможенного союза. Технический регламент на соковую продукцию из фруктов и овощей».

3 «ТР ТС 024/2011. Технический регламент Таможенного союза. Технический регламент на масложировую продукцию» (Главы 4, 5).

4 «ТР ТС 027/2012. Технический регламент Таможенного союза. О безопасности отдельных видов специализированной пищевой продукции, в том числе диетического лечебного и диетического профилактического питания» (Главы 2, 3, 4).

5 «ТР ТС 033/2013. Технический регламент Таможенного союза. О безопасности молока и молочной продукции» (разделы VII, IX, XI, XII).

6 «ТР ТС 034/2013. Технический регламент Таможенного союза. О безопасности мяса и мясной продукции» (Главы V, VI, VIII, IX).

7 «ТР ЕАЭС 040/2016. Технический регламент Евразийского экономического союза. О безопасности рыбы и рыбной продукции» (Разделы V, VIII, IX).

8 «ТР ТС 029/2012. Технический регламент Таможенного союза. Требования безопасности пищевых добавок, ароматизаторов и технологических вспомогательных средств».

9 «ТР ТС 005/2011. Технический регламент Таможенного союза. О безопасности упаковки».

10 «ТР ТС 022/2011. Технический регламент Таможенного союза. Пищевая продукция в части ее маркировки».

11 «ТР ТС 027/2012. Технический регламент Таможенного союза. О безопасности отдельных видов специализированной пищевой продукции, в том числе диетического лечебного и диетического профилактического питания».

12 Постановление Правительства Российской Федерации от 29 марта 2023 г. № 498 «Об утверждении типовых условий контрактов на оказание услуг питания детей, обучающихся по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

## **ТИПОВЫЕ УСЛОВИЯ**

### **контрактов на оказание услуг питания детей, обучающихся по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования**

(Выкопировка постановление Правительства РФ от 29.03.2023 г. № 498)

#### **I. Условия об обязанностях исполнителя**

1. Оказывать услуги питания детей, обучающихся по образовательным программам начального общего, и (или) основного общего, и (или) среднего общего образования (далее - услуги) в установленные заказчиком сроки и в установленных заказчиком объемах.

2. Оказывать услуги в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами, с соблюдением санитарно-эпидемиологических требований к организации питания населения, в том числе направленных на предотвращение вредного воздействия факторов среды обитания, биологических факторов, химических факторов, физических факторов.

3. Обеспечивать соответствие готовых блюд, напитков, кулинарных, мучных, кондитерских, хлебобулочных изделий (далее - пищевая продукция) требованиям, установленным техническими регламентами Таможенного союза, Евразийского экономического союза, указанным в санитарно-эпидемиологических требованиях к организации общественного питания населения, и Единым санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям к продукции (товарам), подлежащей санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю).

4. Разрабатывать в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения, требованиями заказчика и по согласованию с заказчиком утверждать для каждой возрастной группы детей меню основного (организованного) питания.

5. Разрабатывать в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения, требованиями заказчика и по согласованию с заказчиком утверждать меню дополнительного питания в случае, если объект закупки включает услуги дополнительного питания.

6. Утверждать по согласованию с заказчиком разработанное специалистом-диетологом индивидуальное меню для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, при наличии в числе обучающихся детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, за исключением случая,

при котором в образовательной организации в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения детьми, нуждающимися в лечебном и диетическом питании, осуществляется употребление готовых домашних блюд, предоставленных родителями.

7. Не допускать исключения горячего питания из меню, в том числе при замене в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами к организации общественного питания населения пищевой продукции на иные виды пищевой продукции.

8. Отбирать и хранить в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения суточную пробу от каждой партии, приготовленной в соответствии с меню основного (организованного) питания пищевой продукции.

9. Оказывать услуги с использованием технологического, холодильного, моечного оборудования, инвентаря, посуды, соответствующих санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации общественного питания населения.

## II. Условия и обязанности заказчика

Заказчик обязан предоставить исполнителю право пользования недвижимым имуществом, соответствующим санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации общественного питания населения, иным имуществом, необходимым для оказания услуг, соответствующим санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации общественного питания населения, в случае, если объектом закупки является оказание услуг, предусматривающих приготовление и при необходимости раздачу пищевой продукции с использованием такого имущества.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2  
к Стандарту

**ДРУГИЕ  
продукты  
(согласно ТР ТС 021/2011)**

Показатели	Допустимые уровни	Примечания
Количество мезофильных аэробных и факультативно анаэробных микроорганизмов, КОЕ/г, не более	5 x 10 <sup>2</sup>	Пектин для продуктов детского и диетического питания; Супы горячие и другие горячие блюда: борщи, щи, рассольник, суп-харчо, солянки, овощные супы, бульоны, супы с макаронными изделиями и картофелем, овощами, бобовыми, крупами; супы молочные с теми же наполнителями, супы-пюре; Блюда из творога: вареники ленивые, пудинг вареный на пару; Гарниры: овощи тушеные (без заправки); Сладкие блюда и напитки: компоты из плодов и ягод свежих, консервированных, компоты из плодов и ягод сушеных, кисели из свежих, сушеных плодов и ягод, соков, сиропов, пюре плодовых и ягодных
	1 x 10 <sup>3</sup>	Гидролизат белковый ферментативный из соевого сырья; Студни из рыбы (заливные); Супы холодные сладкие и супы-пюре из плодов и ягод консервированных и сушеных; Блюда из яиц: яйца вареные, омлеты из яиц (меланжа, яичного порошка) натуральные и с добавлением овощей, мясных продуктов и т.п., начинки с включением яиц; Блюда из творога: сырники творожные, запеканки, пудинг запеченный, начинки из творога, пироги; Блюда из рыбы: рыба отварная припущенная, тушеная, жаренная, запеченная; Блюда из мяса и мясных продуктов: мясо отварное, жареное, тушеное, пловы, пельмени, беляши, блинчики, изделия из рубленого мяса, в т.ч. запеченные; Блюда из птицы, кролика, отварные, жареные, тушеные, запеченные изделия из рубленой птицы, пельмени, пироги и т.д.; Гарниры: рис отварной, макаронные изделия отварные, пюре картофельное (без заправки), картофель отварной, жареный (без заправки); Желе, муссы; Шарлотка с яблоками; Готовые кулинарные изделия из мяса птицы, рыбы в потребительской таре, в т.ч. упакованные под

Показатели	Допустимые уровни	Примечания
		вакуумом; Пицца готовая; Вата сахарная
	2,5 x 10 <sup>3</sup>	Концентрат альбумино-казеиновый; Блюда из рыбной котлетной массы (котлеты, зразы, шницели, фрикадельки с томатным соусом); запеченные изделия, пироги
	5 x 10 <sup>3</sup>	Изоляты, концентраты растительных белков, мука соевая (для детских продуктов); Каррагинан; Загустители и стабилизаторы на основе камедей (гуаровой, ксантановой и др.); Сухие продукты для профилактического питания - смеси крупяные, молочные, мясные (экструзионной технологии); Салаты и винегреты из вареных овощей и блюда из вареных, жареных, тушеных овощей без добавления соленых овощей и заправки; Соусы и заправки для вторых блюд
	1 x 10 <sup>4</sup>	Желатин пищевой для продуктов детского и диетического питания; Крахмал амилпектиновый набухающий, крахмал экструзионный; Патока низкосахаренная; Глюкоза гранулированная с соковыми добавками; Биомасса одноклеточных растений, дрожжей для промпереработки; Ксилит, сорбит, манит др. сахароспирты; Аминокислоты кристаллические и смеси из них; Соусы кулинарные порошкообразные (тепловой сушки); Вкусовые приправы порошкообразные с овощными добавками, специями и пряностями (тепловой сушки); Концентраты каш сухие быстрого приготовления; Салаты из сырых овощей и фруктов: без заправки; Салаты с добавлением мяса, птицы, рыбы, копченостей и т.д. без заправки; Студни из говядины, свинины, птицы (заливные); Паштеты из мяса и печени; Говядина, птица, кролик, свинина и т.д. отварные (без заправки и соуса); Рыба отварная жареная под маринадом; Супы холодные: борщи, щи зеленые с мясом, рыбой яйцом (без заправки сметаной)
	2,5 x 10 <sup>4</sup>	Концентрат соевого белка, мука соевая текстурированные
	2 x 10 <sup>4</sup>	Гамбургеры, чизбургеры, сэндвичи готовые
	5 x 10 <sup>4</sup>	Изоляты, концентраты растительных белков, мука соевая Концентрат белковый

Показатели	Допустимые уровни	Примечания
		<p>подсолнечный пищевой; Отруби пищевые из зерновых; Пищевые волокна из отрубей; шрот из овощей, фруктовые выжимки; Напитки на основе из бобов сои: напитки соевые, коктейли, охлажденные и замороженные десерты; Продукты белковые соевые (тофу, окара) без применения заквасочных культур; Пектин для продуктов массового потребления; агар пищевой, агароид, фуцелларин, альгинат натрия пищевой; мальтин, мальтодекстрины; бульоны пищевые сухие; Концентраты обеденных блюд, не требующие варки (супы инстант); Первые и вторые обеденные блюда экструзионной технологии, не требующие варки; Супы сухие многокомпонентные, требующие варки; Супы сухие грибные, требующие варки; Бульоны-концентраты сухие с пряностями, требующие варки; Салаты из сырых овощей и фруктов с заправками (майонез, соусы и др.); Салаты и винегреты из вареных овощей и блюда из вареных, жареных, тушеных овощей с заправками (майонез, соусы и др.); Салаты с добавлением мяса, птицы, рыбы, копченостей и т.д. с заправками (майонез, соусы и др.); Пицца полуфабрикат замороженный</p>
<p>Бактерии группы кишечных палочек (колиформы) не допускаются в массе продукта, (г)</p>	<p>1,0</p>	<p>Гидролизат белковый ферментативный из соевого сырья; Напитки соевые, коктейли, охлажденные и замороженные десерты (со сроками годности более 72 ч); Напитки соевые сквашенные (со сроками годности более 72 ч); Продукты белковые соевые (тофу) (со сроками годности более 72 ч); Пектин для продуктов детского и диетического питания; Агар пищевой, агароид, фуцелларин, альгинат натрия пищевой; Каррагинан; Загустители и стабилизаторы на основе камедей (гуаровой, ксантановой и др.); Желатин пищевой для продуктов детского и диетического питания; Патока низкосахаренная; Мальтин, мальтодекстрины; Глюкозо-фруктозный сироп; Глюкоза гранулированная с соковыми добавками; Стартовые культуры лиофильно высушенные (для производства ферментированных мясных продуктов); Биомасса одноклеточных растений, дрожжей для промпереработки; Бульоны пищевые сухие; Ксилит, сорбит, манит др. сахароспирты;</p>

Показатели	Допустимые уровни	Примечания
		<p>Аминокислоты кристаллические и смеси из них; Первые и вторые обеденные блюда экструзионной технологии, не требующие варки; Бульоны-концентраты сухие с пряностями, требующие варки; Студни из рыбы (заливные); Говядина, птица, кролик, свинина и т.д. отварные (без заправки и соуса); Рыба отварная жареная под маринадом; Супы холодные сладкие и супы-пюре из плодов и ягод консервированных и сушеных; Супы горячие и другие горячие блюда: борщи, щи, рассольник, суп-харчо, солянки, овощные супы, бульоны, супы с макаронными изделиями и картофелем, овощами, бобовыми, крупами; супы молочные с теми же наполнителями, супы-пюре; Блюда из яиц: яйца вареные, омлеты из яиц (меланжа, яичного порошка) натуральные и с добавлением овощей, мясных продуктов и т.п., начинки с включением яиц; Блюда из творога: вареники ленивые, пудинг варенный на пару, сырники творожные, запеканки, пудинг запеченный, начинки из творога, пироги; Блюда из рыбы: рыба отварная припущенная, тушеная, жареная, запеченная, блюда из рыбной котлетной массы (котлеты, зразы, шницели, фрикадельки с томатным соусом); запеченные изделия, пироги; Блюда из мяса и мясных продуктов: мясо отварное, жареное, тушеное, пловы, пельмени, беляши, блинчики, изделия из рубленого мяса, в т.ч. запеченные; Блюда из птицы, кролика, отварные, жареные, тушеные, запеченные изделия из рубленой птицы, пельмени, пироги и т.д.; Гарниры: рис отварной, макаронные изделия отварные, пюре картофельное (без заправки), картофель отварной, жареный (без заправки), овощи тушеные (без заправки); Соусы и заправки для вторых блюд; Сладкие блюда и напитки: компоты из плодов и ягод свежих, консервированных, компоты из плодов и ягод сушеных, кисели из свежих, сушеных плодов и ягод, соков, сиропов, пюре плодовых и ягодных; Желе, муссы; Шарлотка с яблоками; Готовые кулинарные изделия из мяса птицы, рыбы в потребительской таре, в т.ч. упакованные под вакуумом; Пицца готовая; Вата сахарная</p>
	0,1	Изоляты, концентраты растительных белков,

Показатели	Допустимые уровни	Примечания
		<p>мука соевая; Концентрат белковый подсолнечный пищевой; Концентрат соевого белка, мука соевая текстурированные; Отруби пищевые из зерновых; Пищевые волокна из отрубей; шрот из овощей, фруктовые выжимки; напитки соевые, коктейли, охлажденные и замороженные десерты; напитки соевые сквашенные; Продукты белковые соевые (тофу); Пектин для продуктов массового потребления; Желатин пищевой для продуктов массового потребления; Крахмал амилопектиновый набухающий, крахмал экструзионный; Концентраты обеденных блюд, не требующие варки (супы инстант); Сухие продукты для профилактического питания - смеси крупяные, молочные, мясные (экструзионной технологии); Салаты из сырых овощей и фруктов без заправки, с заправками (майонез, соусы и др.); Салаты из маринованных, квашеных, соленых овощей; Салаты и винегреты из вареных овощей и блюда из вареных, жареных, тушеных овощей без добавления соленых овощей и заправки, с заправками (майонез, соусы и др.); Салаты с добавлением мяса, птицы, рыбы, копченостей и т.д. без заправки, с заправками (майонез, соусы и др.); Студни из говядины, свинины, птицы (заливные); Паштеты из мяса и печени; Кремы (из цитрусовых, ванильный, шоколадный и т.п.); Гамбургеры, чизбургеры, сэндвичи готовые</p>
	0,01	<p>Окара соевая; Крахмал сухой (картофельный, кукурузный, гороховый); Дрожжи хлебопекарные сухие; Соусы кулинарные порошкообразные (тепловой сушки); Вкусовые приправы порошкообразные с овощными добавками, специями и пряностями (тепловой сушки); Супы сухие многокомпонентные, требующие варки; Концентраты каш сухие быстрого приготовления; Кисели плодово-ягодные сухие; Салаты из сырых овощей с добавлением яиц, консервированных овощей, плодов и т.д. без заправки и без добавления соленых овощей, с заправками (майонез, соусы и др.); Супы холодные: окрошка, овощные, мясные на квасе, кефире, свекольник, ботвинья, борщи, щи зеленые с мясом, рыбой, яйцом (без заправки сметаной); Пицца полуфабрикат</p>

Показатели	Допустимые уровни	Примечания
		замороженный
	0,001	Дрожжи хлебопекарные прессованные; Супы сухие грибные, требующие варки;
E.coli, не допускаются в массе продукта, (г)	1,0	Салаты из сырых овощей и фруктов: без заправки, с заправками (майонез, соусы и др.); Студни из говядины, свинины, птицы (заливные); Паштеты из мяса и печени; Супы горячие: супы-пюре; Гамбургеры, чизбургеры, сэндвичи готовые
	0,1	Салаты из сырых овощей с добавлением яиц, консервированных овощей, плодов и т.д. без заправки и без добавления соленых овощей, с заправками (майонез, соусы и др.); Салаты и винегреты из вареных овощей и блюда из вареных, жареных, тушеных овощей с заправками (майонез, соусы и др.); Салаты с добавлением мяса, птицы, рыбы, копченостей и т.д. без заправки, с заправками (майонез, соусы и др.); Супы холодные: окрошка, овощные, мясные на квасе, кефире, свекольник, ботвинья, борщи, щи зеленые с мясом, рыбой, яйцом (без заправки сметаной); Пицца полуфабрикат замороженный
S.aureus, не допускаются в массе продукта, (г)	1,0	Напитки соевые, коктейли, охлажденные и замороженные десерты; напитки соевые сквашенные; Продукты белковые соевые (тофу); окара соевая; Дрожжи хлебопекарные прессованные; Соусы кулинарные порошкообразные (тепловой сушки); Первые и вторые обеденные блюда экструзионной технологии, не требующие варки; Сухие продукты для профилактического питания - смеси крупяные, молочные, мясные (экструзионной технологии); Салаты из сырых овощей и фруктов: без заправки, с заправками (майонез, соусы и др.); Салаты из маринованных, квашеных, соленых овощей; Салаты и винегреты из вареных овощей и блюда из вареных, жареных, тушеных овощей без добавления соленых овощей и заправки, с заправками (майонез, соусы и др.); Студни из рыбы (заливные); Говядина, птица, кролик, свинина и т.д. отварные (без заправки и соуса); Рыба отварная жареная под маринадом; Супы холодные сладкие и супы-пюре из плодов и

Показатели	Допустимые уровни	Примечания
		<p>ягод консервированных и сушеных; Супы горячие и другие горячие блюда: супы с макаронными изделиями и картофелем, овощами, бобовыми, крупами; супы молочные с теми же наполнителями, супы-пюре; Блюда из яиц: яйца вареные, омлеты из яиц (меланжа, яичного порошка) натуральные и с добавлением овощей, мясных продуктов и т.п., начинки с включением яиц; Блюда из творога: вареники ленивые, пудинг вареный на пару, сырники творожные, запеканки, пудинг запеченный, начинки из творога, пироги; Блюда из рыбы: рыба отварная припущенная, тушеная, жареная, запеченная, блюда из рыбной котлетной массы (котлеты, зразы, шницели, фрикадельки с томатным соусом); запеченные изделия, пироги; Блюда из мяса и мясных продуктов: мясо отварное, жареное, тушеное, пловы, пельмени, беляши, блинчики, изделия из рубленого мяса, в т.ч. запеченные; Блюда из птицы, кролика, отварные, жареные, тушеные, запеченные изделия из рубленой птицы, пельмени, пироги и т.д.; Гарниры: рис отварной, макаронные изделия отварные, пюре картофельное (без заправки), картофель отварной, жареный (без заправки), овощи тушеные (без заправки); Соусы и заправки для вторых блюд; Сладкие блюда и напитки: компоты из плодов и ягод свежих, консервированных, компоты из плодов и ягод сушеных, кисели из свежих, сушеных плодов и ягод, соков, сиропов, пюре плодовых и ягодных; Желе, муссы; Шарлотка с яблоками; Готовые кулинарные изделия из мяса птицы, рыбы в потребительской таре, в т.ч. упакованные под вакуумом; Пицца готовая; Гамбургеры, чизбургеры, сэндвичи готовые</p>
	0,1	<p>Изоляты, концентраты растительных белков, мука соевая; Концентрат соевого белка, мука соевая текстурированные; Дрожжи хлебопекарные сухие; Концентраты обеденных блюд, не требующие варки (супы инстант); Салаты из сырых овощей с добавлением яиц, консервированных овощей, плодов и т.д. без заправки и без добавления соленых овощей, с заправками (майонез, соусы и др.); Студни из говядины, свинины, птицы (заливные); Паштеты из мяса и печени; Супы холодные:</p>

Показатели	Допустимые уровни	Примечания
		окрошка, овощные, мясные на квасе, кефире, свекольник, ботвинья, борщи, щи зеленые с мясом, рыбой, яйцом (без заправки сметаной); Кремы (из цитрусовых, ванильный, шоколадный и т.п.); Пицца полуфабрикат замороженный
Бактерии рода <i>Proteus</i> , не допускаются в массе продукта, (г)	0,1	Салаты из сырых овощей с добавлением яиц, консервированных овощей, плодов и т.д.; Салаты из маринованных, квашеных, соленых овощей; Салаты и винегреты из вареных овощей и блюда из вареных, жареных, тушеных овощей; Салаты с добавлением мяса, птицы, рыбы, копченостей и т.д. Студни из рыбы, говядины, свинины, птицы (заливные); Паштеты из мяса и печени; Говядина, птица, кролик, свинина и т.д. отварные (без заправки и соуса); Рыба отварная, под маринадом, припущенная, тушеная, жареная, запеченная; блюда из рыбной котлетной массы (котлеты, зразы, шницели, фрикадельки с томатным соусом); запеченные изделия, пироги; Супы холодные (окрошка, овощные, мясные на квасе, кефире, свекольник, ботвинья, борщи, щи зеленые с мясом, рыбой, яйцом без заправки сметаной); Омлеты из яиц (меланжа, яичного порошка) натуральные и с добавлением овощей, мясных продуктов и т.п., начинки с включением яиц; Сырники творожные, запеканки, пудинг запеченный, начинки из творога, пироги; Блюда из мяса и мясных продуктов: мясо отварное, жареное, тушеное, пловы, пельмени, беляши, блинчики, изделия из рубленого мяса, в т.ч. запеченные; Блюда из птицы, кролика, отварные, жареные, тушеные, запеченные изделия из рубленой птицы, пельмени, пироги и т.д.; Гарниры без заправки (рис отварной, макаронные изделия отварные, пюре картофельное, картофель отварной, жареный, овощи тушеные); Соусы и заправки для вторых блюд; Готовые кулинарные изделия из мяса птицы, рыбы в потребительской таре, в т.ч. упакованные под вакуумом; Пицца готовая
Сульфитредуцирующие клостридии, не допускаются в массе продукта, (г)	1,0	Стартовые культуры лиофильно высушенные (для производства ферментированных мясных продуктов) Соусы кулинарные порошкообразные (тепловой сушки); Вкусовые приправы порошкообразные с овощными

Показатели	Допустимые уровни	Примечания
		добавками, специями и пряностями (тепловой сушки)
	0,1	Изоляты, концентраты растительных белков, мука соевая; Концентрат соевого белка, мука соевая текстурированные; Готовые кулинарные изделия из мяса птицы, рыбы в потребительской таре, в т.ч. упакованные под вакуумом
	0,01	Бульоны пищевые сухие; Супы сухие многокомпонентные, требующие варки; Бульоны-концентраты сухие с пряностями, требующие варки
В.сереус, не допускаются в массе продукта, (г)	0,1	Напитки соевые, коктейли, охлажденные и замороженные десерты; Напитки соевые сквашенные; Продукты белковые соевые (тофу), окара
	10	Сухие продукты для профилактического питания - смеси крупяные, молочные, мясные (экструзионной технологии)
	100	Вкусовые приправы порошкообразные с овощными добавками, специями и пряностями (тепловой сушки); Первые и вторые обеденные блюда экструзионной технологии, не требующие варки; Концентраты каш сухие быстрого приготовления
Дрожжи, не допускаются в массе продукта, (г)	1,0	Гидролизат белковый ферментативный из соевого сырья
Дрожжи, КОЕ/г, не более	10	Напитки на основе из бобов сои (напитки соевые сквашенные) Стартовые культуры лиофильно высушенные (для производства ферментированных мясных, рыбных, овощных продуктов) Сухие продукты для профилактического питания - смеси крупяные, молочные, мясные (экструзионной технологии)
	50	Продукты белковые соевые (тофу); Пектин (для продуктов детского и диетического питания) Патока низкосахаренная; Мальтин, мальтодекстрины; Концентрат лактулозы; Глюкозо-фруктозный сироп; Глюкоза гранулированная с соковыми добавками; Биомасса одноклеточных растений, дрожжей для промпереработки

Показатели	Допустимые уровни	Примечания
	100	Изоляты, концентраты растительных белков, мука соевая; Концентрат соевого белка, мука соевая текстурированные; Пектин (для продуктов массового потребления); Концентраты каш сухие быстрого приготовления
	200	Салаты из сырых овощей и фруктов с заправками (майонез, соусы и др.) с консервантом; Салаты из сырых овощей с добавлением яиц, консервированных овощей, плодов и т.д. с заправками (майонез, соусы и др.) с консервантом; Салаты и винегреты из вареных овощей и блюда из вареных, жареных, тушеных овощей с заправками (майонез, соусы и др.) с консервантом; Салаты с добавлением мяса, птицы, рыбы, копченостей и т.д. с заправками (майонез, соусы и др.) с консервантом
	250	Крахмал амилопектиновый набухающий, крахмал экструзионный
	500	Крахмал сухой (картофельный, кукурузный, гороховый) Кисели плодово-ягодные сухие; Салаты из сырых овощей и фруктов с заправками (майонез, соусы и др.); Салаты из сырых овощей с добавлением яиц, консервированных овощей, плодов и т.д. с заправками (майонез, соусы и др.); Салаты и винегреты из вареных овощей и блюда из вареных, жареных, тушеных овощей с заправками (майонез, соусы и др.); Салаты с добавлением мяса, птицы, рыбы, копченостей и т.д. с заправками (майонез, соусы и др.)
Дрожжи и плесени (в сумме), КОЕ/г, не более	500	Загустители и стабилизаторы на основе камедей (гуаровой, ксантановой и др.)
Плесени, не допускаются в массе продукта, (г)	1,0	Гидролизат белковый ферментативный из соевого сыря
Плесени, КОЕ/г, не более	10	Концентрат белковый подсолнечный пищевой; Напитки на основе из бобов сои Продукты белковые соевые (тофу), окара; Стартовые культуры лиофильно высушенные (для производства ферментированных мясных, рыбных, овощных продуктов);
	50	Пищевые волокна из отрубей; шрот из овощей,

Показатели	Допустимые уровни	Примечания
		фруктовые выжимки; Пектин (для продуктов детского и диетического питания); Биомасса одноклеточных растений, дрожжей для промпереработки; Салаты из сырых овощей и фруктов с заправками (майонез, соусы и др.); Салаты из сырых овощей с добавлением яиц, консервированных овощей, плодов и т.д. с заправками (майонез, соусы и др.); Салаты и винегреты из вареных овощей и блюда из вареных, жареных, тушеных овощей с заправками (майонез, соусы и др.); Салаты с добавлением мяса, птицы, рыбы, копченостей и т.д. с заправками (майонез, соусы и др.)
	100	Изоляты, концентраты растительных белков, мука соевая; Концентрат соевого белка, мука соевая текстурированные; Отруби пищевые из зерновых; Пектин (для продуктов массового потребления); Агар пищевой, агароид, фулцелларин, альгинат натрия пищевой; Каррагинан; Патока низкосахаренная; Мальтин, мальтодекстрины; Глюкозо-фруктозный сироп; Глюкоза гранулированная с соковыми добавками; Дрожжи хлебопекарные прессованные; Ксилит, сорбит, манит др. сахароспирты; Соусы кулинарные порошкообразные (тепловой сушки); Вкусовые приправы порошкообразные с овощными добавками, специями и пряностями (тепловой сушки); Концентраты обеденных блюд, не требующие варки (супы инстант); Первые и вторые обеденные блюда экструзионной технологии, не требующие варки; Концентраты каш сухие быстрого приготовления; Сухие продукты для профилактического питания - смеси крупяные, молочные, мясные (экструзионной технологии)
	200	Бульоны-концентраты сухие с пряностями, требующие варки
	250	Крахмал амилопектиновый набухающий, крахмал экструзионный
	500	Крахмал сухой (картофельный, кукурузный, гороховый); Супы сухие многокомпонентные, требующие варки; Кисели плодово-ягодные сухие

## **Требования безопасности к специализированной пищевой продукции**

(статья 8 ТР ТС 021/2011)

1. При производстве (изготовлении) пищевой продукции для детского питания, пищевой продукции не допускается использование продовольственного (пищевого) сырья, содержащего ГМО.

При производстве пищевой продукции для детского питания не допускается использование продовольственного (пищевого) сырья, полученного с применением пестицидов.

2. Пищевая продукция для детского питания должна отвечать следующим требованиям:

печенье для детского питания не должно содержать добавленного сахара более 25 процентов;

хлебобулочные изделия для детского питания должны содержать соли не более 0,5 процентов.

3. Пищевая продукция для детского питания не должна содержать:

этилового спирта более 0,2 процента;

кофе натурального;

ядер абрикосовой косточки;

уксуса;

подсластителей, за исключением специализированной пищевой продукции для диетического лечебного и диетического профилактического питания.

4. Пищевая продукция для детского питания для детей раннего возраста не должна содержать трансизомеров жирных кислот в заменителях женского молока более 4 процентов от общего содержания жирных кислот.

5. При производстве (изготовлении) пищевой продукции для детского питания запрещено использование бензойной, сорбиновой кислот и их солей.

6. При производстве (изготовлении) пищевой продукции для детского питания для детей раннего возраста не допускается использование следующих видов продовольственного (пищевого) сырья:

1) творог с кислотностью более 150 градусов Тернера;

2) соевая мука (кроме изолята и концентрата соевого белка);

3) зерно и продукты его переработки, зараженные вредителями и загрязненные посторонними примесями и вредителями;

- 4) продукты убоя продуктивных животных и птицы, подвергнутые повторному замораживанию;
- 5) сырье из рыбы и нерыбных объектов промысла, подвергнутое повторному замораживанию;
- 6) мясо продуктивных животных механической обвалки и мясо птицы механической обвалки;
- 7) коллагенсодержащее сырье из мяса птицы;
- 8) субпродукты продуктивных животных и птицы, за исключением печени, языка, сердца и крови;
- 9) говядина жилованная с массовой долей соединительной и жировой ткани более 12 процентов;
- 10) свинина жилованная с массовой долей жировой ткани более 32 процентов;
- 11) баранина жилованная с массовой долей жировой ткани более 9 процентов;
- 12) тушки цыплят и цыплят-бройлеров 2 категории;
- 13) блоки, замороженные из различных видов жилованного мяса животных, а также субпродуктов (печени, языка, сердца) со сроками годности более 6 месяцев;
- 14) мясо быков, хряков и тощих животных;
- 15) рыбное сырье, полученное от рыбы садкового содержания и придонных пород рыб;
- 16) яйца и мясо водоплавающих птиц;
- 17) спреды;
- 18) масло сливочное соленое;
- 19) растительные масла - хлопковое, кунжутное;
- 20) растительные масла с перекисным числом более 2 ммоль активного кислорода/кг жира (за исключением оливкового масла); оливковое масло с перекисным числом более 2 ммоль активного кислорода/кг жира;
- 21) соки концентрированные диффузионные;
- 22) пряности (за исключением укропа, петрушки, сельдерея, тмина, базилика, сладкого, белого и душистого перца, орегано, корицы, ванили, кориандра, гвоздики, лаврового листа, а также лука, чеснока, содержание которых устанавливается изготовителем);
- 23) яичный порошок (для скоропортящейся пищевой продукции);
- 24) гидрогенизированные масла и жиры, жиры с высоким содержанием насыщенных жирных кислот;
- 25) жгучие специи (перец, хрен, горчица);

26) майонез, майонезные соусы, соусы на основе растительных масел, кремы на основе растительных масел, жиры специального назначения, фритюрный жир.

7. При производстве (изготовлении) пищевой продукции для детского питания для детей дошкольного и школьного возраста не допускается использование следующих видов продовольственного (пищевого) сырья:

1) продукты убоя продуктивных животных и птицы, подвергнутое повторному замораживанию;

2) сырье из рыбы и нерыбных объектов промысла, подвергнутое повторному замораживанию;

3) мясо продуктивных животных механической обвалки и мясо птицы механической обвалки;

4) коллагенсодержащее сырье из мяса птицы;

5) блоки, замороженные из различных видов жилованного мяса животных, а также субпродуктов (печени, языка, сердца) со сроками годности более 6 месяцев;

6) говядина жилованная с массовой долей соединительной и жировой ткани более 20 процентов;

7) свинина жилованная с массовой долей жировой ткани более 70 процентов;

8) баранина жилованная с массовой долей жировой ткани более 9 процентов;

9) мясо быков, хряков и тощих животных;

10) субпродукты продуктивных животных и птицы, за исключением печени, языка, сердца и крови;

11) яйца и мясо водоплавающих птиц;

12) соки концентрированные диффузионные;

13) растительные масла с перекисным числом более 2 ммоль активного кислорода/кг жира (за исключением оливкового масла); оливковое масло с перекисным числом более 2 ммоль активного кислорода/кг жира;

14) растительные масла: хлопковое;

15) гидрогенизированные масла и жиры;

16) жгучие специи (перец, хрен, горчица);

8. При производстве (изготовлении) биологически активных добавок к пище для детей от 3 до 14 лет и детских травяных напитков (травяных чаев) для детей раннего возраста допускается использование только растительного сырья (приложение 8 ТР ТС 021/2011).

9. При производстве (изготовлении) пищевой продукции для детского питания для детей раннего возраста допускается использование витаминов

и минеральных солей (приложение 9 ТР ТС 021/2011).

10. При производстве (изготовлении) пищевой продукции для детского питания для детей всех возрастных групп с целью придания специфического аромата и вкуса допускается использовать только натуральные пищевые ароматизаторы (вкусоароматические вещества) и для детей старше 4 месяцев – также ванилин.

**Перечень пищевой продукции, которая  
не допускается при организации питания детей  
(приложения 6 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)**

1. Пищевая продукция без маркировки и (или) с истекшими сроками годности и (или) признаками недоброкачества.
2. Пищевая продукция, не соответствующая требованиям технических регламентов Таможенного союза.
3. Мясо сельскохозяйственных животных и птицы, рыба, не прошедшие ветеринарно-санитарную экспертизу.
4. Субпродукты, кроме говяжьих печени, языка, сердца.
5. Непотрошенная птица.
6. Мясо диких животных.
7. Яйца и мясо водоплавающих птиц.
8. Яйца с загрязненной и (или) поврежденной скорлупой, а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.
9. Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, «хлопуши», банки с ржавчиной, деформированные.
10. Крупа, мука, сухофрукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями.
11. Пищевая продукция домашнего (не промышленного) изготовления.
12. Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).
13. Зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди.
14. Макароны по-флотски (с фаршем), макароны с рубленным яйцом.
15. Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану без термической обработки.
16. Простокваша – «самоквас».
17. Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.
18. Квас.
19. Соки концентрированные диффузионные.
20. Молоко и молочная продукция из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости продуктивных сельскохозяйственных животных, а также не прошедшая первичную обработку и пастеризацию.
21. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.

22. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы (кроме соленой), не прошедших тепловую обработку.
23. Масло растительное пальмовое, рапсовое, кокосовое, хлопковое.
24. Жареные во фритюре пищевая продукция и продукция общественного питания.
25. Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный).
26. Острые соусы, кетчупы, майонез.
27. Овощи и фрукты консервированные, содержащие уксус.
28. Кофе натуральный; тонизирующие напитки (в том числе энергетические).
29. Кулинарные, гидрогенизированные масла и жиры, маргарин (кроме выпечки).
30. Ядро абрикосовой косточки, арахис.
31. Газированные напитки; газированная вода питьевая.
32. Молочная продукция и мороженое на основе растительных жиров.
33. Жевательная резинка.
34. Кумыс, кисломолочная продукция с содержанием этанола (более 0,5%).
35. Карамель, в том числе леденцовая.
36. Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья.
37. Окрошки и холодные супы.
38. Яичница-глазунья.
39. Паштеты, блинчики с мясом и с творогом.
40. Блюда из (или на основе) сухих пищевых концентратов, в том числе быстрого приготовления.
41. Картофельные и кукурузные чипсы, снеки.
42. Изделия из рубленого мяса и рыбы, салаты, блины и оладьи, приготовленные в условиях палаточного лагеря.
43. Сырки творожные; изделия творожные более 9% жирности.
44. Молоко и молочные напитки, стерилизованные менее 2,5% и более 3,5% жирности; кисломолочные напитки менее 2,5% и более 3,5% жирности.
45. Готовые кулинарные блюда, не входящие в меню текущего дня, реализуемые через буфеты.

## **Производственный контроль**

### **Цели и задачи**

Основными целями осуществления производственного контроля являются обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия на комбинатах питания и пищеблоках общеобразовательных организаций (далее – объекты), обеспечение качества и безопасности вырабатываемой и реализуемой пищевой продукции, на основании разработанной и утвержденной программы производственного контроля.

Основными задачами производственного контроля являются:

- обеспечение соблюдения санитарных правил и выполнения санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий, предусмотренных действующим законодательством;
- предотвращение санитарных правонарушений на объекте;
- предупреждение (профилактика) инфекционных заболеваний, в том числе острых кишечных инфекций, и неинфекционных заболеваний, в частности, пищевых отравлений;
- организация визуального и лабораторно-инструментального контроля за качеством и безопасностью пищевой продукции;
- организация контроля за соблюдением требований нормативных документов при транспортировке, приеме, хранении, производстве, расфасовке и реализации пищевой продукции, личной гигиены персонала и своевременным прохождением медицинских осмотров;
- разработка предложений и рекомендаций по приведению объекта в соответствие с санитарными нормами и осуществление контроля за их выполнением;
- недопущение в питание обучающихся фальсифицированной и опасной продукции.

### **Мероприятия**

При организации системы производственного контроля за соблюдением требований к пищевой продукции необходимо выполнить ряд организационных мероприятий:

- сформировать базу официально изданных и действующих нормативно технических документов (технические регламенты, федеральные

законы, санитарные правила и нормы, гигиенические нормативы, ГОСТы, ОСТы, ТУ, ТИ, и т. д.);

- определить перечень специалистов, ответственных за организацию и проведение производственного контроля;

- оформить контрольно-учетную документацию;

- определить алгоритм деятельности при возникновении чрезвычайных ситуаций;

- провести анализ опасных факторов при производстве пищевых продуктов (основных, вспомогательных) и определить критические контрольные точки;

- определить структуру, порядок и объёмы проведения лабораторно-инструментальных исследований и измерений, периодичность их проведения, методики исследований и измерений, лабораторную базу;

- разработать программу производственного контроля на комбинате питания (в общеобразовательной организации, осуществляющей питание самостоятельно).

При разработке программы производственного контроля учитываются производственные мощности, планировка зданий и сооружений, оборудования (холодильное, технологическое, санитарно-техническое), структура организации, обеспеченность кадрами, в том числе специалистами, осуществляющими производственный контроль.

При проведении производственного контроля следует руководствоваться принципом комплексности – совмещение контрольных проверок (визуальный контроль) с инструментальными замерами, лабораторными исследованиями, испытаниями (лабораторно-инструментальный контроль).

Визуальный контроль по программе производственного контроля проводится специально уполномоченными должностными лицами собственной организации или с привлечением на договорной основе специалистов профильных организаций. Визуальный контроль проводится в форме контрольных проверок соблюдения требований технических регламентов и санитарных правил и норм, относящихся к обеспечению санитарно-противоэпидемического режима на объекте.

Лабораторно-инструментальный контроль осуществляется с использованием лабораторных и инструментальных методов исследований и измерений для объективной характеристики физических, химических и биологических факторов, способных оказать неблагоприятное воздействие на здоровье человека. Контроль осуществляется операторами питания

самостоятельно, при наличии у них соответствующей лаборатории, либо с привлечением сторонней аккредитованной лаборатории.

### **Структура программы производственного контроля: схема технологического процесса, критические контрольные точки**

Титульная часть программы производственного контроля содержит:

- полное наименование оператора питания (образовательной организации), пищеблока, фактический и юридический адрес, контактные телефоны, Ф.И.О. руководителя;

- вид осуществляемой деятельности (организация питания в образовательных организациях, поставка пищевой продукции);

- дата и номер приказа о назначении ответственного лица за проведение производственного контроля.

В пояснительной записке отражается:

- количество работающих, из них относящихся к декретированному контингенту;

- краткое описание зданий и сооружений, пищеблоков (производственных цехов и вспомогательных помещений);

- спецификация имеющегося технологического и холодильного оборудования, сведения о производственной мощности (фактических и проектных);

- наличие общих и специализированных инженерных систем коммуникаций, в т.ч. водоснабжение, канализация, вентиляция, отопление, энергоснабжение и др. и их краткая характеристика;

- графическая схема технологического процесса с указанием контрольных критических точек (приведена в Схемах I, II к настоящему Приложению);

- номенклатура вырабатываемой продукции;

- сведения о транспортном обеспечении (количество единиц транспорта того или иного вида, сведения о его оборудовании, санитарной обработке и т.п.);

- перечень должностей и профессий работников, подлежащих обязательным медицинским осмотрам, профессиональной гигиенической подготовке и аттестации;

- перечисление договоров, обеспечивающих содержание помещений, содержание и техническое обслуживание оборудования, периодические

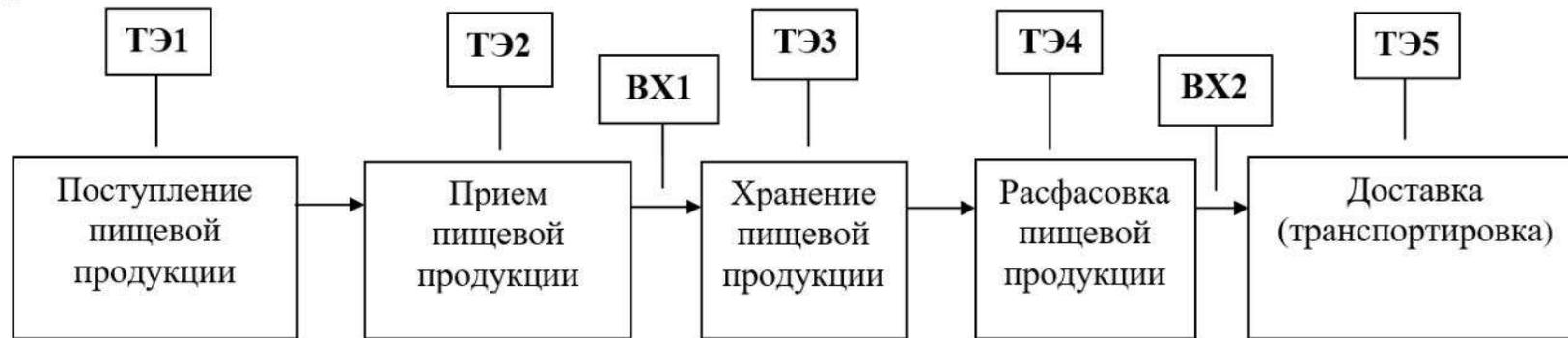
медицинские осмотры персонала, проведение лабораторно - инструментальных исследований.

Программа (план) производственного контроля оформляется в виде таблиц с указанием объектов контроля, критических контрольных точек, контролируемых требований или определяемых показателей, периодичности контроля со ссылками на соответствующие нормативные документы, формы регистрации результатов регистрации результатов программы.

## Схема I

Технологическая схема приемки, хранения и расфасовки пищевой продукции с указанием критических контрольных точек (ККТ) на производственно-логистические комплексы (централизованные склады)

### ККТ 1



Технологические этапы:

**ТЭ1** – состояние автомобильного транспорта, пищевой продукции поставщика, соблюдение условий транспортировки;

**ТЭ2** – проверка сопроводительной документации, соответствие маркировки транспортной (потребительской) упаковки данным документов, подтверждающих соответствие продукции; количества и качества поступающих пищевых продуктов;

**ВХ1** – регистрация в журнале бракеража поступающей пищевой продукции;

**ТЭ3 (ККТ1)** – соблюдение условий хранения и сроков годности пищевой продукции;

**ТЭ4** – соответствие количества и качества расфасованной пищевой продукции; соответствие упаковки, разрешенной для контакта с пищевой продукцией; наличие и соответствие маркировки расфасованной пищевой продукции данным документам, подтверждающих качество и безопасность; соблюдение санитарно-эпидемиологических требований при расфасовке пищевой продукции;

**ВХ2** – регистрация в журнале бракеража поступающей пищевой продукции (заполняется графа «Дата и час фактической реализации»);

**ТЭ5** – состояние автомобильного транспорта, пищевой продукции, соблюдение условий транспортировки.

## СХЕМА II

**Технологическая схема производства готовой кулинарной продукции на пищеблоках комбинатов питания и доставки ее в образовательные организации с указанием критических контрольных точек**



Технологические этапы:

**ТЭ1** – состояние автомобильного транспорта, пищевой продукции поставщика, соблюдение условий транспортировки;

**ТЭ2** – проверка сопроводительной документации, соответствие маркировки транспортной (потребительской) упаковки данным документов, подтверждающих соответствие продукции; количества и качества поступающих пищевых продуктов;

**ВХ1** – регистрация в журнале бракеража поступающей пищевой продукции;

**ТЭ3 (ККТ1)** – соблюдение условий хранения и сроков годности пищевой продукции;

**ТЭ4 (ККТ2)** – соблюдение санитарно-эпидемиологических требований и технологии приготовления пищи;

**ВХ2** – регистрация в журнале бракеража готовой кулинарной продукции;

**ТЭ5** – соответствие количества и качества сформированной готовой кулинарной продукции; соответствие транспортной тары; наличие и соответствие маркировки сформированной кулинарной продукции; соблюдение санитарно-эпидемиологических требований при формировании рационов кулинарной продукции;

**ТЭ6** - состояние автомобильного транспорта, транспортной тары с готовой кулинарной продукцией;

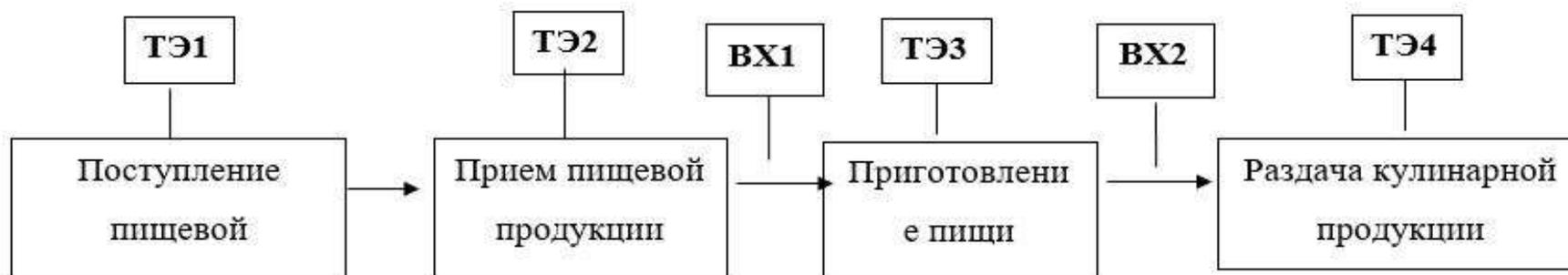
**ВХ3** – регистрация в журнале бракеража готовой кулинарной продукции;

**ТЭ7** – соблюдение температурного режима при раздаче готовой продукции; соблюдение санитарно-эпидемиологических требований.

### СХЕМА III

**Технологическая схема производства кулинарной продукции на пищеблоках образовательных организаций при ежедневных поставках с комбинатов питания с указанием критических контрольных точек**

#### ККТ1



Технологические этапы:

**ТЭ1** – состояние автомобильного транспорта, пищевой продукции, соблюдение условий транспортировки;

**ТЭ2** – соответствие данных сопроводительной документации и фактически поступившей пищевой продукции; наличие и соответствие маркировки транспортной (потребительской) упаковки, расфасованной пищевой продукции;

**ВХ1** – регистрация в журнале бракеража поступающей пищевой продукции;

**ТЭ3 (ККТ1)** – соблюдение санитарно-эпидемиологических требований и технологии приготовления пищи;

**ВХ2** – регистрация в журнале бракеража готовой кулинарной продукции;

**ТЭ4** – соблюдение температурного режима при раздаче готовой продукции; соответствие выхода порций; соблюдение санитарно-эпидемиологических требований.

## СХЕМА IV

**Технологическая схема производства кулинарной продукции на пищеблоках образовательных организаций при периодических поставках от поставщиков с указанием критических контрольных точек**



Технологические этапы:

**ТЭ1** – состояние автомобильного транспорта, пищевой продукции поставщика, соблюдение условий транспортировки;

**ТЭ2** – проверка сопроводительной документации, соответствие маркировки транспортной (потребительской) упаковки данным документов, подтверждающих соответствие продукции; количества и качества поступающих пищевых продуктов;

**ВХ1** – регистрация в журнале бракеража поступающей пищевой продукции;

**ТЭ3 (ККТ1)** – соблюдение условий хранения и сроков годности пищевой продукции;

**ТЭ4 (ККТ2)** – соблюдение санитарно-эпидемиологических требований и технологии приготовления пищи;

**ВХ2** – регистрация в журнале бракеража готовой кулинарной продукции;

**ТЭ5** – соблюдение температурного режима при раздаче готовой продукции; соблюдение санитарно-эпидемиологических требований.

**МЕРОПРИЯТИЯ**  
**и периодичность производственного контроля**  
(примерный перечень)

Разделы	Мероприятия
Контроль качества и безопасности поступающих пищевых продуктов, продовольственного сырья	<ul style="list-style-type: none"><li>– состояние транспортного средства;</li><li>– соблюдение условий транспортировки (температура, влажность), состояние транспортной тары для каждого вида пищевой продукции;</li><li>– соблюдение правил товарного соседства при транспортировке пищевой продукции;</li><li>– контроль наличия и правильности оформления товарно-сопроводительной документации;</li><li>– контроль соответствия видов и наименований поступившей продукции маркировке на упаковке и в товарно-сопроводительной документации;</li><li>– контроль соответствия упаковки и маркировки;</li><li>– визуальный контроль за отсутствием признаков недоброкачества продукции.</li></ul> <p>Контроль товарно-сопроводительной документации на партию товара производится при каждом приеме пищевой продукции.</p> <p>К сведению: лабораторные исследования при проведении входного контроля пищевой продукции, материалов и изделий, предназначенных для контакта с пищевыми продуктами, на комбинатах питания и пищеблоках образовательных организаций в рамках производственного контроля не проводятся</p>
Производственный контроль на этапах технологического процесса	<ul style="list-style-type: none"><li>– контроль за соответствием технологического процесса действующей нормативной и технической документации;</li><li>– контроль за соблюдением поточности технологического процесса;</li><li>– определение контрольных критических точек и нормируемых показателей.</li></ul> <p>Критические контрольные точки определяют, проводя анализ опасных факторов по каждой операции (этапа) технологического процесса.</p> <p>Периодичность: постоянно, а также по мере утверждения новой документации</p>
Контроль качества и безопасности готовой кулинарной продукции	<p>На комбинатах питания, пищеблоках образовательных организаций контроль качества и безопасности продукции включает контроль органолептических показателей при каждом бракераже кулинарной продукции; лабораторный контроль продукции (таблица 1).</p>

Разделы	Мероприятия
	<p>Контроль кулинарной продукции по органолептическим показателям (внешний вид, цвет, запах, вкус, консистенция) осуществляет бракеражная комиссия.</p> <p>При неудовлетворительных результатах лабораторных исследований продукции повторно исследуют удвоенное количество образцов, проводят дополнительный контроль производства по ходу технологического процесса, сырья, полуфабрикатов, вспомогательных материалов, воды и воздуха, санитарной одежды, рук сотрудников, оценивают санитарное состояние всех рабочих помещений, разрабатывают и проводят необходимые санитарно-гигиенические и противозидемические мероприятия</p>
<p>Контроль за хранением, расфасовкой, транспортировкой, реализацией пищевых продуктов и продовольственного сырья</p>	<p>На этапе хранения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– контроль за соблюдением сроков годности и условий хранения и освежаемостью пищевой продукции (температурно-влажностный режим в складских помещениях контролирует ответственное лицо (кладовщик) ежедневно, при проверке объекта);</li> <li>– контроль за соблюдением правил товарного соседства;</li> <li>– наличие контрольно-измерительных приборов (термометры, психрометры).</li> </ul> <p>На этапе расфасовки пищевой продукции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– соответствие количества и качества расфасованной пищевой продукции;</li> <li>– соответствие упаковки, разрешенной для контакта с пищевой продукцией;</li> <li>– наличие и соответствие маркировки расфасованной пищевой продукции данным документов, подтверждающих качество и безопасность;</li> <li>– соблюдение санитарно-эпидемиологических требований (температурный режим, соответствие инвентаря, помещений, соблюдение правил личной гигиены персоналом, утилизация и сбор биологических отходов) при расфасовке пищевой продукции</li> </ul> <p>На этапе транспортировки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наличие и санитарное состояние специально предназначенного или оборудованного транспортного средства;</li> <li>– соблюдение условий транспортировки для каждого вида пищевой продукции;</li> <li>– соблюдение правил товарного соседства;</li> <li>– наличие личной медицинской книжки у водителя (экспедитора) с отметками о своевременном прохождении медицинских осмотров и специальной санитарной одежды;</li> </ul> <p>На этапе реализации:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– контроль условий реализации пищевых продуктов - соблюдение правил товарного соседства, температурно-</li> </ul>

Разделы	Мероприятия
	<p>влажностного режима при подготовке пищевой продукции к реализации, наличие и маркировка инвентаря (щипцы, лопатки, ложки, совки и т.д.) и разделочных досок и т.д.;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– контроль сроков реализации продукции;</li> <li>– контроль наличия и правильности оформления товарно-сопроводительной документации;</li> <li>- контроль соответствия упаковки и маркировки.</li> </ul> <p>Периодичность: постоянно</p>
<p>Контроль за санитарно-техническим состоянием помещений и оборудования</p>	<p>Санитарно-техническое состояние помещений и оборудования, наличие его в достаточном объеме, правильность расстановки проверяют не реже одного раза в 6 месяцев.</p> <p>Контроль за соответствием объема и ассортимента вырабатываемой и реализуемой продукции, расстановке технологического оборудования по ходу технологического процесса проводят ежегодно, а также при каждом изменении ассортимента или объема вырабатываемой продукции.</p> <p>Контроль санитарно-технического состояния систем водоснабжения и канализации проводят с участием специалистов по обслуживанию оборудования не реже одного раза в 6 месяцев.</p> <p>Техническое состояние технологического, холодильного и торгово-технологического оборудования проверяют при каждой контрольной проверке, но не реже одного раза в год, а также после проведения ремонтных работ и технического обслуживания.</p> <p>При оценке санитарно-технического состояния объекта обязательно учитывают наличие условий для соблюдения правил личной гигиены (душевые, санузлы, раковины в цехах, мыло, полотенца и т.п.)</p>
<p>Контроль за выполнением санитарно-эпидемиологических (профилактических) мероприятий</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение мероприятий в соответствии с предложениями, предписаниями или постановлениями надзорных органов;</li> <li>– контроль за санитарным содержанием предприятия: производственных, складских и вспомогательных помещений, оборудования, инвентаря;</li> <li>– контроль за соблюдением санитарно-противоэпидемиологического режима на производстве - режим мытья и дезинфекции (санитарная обработка) помещений, оборудования, инвентаря; условия хранения и использования моющих и дезинфекционных средств.</li> </ul> <p>Температура воды в моечных ваннах контролируется инструментально, периодичность измерений – не реже 1 раза в неделю.</p> <p>Контроль своевременности проведения ежемесячной генеральной уборки (санитарный день) в соответствии с графиком, утвержденным руководителем.</p>

Разделы	Мероприятия
	<p>Контроль своевременности протирки стекол, оконных рам осуществляется по мере загрязнения и при каждой генеральной уборке.</p> <p>Ежемесячно проверяют обеспеченность уборочным инвентарем, моющими и дезинфицирующими средствами и условия их хранения, наличие запаса дезинфицирующих средств.</p> <p>Важно! Ответственность за приготовление рабочих растворов дезинфицирующих средств несет ответственное лицо, назначенное руководителем</p>
<p>Контроль за состоянием производственной и окружающей среды</p>	<p>Исследование эффективности работы общей и местной вентиляции и ее технической исправности рекомендуется проводить после технического обслуживания, но не реже одного раза в год, а также каждый раз после ремонтных работ, реконструкции, модернизации</p> <p>Ежегодно рекомендуется проводить исследования освещенности на рабочих местах, в том числе с использованием инструментальных замеров.</p> <p>Параметры микроклимата (температура, влажность и скорость движения воздуха) рекомендуется контролировать не реже двух раз в год (в теплое и холодное время года), в том числе с использованием инструментальных замеров.</p> <p>Мероприятия по охране окружающей среды разрабатываются комбинатами питания (образовательными организациями, осуществляющих питание самостоятельно) на основе инвентаризации производственных процессов и оборудования, являющихся источниками выделения вредных веществ</p>
<p>Контроль личной гигиены и обучения персонала.</p>	<p>– контроль за наличием личных медицинских книжек у персонала и за своевременным прохождением предварительного (при поступлении на работу)/периодических медицинских обследований, проведением гигиенического обучения персонала и аттестации;</p> <p>– контроль за наличием достаточного числа комплектов чистой санитарной и/или специальной одежды, средств для мытья и дезинфекции рук, аптечки первой помощи.</p> <p>Ежедневно проводится осмотр открытых поверхностей тела работников на наличие гнойничковых заболеваний.</p> <p>Контроль за соблюдением правил личной гигиены персонала осуществляется ежедневно.</p> <p>Контроль обучения персонала – это контроль за своевременностью прохождения подготовки и переподготовки кадров по программе гигиенического обучения (не реже одного раза в год).</p> <p>Инструктаж персонала по вопросам производственного контроля проводится ежегодно по результатам годового отчета.</p>

**НОМЕНКЛАТУРА,  
объем и периодичность проведения лабораторных  
и инструментальных исследований на пищеблоках  
образовательных организаций  
(пример)**

<b>Вид исследований</b>	<b>Объект исследования (обследования)</b>	<b>Количество, не менее</b>	<b>Кратность, не реже</b>
Микробиологические исследования проб готовых блюд на соответствие требованиям санитарного законодательства	Салаты, напитки, первые, вторые блюда, гарниры, соусы, творожные, яичные, овощные блюда	2-3 блюда исследуемого приема пищи	1 раз в квартал
Калорийность, выход блюд и соответствие химического состава блюд рецептуре	Суточный рацион питания	1	1 раз в год
Контроль проводимой витаминизации блюд	Третьи блюда	1 блюдо	2 раза в год
Микробиологические исследования смывов на наличие санитарно-показательной микрофлоры (БГКП)	Объекты производственного окружения, руки и спецодежда персонала	10 смывов	1 раз в год
Микробиологические исследования смывов на наличие возбудителей иерсиниозов	Оборудование, инвентарь в овощехранилищах и складах хранения овощей, цехе обработки овощей	5-10 смывов	1 раз в год
Исследования смывов на наличие яиц гельминтов	Оборудование, инвентарь, тара, руки, спецодежда персонала, сырые	10 смывов	1 раз в год

<b>Вид исследований</b>	<b>Объект исследования (обследования)</b>	<b>Количество, не менее</b>	<b>Кратность, не реже</b>
	пищевые продукты (рыба, мясо, зелень)		
Исследования питьевой воды на соответствие требованиям санитарных норм, правил и гигиенических нормативов по химическим и микробиологическим показателям	Питьевая вода из разводящей сети помещений: моечных столовой и кухонной посуды; цехах: овощном, холодном, горячем, доготовочном (выборочно)	2 пробы	По химическим показателям - 1 раз в год, микробиологическим показателям - 2 раза в год

**СУТОЧНАЯ**  
**физиологическая потребность обучающихся в энергии,**  
**в макронутриентах (белки, жиры, углеводы) и микронутриентах**  
**(витамины, минеральные вещества и микроэлементы, биологически**  
**активные вещества)**  
(приложение 10 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20)

№ п/п	Наименование веществ		Потребность в сутки	
			7-11 лет (1-4 классы)	более 12 лет (5 - 11 классы)
1	Пищевые вещества (г)	Белки	77	90
2		Жиры	79	92
3		Углеводы	335	383
4	Энергетическая ценность (ккал)		2350	2720
5	Витамины (мг)	В1	1,2	1,4
6		В2	1,4	1,6
7		С	60	70
8		А (мкг)	700	900
9		Д	10	10
10		Минеральные вещества (мг)	Са	1100
11	Р		1100	1200
12	Мg		250	300
13	К		1100	1200
14	Fe		12	18
15	Микроэлементы (мг)	І	0,1	0,1
16		Se	0,03	0,05
17		F	3,0	4,0

**КОЛИЧЕСТВО**

приемов пищи в зависимости от режима функционирования организации  
и режима обучения

<b>Вид организации</b>	<b>Продолжительность, либо время нахождения ребенка в организации</b>	<b>Количество обязательных приемов пищи</b>
Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру	до 5 часов	2 приема пищи (приемы пищи определяются фактическим временем нахождения в организации)
	8 - 10 часов	завтрак, второй завтрак, обед и полдник
	11 - 12 часов	завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин
	круглосуточно	завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин
Общеобразовательные организации, организации начального и среднего профессионального образования	до 6 часов	один прием пищи - завтрак или обед
	более 6 часов	не менее двух приемов пищи (приемы пищи определяются временем нахождения в организации) либо завтрак и обед (для детей, обучающихся в первую смену), либо обед и полдник (для детей, обучающихся во вторую смену)
	круглосуточно	завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин
Группы продленного дня в общеобразовательной организации	до 14,00	дополнительно к завтраку обед
	до 17.00 - 18.00	дополнительно обед и полдник
Общеобразовательные организации (обучающиеся на подвозе)	более 6 часов с учетом времени нахождения в пути следования автобуса	дополнительно к завтраку обед
Организация с дневным пребыванием в период каникул	8.30 - 14.30	завтрак и обед
	8.30 - 18.00	завтрак, обед и полдник

<b>Вид организации</b>	<b>Продолжительность, либо время нахождения ребенка в организации</b>	<b>Количество обязательных приемов пищи</b>
Стационарные загородные организации отдыха и оздоровления детей, организации санаторного типа, детские санатории	круглосуточно	завтрак (возможен второй завтрак), обед, полдник, ужин, второй ужин
Лагеря палаточного типа	круглосуточно	завтрак, обед, полдник, ужин

**СУММАРНЫЕ  
объемы блюд по приемам пищи  
(в граммах - не менее)**

<b>Показатели</b>	<b>от 1 до 3 лет</b>	<b>от 3 до 7 лет</b>	<b>от 7 до 12 лет</b>	<b>12 лет и старше</b>
Завтрак	350	400	500	550
Второй завтрак	100	100	200	200
Обед	450	600	700	800
Полдник	200	250	300	350
Ужин	400	450	500	600
Второй ужин	100	150	200	200

**СРЕДНЕСУТОЧНЫЕ**  
**наборы пищевой продукции для организации питания детей**  
**от 7 до 18 лет (в нетто, г, мл, на 1 ребенка в сутки)**  
(приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20)

<b>Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов</b>	<b>7-11 лет</b>	<b>12 лет и старше</b>
Хлеб ржаной	80	120
Хлеб пшеничный	150	200
Мука пшеничная	15	20
Крупы, бобовые	45	50
Макаронные изделия	15	20
Картофель очищенный	187	187
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	280	320
Фрукты свежие	185	185
Сухофрукты, в т.ч. шиповник, орехи, мак, кунжут	15	20
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	200	200
Мясо жилованное	70	78
Субпродукты 1 категории	30	40
Птица 1 категории	35	53
Рыба (филе)	58	77
Молоко	300	350
Кисломолочные продукты	150	180
Творог (5-9 % м.д.ж)	50	60
Сыр	10	15
Сметана	10	10
Масло сливочное	30	35
Масло растительное	15	18
Яйцо (шт/г)	1	1

<b>Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов</b>	<b>7-11 лет</b>	<b>12 лет и старше</b>
Сахар	30	35
Кондитерские изделия	10	15
Чай	1	2
Какао-порошок	1	1,2
Кофейный напиток	2	2
Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,3
Соль пищевая поваренная	3	4
Крахмал	3	5
Специи (для питания детей)	2	2

**СРЕДНЕСУТОЧНЫЕ**  
**наборы пищевой продукции для организации**  
**питания кадетов, обучающихся в образовательных организациях**  
**кадетского типа и кадетской направленности**  
**(в нетто г, мл, на 1 чел. в сутки)**

<b>Наименование видов пищевой продукции питания</b>	<b>Возраст</b>	
	<b>5 - 8 класс</b>	<b>9 - 11 класс</b>
Хлеб ржаной (из смеси ржаной и обдирной муки) (г)	120	150
Хлеб пшеничный (г)	200	250
Мука пшеничная (г)	35	45
Крупы, бобовые (г)	50	70
Макаронные изделия (г)	20	30
Картофель (г)	300	350
Овощи (свежие, мороженые), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень (г)	400	450
Консервы овощные натуральные (горошек зеленый, кукуруза, фасоль)	30	40

Наименование видов пищевой продукции питания	Возраст	
	5 - 8 класс	9 - 11 класс
Фрукты свежие, ягоды (г)	400	400
Сухофрукты, орехи (г)	90	90
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные (мл)	200	200
Мясо 1 категории (в т.ч. субпродукты - печень, язык, сердце) (г)	100	120
Птица (куры потрошенные 1 категории, цыплята-бройлеры, индейка потрошенная - 1 кат) (г)	55	60
Рыба (филе) (г)	80	100
Рыба соленая (сельдь, лосось, горбуша)	10	15
Молоко (мл)	300	300
Кисломолочные продукты (мл)	200	200
Творог (5% - 9% м.д.ж.) (г)	60	75
Сыр (г)	15	20
Сметана (мл)	15	20
Масло сливочное (г)	50	55
Масло растительное (мл)	20	25
Яйцо шт.	1	1
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции) (г)	35	40
Кондитерские изделия (г)	20	25
Чай (г)	1	1
Какао-порошок, кофейный напиток (г)	6	8
Дрожжи хлебопекарные (г)	2	2
Крахмал (г)	1,2	1,2
Соль пищевая поваренная йодированная (г)	4	5

**МАССА**  
**порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)**

Блюдо	Масса порций			
	от 1 года до 3 лет	3 - 7 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130 - 150	150 - 200	150 - 200	200 - 250
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	30 - 40	50 - 60	60 - 100	100 - 150
Первое блюдо	150 - 180	180 - 200	200 - 250	250 - 300
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50 - 60	70 - 80	90 - 120	100 - 120
Гарнир	110 - 120	130 - 150	150 - 200	180 - 230
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	150 - 180	180 - 200	180 - 200	180 - 200
Фрукты	95	100	100	100

**МАССА**  
**порций для кадетов, обучающихся в образовательных организациях кадетского типа и кадетской направленности в зависимости от возраста (в граммах)**

Блюдо	Масса порций	
	5 - 8 класс	9 - 11 класс
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо, и т.п. (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	200 - 250	250 - 280
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и тому подобное)	100 - 150	100 - 150

<b>Блюдо</b>	<b>Масса порций</b>	
	<b>5 - 8 класс</b>	<b>9 - 11 класс</b>
Первое блюдо	200 - 250	250 - 300
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	100 - 120	120 - 150
Гарнир	180 - 230	200 - 250
Третье блюдо (компот, кисель, чай) или напиток (кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника), или сок	180 - 200	180 - 200
Фрукты	250 - 300	300 - 350

Согласовано:

Руководитель Управления  
Роспотребнадзора по Архангельской  
области, главный государственный  
санитарный врач по Архангельской  
области



Носовской Т.И.

Разработано:

Директор общества  
с ограниченной ответственностью  
«Технологии Питания»



Кузнецов А.Л.

# Примерный (основной) десятидневный циклический рацион питания

для обучающихся организаций общего образования

Архангельской области

в возрасте с 7 до 11 лет

(Летний период)

Вариант 1

С включением в меню продуктов и блюд, обогащенных  
витаминами и микронутриентами

## 1-я неделя / понедельник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша пшеничная жидкая	200	200.00	6.89	5.86	31.29	205.48
2	001	Бутерброд с маслом	50(10/40)	50.00	3.08	8.41	20.69	170.90
3	337	Яйцо вареное	40	40.00	5.08	4.60	0.28	62.80
4	685	Чай с витаминами «Витошка»	210	210.00	0.20	0.05	9.74	40.40
Итого				500.00	15.25	18.92	62.00	479.58
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	139	Суп картофельный с горохом	200/10	200.00	7.70	4.20	16.14	130.24
2	453	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	90	90.00	10.67	10.93	11.78	182.76
3	541	Рагу овощное (3-й вариант) (соус сметанный)	150	150.00	2.85	7.49	15.31	138.99
4	576	Гарнир из свежих помидоров	60	60.00	0.66	0.12	2.28	14.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
7	639	Компот из смеси сухофруктов	200	200.00	0.59	0.06	21.68	90.91
Итого				790.00	28.82	23.71	107.37	738.29
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	071	Винегрет овощной	70	70.00	0.93	3.89	5.28	61.36
2	пром	Хлеб ржаной, порция	30	30.00	1.98	0.36	12.30	52.20
3	685	Чай с сахаром	200	200.00	0.20	0.05	9.02	37.31
Итого				300.00	3.11	4.30	26.61	150.87
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	15.25	18.92	62.00	479.58
		Обед		790.00	28.82	23.71	107.37	738.29
		Полдник		300.00	3.11	4.30	26.61	150.87
Итого				1590.00	47.18	46.93	195.98	1368.75

## 1-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	350	Тефтели мясные- Ёжики (с ламинарией)	70	70.00	8.31	6.43	9.53	127.58
2	587	Соус томатный (для блюд)	40	40.00	0.47	2.35	2.67	34.53
3	520	Пюре картофельное	150	150.00	3.13	4.69	18.75	132.50
4	576	Гарнир из свежих огурцов	30	30.00	0.21	0.03	0.57	3.30
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	693	Какао Витошка с витаминами	200	200.00	5.31	4.35	15.58	123.72
Итого				530.00	20.47	18.16	66.77	515.63
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	019	Салат из свежих помидоров	60	60.00	0.63	3.11	2.19	40.79
2	124	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	200/15	200.00	5.82	5.19	7.53	104.29
3	478	Запеканка картофельная с субпродуктами	200	200.00	14.38	8.84	31.06	256.20
4	587	Соус томатный (для блюд)	50	50.00	0.59	2.93	3.34	43.17
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
7	700	Напиток клюквенный	200	200.00	0.08	0.03	10.01	42.34
Итого				800.00	27.84	21.02	94.30	667.78
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	пром	Пряник заварной	30	30.00	1.77	1.41	22.50	109.80
2	698	Йогурт 2,5 % жирности	180	180.00	4.68	4.50	23.40	156.60
3	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого				310.00	6.85	6.31	55.70	313.40
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		530.00	20.47	18.16	66.77	515.63
		Обед		800.00	27.84	21.02	94.30	667.78
		Полдник		310.00	6.85	6.31	55.70	313.40
Итого				1640.00	55.16	45.49	216.77	1496.81

## 1-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	366	Запеканка из творога	120	120.00	21.05	14.23	16.40	284.91
2	620	Соус клубничный	30	30.00	0.05	0.04	7.37	31.68
3	001	Бутерброд с маслом	50(10/40)	50.00	3.08	8.41	20.69	170.90
4	686	Чай с лимоном	200	200.00	0.26	0.06	10.23	43.68
5	627	Апельсины свежие	100	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00
Итого				500.00	25.34	22.94	62.79	574.16
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	021	Салат из белокочанной и морской капусты	60	60.00	0.79	2.50	3.45	40.23
2	131	Рассольник домашний со сметаной и мясом	200/10	200.00	5.25	6.98	11.28	132.45
3	372	Рыба, тушенная с овощами	90	90.00	8.05	4.14	2.80	77.02
4	508	Каша рисовая рассыпчатая	150	150.00	3.61	4.33	37.74	204.21
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
7	634	Компот из черной смородины (свежезамороженной)	200	200.00	0.18	0.07	11.29	47.82
Итого				790.00	24.22	18.94	106.74	682.73
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	786	Булочка "Творожная" (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	40	40.00	5.08	2.41	20.23	123.58
2	698	Напиток Снежок 2,5% жирности	180	180.00	4.86	4.50	19.44	142.20
3	627	Груши свежие	100	100.00	0.40	0.30	10.30	47.00
Итого				320.00	10.34	7.21	49.97	312.78
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	25.34	22.94	62.79	574.16
		Обед		790.00	24.22	18.94	106.74	682.73
		Полдник		320.00	10.34	7.21	49.97	312.78
Итого				1610.00	59.90	49.09	219.50	1569.67

## 1-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	302	Каша геркулесовая вязкая	200	200.00	6.56	7.26	26.12	196.03
2	002	Бутерброд с джемом абрикосовым	60(40/15/5)	60.00	3.12	4.79	31.37	179.25
3	685	Чай с сахаром и молоком	200	200.00	1.65	1.30	12.42	68.30
4	627	Мандарины свежие	70	70.00	0.56	0.14	5.25	26.60
Итого				530.00	11.88	13.49	75.16	470.18
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	016	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	60.00	0.41	3.05	1.11	33.42
2	110	Борщ с капустой и картофелем, ламинарией	200	200.00	2.54	5.10	10.13	100.43
3	274	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	200.00	17.49	41.67	13.45	489.82
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
5	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
6	705	Напиток из плодов шиповника	200	200.00	0.08	0.07	11.98	48.26
Итого				750.00	26.87	50.81	76.84	852.92
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	010	Бутерброд горячий с сыром	60(40/15/5)	60.00	6.52	9.21	20.63	192.45
2	пром	Зефир	40	40.00	0.32	0.04	31.92	130.40
3	640	Кисель из свежей брусники (свежезамороженной)	200	200.00	0.11	0.09	17.01	74.82
Итого				300.00	6.95	9.34	69.56	397.67
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		530.00	11.88	13.49	75.16	470.18
		Обед		750.00	26.87	50.81	76.84	852.92
		Полдник		300.00	6.95	9.34	69.56	397.67
Итого				1580.00	45.70	73.64	221.56	1720.78

## 1-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	261	Макароны, запеченные с сыром	160/5	160.00	7.56	7.05	38.57	234.84
2	576	Гарнир из свежих помидоров	30	30.00	0.33	0.06	1.14	7.20
3	пром	Хлеб ржаной, порция	30	30.00	1.98	0.36	12.30	52.20
4	692	Кофейный напиток с молоком	200	200.00	5.28	4.19	20.76	140.20
5	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого				520.00	15.54	12.06	82.57	481.44
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	60.00	0.53	3.69	1.70	42.85
2	142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	220(200/20)	200.00	4.73	2.18	13.84	98.02
3	298	Голубцы ленивые	90	90.00	7.74	5.04	5.73	99.89
4	601	Соус сметанный с томатом	40	40.00	0.70	1.36	2.92	27.13
5	520	Пюре картофельное	150	150.00	3.13	4.69	18.75	132.50
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
7	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
8	509	Напиток с витаминами "Витошка"	200	200.00	-	-	19.40	78.00
Итого				830.00	23.16	17.87	102.52	659.38
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	038	Салат "Летний"	70	70.00	1.57	3.54	4.14	55.23
2	пром	Хлеб пшеничный, порция	30	30.00	2.28	0.24	14.76	70.50
3	686	Чай с лимоном	200	200.00	0.26	0.06	10.23	43.68
Итого				300.00	4.11	3.84	29.13	169.41
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		520.00	15.54	12.06	82.57	481.44
		Обед		830.00	23.16	17.87	102.52	659.38
		Полдник		300.00	4.11	3.84	29.13	169.41
Итого				1650.00	42.82	33.78	214.22	1310.23

## 2-я неделя / понедельник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша пшеничная жидкая	200	200.00	6.31	5.67	27.51	186.52
2	003	Бутерброд с сыром	55(40/10/5)	55.00	5.36	7.74	20.63	174.25
3	685	Чай с сахаром и молоком	200	200.00	1.65	1.30	12.42	68.30
4	627	Мандарины свежие	60	60.00	0.48	0.12	4.50	22.80
Итого				515.00	13.80	14.82	65.05	451.87
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра из кабачков	60	60.00	0.69	2.93	3.99	44.46
2	135	Суп из овощей с ламинарией	200	200.00	2.46	4.95	9.80	92.39
3	277	Гуляш из отварного мяса	90	90.00	13.66	8.98	3.06	150.52
4	518	Картофель отварной	150	150.00	2.92	4.32	21.58	141.19
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
7	700	Напиток клюквенный	200	200.00	0.08	0.03	10.01	42.34
Итого				790.00	26.14	22.12	88.61	651.90
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	672	Гренки с вареным сгущенным молоком	100	100.00	7.07	6.52	40.17	247.45
2	505	Кисель "Витошка " с витаминами	200	200.00	-	-	23.50	95.00
Итого				300.00	7.07	6.52	63.67	342.45
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		515.00	13.80	14.82	65.05	451.87
		Обед		790.00	26.14	22.12	88.61	651.90
		Полдник		300.00	7.07	6.52	63.67	342.45
Итого				1605.00	47.01	43.46	217.33	1446.22

## 2-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	346	Омлет (вареный на пару)	150	150.00	14.15	23.10	2.82	278.39
2	576	Гарнир из свежих помидоров	30	30.00	0.33	0.06	1.14	7.20
3	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
4	686	Чай с лимоном	200	200.00	0.26	0.06	10.23	43.68
5	627	Яблоки свежие	80	80.00	0.32	0.32	7.84	37.60
Итого				500.00	18.10	23.86	41.71	460.87
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	020	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	60	60.00	0.56	3.68	1.72	43.03
2	127	Суп с рисом и мясными фрикадельками	200	200.00	6.49	7.26	10.77	133.54
3	478	Рулет картофельный с рыбным фаршем	200	200.00	11.92	7.59	32.89	242.17
4	587	Соус томатный (для блюд)	40	40.00	0.47	2.35	2.67	34.53
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
7	638	Компот из сушеных груш	200	200.00	0.35	0.09	19.37	80.41
Итого				790.00	26.12	21.89	107.60	714.67
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	449	Оладьи (обогащенные витаминно-минеральной смесью)	70	70.00	4.47	3.99	30.09	173.92
2	пром	Повидло яблочное	30	30.00	0.18	0.06	19.50	75.00
3	697	Молоко 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	8.64	97.20
Итого				280.00	9.87	8.55	58.23	346.12
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	18.10	23.86	41.71	460.87
		Обед		790.00	26.12	21.89	107.60	714.67
		Полдник		280.00	9.87	8.55	58.23	346.12
Итого				1570.00	54.09	54.30	207.54	1521.65

## 2-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	362	Пудинг из творога (запеченный)	130	130.00	19.40	13.68	23.75	302.13
2	пром	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	20.00	1.44	1.70	11.10	65.60
3	001	Бутерброд с маслом	50(10/40)	50.00	3.08	8.41	20.69	170.90
4	685	Чай с сахаром	200	200.00	0.20	0.05	9.02	37.31
5	627	Апельсины свежие	100	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00
Итого				500.00	25.02	24.04	72.66	618.94
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	016	Салат из свежих огурцов	60	60.00	0.39	4.85	1.06	49.29
2	140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	200.00	2.89	2.80	17.08	103.35
3	305	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	90	90.00	11.68	10.43	9.44	184.45
4	541	Рагу овощное (3-й вариант) (соус сметанный)	150	150.00	2.85	7.49	15.31	138.99
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
7	509	Напиток с витаминами "Витошка"	200	200.00	-	-	19.40	78.00
Итого				790.00	24.15	26.49	102.47	735.08
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	пром	Пастила	30	30.00	0.15	-	24.00	97.20
2	698	Кефир 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	7.20	95.40
3	627	Бананы свежие	100	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого				310.00	6.87	5.00	52.20	288.60
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	25.02	24.04	72.66	618.94
		Обед		790.00	24.15	26.49	102.47	735.08
		Полдник		310.00	6.87	5.00	52.20	288.60
Итого				1600.00	56.04	55.53	227.33	1642.62

## 2-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	306	Биточки рубленые из птицы паровые	70	70.00	13.38	2.24	6.44	93.16
2	600	Соус сметанный	40	40.00	0.56	1.46	2.80	25.17
3	520	Пюре картофельное	150	150.00	3.13	4.69	18.75	132.50
4	576	Гарнир из свежих огурцов	30	30.00	0.21	0.03	0.57	3.30
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	693	Какао Витошка с витаминами	200	200.00	5.31	4.35	15.58	123.72
Итого				530.00	25.63	13.08	63.82	471.85
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	019	Салат из свежих помидоров с зеленым луком	60	60.00	0.65	3.70	2.09	45.56
2	110	Борщ с капустой и картофелем, ламинарией	200	200.00	2.54	5.10	10.13	100.43
3	443	Плов	200	200.00	17.59	27.25	-	419.30
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
5	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
6	638	Компот из кураги	200	200.00	0.78	0.05	17.63	74.70
Итого				750.00	27.90	37.01	70.03	820.99
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	024	Салат "Полонынский"	70	70.00	0.78	7.07	3.02	79.58
2	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00
3	686	Чай с лимоном	200	200.00	0.26	0.06	10.23	43.68
Итого				290.00	2.56	7.29	23.09	170.26
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		530.00	25.63	13.08	63.82	471.85
		Обед		750.00	27.90	37.01	70.03	820.99
		Полдник		290.00	2.56	7.29	23.09	170.26
Итого				1570.00	56.10	57.39	156.94	1463.10

## 2-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша рисовая жидкая	200	200.00	6.57	6.36	32.37	213.54
2	002	Бутерброд с вареным сгущенным молоком	55(15/40)	55.00	4.08	2.44	28.89	154.00
3	685	Чай с витаминами «Витошка»	210	210.00	0.20	0.05	9.74	40.40
4	627	Яблоки свежие	50	50.00	0.20	0.20	4.90	23.50
Итого				515.00	11.05	9.05	75.90	431.44
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	043	Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	60.00	0.82	3.66	2.15	45.09
2	134	Суп крестьянский с крупой перловой	200/15	200.00	6.06	7.05	11.54	135.13
3	469	Фрикадельки в соусе	90	90.00	8.51	7.47	6.72	130.81
4	258	Макаронны отварные с овощами	150	150.00	5.65	3.82	32.38	177.64
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
7	634	Компот из крыжовника (свежезамороженного)	200	200.00	0.13	0.04	11.62	48.00
Итого				790.00	27.49	22.96	104.58	717.67
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	741	Ватрушка с брусникой (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	50	50.00	3.18	1.61	25.50	129.53
2	698	Бифидок 2,5% жирности	180	180.00	6.12	4.50	9.90	109.80
3	627	Груши свежие	100	100.00	0.40	0.30	10.30	47.00
Итого				330.00	9.70	6.41	45.70	286.33
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		515.00	11.05	9.05	75.90	431.44
		Обед		790.00	27.49	22.96	104.58	717.67
		Полдник		330.00	9.70	6.41	45.70	286.33
Итого				1635.00	48.24	38.43	226.18	1435.44

**Всего по МЕНЮ**

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Итого по МЕНЮ		16'050.00	512.23	498.02	2'103.35	14'975.29
		Среднесуточное по МЕНЮ		1'605.00	51.22	49.80	210.33	1'497.53

Согласовано:

Руководитель Управления  
Роспотребнадзора по Архангельской  
области, главный государственный  
санитарный врач по Архангельской  
области

Носовской Т.И.



Разработано:

Директор общества  
с ограниченной ответственностью  
«Технологии питания»



Кузнецов А.Л.

# Примерный (основной) десятидневный циклический рацион питания

для обучающихся организаций общего образования

Архангельской области

в возрасте от 12 лет и старше

(Летний период)

Вариант 1

С включением в меню продуктов и блюд, обогащенных  
витаминами и микронутриентами

Архангельск 2023 г.

## 1-я неделя / понедельник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	276	Жаркое по-домашнему	250	250.00	16.62	35.03	25.95	408.82
2	576	Гарнир из свежих огурцов	50	50.00	0.35	0.05	0.95	5.50
3	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
4	685	Чай витаминизированный "Витошкой"	200	200.00	0.20	0.05	9.74	40.40
Итого				550.00	20.47	35.73	57.14	541.72
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	139	Суп картофельный с горохом	250/15	250.00	10.31	5.55	20.17	168.17
2	453	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	100	100.00	11.86	12.15	13.09	203.07
3	541	Рагу овощное (3-й вариант) (соус сметанный)	180	180.00	3.42	8.98	18.37	166.79
4	576	Гарнир из свежих помидоров	100	100.00	1.10	0.20	3.80	24.00
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
6	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
7	639	Компот из смеси сухофруктов	200	200.00	0.59	0.06	21.68	90.91
Итого				930.00	34.38	27.94	122.21	857.43
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		550.00	20.47	35.73	57.14	541.72
		Обед		930.00	34.38	27.94	122.21	857.43
Итого				1480.00	54.85	63.67	179.35	1399.15

## 1-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	350	Тефтели мясные- Ёжики (с ламинарией)	80	80.00	9.49	7.34	10.89	145.80
2	587	Соус томатный (для блюд)	40	40.00	0.47	2.35	2.67	34.53
3	520	Пюре картофельное	180	180.00	3.75	5.62	22.49	159.00
4	576	Гарнир из соленых огурцов	30	30.00	0.24	0.03	0.51	3.90
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
6	693	Какао Витошка с витаминами	200	200.00	5.31	4.35	15.58	123.72
Итого				580.00	23.07	20.09	76.74	584.46
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	019	Салат из свежих помидоров	100	100.00	1.06	5.19	3.65	67.99
2	124	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	250/20	250.00	7.57	6.67	9.41	133.40
3	478	Запеканка картофельная с субпродуктами	250	250.00	17.98	11.05	38.82	320.25
4	587	Соус томатный (для блюд)	50	50.00	0.59	2.93	3.34	43.17
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
6	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
7	700	Напиток клюквенный	200	200.00	0.08	0.03	10.01	42.34
Итого				950.00	34.37	26.87	110.32	811.64
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		580.00	23.07	20.09	76.74	584.46
		Обед		950.00	34.37	26.87	110.32	811.64
Итого				1530.00	57.44	46.96	187.07	1396.10

## 1-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	366	Запеканка из творога	150	150.00	26.31	17.79	20.50	356.13
2	620	Соус клубничный	40	40.00	0.07	0.05	9.82	42.24
3	001	Бутерброд с маслом	50(10/40)	50.00	3.08	8.41	20.69	170.90
4	686	Чай с лимоном	200	200.00	0.26	0.06	10.23	43.68
5	627	Апельсины свежие	120	120.00	1.08	0.24	9.72	51.60
Итого				560.00	30.80	26.55	70.96	664.55
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	021	Салат из белокочанной и морской капусты	100	100.00	1.32	4.16	5.74	67.05
2	131	Рассольник домашний со сметаной и мясом	250/15	250.00	7.30	8.14	14.09	163.35
3	372	Рыба, тушенная с овощами	100	100.00	8.95	4.60	3.12	85.57
4	508	Каша рисовая рассыпчатая	180	180.00	4.33	5.19	45.29	245.06
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
6	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
7	634	Компот из черной смородины (свежезамороженной)	200	200.00	0.18	0.07	11.29	47.82
Итого				930.00	29.17	23.17	124.63	813.35
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		560.00	30.80	26.55	70.96	664.55
		Обед		930.00	29.17	23.17	124.63	813.35
Итого				1490.00	59.97	49.72	195.59	1477.90

## 1-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	451	Биточки из говядины (паровые)	80	80.00	11.78	7.38	7.66	143.17
2	587	Соус томатный (для блюд)	50	50.00	0.59	2.93	3.34	43.17
3	508	Каша гречневая рассыпчатая	180	180.00	10.31	7.31	46.59	292.50
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
5	685	Чай с сахаром	200	200.00	0.20	0.05	9.02	37.31
Итого				560.00	26.68	18.07	91.21	633.64
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	016	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	100.00	0.68	5.09	1.85	55.70
2	110	Борщ с капустой и картофелем, ламинарией	250	250.00	3.18	6.38	12.66	125.53
3	274	Мясо тушеное с овощами в соусе	250	250.00	21.86	52.08	16.81	612.27
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
5	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
6	705	Напиток из плодов шиповника	200	200.00	0.08	0.07	11.98	48.26
Итого				900.00	32.91	64.62	88.39	1046.26
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		560.00	26.68	18.07	91.21	633.64
		Обед		900.00	32.91	64.62	88.39	1046.26
Итого				1460.00	59.59	82.69	179.60	1679.91

## 1-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	019	Салат из свежих помидоров	60	60.00	0.63	3.11	2.19	40.79
2	261	Макароны, запеченные с сыром	170/5	170.00	8.03	7.50	40.98	249.52
3	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
4	692	Кофейный напиток с молоком	200	200.00	5.28	4.19	20.76	140.20
5	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого				580.00	17.64	15.80	94.23	564.51
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	100.00	0.88	6.14	2.83	71.41
2	142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	275(250/25)	250.00	5.91	2.72	17.30	122.53
3	298	Голубцы ленивые	100	100.00	8.60	5.60	6.37	110.99
4	601	Соус сметанный с томатом	50	50.00	0.87	1.71	3.65	33.91
5	520	Пюре картофельное	180	180.00	3.75	5.62	22.49	159.00
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
7	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
8	509	Напиток с витаминами "Витошка"	200	200.00	-	-	19.40	78.00
Итого				980.00	27.12	22.79	117.14	780.33
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		580.00	17.64	15.80	94.23	564.51
		Обед		980.00	27.12	22.79	117.14	780.33
Итого				1560.00	44.76	38.59	211.38	1344.85

## 2-я неделя / понедельник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	443	Плов	200	200.00	16.71	36.51	34.14	448.00
2	576	Гарнир из свежих огурцов	40	40.00	0.28	0.04	0.76	4.40
3	пром	Хлеб ржаной, порция	40	40.00	2.64	0.48	16.40	69.60
4	685	Чай витаминизированный "Витошкой"	200	200.00	0.20	0.05	9.74	40.40
5	627	Мандарины свежие	70	70.00	0.56	0.14	5.25	26.60
Итого				550.00	20.39	37.22	66.29	589.00
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра из кабачков	100	100.00	1.15	4.88	6.65	74.10
2	135	Суп из овощей с ламинарией	250	250.00	3.07	6.19	12.25	115.49
3	277	Гуляш из отварного мяса	100	100.00	15.17	9.98	3.40	167.25
4	518	Картофель отварной	180	180.00	3.50	5.18	25.89	169.43
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
6	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
7	700	Напиток клюквенный	200	200.00	0.08	0.03	10.01	42.34
Итого				930.00	30.08	27.25	103.29	773.10
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		550.00	20.39	37.22	66.29	589.00
		Обед		930.00	30.08	27.25	103.29	773.10
Итого				1480.00	50.47	64.47	169.59	1362.09

## 2-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	346	Омлет (вареный на пару)	150	150.00	14.15	23.10	2.82	278.39
2	576	Гарнир из свежих помидоров	40	40.00	0.44	0.08	1.52	9.60
3	006	Масло (порциями)	10	10.00	0.08	7.25	0.13	66.10
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
5	686	Чай с лимоном	200	200.00	0.26	0.06	10.23	43.68
6	627	Яблоки свежие	120	120.00	0.48	0.48	11.76	56.40
Итого				570.00	19.21	31.37	51.06	571.67
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	020	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	100	100.00	0.93	6.14	2.87	71.71
2	127	Суп с рисом и мясными фрикадельками	250	250.00	8.21	7.19	13.46	150.82
3	478	Рулет картофельный с рыбным фаршем	230	230.00	13.71	8.73	37.82	278.49
4	587	Соус томатный (для блюд)	50	50.00	0.59	2.93	3.34	43.17
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
6	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
7	638	Компот из сушеных груш	200	200.00	0.35	0.09	19.37	80.41
Итого				930.00	30.88	26.08	121.96	829.09
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		570.00	19.21	31.37	51.06	571.67
		Обед		930.00	30.88	26.08	121.96	829.09
Итого				1500.00	50.10	57.45	173.02	1400.76

## 2-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	362	Пудинг из творога (запеченный)	150	150.00	22.38	15.78	27.40	348.61
2	пром	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30	30.00	2.16	2.55	16.65	98.40
3	001	Бутерброд с маслом	50(10/40)	50.00	3.08	8.41	20.69	170.90
4	685	Чай с сахаром	200	200.00	0.20	0.05	9.02	37.31
5	627	Апельсины свежие	120	120.00	1.08	0.24	9.72	51.60
Итого				550.00	28.90	27.03	83.49	706.82
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	016	Салат из свежих огурцов	100	100.00	0.65	8.09	1.77	82.15
2	140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250.00	3.61	3.50	21.35	129.18
3	305	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	100	100.00	12.98	11.59	10.49	204.95
4	541	Рагу овощное (3-й вариант) (соус сметанный)	180	180.00	3.42	8.98	18.37	166.79
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
6	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
7	509	Напиток с витаминами "Витошка"	200	200.00	-	-	19.40	78.00
Итого				930.00	27.76	33.16	116.47	865.57
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		550.00	28.90	27.03	83.49	706.82
		Обед		930.00	27.76	33.16	116.47	865.57
Итого				1480.00	56.66	60.20	199.96	1572.40

## 2-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	306	Биточки рубленые из птицы паровые	80	80.00	15.30	2.56	7.36	106.47
2	600	Соус сметанный	40	40.00	0.56	1.46	2.80	25.17
3	520	Пюре картофельное	180	180.00	3.75	5.62	22.49	159.00
4	576	Гарнир из свежих огурцов	40	40.00	0.28	0.04	0.76	4.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
6	693	Какао Витошка с витаминами	200	200.00	5.31	4.35	15.58	123.72
Итого				590.00	29.00	14.43	73.60	536.26
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	019	Салат из свежих помидоров с зеленым луком	100	100.00	1.09	6.16	3.49	75.94
2	110	Борщ с капустой и картофелем, ламинарией	250	250.00	3.18	6.38	12.66	125.53
3	433	Мясо тушеное	100	100.00	16.03	10.50	2.65	172.01
4	508	Каша гречневая рассыпчатая	180	180.00	10.31	7.31	46.59	292.50
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
6	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
7	638	Компот из кураги	200	200.00	0.78	0.05	17.63	74.70
Итого				930.00	38.48	31.40	128.12	945.18
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		590.00	29.00	14.43	73.60	536.26
		Обед		930.00	38.48	31.40	128.12	945.18
Итого				1520.00	67.48	45.83	201.72	1481.45

## 2-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	301	Цыплята тушеные	100	100.00	15.69	3.73	4.65	108.90
2	508	Каша рисовая рассыпчатая	180	180.00	4.33	5.19	45.29	245.06
3	576	Гарнир из свежих помидоров	40	40.00	0.44	0.08	1.52	9.60
4	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
5	692	Кофейный напиток с молоком	200	200.00	5.28	4.19	20.76	140.20
Итого				570.00	29.03	13.79	92.72	590.75
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	043	Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	100.00	1.36	6.10	3.58	75.16
2	134	Суп крестьянский с крупой перловой	250/20	250.00	7.86	9.00	14.42	171.95
3	469	Фрикадельки в соусе	100	100.00	9.45	8.30	7.47	145.35
4	258	Макаронные отварные с овощами	180	180.00	6.78	4.59	38.85	213.17
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
6	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
7	634	Компот из крыжовника (свежезамороженного)	200	200.00	0.13	0.04	11.62	48.00
Итого				930.00	32.68	29.03	121.04	858.12
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		570.00	29.03	13.79	92.72	590.75
		Обед		930.00	32.68	29.03	121.04	858.12
Итого				1500.00	61.71	42.82	213.76	1448.87

## Всего по МЕНЮ

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Итого по МЕНЮ		15'000.00	563.02	552.39	1'911.03	14'563.48
		Среднесуточное по МЕНЮ		1'500.00	56.30	55.24	191.10	1'456.35

Согласовано:

Руководитель Управления  
Роспотребнадзора по Архангельской  
области, главный государственный  
санитарный врач по Архангельской  
области

Носовской Т.И.



Разработано:

Директор общества  
с ограниченной ответственностью  
«Технологии питания»

Кузнецов А.Л.



# Примерный (основной) десятидневный циклический рацион питания

для обучающихся организаций общего образования

Архангельской области

в возрасте 7-11 лет

(Летний период)

Вариант 2

С включением в меню продуктов и блюд, обогащенных  
витаминами и микронутриентами

(для всех типов пищеблоков)

Архангельск 2023 г.

## 1-я неделя / понедельник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша рисовая жидкая	200	200.00	4.98	5.70	30.73	194.34
2	003	Бутерброд с сыром	50(35/10/5)	50.00	4.99	7.59	18.06	161.15
3	693	Какао Витошка с витаминами	200	200.00	4.44	3.60	14.14	107.52
4	627	Яблоки свежие	60	60.00	0.24	0.24	5.88	28.20
Итого				510.00	14.65	17.13	68.81	491.21
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	132	Рассольник ленинградский	200/15	200.00	5.64	10.29	14.57	171.12
2	277	Гуляш из отварного мяса	90	90.00	10.12	17.50	-	208.01
3	520	Сложный гарнир: пюре картофельное с консервированным зеленым горошком	150	150.00	3.33	4.10	17.55	122.83
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	634	Компот из вишни (свежезамороженной)	200	200.00	0.12	0.03	11.57	47.70
Итого				720.00	24.89	32.71	79.21	724.07
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Бифидок 2,5% жирности	180	180.00	6.12	4.50	9.90	109.80
2	779	Булочка молочная (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	30	30.00	2.73	2.46	17.61	103.79
3	627	Бананы свежие	100	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого				310.00	10.35	7.46	48.51	309.59
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		510.00	14.65	17.13	68.81	491.21
		Обед		720.00	24.89	32.71	79.21	724.07
		Полдник		310.00	10.35	7.46	48.51	309.59
Итого				1540.00	49.88	57.30	196.53	1524.87

## 1-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра морковная	60	60.00	1.22	3.07	6.33	52.42
2	261	Макароны, запеченные с сыром	200/10	200.00	9.48	11.74	48.26	317.77
3	пром	Хлеб ржаной, порция	40	40.00	2.64	0.48	16.40	69.60
4	686	Чай с лимоном	200	200.00	0.10	0.02	10.20	42.56
Итого				500.00	13.45	15.31	81.19	482.36
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	168	Суп-пюре из разных овощей	250	250.00	5.40	6.68	18.11	155.25
2	551	Гренки из пшеничного хлеба	10	10.00	1.08	0.12	6.79	32.78
3	261	Тефтели рыбные тушеные с соусом	110	110.00	9.28	4.44	11.49	122.90
4	125	Сложный гарнир: картофель отварной и свежий огурец	170(150/20)	170.00	3.08	5.94	21.98	157.37
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
7	639	Компот из смеси сухофруктов	200	200.00	0.44	0.05	18.76	78.16
Итого				820.00	24.97	18.02	112.65	720.85
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	707	Сок абрикосовый	200	200.00	1.00	-	25.40	110.00
2	010	Бутерброд горячий с сыром	38(25/13)	38.00	4.89	4.56	12.85	112.82
3	627	Мандарины свежие	100	100.00	0.80	0.20	7.50	38.00
Итого				338.00	6.69	4.76	45.75	260.82
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	13.45	15.31	81.19	482.36
		Обед		820.00	24.97	18.02	112.65	720.85
		Полдник		338.00	6.69	4.76	45.75	260.82
Итого				1658.00	45.10	38.09	239.59	1464.03

## 1-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша геркулесовая жидкая	200	200.00	8.37	8.97	27.90	226.21
2	002	Бутерброд с повидлом яблочным	55(15/35/5)	55.00	2.76	4.67	27.81	162.25
3	685	Чай с сахаром и молоком	200	200.00	1.65	1.30	12.42	68.30
4	627	Апельсины свежие	50	50.00	0.45	0.10	4.05	21.50
Итого				505.00	13.23	15.05	72.17	478.26
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	200/10	200.00	4.62	4.42	7.31	90.74
2	112	Фрикадельки мясные с соусом	100(70/30)	100.00	11.40	23.16	2.74	275.38
3	541	Сложный гарнир: рагу овощное со свежим помидором.	180(150/30)	180.00	3.06	7.92	16.27	150.54
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	505	Кисель "Витошка " с витаминами	200	200.00	-	-	23.50	95.00
Итого				760.00	24.76	36.29	85.34	786.05
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Напиток Снежок 2,5% жирности	180	180.00	4.86	4.50	19.44	142.20
2	пром	Багет "7-ми ЗЕРНОВОЙ" порция	20	20.00	2.74	1.66	12.14	75.80
3	627	Груши свежие	100	100.00	0.40	0.30	10.30	47.00
Итого				300.00	8.00	6.46	41.88	265.00
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		505.00	13.23	15.05	72.17	478.26
		Обед		760.00	24.76	36.29	85.34	786.05
		Полдник		300.00	8.00	6.46	41.88	265.00
Итого				1565.00	45.99	57.79	199.39	1529.31

## 1-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	350	Тефтели с рисом - Ёжики (с ламинарией)	80	80.00	9.40	9.53	11.05	164.70
2	587	Соус томатный (для блюд)	40	40.00	0.47	2.35	2.67	34.53
3	520	Пюре картофельное	150	150.00	3.13	4.69	18.75	132.50
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
5	692	Кофейный напиток с молоком	200	200.00	3.39	2.56	17.64	105.10
Итого				510.00	19.43	19.44	69.79	530.83
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	110	Борщ с капустой и картофелем	200/20	200.00	6.41	11.73	9.79	174.30
2	431	Печень по-строгановски	90	90.00	11.58	7.12	5.24	131.51
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая и соленый огурец	170(150/20)	170.00	8.75	6.11	39.16	246.35
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	705	Напиток из плодов шиповника	200	200.00	0.08	0.07	11.98	48.26
Итого				740.00	32.51	25.83	101.69	774.82
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	685	Чай с сахаром	200	200.00	0.04	0.01	8.99	36.19
2	786	Булочка "Творожная" (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	40	40.00	5.08	2.41	20.23	123.58
3	627	Бананы свежие	100	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого				340.00	6.62	2.92	50.22	255.77
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		510.00	19.43	19.44	69.79	530.83
		Обед		740.00	32.51	25.83	101.69	774.82
		Полдник		340.00	6.62	2.92	50.22	255.77
Итого				1590.00	58.56	48.20	221.70	1561.41

## 1-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша пшеничная жидкая	200	200.00	6.89	6.89	28.47	203.75
2	001	Бутерброд с маслом	50(10/40)	50.00	3.08	8.41	20.69	170.90
3	337	Яйцо вареное	40	40.00	5.08	4.60	0.28	62.80
4	685	Чай с витаминами «Витошка»	210(200/10)	210.00	0.04	0.01	9.71	39.28
Итого				500.00	15.09	19.91	59.15	476.73
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра из кабачков	60	60.00	0.69	2.93	3.99	44.46
2	139	Суп картофельный с горохом	200/10	200.00	7.18	4.33	16.14	131.70
3	488	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	200.00	13.48	15.92	23.87	285.85
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	640	Кисель из свежей клюквы (свежемороженой)	200	200.00	0.07	0.03	16.17	70.82
Итого				740.00	27.11	24.01	95.68	707.23
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	697	Молоко 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	8.64	97.20
2	672	Гренки с джемом из черной смородины	30(21/9)	30.00	1.71	2.04	17.55	94.33
3	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого				310.00	7.33	6.94	35.99	238.53
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	15.09	19.91	59.15	476.73
		Обед		740.00	27.11	24.01	95.68	707.23
		Полдник		310.00	7.33	6.94	35.99	238.53
Итого				1550.00	49.52	50.85	190.81	1422.50

## 2-я неделя / понедельник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	160	Суп молочный (вермишель в молоке)	200	200.00	6.62	6.16	28.20	196.61
2	001	Бутерброд с маслом	40(10/30)	40.00	2.33	8.12	15.55	144.70
3	693	Какао Витошка с витаминами	200	200.00	4.44	3.60	14.14	107.52
4	627	Яблоки свежие	60	60.00	0.24	0.24	5.88	28.20
Итого				500.00	13.63	18.12	63.78	477.03
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	135	Суп из овощей	200/10	200.00	4.57	6.26	9.33	112.80
2	301	Цыпленок тушеный	90	90.00	11.28	11.91	3.95	165.61
3	508	Сложный гарнир: каша рисовая рассыпчатая с соленым огурцом	180(160/20)	180.00	4.01	4.63	40.59	220.43
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	634	Компот из вишни (свежезамороженной)	200	200.00	0.12	0.03	11.57	47.70
Итого				750.00	25.66	23.64	100.96	720.94
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Ряженка 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	7.56	97.20
2	741	Ватрушка с брусникой (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	50	50.00	3.18	1.61	25.50	129.53
3	627	Груши свежие	100	100.00	0.40	0.30	10.30	47.00
Итого				330.00	8.80	6.41	43.36	273.73
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	13.63	18.12	63.78	477.03
		Обед		750.00	25.66	23.64	100.96	720.94
		Полдник		330.00	8.80	6.41	43.36	273.73
Итого				1580.00	48.09	48.17	208.09	1471.69

## 2-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	366	Запеканка из творога	150	150.00	26.31	17.79	20.26	355.17
2	618	Соус вишневый	40	40.00	0.08	0.02	12.45	50.73
3	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
4	685	Чай с сахаром	200	200.00	0.04	0.01	8.99	36.19
5	627	Апельсины свежие	70	70.00	0.63	0.14	5.67	30.10
Итого				500.00	30.10	18.28	67.05	566.19
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	138	Суп картофельный с крупой и рыбой	220(200/20)	200.00	6.18	3.35	15.24	121.88
2	461	Тефтели мясные (1в) с соусом	100(70/30)	100.00	9.57	11.35	11.10	186.46
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая со свежим помидором	160(130/30)	160.00	7.78	5.34	34.79	218.45
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	633	Компот из яблок и клубники	200	200.00	0.08	0.06	11.34	46.66
Итого				740.00	29.30	20.91	107.98	747.85
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	640	Кисель из свежей клюквы (свежезамороженной)	200	200.00	0.07	0.03	16.17	70.82
2	пром	Батон нарезной порция	20	20.00	1.50	0.58	10.28	52.40
3	627	Бананы свежие	100	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого				320.00	3.07	1.11	47.45	219.22
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	30.10	18.28	67.05	566.19
		Обед		740.00	29.30	20.91	107.98	747.85
		Полдник		320.00	3.07	1.11	47.45	219.22
Итого				1560.00	62.47	40.30	222.48	1533.26

## 2-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша "Дружба" жидкая	200	200.00	5.83	6.09	30.02	198.41
2	001	Бутерброд с маслом	50(10/40)	50.00	3.08	8.41	20.69	170.90
3	337	Яйцо вареное	40	40.00	5.08	4.60	0.28	62.80
4	685	Чай с витаминами «Витошка»	210(200/10)	210.00	0.04	0.01	9.71	39.28
Итого				500.00	14.03	19.11	60.70	471.39
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра морковная	60	60.00	1.22	3.07	6.33	52.42
2	110	Борщ с капустой и картофелем	200/20	200.00	6.41	11.73	9.79	174.30
3	250	Рыба, запеченная с картофелем	180	180.00	11.70	11.87	28.30	259.92
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	639	Компот из смеси сухофруктов	200	200.00	0.44	0.05	18.76	78.16
Итого				720.00	25.46	27.52	98.70	739.20
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Кефир 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	7.20	95.40
2	пром	Багет "7-ми ЗЕРНОВОЙ" порция	20	20.00	2.74	1.66	12.14	75.80
3	627	Мандарины свежие	100	100.00	0.80	0.20	7.50	38.00
Итого				300.00	8.76	6.36	26.84	209.20
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	14.03	19.11	60.70	471.39
		Обед		720.00	25.46	27.52	98.70	739.20
		Полдник		300.00	8.76	6.36	26.84	209.20
Итого				1520.00	48.25	52.98	186.24	1419.78

## 2-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	305	Котлеты рубленные из цыплят	70	70.00	12.02	8.11	10.30	169.42
2	587	Соус томатный (для блюд)	40	40.00	0.47	2.35	2.67	34.53
3	520	Пюре картофельное	150	150.00	3.13	4.69	18.75	132.50
4	пром	Хлеб ржаной, порция	40	40.00	2.64	0.48	16.40	69.60
5	685	Чай с сахаром и молоком	200	200.00	1.65	1.30	12.42	68.30
Итого				500.00	19.91	16.92	60.53	474.35
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	200/20	200.00	6.95	5.90	7.31	115.07
2	468	Оладьи из печени	90	90.00	14.13	13.98	11.19	209.84
3	096	Масло сливочное, прокипяченное	5	5.00	0.04	3.63	0.07	33.05
4	256	Сложный гарнир: макаронные изделия отварные со свежим огурцом	150(130/20)	150.00	5.00	4.76	30.03	173.49
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
7	636	Компот из яблок и апельсинов	200	200.00	0.16	0.07	12.13	50.70
Итого				725.00	31.96	29.14	96.24	756.55
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	707	Сок вишневый	200	200.00	1.40	0.40	22.80	102.00
2	472	Булочка школьная (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	40	40.00	3.25	1.25	23.52	119.22
3	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого				340.00	5.05	2.05	56.12	268.22
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	19.91	16.92	60.53	474.35
		Обед		725.00	31.96	29.14	96.24	756.55
		Полдник		340.00	5.05	2.05	56.12	268.22
Итого				1565.00	56.92	48.11	212.89	1499.12

## 2-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша ячневая жидкая	200	200.00	5.87	5.79	27.19	184.45
2	003	Бутерброд с сыром	45(30/10/5)	45.00	4.61	7.45	15.49	148.05
3	692	Кофейный напиток с молоком	200	200.00	3.39	2.56	17.64	105.10
4	627	Бананы свежие	70	70.00	1.05	0.35	14.70	67.20
Итого				515.00	14.92	16.15	75.02	504.80
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра свекольная	60	60.00	1.42	2.76	7.48	61.47
2	138	Суп картофельный с крупой гречневой	200/20	200.00	6.95	9.02	14.47	171.56
3	276	Жаркое по-домашнему	180	180.00	11.21	24.02	21.34	356.46
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный, порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	705	Напиток из плодов шиповника	200	200.00	0.08	0.07	11.98	48.26
Итого				720.00	25.35	36.67	90.78	812.14
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Йогурт 2,5 % жирности	180	180.00	4.68	4.50	23.40	156.60
2	пром	Батон нарезной порция	20	20.00	1.50	0.58	10.28	52.40
3	627	Апельсины свежие	100	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00
Итого				300.00	7.08	5.28	41.78	252.00
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		515.00	14.92	16.15	75.02	504.80
		Обед		720.00	25.35	36.67	90.78	812.14
		Полдник		300.00	7.08	5.28	41.78	252.00
Итого				1535.00	47.35	58.10	207.58	1568.94

## Всего по МЕНЮ

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Итого по МЕНЮ		15'663.00	512.13	499.90	2'085.30	14'994.92
		Среднесуточное по МЕНЮ		1'566.30	51.21	49.99	208.53	1'499.49

Согласовано:

Руководитель Управления  
Роспотребнадзора по Архангельской  
области, главный государственный  
санитарный врач по Архангельской  
области

Носовской Т.И.

Разработано:

Директор общества  
с ограниченной ответственностью  
«Технологии питания»



Кузнецов А.Л.

# Примерный (основной) десятидневный циклический рацион питания

для обучающихся организаций общего образования

Архангельской области

в возрасте 7-11 лет

(Летний период)

Вариант 2.1.

С включением в меню продуктов и блюд, обогащенных  
витаминами и микронутриентами

(для пищеблоков, работающих на сырье и доготовочных)

## 1-я неделя / понедельник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ ккал)
1	311	Каша рисовая жидкая	200	200.00	4.98	5.70	30.73	194.34
2	002	Бутерброд с повидлом яблочным	50(15/30/5)	50.00	2.38	4.53	25.24	149.15
3	693	Какао Витошка с витаминами	200	200.00	4.44	3.60	14.14	107.52
4	627	Яблоки свежие	60	60.00	0.24	0.24	5.88	28.20
Итого				510.00	12.04	14.07	75.99	479.21
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ ккал)
1	132	Рассольник ленинградский	200/15	200.00	5.64	10.29	14.57	171.12
2	277	Гуляш из отварного мяса	90	90.00	10.12	17.50	-	208.01
3	520	Сложный гарнир: пюре картофельное с консервированным зеленым горошком	150	150.00	3.33	4.10	17.55	122.83
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	634	Компот из вишни (свежезамороженной)	200	200.00	0.12	0.03	11.57	47.70
Итого				720.00	24.89	32.71	79.21	724.07
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ ккал)
1	698	Бифидок 2,5% жирности	180	180.00	6.12	4.50	9.90	109.80
2	779	Булочка молочная (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	30	30.00	2.73	2.46	17.61	103.79
3	627	Бананы свежие	100	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого				310.00	10.35	7.46	48.51	309.59
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ ккал)
		Завтрак		510.00	12.04	14.07	75.99	479.21
		Обед		720.00	24.89	32.71	79.21	724.07
		Полдник		310.00	10.35	7.46	48.51	309.59
Итого				1540.00	47.28	54.24	203.71	1512.87

## 1-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра морковная	60	60.00	1.22	3.07	6.33	52.42
2	261	Макароны, запеченные с сыром	200/10	200.00	9.48	11.74	48.26	317.77
3	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
4	685	Чай с витаминами «Витошка»	210(200/10)	210.00	0.04	0.01	9.71	39.28
Итого				510.00	13.38	15.30	80.14	489.88
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	168	Суп-пюре из разных овощей	250	250.00	5.40	6.68	18.11	155.25
2	551	Гренки из пшеничного хлеба	10	10.00	1.08	0.12	6.79	32.78
3	261	Тефтели рыбные тушеные с соусом	110	110.00	9.28	4.44	11.49	122.90
4	125	Сложный гарнир: картофель отварной и свежий огурец	170(150/20)	170.00	3.08	5.94	21.98	157.37
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
7	639	Компот из смеси сухофруктов	200	200.00	0.44	0.05	18.76	78.16
Итого				820.00	24.97	18.02	112.65	720.85
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	707	Сок яблочный	200	200.00	1.00	0.20	20.20	86.00
2	010	Бутерброд горячий с сыром	38(25/13)	38.00	4.89	4.56	12.85	112.82
3	627	Мандарины свежие	100	100.00	0.80	0.20	7.50	38.00
Итого				338.00	6.69	4.96	40.55	236.82
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		510.00	13.38	15.30	80.14	489.88
		Обед		820.00	24.97	18.02	112.65	720.85
		Полдник		338.00	6.69	4.96	40.55	236.82
Итого				1668.00	45.04	38.28	233.34	1447.55

## 1-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	301	Цыплята тушеные	80	80.00	9.93	8.21	3.51	135.10
2	508	Сложный гарнир: каша рисовая рассыпчатая со свежим огурцом	150(130/20)	150.00	3.26	3.77	33.09	179.19
3	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
4	685	Чай с сахаром и молоком	200	200.00	1.65	1.30	12.42	68.30
5	627	Апельсины свежие	50	50.00	0.45	0.10	4.05	21.50
Итого				520.00	17.93	13.86	68.90	484.49
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	250/10	250.00	5.19	5.15	9.13	107.34
2	112	Фрикадельки мясные с соусом	100(70/30)	100.00	11.40	23.16	2.74	275.38
3	541	Сложный гарнир: рагу овощное со свежим помидором.	180(150/30)	180.00	3.06	7.92	16.27	150.54
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	700	Напиток клюквенный	200	200.00	0.08	0.03	10.01	42.34
Итого				810.00	25.41	37.05	73.67	749.99
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Напиток Снежок 2,5% жирности	180	180.00	4.86	4.50	19.44	142.20
2	пром	Багет "7-ми ЗЕРНОВОЙ" порция	20	20.00	2.74	1.66	12.14	75.80
3	627	Груши свежие	100	100.00	0.40	0.30	10.30	47.00
Итого				300.00	8.00	6.46	41.88	265.00
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		520.00	17.93	13.86	68.90	484.49
		Обед		810.00	25.41	37.05	73.67	749.99
		Полдник		300.00	8.00	6.46	41.88	265.00
Итого				1630.00	51.34	57.37	184.46	1499.48

## 1-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	350	Тефтели с рисом – Ёжики (с ламинарией)	80	80.00	9.40	9.53	11.05	164.70
2	587	Соус томатный (для блюд)	40	40.00	0.47	2.35	2.67	34.53
3	520	Пюре картофельное	150	150.00	3.13	4.69	18.75	132.50
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	692	Кофейный напиток с молоком	200	200.00	3.39	2.56	17.64	105.10
Итого				510.00	19.03	19.60	65.95	517.23
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	110	Борщ с капустой и картофелем	200/15	200.00	5.44	10.14	9.79	156.07
2	431	Печень по-строгановски	90	90.00	11.58	7.12	5.24	131.51
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая и соленый огурец	170(150/20)	170.00	8.75	6.11	39.16	246.35
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	705	Напиток из плодов шиповника	200	200.00	0.08	0.07	11.98	48.26
Итого				740.00	31.54	24.25	101.69	756.59
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	685	Чай с сахаром	200	200.00	0.04	0.01	8.99	36.19
2	786	Булочка "Творожная" (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	40	40.00	5.08	2.41	20.23	123.58
3	627	Бананы свежие	100	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого				340.00	6.62	2.92	50.22	255.77
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		510.00	19.03	19.60	65.95	517.23
		Обед		740.00	31.54	24.25	101.69	756.59
		Полдник		340.00	6.62	2.92	50.22	255.77
Итого				1590.00	57.19	46.77	217.86	1529.58

## 1-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	478	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	200.00	12.87	25.55	29.84	405.70
2	601	Соус сметанный с томатом	40	40.00	0.70	1.36	2.92	27.13
3	576	Гарнир из свежих огурцов	20	20.00	0.14	0.02	0.38	2.20
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	685	Чай с сахаром	200	200.00	0.04	0.01	8.99	36.19
Итого				500.00	16.39	27.43	57.97	551.62
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра из кабачков	60	60.00	0.69	2.93	3.99	44.46
2	139	Суп картофельный с горохом	200/10	200.00	7.18	4.33	16.14	131.70
3	488	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	200.00	13.48	15.92	23.87	285.85
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	505	Кисель "Витошка " с витаминами	200	200.00	-	-	23.50	95.00
Итого				740.00	27.04	23.98	103.01	731.41
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	697	Молоко 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	8.64	97.20
2	672	Гренки с джемом черносмородиновым	30(21/9)	30.00	1.71	2.04	17.55	94.33
3	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого				310.00	7.33	6.94	35.99	238.53
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	16.39	27.43	57.97	551.62
		Обед		740.00	27.04	23.98	103.01	731.41
		Полдник		310.00	7.33	6.94	35.99	238.53
Итого				1550.00	50.75	58.34	196.97	1521.56

## 2-я неделя / понедельник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	160	Суп молочный (вермишель в молоке)	200	200.00	6.62	6.16	28.20	196.61
2	001	Бутерброд с маслом	40(10/30)	40.00	2.33	8.12	15.55	144.70
3	693	Какао Витошка с витаминами	200	200.00	4.44	3.60	14.14	107.52
4	627	Яблоки свежие	60	60.00	0.24	0.24	5.88	28.20
Итого				500.00	13.63	18.12	63.78	477.03
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	135	Суп из овощей	200/10	200.00	4.57	6.26	9.33	112.80
2	301	Цыплята тушеные	90	90.00	11.28	11.91	3.95	165.61
3	508	Сложный гарнир: каша рисовая рассыпчатая с соленым огурцом	180(160/20)	180.00	4.01	4.63	40.59	220.43
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	634	Компот из вишни (свежезамороженной)	200	200.00	0.12	0.03	11.57	47.70
Итого				750.00	25.66	23.64	100.96	720.94
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Ряженка 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	7.56	97.20
2	741	Ватрушка с брусникой (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	50	50.00	3.18	1.61	25.50	129.53
3	627	Груши свежие	100	100.00	0.40	0.30	10.30	47.00
Итого				330.00	8.80	6.41	43.36	273.73
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	13.63	18.12	63.78	477.03
		Обед		750.00	25.66	23.64	100.96	720.94
		Полдник		330.00	8.80	6.41	43.36	273.73
Итого				1580.00	48.09	48.17	208.09	1471.69

## 2-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	366	Запеканка из творога	150	150.00	26.31	17.79	20.26	355.17
2	618	Соус вишневый	40	40.00	0.08	0.02	12.45	50.73
3	пром	Батон нарезной порция	40	40.00	3.00	1.16	20.56	104.80
4	685	Чай с витаминами «Витошка»	210(200/10)	210.00	0.04	0.01	9.71	39.28
5	627	Апельсины свежие	60	60.00	0.54	0.12	4.86	25.80
Итого				500.00	29.97	19.10	67.84	575.78
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	138	Суп картофельный с крупой и рыбой	220(200/20)	200.00	6.18	3.35	15.24	121.88
2	461	Тефтели мясные (1 в) с соусом	100(70/30)	100.00	9.57	11.35	11.10	186.46
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая со свежим помидором	160(130/30)	160.00	7.78	5.34	34.79	218.45
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	633	Компот из яблок и клубники	200	200.00	0.08	0.06	11.34	46.66
Итого				740.00	29.30	20.91	107.98	747.85
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	640	Кисель из свежей клюквы (свежезамороженной)	200	200.00	0.07	0.03	16.17	70.82
2	пром	Батон нарезной порция	20	20.00	1.50	0.58	10.28	52.40
3	627	Бананы свежие	100	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого				320.00	3.07	1.11	47.45	219.22
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	29.97	19.10	67.84	575.78
		Обед		740.00	29.30	20.91	107.98	747.85
		Полдник		320.00	3.07	1.11	47.45	219.22
Итого				1560.00	62.34	41.12	223.27	1542.85

## 2-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	451	Биточки из говядины с ламинарией	70	70.00	9.30	8.70	5.89	133.35
2	587	Соус томатный (для блюд)	40	40.00	0.47	2.35	2.67	34.53
3	237	Рис с овощами	150	150.00	3.44	4.48	32.77	184.85
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	686	Чай с лимоном	200	200.00	0.10	0.02	10.20	42.56
Итого				500.00	15.94	16.03	67.36	475.69
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра морковная	60	60.00	1.22	3.07	6.33	52.42
2	110	Борщ с капустой и картофелем	200/15	200.00	5.44	10.14	9.79	156.07
3	250	Рыба, запеченная с картофелем	180	180.00	11.74	11.73	28.30	258.52
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	639	Компот из смеси сухофруктов	200	200.00	0.44	0.05	18.76	78.16
Итого				720.00	24.53	25.79	98.70	719.57
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Кефир 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	7.20	95.40
2	пром	Багет "7-ми ЗЕРНОВОЙ" порция	20	20.00	2.74	1.66	12.14	75.80
3	627	Мандарины свежие	100	100.00	0.80	0.20	7.50	38.00
Итого				300.00	8.76	6.36	26.84	209.20
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	15.94	16.03	67.36	475.69
		Обед		720.00	24.53	25.79	98.70	719.57
		Полдник		300.00	8.76	6.36	26.84	209.20
Итого				1520.00	49.23	48.17	192.90	1404.46

## 2-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	388	Котлеты рыбные	75	75.00	10.30	4.62	6.79	112.46
2	606	Соус польский (1-й вариант)	30	30.00	0.86	5.71	1.04	58.85
3	520	Пюре картофельное	150	150.00	3.13	4.69	18.75	132.50
4	576	Гарнир из соленых огурцов	20	20.00	0.16	0.02	0.34	2.60
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
6	692	Кофейный напиток с молоком	200	200.00	3.39	2.56	17.64	105.10
Итого				515.00	20.48	18.08	60.40	491.91
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	200/20	200.00	6.95	5.90	7.31	115.07
2	468	Оладьи из печени	90	90.00	14.13	13.98	11.19	209.84
3	096	Масло сливочное, прокипяченное	10	5.00	0.04	3.63	0.07	33.05
4	256	Сложный гарнир: макаронные изделия отварные со свежим огурцом	150(130/20)	150.00	5.00	4.76	30.03	173.49
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
7	636	Компот из яблок и апельсинов	200	200.00	0.16	0.07	12.13	50.70
Итого				725.00	31.96	29.14	96.24	756.55
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	707	Сок виноградный	200	200.00	0.60	0.40	32.60	140.00
2	472	Булочка школьная (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	40	30.00	2.44	0.94	17.64	89.42
3	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого				330.00	3.44	1.74	60.04	276.42
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		515.00	20.48	18.08	60.40	491.91
		Обед		725.00	31.96	29.14	96.24	756.55
		Полдник		330.00	3.44	1.74	60.04	276.42
Итого				1570.00	55.88	48.95	216.67	1524.88

## 2-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	304	Плов из птицы	190	190.00	19.10	10.27	30.42	282.96
2	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
3	685	Чай с сахаром и молоком	200	200.00	1.65	1.30	12.42	68.30
4	627	Бананы свежие	70	70.00	1.05	0.35	14.70	67.20
Итого				500.00	24.44	12.40	73.38	498.86
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра свекольная	60	60.00	1.42	2.76	7.48	61.47
2	138	Суп картофельный с крупой гречневой	200/10	200.00	5.00	5.85	14.47	135.10
3	276	Жаркое по-домашнему	180	180.00	11.21	24.02	21.34	356.46
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	705	Напиток из плодов шиповника	200	200.00	0.08	0.07	11.98	48.26
Итого				720.00	23.40	33.49	90.78	775.69
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Йогурт 2,5 % жирности	180	180.00	4.68	4.50	23.40	156.60
2	пром	Батон нарезной порция	20	20.00	1.50	0.58	10.28	52.40
3	627	Апельсины свежие	100	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00
Итого				300.00	7.08	5.28	41.78	252.00
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	24.44	12.40	73.38	498.86
		Обед		720.00	23.40	33.49	90.78	775.69
		Полдник		300.00	7.08	5.28	41.78	252.00
Итого				1520.00	54.92	51.18	205.94	1526.54

## Всего по МЕНЮ

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Итого по МЕНЮ		15'728.00	522.04	492.60	2'083.21	14'981.48
		Среднесуточное по МЕНЮ		1'572.80	52.20	49.26	208.32	1'498.15

Согласовано:

Руководитель Управления  
Роспотребнадзора по Архангельской  
области, главный государственный  
санитарный врач по Архангельской  
области



Носовской Т.И.

Разработано:

Директор общества  
с ограниченной ответственностью  
«Технологии питания»



Кузнецов А.Л.

# Примерный (основной) десятидневный циклический рацион питания

для обучающихся организаций общего образования

Архангельской области

в возрасте 7-11 лет

(Летний период)

Вариант 2.2.

С включением в меню продуктов и блюд, обогащенных  
витаминами и микронутриентами  
(для сырьевых и доготовочных столовых)

Архангельск 2023 г.

## 1-я неделя / понедельник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша рисовая жидкая	200	200.00	4.98	5.70	30.73	194.34
2	003	Бутерброд с сыром	50(35/10/5)	50.00	4.99	7.59	18.06	161.15
3	693	Какао Витошка с витаминами	200	200.00	4.44	3.60	14.14	107.52
4	627	Яблоки свежие	60	60.00	0.24	0.24	5.88	28.20
Итого				510.00	14.65	17.13	68.81	491.21
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	132	Рассольник ленинградский	200/15	200.00	5.64	10.29	14.57	171.12
2	277	Гуляш из отварного мяса	90	90.00	10.12	17.50	-	208.01
3	520	Сложный гарнир: пюре картофельное с консервированным зеленым горошком	150	150.00	3.33	4.10	17.55	122.83
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	634	Компот из вишни (свежезамороженной)	200	200.00	0.12	0.03	11.57	47.70
Итого				720.00	24.89	32.71	79.21	724.07
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	071	Винегрет овощной (с квашеной капустой)	100	100.00	1.46	5.56	8.14	90.72
2	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
3	692	Кофейный напиток с молоком	200	200.00	3.39	2.56	17.64	105.10
Итого				340.00	7.49	8.60	41.63	276.22
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		510.00	14.65	17.13	68.81	491.21
		Обед		720.00	24.89	32.71	79.21	724.07
		Полдник		340.00	7.49	8.60	41.63	276.22
Итого				1570.00	47.03	58.45	189.65	1491.49

## 1-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра морковная	60	60.00	1.22	3.07	6.33	52.42
2	261	Макароны, запеченные с сыром	200/10	200.00	9.48	11.74	48.26	317.77
3	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
4	686	Чай с лимоном	200	200.00	0.10	0.02	10.20	42.56
Итого				500.00	13.85	15.15	84.47	506.76
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	168	Суп-пюре из разных овощей	250	250.00	5.40	6.68	18.11	155.25
2	551	Гренки из пшеничного хлеба	10	10.00	1.08	0.12	6.79	32.78
3	261	Тефтели рыбные тушеные с соусом	110	110.00	9.28	4.44	11.49	122.90
4	125	Сложный гарнир: картофель отварной и свежий огурец	170(150/20)	170.00	3.08	5.94	21.98	157.37
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
7	639	Компот из смеси сухофруктов	200	200.00	0.44	0.05	18.76	78.16
Итого				820.00	24.97	18.02	112.65	720.85
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Бифидок 2,5% жирности	180	180.00	6.12	4.50	9.90	109.80
2	786	Булочка "Творожная" (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	50	50.00	6.35	3.01	25.29	154.47
3	627	Мандарины свежие	100	100.00	0.80	0.20	7.50	38.00
Итого				330.00	13.27	7.71	42.69	302.27
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	13.85	15.15	84.47	506.76
		Обед		820.00	24.97	18.02	112.65	720.85
		Полдник		330.00	13.27	7.71	42.69	302.27
Итого				1650.00	52.08	40.88	239.81	1529.88

## 1-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	340	Омлет натуральный	150	150.00	14.99	19.56	2.99	247.39
2	576	Гарнир из кукурузы (консервированной)	20	20.00	0.40	-	2.20	10.00
3	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
4	685	Чай с сахаром и молоком	200	200.00	1.65	1.30	12.42	68.30
5	627	Бананы свежие	100	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого				510.00	21.58	21.69	58.29	515.69
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	200/10	200.00	4.62	4.42	7.31	90.74
2	112	Фрикадельки мясные с соусом	100(70/30)	100.00	11.40	23.16	2.74	275.38
3	541	Сложный гарнир: рагу овощное со свежим помидором.	180(150/30)	180.00	3.06	7.92	16.27	150.54
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	505	Кисель "Витошка" с витаминами	200	200.00	-	-	23.50	95.00
Итого				760.00	24.76	36.29	85.34	786.05
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Напиток Снежок 2,5% жирности	180	180.00	4.86	4.50	19.44	142.20
2	пром	Хлеб- 8 злаков"	30	30.00	4.11	1.56	12.60	80.70
3	627	Груши свежие	100	100.00	0.40	0.30	10.30	47.00
Итого				310.00	9.37	6.36	42.34	269.90
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		510.00	21.58	21.69	58.29	515.69
		Обед		760.00	24.76	36.29	85.34	786.05
		Полдник		310.00	9.37	6.36	42.34	269.90
Итого				1580.00	55.71	64.33	185.97	1571.65

## 1-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	350	Тефтели с рисом - Ёжики (с ламинарией)	80	80.00	11.56	4.32	11.21	125.03
2	587	Соус томатный (для блюд)	40	40.00	0.47	2.35	2.67	34.53
3	520	Пюре картофельное	150	150.00	3.13	4.69	18.75	132.50
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
5	692	Кофейный напиток с молоком	200	200.00	3.39	2.56	17.64	105.10
Итого				510.00	21.59	14.24	69.95	491.16
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	110	Борщ с капустой и картофелем	200/20	200.00	6.41	11.73	9.79	174.30
2	431	Печень по-строгановски	90	90.00	11.58	7.12	5.24	131.51
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая и соленый огурец	170(150/20)	170.00	8.75	6.11	39.16	246.35
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	705	Напиток из плодов шиповника	200	200.00	0.08	0.07	11.98	48.26
Итого				740.00	32.51	25.83	101.69	774.82
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	005	Салат из капусты белокочанной и огурцов	100	100.00	1.28	3.84	4.12	56.70
2	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
3	685	Чай с яблоком	200	200.00	0.06	0.03	10.48	42.53
Итого				340.00	3.98	4.35	30.44	179.63
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		510.00	21.59	14.24	69.95	491.16
		Обед		740.00	32.51	25.83	101.69	774.82
		Полдник		340.00	3.98	4.35	30.44	179.63
Итого				1590.00	58.08	44.42	202.08	1445.60

## 1-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша геркулесовая жидкая	200	200.00	8.37	8.97	27.90	226.21
2	001	Бутерброд с маслом	50(10/40)	50.00	3.08	8.41	20.69	170.90
3	337	Яйцо вареное	40	40.00	5.08	4.60	0.28	62.80
4	685	Чай с витаминами «Витошка»	210(200/10)	210.00	0.04	0.01	9.71	39.28
Итого				500.00	16.57	21.99	58.58	499.19
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра из кабачков	60	60.00	0.69	2.93	3.99	44.46
2	139	Суп картофельный с горохом	200/10	200.00	7.18	4.33	16.14	131.70
3	488	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	200.00	13.48	15.92	23.87	285.85
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	640	Кисель из свежей клюквы (свежезамороженной)	200	200.00	0.07	0.03	16.17	70.82
Итого				740.00	27.11	24.01	95.68	707.23
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	697	Молоко 2,5% жирности	200	200.00	5.80	5.00	9.60	108.00
2	472	Булочка школьная (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	50	50.00	4.06	1.56	29.40	149.03
3	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого				350.00	10.26	6.96	48.80	304.03
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	16.57	21.99	58.58	499.19
		Обед		740.00	27.11	24.01	95.68	707.23
		Полдник		350.00	10.26	6.96	48.80	304.03
Итого				1590.00	53.94	52.96	203.05	1510.45

## 2-я неделя / понедельник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	160	Суп молочный (вермишель в молоке)	200	200.00	6.62	6.16	28.20	196.61
2	001	Бутерброд с маслом	40(10/30)	40.00	2.33	8.12	15.55	144.70
3	693	Какао Витошка с витаминами	200	200.00	4.44	3.60	14.14	107.52
4	627	Яблоки свежие	60	60.00	0.24	0.24	5.88	28.20
Итого				500.00	13.63	18.12	63.78	477.03
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	135	Суп из овощей	200/10	200.00	4.57	6.26	9.33	112.80
2	301	Цыплята тушеные	90	90.00	11.28	11.91	3.95	165.61
3	508	Сложный гарнир: каша рисовая рассыпчатая с соленым огурцом	180(160/20)	180.00	4.01	4.63	40.59	220.43
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	634	Компот из вишни (свежезамороженной)	200	200.00	0.12	0.03	11.57	47.70
Итого				750.00	25.66	23.64	100.96	720.94
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	016	Салат Летний	100	100.00	1.23	5.21	6.59	79.01
2	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
3	698	Ряженка 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	7.56	97.20
Итого				320.00	9.09	10.19	29.99	256.61
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	13.63	18.12	63.78	477.03
		Обед		750.00	25.66	23.64	100.96	720.94
		Полдник		320.00	9.09	10.19	29.99	256.61
Итого				1570.00	48.38	51.95	194.73	1454.57

## 2-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	366	Запеканка из творога	150	150.00	26.31	17.79	20.26	355.17
2	618	Соус вишневый	40	40.00	0.08	0.02	12.45	50.73
3	пром	Батон нарезной порция	40	40.00	3.00	1.16	20.56	104.80
4	685	Чай с сахаром	200	200.00	0.04	0.01	8.99	36.19
5	627	Апельсины свежие	70	70.00	0.63	0.14	5.67	30.10
Итого				500.00	30.06	19.12	67.93	576.99
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	138	Суп картофельный с крупой и рыбой	220(200/20)	200.00	6.18	3.35	15.24	121.88
2	461	Тефтели мясные (1 в) с соусом	100(70/30)	100.00	9.57	11.35	11.10	186.46
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая со свежим помидором	160(130/30)	160.00	7.78	5.34	34.79	218.45
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	633	Компот из яблок и клубники	200	200.00	0.08	0.06	11.34	46.66
Итого				740.00	29.30	20.91	107.98	747.85
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	640	Кисель из свежей клюквы (свежезамороженной)	200	200.00	0.07	0.03	16.17	70.82
2	пром	Батон нарезной порция	20	20.00	1.50	0.58	10.28	52.40
3	627	Бананы свежие	100	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого				320.00	3.07	1.11	47.45	219.22
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	30.06	19.12	67.93	576.99
		Обед		740.00	29.30	20.91	107.98	747.85
		Полдник		320.00	3.07	1.11	47.45	219.22
Итого				1560.00	62.43	41.14	223.36	1544.06

## 2-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша "Дружба" жидкая	200	200.00	5.83	6.09	30.02	198.41
2	001	Бутерброд с маслом	50(10/40)	50.00	3.08	8.41	20.69	170.90
3	337	Яйцо вареное	40	40.00	5.08	4.60	0.28	62.80
4	685	Чай с витаминами «Витошка»	210(200/10)	210.00	0.04	0.01	9.71	39.28
Итого				500.00	14.03	19.11	60.70	471.39
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра морковная	60	60.00	1.22	3.07	6.33	52.42
2	110	Борщ с капустой и картофелем	200/20	200.00	6.41	11.73	9.79	174.30
3	250	Рыба, запеченная с картофелем	180	180.00	11.70	11.87	28.30	259.92
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	639	Компот из смеси сухофруктов	200	200.00	0.44	0.05	18.76	78.16
Итого				720.00	25.46	27.52	98.70	739.20
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Кефир 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	7.20	95.40
2	741	Ватрушка с брусникой (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	50	50.00	3.18	1.61	25.50	129.53
3	627	Мандарины свежие	100	100.00	0.80	0.20	7.50	38.00
Итого				330.00	9.20	6.31	40.20	262.93
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	14.03	19.11	60.70	471.39
		Обед		720.00	25.46	27.52	98.70	739.20
		Полдник		330.00	9.20	6.31	40.20	262.93
Итого				1550.00	48.69	52.94	199.59	1473.51

## 2-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	305	Котлеты рубленые из цыплят	70	70.00	12.02	8.11	10.30	169.42
2	587	Соус томатный (для блюд)	40	40.00	0.47	2.35	2.67	34.53
3	520	Пюре картофельное	150	150.00	3.13	4.69	18.75	132.50
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	685	Чай с сахаром и молоком	200	200.00	1.65	1.30	12.42	68.30
Итого				500.00	19.91	16.92	59.97	485.15
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	200/20	200.00	6.95	5.90	7.31	115.07
2	468	Оладьи из печени	90	90.00	14.13	13.98	11.19	209.84
3	096	Масло сливочное, прокипяченное	5	5.00	0.04	3.63	0.07	33.05
4	256	Сложный гарнир: макаронные изделия отварные со свежим огурцом	150(130/20)	150.00	5.00	4.76	30.03	173.49
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
7	636	Компот из яблок и апельсинов	200	200.00	0.16	0.07	12.13	50.70
Итого				725.00	31.96	29.14	96.24	756.55
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	707	Сок персиковый	200	200.00	0.60	-	34.00	132.00
2	пром	Хлеб- 8 злаков"	20	20.00	2.74	1.04	8.40	53.80
3	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого				320.00	3.74	1.44	52.20	232.80
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	19.91	16.92	59.97	485.15
		Обед		725.00	31.96	29.14	96.24	756.55
		Полдник		320.00	3.74	1.44	52.20	232.80
Итого				1545.00	55.61	47.50	208.41	1474.50

## 2-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша пшеничная жидкая	200	200.00	6.89	6.89	28.47	203.75
2	003	Бутерброд с сыром	45(30/10/5)	45.00	4.61	7.45	15.49	148.05
3	692	Кофейный напиток с молоком	200	200.00	3.39	2.56	17.64	105.10
4	627	Бананы свежие	70	70.00	1.05	0.35	14.70	67.20
Итого				515.00	15.94	17.25	76.30	524.10
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра свекольная	60	60.00	1.42	2.76	7.48	61.47
2	138	Суп картофельный с крупой гречневой	200/20	200.00	6.95	9.02	14.47	171.56
3	276	Жаркое по-домашнему	180	180.00	11.21	24.02	21.34	356.46
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	705	Напиток из плодов шиповника	200	200.00	0.08	0.07	11.98	48.26
Итого				720.00	25.35	36.67	90.78	812.14
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	049	Салат из моркови с сахаром	100	100.00	1.29	0.10	11.82	54.60
2	пром	Батон нарезной порция	20	20.00	1.50	0.58	10.28	52.40
3	698	Йогурт 2,5 % жирности	180	180.00	4.68	4.50	23.40	156.60
Итого				300.00	7.47	5.18	45.50	263.60
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		515.00	15.94	17.25	76.30	524.10
		Обед		720.00	25.35	36.67	90.78	812.14
		Полдник		300.00	7.47	5.18	45.50	263.60
Итого				1535.00	48.76	59.10	212.57	1599.84

## Всего по МЕНЮ

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Итого по МЕНЮ		15'740.00	530.70	513.66	2'059.23	15'095.56
		Среднесуточное по МЕНЮ		1'574.00	53.07	51.37	205.92	1'509.56

Согласовано:

Руководитель Управления  
Роспотребнадзора по Архангельской  
области, главный государственный  
санитарный врач по Архангельской  
области

Носовской Т.И.

Разработано:

Директор общества  
с ограниченной ответственностью  
«Технологии питания»

Кузнецов А.Л.

# Примерный (основной) десятидневный циклический рацион питания

для обучающихся организаций общего образования  
Архангельской области  
в возрасте с 7 до 11 лет  
(Зимний период)

Вариант 1

С включением в меню продуктов и блюд, обогащенных  
витаминами и микронутриентами

Архангельск 2023 г.

## 1-я неделя / понедельник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша пшеничная жидкая	200	200.00	6.89	5.86	31.29	205.48
2	001	Бутерброд с маслом	50(10/40)	50.00	3.08	8.41	20.69	170.90
3	337	Яйцо вареное	40	40.00	5.08	4.60	0.28	62.80
4	685	Чай с витаминами «Витошка»	210	210.00	0.20	0.05	9.74	40.40
Итого				500.00	15.25	18.92	62.00	479.58
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	139	Суп картофельный с горохом	200/10	200.00	7.70	4.20	16.14	130.24
2	453	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	90	90.00	10.67	10.93	11.78	182.76
3	541	Рагу овощное (3-й вариант) (соус сметанный)	150	150.00	2.85	7.49	15.31	138.99
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
5	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
6	639	Компот из смеси сухофруктов	200	200.00	0.59	0.06	21.68	90.91
Итого				730.00	28.16	23.59	105.09	723.89
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	071	Винегрет овощной	70	70.00	0.94	3.90	5.79	63.44
2	пром	Хлеб ржаной, порция	30	30.00	1.98	0.36	12.30	52.20
3	685	Чай с сахаром	200	200.00	0.20	0.05	9.02	37.31
Итого				300.00	3.12	4.31	27.11	152.95
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	15.25	18.92	62.00	479.58
		Обед		730.00	28.16	23.59	105.09	723.89
		Полдник		300.00	3.12	4.31	27.11	152.95
Итого				1530.00	46.53	46.81	194.20	1356.43

## 1-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	350	Тефтели мясные- Ёжики (с ламинарией)	70	70.00	8.31	6.43	9.53	127.58
2	587	Соус томатный (для блюд)	40	40.00	0.47	2.35	2.67	34.53
3	520	Пюре картофельное	150	150.00	3.13	4.69	18.75	132.50
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
5	693	Какао Витошка с витаминами	200	200.00	5.31	4.35	15.58	123.72
Итого				500.00	20.26	18.13	66.20	512.33
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра свекольно-морковная	60	60.00	1.47	2.77	7.83	63.43
2	124	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	200/15	200.00	5.82	5.19	7.53	104.29
3	478	Запеканка картофельная с субпродуктами	200	200.00	14.38	8.84	31.06	256.20
4	587	Соус томатный (для блюд)	50	50.00	0.59	2.93	3.34	43.17
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
7	700	Напиток клюквенный	200	200.00	0.08	0.03	10.01	42.34
Итого				800.00	28.68	20.68	99.94	690.42
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	пром	Пряник заварной	30	30.00	1.77	1.41	22.50	109.80
2	698	Йогурт 2,5 % жирности	180	180.00	4.68	4.50	23.40	156.60
3	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого				310.00	6.85	6.31	55.70	313.40
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	20.26	18.13	66.20	512.33
		Обед		800.00	28.68	20.68	99.94	690.42
		Полдник		310.00	6.85	6.31	55.70	313.40
Итого				1610.00	55.79	45.12	221.84	1516.15

## 1-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	366	Запеканка из творога	120	120.00	21.05	14.23	16.40	284.91
2	620	Соус клубничный	30	30.00	0.05	0.04	7.37	31.68
3	001	Бутерброд с маслом	50(10/40)	50.00	3.08	8.41	20.69	170.90
4	686	Чай с лимоном	200	200.00	0.26	0.06	10.23	43.68
5	627	Апельсины свежие	100	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00
Итого				500.00	25.34	22.94	62.79	574.16
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	043	Салат из белокочанной капусты с ламинарией	60	60.00	1.05	2.36	6.33	51.58
2	131	Рассольник домашний со сметаной и мясом	200/10	200.00	5.29	6.27	11.28	126.38
3	372	Рыба, тушенная с овощами	90	90.00	8.05	4.14	2.80	77.02
4	508	Каша рисовая рассыпчатая	150	150.00	3.61	4.33	37.74	204.21
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
7	634	Компот из черной смородины (свежезамороженной)	200	200.00	0.18	0.07	11.29	47.82
Итого				790.00	24.52	18.09	109.62	688.01
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	786	Булочка "Творожная" (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	40	40.00	5.08	2.41	20.23	123.58
2	698	Напиток Снежок 2,5% жирности	180	180.00	4.86	4.50	19.44	142.20
3	627	Груши свежие	100	100.00	0.40	0.30	10.30	47.00
Итого				320.00	10.34	7.21	49.97	312.78
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	25.34	22.94	62.79	574.16
		Обед		790.00	24.52	18.09	109.62	688.01
		Полдник		320.00	10.34	7.21	49.97	312.78
Итого				1610.00	60.20	48.24	222.38	1574.95

## 1-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	302	Каша геркулесовая вязкая	200	200.00	6.56	7.26	26.12	196.03
2	002	Бутерброд с джемом абрикосовым	60(40/15/5)	60.00	3.12	4.79	31.37	179.25
3	685	Чай с сахаром и молоком	200	200.00	1.65	1.30	12.42	68.30
4	627	Мандарины свежие	70	70.00	0.56	0.14	5.25	26.60
Итого				530.00	11.88	13.49	75.16	470.18
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	017	Салат из соленых огурцов	60	60.00	0.50	2.76	1.55	33.65
2	110	Борщ с капустой, картофелем и ламинарией	200	200.00	2.54	5.10	10.13	100.43
3	274	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	200.00	17.49	41.67	13.45	489.82
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
5	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
6	705	Напиток из плодов шиповника	200	200.00	0.08	0.07	11.98	48.26
Итого				750.00	26.96	50.51	77.28	853.15
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	010	Бутерброд горячий с сыром	60(40/15/5)	60.00	6.52	9.21	20.63	192.45
2	пром	Зефир	40	40.00	0.32	0.04	31.92	130.40
3	640	Кисель из свежей брусники (свежезамороженной)	200	200.00	0.11	0.09	17.01	74.82
Итого				300.00	6.95	9.34	69.56	397.67
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		530.00	11.88	13.49	75.16	470.18
		Обед		750.00	26.96	50.51	77.28	853.15
		Полдник		300.00	6.95	9.34	69.56	397.67
Итого				1580.00	45.79	73.34	222.00	1721.01

## 1-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	261	Макароны, запеченные с сыром	170/5	170.00	8.03	7.50	40.98	249.52
2	пром	Хлеб ржаной, порция	30	30.00	1.98	0.36	12.30	52.20
3	692	Кофейный напиток с молоком	200	200.00	5.28	4.19	20.76	140.20
4	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого				500.00	15.69	12.44	83.84	488.92
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	049	Салат из моркови с яблоками	60	60.00	0.58	3.71	4.46	54.47
2	142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	220(200/20)	200.00	4.73	2.18	13.84	98.02
3	298	Голубцы ленивые	90	90.00	7.74	5.04	5.73	99.89
4	601	Соус сметанный с томатом	40	40.00	0.70	1.36	2.92	27.13
5	520	Пюре картофельное	150	150.00	3.13	4.69	18.75	132.50
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
7	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
8	509	Напиток с витаминами "Витошка"	200	200.00	-	-	19.40	78.00
Итого				830.00	23.21	17.90	105.27	671.01
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	049	Салат из моркови с сахаром	70	70.00	0.90	0.07	8.27	38.22
2	пром	Хлеб пшеничный, порция	30	30.00	2.28	0.24	14.76	70.50
3	686	Чай с лимоном	200	200.00	0.26	0.06	10.23	43.68
Итого				300.00	3.44	0.37	33.26	152.40
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	15.69	12.44	83.84	488.92
		Обед		830.00	23.21	17.90	105.27	671.01
		Полдник		300.00	3.44	0.37	33.26	152.40
Итого				1630.00	42.34	30.71	222.38	1312.33

## 2-я неделя / понедельник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша пшеничная жидкая	200	200.00	6.31	5.67	27.51	186.52
2	003	Бутерброд с сыром	55(40/10/5)	55.00	5.36	7.74	20.63	174.25
3	685	Чай с сахаром и молоком	200	200.00	1.65	1.30	12.42	68.30
4	627	Мандарины свежие	60	60.00	0.48	0.12	4.50	22.80
Итого				515.00	13.80	14.82	65.05	451.87
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра из кабачков	60	60.00	0.69	2.93	3.99	44.46
2	135	Суп из овощей с ламинарией	200	200.00	2.46	4.95	9.80	92.39
3	277	Гуляш из отварного мяса	90	90.00	13.66	8.98	3.06	150.52
4	518	Картофель отварной	150	150.00	2.92	4.32	21.58	141.19
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
7	700	Напиток клюквенный	200	200.00	0.08	0.03	10.01	42.34
Итого				790.00	26.14	22.12	88.61	651.90
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	672	Гренки с вареным сгущенным молоком	100	100.00	7.07	6.52	40.17	247.45
2	505	Кисель "Витошка " с витаминами	200	200.00	-	-	23.50	95.00
Итого				300.00	7.07	6.52	63.67	342.45
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		515.00	13.80	14.82	65.05	451.87
		Обед		790.00	26.14	22.12	88.61	651.90
		Полдник		300.00	7.07	6.52	63.67	342.45
Итого				1605.00	47.01	43.46	217.33	1446.22

## 2-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	346	Омлет (вареный на пару)	150	150.00	14.15	23.10	2.82	278.39
2	576	Гарнир из консервированного горошка	30	30.00	0.93	0.06	1.95	12.00
3	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
4	686	Чай с лимоном	200	200.00	0.26	0.06	10.23	43.68
5	627	Яблоки свежие	80	80.00	0.32	0.32	7.84	37.60
Итого				500.00	18.70	23.86	42.52	465.67
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра свекольная	60	60.00	1.42	2.76	7.48	61.47
2	127	Суп с рисом и мясными фрикадельками	200	200.00	6.49	7.26	10.77	133.54
3	478	Рулет картофельный с рыбным фаршем	200	200.00	11.92	7.59	32.89	242.17
4	587	Соус томатный (для блюд)	40	40.00	0.47	2.35	2.67	34.53
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
7	638	Компот из сушеных груш	200	200.00	0.35	0.09	19.37	80.41
Итого				790.00	26.99	20.97	113.35	733.11
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	449	Оладьи (обогащенные витаминно-минеральной смесью)	70	70.00	4.47	3.99	30.09	173.92
2	пром	Повидло яблочное	30	30.00	0.18	0.06	19.50	75.00
3	697	Молоко 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	8.64	97.20
Итого				280.00	9.87	8.55	58.23	346.12
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	18.70	23.86	42.52	465.67
		Обед		790.00	26.99	20.97	113.35	733.11
		Полдник		280.00	9.87	8.55	58.23	346.12
Итого				1570.00	55.56	53.38	214.11	1544.89

## 2-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	362	Пудинг из творога (запеченный)	130	130.00	19.40	13.68	23.75	302.13
2	пром	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	20.00	1.44	1.70	11.10	65.60
3	001	Бутерброд с маслом	50(10/40)	50.00	3.08	8.41	20.69	170.90
4	685	Чай с сахаром	200	200.00	0.20	0.05	9.02	37.31
5	627	Апельсины свежие	100	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00
Итого				500.00	25.02	24.04	72.66	618.94
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	200.00	2.89	2.80	17.08	103.35
2	305	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	90	90.00	11.68	10.43	9.44	184.45
3	541	Сложный гарнир: рагу овощное и кукуруза консервированная	180(150/30)	180.00	3.45	7.49	18.61	153.99
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
5	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
6	509	Напиток с витаминами "Витошка"	200	200.00	-	-	19.40	78.00
Итого				760.00	24.36	21.64	104.71	700.79
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	пром	Пастила	30	30.00	0.15	-	24.00	97.20
2	698	Кефир 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	7.20	95.40
3	627	Бананы свежие	100	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого				310.00	6.87	5.00	52.20	288.60
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	25.02	24.04	72.66	618.94
		Обед		760.00	24.36	21.64	104.71	700.79
		Полдник		310.00	6.87	5.00	52.20	288.60
Итого				1570.00	56.24	50.68	229.57	1608.33

## 2-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	306	Биточки рубленые из птицы паровые	70	70.00	13.38	2.24	6.44	93.16
2	600	Соус сметанный	40	40.00	0.56	1.46	2.80	25.17
3	520	Пюре картофельное	150	150.00	3.13	4.69	18.75	132.50
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
5	693	Какао Витошка с витаминами	200	200.00	5.31	4.35	15.58	123.72
Итого				500.00	25.42	13.05	63.25	468.55
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	017	Салат из соленых огурцов	60	60.00	0.50	2.76	1.55	33.65
2	110	Борщ с капустой, картофелем и ламинарией	200	200.00	2.54	5.10	10.13	100.43
3	443	Плов	200	200.00	17.59	27.25	-	419.30
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
5	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
6	638	Компот из кураги	200	200.00	0.78	0.05	17.63	74.70
Итого				750.00	27.75	36.07	69.49	809.07
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	049	Салат из моркови с яблоками	80	80.00	0.77	4.94	5.94	72.63
2	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00
3	686	Чай с лимоном	200	200.00	0.26	0.06	10.23	43.68
Итого				300.00	2.56	5.16	26.01	163.31
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	25.42	13.05	63.25	468.55
		Обед		750.00	27.75	36.07	69.49	809.07
		Полдник		300.00	2.56	5.16	26.01	163.31
Итого				1550.00	55.73	54.29	158.75	1440.94

## 2-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша рисовая жидкая	200	200.00	6.56	5.80	32.69	209.77
2	002	Бутерброд с вареным сгущенным молоком	55(15/40)	55.00	4.08	2.44	28.89	154.00
3	685	Чай с витаминами "Витошка"	210	210.00	0.20	0.05	9.74	40.40
4	627	Яблоки свежие	50	50.00	0.20	0.20	4.90	23.50
Итого				515.00	11.04	8.49	76.22	427.67
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	071	Винегрет овощной	60	60.00	0.81	3.34	4.96	54.37
2	134	Суп крестьянский с крупой перловой	200/15	200.00	6.06	7.05	11.54	135.13
3	469	Фрикадельки в соусе	90	90.00	8.51	7.47	6.72	130.81
4	258	Макароны отварные с овощами	150	150.00	5.65	3.82	32.38	177.64
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
7	634	Компот из крыжовника (свежезамороженного)	200	200.00	0.13	0.04	11.62	48.00
Итого				790.00	27.48	22.64	107.39	726.95
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	741	Ватрушка с брусникой (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	50	50.00	3.18	1.61	25.50	129.53
2	698	Бифидок 2,5% жирности	180	180.00	6.12	4.50	9.90	109.80
3	627	Груши свежие	100	100.00	0.40	0.30	10.30	47.00
Итого				330.00	9.70	6.41	45.70	286.33
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		515.00	11.04	8.49	76.22	427.67
		Обед		790.00	27.48	22.64	107.39	726.95
		Полдник		330.00	9.70	6.41	45.70	286.33
Итого				1635.00	48.23	37.54	229.31	1440.95

**Всего по МЕНЮ**

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Итого по МЕНЮ		15'890.00	513.43	483.57	2'131.87	14'962.20
		Среднесуточное по МЕНЮ		1'589.00	51.34	48.36	213.19	1'496.22

Согласовано:

Руководитель Управления  
Роспотребнадзора по Архангельской  
области, главный государственный  
санитарный врач по Архангельской  
области

Носовской Т.И.



Разработано:

Директор общества  
с ограниченной ответственностью  
«Технологии питания»

Кузнецов А.Л.



# **Примерный (основной) десятидневный циклический рацион питания**

**для обучающихся организаций общего образования  
Архангельской области  
в возрасте от 12 лет и старше  
(Зимний период)**

**Вариант 1**

**С включением в меню продуктов и блюд, обогащенных  
витаминами и микронутриентами**

**Архангельск 2023 г.**

## 1-я неделя / понедельник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	276	Жаркое по-домашнему	250	250.00	16.62	35.03	25.95	408.82
2	576	Гарнир из соленых огурцов	50	50.00	0.40	0.05	0.85	6.50
3	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
4	685	Чай с витаминами «Витошка»	200	200.00	0.20	0.05	9.74	40.40
Итого				550.00	20.52	35.73	57.04	542.72
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	139	Суп картофельный с горохом	250/15	250.00	10.31	5.55	20.17	168.17
2	453	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	100	100.00	11.86	12.15	13.09	203.07
3	541	Рагу овощное (3-й вариант) (соус сметанный)	180	180.00	3.42	8.98	18.37	166.79
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
5	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
6	639	Компот из смеси сухофруктов	200	200.00	0.59	0.06	21.68	90.91
Итого				830.00	33.28	27.74	118.41	833.43
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		550.00	20.52	35.73	57.04	542.72
		Обед		830.00	33.28	27.74	118.41	833.43
Итого				1380.00	53.80	63.47	175.45	1376.15

## 1-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	350	Тефтели мясные- Ёжики (с ламинарией)	80	80.00	9.49	7.34	10.89	145.80
2	587	Соус томатный (для блюд)	40	40.00	0.47	2.35	2.67	34.53
3	520	Пюре картофельное	180	180.00	3.75	5.62	22.49	159.00
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
5	693	Какао "Витошка" с витаминами	200	200.00	5.31	4.35	15.58	123.72
Итого				550.00	22.83	20.06	76.23	580.56
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра свекольно-морковная	100	100.00	2.45	4.61	13.04	105.72
2	124	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	250/20	250.00	7.57	6.67	9.41	133.40
3	478	Запеканка картофельная с субпродуктами	250	250.00	17.98	11.05	38.82	320.25
4	587	Соус томатный (для блюд)	50	50.00	0.59	2.93	3.34	43.17
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
6	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
7	700	Напиток клюквенный	200	200.00	0.08	0.03	10.01	42.34
Итого				950.00	35.76	26.29	119.72	849.37
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		550.00	22.83	20.06	76.23	580.56
		Обед		950.00	35.76	26.29	119.72	849.37
Итого				1500.00	58.59	46.36	195.96	1429.93

## 1-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	366	Запеканка из творога	150	150.00	26.31	17.79	20.50	356.13
2	620	Соус клубничный	40	40.00	0.07	0.05	9.82	42.24
3	001	Бутерброд с маслом	50(10/40)	50.00	3.08	8.41	20.69	170.90
4	686	Чай с лимоном	200	200.00	0.26	0.06	10.23	43.68
5	627	Апельсины свежие	120	120.00	1.08	0.24	9.72	51.60
Итого				560.00	30.80	26.55	70.96	664.55
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	043	Салат из белокочанной капусты	100	100.00	1.55	3.93	9.39	80.13
2	131	Рассольник домашний со сметаной и мясом	250/15	250.00	7.30	8.14	14.09	163.35
3	372	Рыба, тушенная с овощами	100	100.00	8.95	4.60	3.12	85.57
4	508	Каша рисовая рассыпчатая	180	180.00	4.33	5.19	45.29	245.06
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
6	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
7	634	Компот из черной смородины (свежезамороженной)	200	200.00	0.18	0.07	11.29	47.82
Итого				930.00	29.40	22.94	128.28	826.43
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		560.00	30.80	26.55	70.96	664.55
		Обед		930.00	29.40	22.94	128.28	826.43
Итого				1490.00	60.20	49.49	199.24	1490.98

## 1-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	451	Биточки из говядины (паровые)	80	80.00	11.78	7.38	7.66	143.17
2	587	Соус томатный (для блюд)	50	50.00	0.59	2.93	3.34	43.17
3	508	Каша гречневая рассыпчатая	180	180.00	10.31	7.31	46.59	292.50
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
5	685	Чай с сахаром	200	200.00	0.20	0.05	9.02	37.31
Итого				560.00	26.68	18.07	91.21	633.64
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	017	Салат из соленых огурцов	100	100.00	0.84	4.60	2.58	56.08
2	110	Борщ с капустой, картофелем и ламинарией	250	250.00	3.18	6.38	12.66	125.53
3	274	Мясо тушеное с овощами в соусе	250	250.00	21.86	52.08	16.81	612.27
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
5	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
6	705	Напиток из плодов шиповника	200	200.00	0.08	0.07	11.98	48.26
Итого				900.00	33.06	64.12	89.13	1046.65
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		560.00	26.68	18.07	91.21	633.64
		Обед		900.00	33.06	64.12	89.13	1'046.65
Итого				1460.00	59.75	82.19	180.33	1680.29

## 1-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	031	Салат из свеклы с сыром	50	50.00	2.29	4.28	3.51	63.17
2	261	Макаронны, запеченные с сыром	170/5	170.00	8.03	7.50	40.98	249.52
3	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
4	692	Кофейный напиток с молоком	200	200.00	5.28	4.19	20.76	140.20
5	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого				570.00	19.30	16.96	95.55	586.89
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	049	Салат из моркови с яблоками	100	100.00	0.97	6.18	7.43	90.79
2	142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	275(250/25)	250.00	5.91	2.72	17.30	122.53
3	298	Голубцы ленивые	100	100.00	8.60	5.60	6.37	110.99
4	601	Соус сметанный с томатом	50	50.00	0.87	1.71	3.65	33.91
5	520	Пюре картофельное	180	180.00	3.75	5.62	22.49	159.00
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
7	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
8	509	Напиток с витаминами "Витошка"	200	200.00	-	-	19.40	78.00
Итого				980.00	27.20	22.83	121.74	799.71
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		570.00	19.30	16.96	95.55	586.89
		Обед		980.00	27.20	22.83	121.74	799.71
Итого				1550.00	46.50	39.79	217.29	1386.60

## 2-я неделя / понедельник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	443	Плов	200	200.00	16.71	36.51	34.14	448.00
2	576	Гарнир из свежих огурцов	40	40.00	0.28	0.04	0.76	4.40
3	пром	Хлеб ржаной, порция	40	40.00	2.64	0.48	16.40	69.60
4	685	Чай витаминизированный "Витошкой"	200	200.00	0.20	0.05	9.74	40.40
5	627	Мандарины свежие	70	70.00	0.56	0.14	5.25	26.60
Итого				550.00	20.39	37.22	66.29	589.00
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра из кабачков	100	100.00	1.15	4.88	6.65	74.10
2	135	Суп из овощей с ламинарией	250	250.00	3.07	6.19	12.25	115.49
3	277	Гуляш из отварного мяса	100	100.00	15.17	9.98	3.40	167.25
4	518	Картофель отварной	180	180.00	3.50	5.18	25.89	169.43
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
6	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
7	700	Напиток клюквенный	200	200.00	0.08	0.03	10.01	42.34
Итого				930.00	30.08	27.25	103.29	773.10
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		550.00	20.39	37.22	66.29	589.00
		Обед		930.00	30.08	27.25	103.29	773.10
Итого				1480.00	50.47	64.47	169.59	1362.09

## 2-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	346	Омлет (вареный на пару)	150	150.00	14.15	23.10	2.82	278.39
2	576	Гарнир из консервированного горошка	30	30.00	0.93	0.06	1.95	12.00
3	006	Масло (порциями)	10	10.00	0.08	7.25	0.13	66.10
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
5	686	Чай с лимоном	200	200.00	0.26	0.06	10.23	43.68
6	627	Яблоки свежие	120	120.00	0.48	0.48	11.76	56.40
Итого				560.00	19.70	31.35	51.49	574.07
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра свекольная	100	100.00	2.37	4.60	12.47	102.44
2	127	Суп с рисом и мясными фрикадельками	250	250.00	8.21	7.19	13.46	150.82
3	478	Рулет картофельный с рыбным фаршем	230	230.00	13.71	8.73	37.82	278.49
4	587	Соус томатный (для блюд)	50	50.00	0.59	2.93	3.34	43.17
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
6	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
7	638	Компот из сушеных груш	200	200.00	0.35	0.09	19.37	80.41
Итого				930.00	32.33	24.54	131.55	859.82
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		560.00	19.70	31.35	51.49	574.07
		Обед		930.00	32.33	24.54	131.55	859.82
Итого				1490.00	52.03	55.89	183.04	1433.89

## 2-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	362	Пудинг из творога (запеченный)	150	150.00	22.38	15.78	27.40	348.61
2	пром	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30	30.00	2.16	2.55	16.65	98.40
3	001	Бутерброд с маслом	50(10/40)	50.00	3.08	8.41	20.69	170.90
4	685	Чай с сахаром	200	200.00	0.20	0.05	9.02	37.31
5	627	Апельсины свежие	120	120.00	1.08	0.24	9.72	51.60
Итого				550.00	28.90	27.03	83.49	706.82
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250.00	3.61	3.50	21.35	129.18
2	305	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	100	100.00	12.98	11.59	10.49	204.95
3	541	Сложный гарнир: рагу овощное и кукуруза консервированная	210	210.00	4.02	8.98	21.67	181.79
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
5	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
6	509	Напиток с витаминами "Витошка"	200	200.00	-	-	19.40	78.00
Итого				860.00	27.71	25.08	118.01	798.42
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		550.00	28.90	27.03	83.49	706.82
		Обед		860.00	27.71	25.08	118.01	798.42
Итого				1410.00	56.61	52.11	201.49	1505.25

## 2-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	306	Биточки рубленые из птицы паровые	80	80.00	15.30	2.56	7.36	106.47
2	600	Соус сметанный	40	40.00	0.56	1.46	2.80	25.17
3	520	Пюре картофельное	180	180.00	3.75	5.62	22.49	159.00
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
5	693	Какао Витошка с витаминами	200	200.00	5.31	4.35	15.58	123.72
Итого				550.00	28.72	14.39	72.84	531.86
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	017	Салат из соленых огурцов	100	100.00	0.84	4.60	2.58	56.08
2	110	Борщ с капустой и картофелем, ламинарией	250	250.00	3.18	6.38	12.66	125.53
3	433	Мясо тушеное	100	100.00	16.03	10.50	2.65	172.01
4	508	Каша гречневая рассыпчатая	180	180.00	10.31	7.31	46.59	292.50
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
6	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
7	638	Компот из кураги	200	200.00	0.78	0.05	17.63	74.70
Итого				930.00	38.24	29.83	127.21	925.33
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		550.00	28.72	14.39	72.84	531.86
		Обед		930.00	38.24	29.83	127.21	925.33
Итого				1480.00	66.96	44.22	200.05	1457.19

## 2-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	301	Цыплята тушеные	100	100.00	15.69	3.73	4.65	108.90
2	508	Каша рисовая рассыпчатая	180	180.00	4.33	5.19	45.29	245.06
3	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
4	692	Кофейный напиток с молоком	200	200.00	5.28	4.19	20.76	140.20
Итого				530.00	28.59	13.71	91.20	581.15
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	071	Винегрет овощной	100	100.00	1.35	5.56	8.27	90.62
2	134	Суп крестьянский с крупой перловой	250/20	250.00	7.86	9.00	14.42	171.95
3	469	Фрикадельки в соусе	100	100.00	9.45	8.30	7.47	145.35
4	258	Макароны отварные с овощами	180	180.00	6.78	4.59	38.85	213.17
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
6	пром	Хлеб ржаной, порция	50	50.00	3.30	0.60	20.50	87.00
7	634	Компот из крыжовника (свежезамороженного)	200	200.00	0.13	0.04	11.62	48.00
Итого				930.00	32.66	28.49	125.73	873.58
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		530.00	28.59	13.71	91.20	581.15
		Обед		930.00	32.66	28.49	125.73	873.58
Итого				1460.00	61.26	42.21	216.92	1454.74

**Всего по МЕНЮ**

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Итого по МЕНЮ		14'700.00	566.16	540.20	1'939.36	14'577.12
		Среднесуточное по МЕНЮ		1'470.00	56.62	54.02	193.94	1'457.71

Согласовано:

Руководитель Управления  
Роспотребнадзора по Архангельской  
области, главный государственный  
санитарный врач по Архангельской  
области

Носовской Т.И.



Разработано:

Директор общества  
с ограниченной ответственностью  
«Технологии питания»

Кузнецов А.Л.



# Примерный (основной) десятидневный циклический рацион питания

для обучающихся организаций общего образования

Архангельской области

в возрасте 7-11 лет

(Зимний период)

Вариант 2

С включением в меню продуктов и блюд, обогащенных  
витаминами и микронутриентами

(для всех типов пищеблоков)

Архангельск 2023 г.

## 1-я неделя / понедельник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша рисовая жидкая	200	200.00	4.98	5.70	30.73	194.34
2	003	Бутерброд с сыром	50(35/10/5)	50.00	4.99	7.59	18.06	161.15
3	693	Какао Витошка с витаминами	200	200.00	4.44	3.60	14.14	107.52
4	627	Яблоки свежие	60	60.00	0.24	0.24	5.88	28.20
Итого				510.00	14.65	17.13	68.81	491.21
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	132	Рассольник ленинградский	200/15	200.00	5.64	10.29	14.57	171.12
2	277	Гуляш из отварного мяса	90	90.00	10.12	17.50	-	208.01
3	520	Сложный гарнир: пюре картофельное с консервированным зеленым горошком	150	150.00	3.33	4.10	17.55	122.83
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	634	Компот из вишни (свежезамороженной)	200	200.00	0.12	0.03	11.57	47.70
Итого				720.00	24.89	32.71	79.21	724.07
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Бифидок 2,5% жирности	180	180.00	6.12	4.50	9.90	109.80
2	779	Булочка молочная (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	30	30.00	2.73	2.46	17.29	102.25
3	627	Бананы свежие	100	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого				310.00	10.35	7.46	48.19	308.05
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		510.00	14.65	17.13	68.81	491.21
		Обед		720.00	24.89	32.71	79.21	724.07
		Полдник		310.00	10.35	7.46	48.19	308.05
Итого				1540.00	49.88	57.30	196.21	1523.32

## 1-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра морковная	60	60.00	1.22	3.07	6.33	52.42
2	261	Макароны, запеченные с сыром	200/10	200.00	9.48	11.74	48.26	317.77
3	пром	Хлеб ржаной, порция	40	40.00	2.64	0.48	16.40	69.60
4	686	Чай с лимоном	200	200.00	0.10	0.02	10.20	42.56
Итого				500.00	13.45	15.31	81.19	482.36
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	168	Суп-пюре из разных овощей	250	250.00	5.40	6.68	18.11	155.25
2	551	Гренки из пшеничного хлеба	10	10.00	1.08	0.12	6.79	32.78
3	261	Тефтели рыбные тушеные с соусом	110	110.00	9.28	4.44	11.49	122.90
4	125	Сложный гарнир: картофель отварной и кукуруза консервированная	170(150/20)	170.00	3.34	5.92	23.80	165.17
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
7	639	Компот из смеси сухофруктов	200	200.00	0.44	0.05	18.76	78.16
Итого				820.00	25.23	18.00	114.47	728.65
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	707	Сок абрикосовый	200	200.00	1.00	-	25.40	110.00
2	010	Бутерброд горячий с сыром	38(25/13)	38.00	4.89	4.56	12.85	112.82
3	627	Мандарины свежие	100	100.00	0.80	0.20	7.50	38.00
Итого				338.00	6.69	4.76	45.75	260.82
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	13.45	15.31	81.19	482.36
		Обед		820.00	25.23	18.00	114.47	728.65
		Полдник		338.00	6.69	4.76	45.75	260.82
Итого				1658.00	45.36	38.07	241.41	1471.83

## 1-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша геркулесовая жидкая	200	200.00	8.37	8.97	27.90	226.21
2	002	Бутерброд с повидлом яблочным	55(15/35/5)	55.00	2.76	4.67	27.81	162.25
3	685	Чай с сахаром и молоком	200	200.00	1.65	1.30	12.42	68.30
4	627	Апельсины свежие	50	50.00	0.45	0.10	4.05	21.50
Итого				505.00	13.23	15.05	72.17	478.26
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	200/10	200.00	4.62	4.42	7.31	90.74
2	112	Фрикадельки мясные с соусом	100(70/30)	100.00	11.40	23.16	2.74	275.38
3	541	Сложный гарнир: рагу овощное с консервированным помидором.	180(150/30)	180.00	3.07	7.65	16.19	147.13
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	505	Кисель "Витошка " с витаминами	200	200.00	-	-	23.50	95.00
Итого				760.00	24.77	36.02	85.26	782.65
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Напиток Снежок 2,5% жирности	180	180.00	4.86	4.50	19.44	142.20
2	пром	Багет "7-ми ЗЕРНОВОЙ" порция	20	20.00	2.74	1.66	12.14	75.80
3	627	Груши свежие	100	100.00	0.40	0.30	10.30	47.00
Итого				300.00	8.00	6.46	41.88	265.00
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		505.00	13.23	15.05	72.17	478.26
		Обед		760.00	24.77	36.02	85.26	782.65
		Полдник		300.00	8.00	6.46	41.88	265.00
Итого				1565.00	46.00	57.52	199.32	1525.90

## 1-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	350	Тефтели с рисом - Ёжики (с ламинарией)	80	80.00	9.40	9.53	11.05	164.70
2	587	Соус томатный (для блюд)	40	40.00	0.47	2.35	2.67	34.53
3	520	Пюре картофельное	150	150.00	3.13	4.69	18.75	132.50
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
5	692	Кофейный напиток с молоком	200	200.00	3.39	2.56	17.64	105.10
Итого				510.00	19.43	19.44	69.79	530.83
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	110	Борщ с капустой и картофелем	200/20	200.00	6.41	11.73	9.79	174.30
2	431	Печень по-строгановски	90	90.00	11.58	7.12	5.24	131.51
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая и соленый огурец	170(150/20)	170.00	8.75	6.11	39.16	246.35
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	705	Напиток из плодов шиповника	200	200.00	0.08	0.07	11.98	48.26
Итого				740.00	32.51	25.83	101.69	774.82
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	685	Чай с сахаром	200	200.00	0.04	0.01	8.99	36.19
2	786	Булочка "Творожная" (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	40	40.00	5.08	2.41	19.91	122.01
3	627	Бананы свежие	100	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого				340.00	6.62	2.92	49.90	254.20
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		510.00	19.43	19.44	69.79	530.83
		Обед		740.00	32.51	25.83	101.69	774.82
		Полдник		340.00	6.62	2.92	49.90	254.20
Итого				1590.00	58.56	48.20	221.38	1559.85

## 1-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша пшеничная жидкая	200	200.00	6.89	6.89	28.47	203.75
2	001	Бутерброд с маслом	50(10/40)	50.00	3.08	8.41	20.69	170.90
3	337	Яйцо вареное	40	40.00	5.08	4.60	0.28	62.80
4	685	Чай витаминизированный "Витошкой"	210(200/10)	210.00	0.04	0.01	9.71	39.28
Итого				500.00	15.09	19.91	59.15	476.73
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра из кабачков	60	60.00	0.69	2.93	3.99	44.46
2	139	Суп картофельный с горохом	200/10	200.00	7.18	4.33	16.14	131.70
3	488	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	200.00	13.48	15.92	23.87	285.85
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	640	Кисель из свежей клюквы (свежезамороженной)	200	200.00	0.07	0.03	16.17	70.82
Итого				740.00	27.11	24.01	95.68	707.23
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	697	Молоко 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	8.64	97.20
2	672	Гренки с джемом черносмородиновым	30(21/9)	30.00	1.71	2.04	17.55	94.33
3	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого				310.00	7.33	6.94	35.99	238.53
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	15.09	19.91	59.15	476.73
		Обед		740.00	27.11	24.01	95.68	707.23
		Полдник		310.00	7.33	6.94	35.99	238.53
Итого				1550.00	49.52	50.85	190.81	1422.50

## 2-я неделя / понедельник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	160	Суп молочный (вермишель в молоке)	200	200.00	6.62	6.16	28.20	196.61
2	001	Бутерброд с маслом	40(10/30)	40.00	2.33	8.12	15.55	144.70
3	693	Какао Витошка с витаминами	200	200.00	4.44	3.60	14.14	107.52
4	627	Яблоки свежие	60	60.00	0.24	0.24	5.88	28.20
Итого				500.00	13.63	18.12	63.78	477.03
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	135	Суп из овощей	200/10	200.00	4.57	6.26	9.33	112.80
2	301	Цыплята тушеные	90	90.00	11.28	11.91	3.95	165.61
3	508	Сложный гарнир: каша рисовая рассыпчатая с соленым огурцом	180(160/20)	180.00	4.01	4.63	40.59	220.43
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	634	Компот из вишни (свежезамороженной)	200	200.00	0.12	0.03	11.57	47.70
Итого				750.00	25.66	23.64	100.96	720.94
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Ряженка 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	7.56	97.20
2	741	Ватрушка с брусникой (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	50	50.00	3.18	1.61	25.50	129.53
3	627	Груши свежие	100	100.00	0.40	0.30	10.30	47.00
Итого				330.00	8.80	6.41	43.36	273.73
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	13.63	18.12	63.78	477.03
		Обед		750.00	25.66	23.64	100.96	720.94
		Полдник		330.00	8.80	6.41	43.36	273.73
Итого				1580.00	48.09	48.17	208.09	1471.69

## 2-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	366	Запеканка из творога	150	150.00	26.31	17.79	20.26	355.17
2	618	Соус вишневый	40	40.00	0.08	0.02	12.45	50.73
3	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
4	685	Чай с сахаром	200	200.00	0.04	0.01	8.99	36.19
5	627	Апельсины свежие	70	70.00	0.63	0.14	5.67	30.10
Итого				500.00	30.10	18.28	67.05	566.19
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	138	Суп картофельный с крупой и рыбой	220(200/20)	200.00	6.18	3.35	15.24	121.88
2	461	Тефтели мясные (1 в) с соусом	100(70/30)	100.00	9.57	11.35	11.10	186.46
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая с консервированным помидором	160(130/30)	160.00	7.78	5.31	34.70	217.25
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	633	Компот из яблок и клубники	200	200.00	0.08	0.06	11.34	46.66
Итого				740.00	29.30	20.88	107.89	746.65
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	640	Кисель из свежей клюквы (свежезамороженной)	200	200.00	0.07	0.03	16.17	70.82
2	пром	Батон нарезной порция	20	20.00	1.50	0.58	10.28	52.40
3	627	Бананы свежие	100	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого				320.00	3.07	1.11	47.45	219.22
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	30.10	18.28	67.05	566.19
		Обед		740.00	29.30	20.88	107.89	746.65
		Полдник		320.00	3.07	1.11	47.45	219.22
Итого				1560.00	62.47	40.27	222.39	1532.06

## 2-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша "Дружба" жидкая	200	200.00	5.83	6.09	30.02	198.41
2	001	Бутерброд с маслом	50(10/40)	50.00	3.08	8.41	20.69	170.90
3	337	Яйцо вареное	40	40.00	5.08	4.60	0.28	62.80
4	685	Чай витаминизированный "Витошкой"	210(200/10)	210.00	0.04	0.01	9.71	39.28
Итого				500.00	14.03	19.11	60.70	471.39
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра морковная	60	60.00	1.22	3.07	6.33	52.42
2	110	Борщ с капустой и картофелем	200/20	200.00	6.41	11.73	9.79	174.30
3	250	Рыба, запеченная с картофелем	180	180.00	11.70	11.87	28.30	259.92
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	639	Компот из смеси сухофруктов	200	200.00	0.44	0.05	18.76	78.16
Итого				720.00	25.46	27.52	98.70	739.20
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Кефир 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	7.20	95.40
2	пром	Багет "7-ми ЗЕРНОВОЙ" порция	20	20.00	2.74	1.66	12.14	75.80
3	627	Мандарины свежие	100	100.00	0.80	0.20	7.50	38.00
Итого				300.00	8.76	6.36	26.84	209.20
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	14.03	19.11	60.70	471.39
		Обед		720.00	25.46	27.52	98.70	739.20
		Полдник		300.00	8.76	6.36	26.84	209.20
Итого				1520.00	48.25	52.98	186.24	1419.78

## 2-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	305	Котлеты рубленые из цыплят	70	70.00	12.02	8.11	10.30	169.42
2	587	Соус томатный (для блюд)	40	40.00	0.47	2.35	2.67	34.53
3	520	Пюре картофельное	150	150.00	3.13	4.69	18.75	132.50
4	пром	Хлеб ржаной, порция	40	40.00	2.64	0.48	16.40	69.60
5	685	Чай с сахаром и молоком	200	200.00	1.65	1.30	12.42	68.30
Итого				500.00	19.91	16.92	60.53	474.35
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	200/20	200.00	6.95	5.90	7.31	115.07
2	468	Оладьи из печени	90	90.00	14.13	13.98	11.19	209.84
3	096	Масло сливочное, прокипяченное	5	5.00	0.04	3.63	0.07	33.05
4	256	Сложный гарнир: макаронные изделия отварные с соленым огурцом	150(130/20)	150.00	5.02	4.76	29.99	173.89
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
7	636	Компот из яблок и апельсинов	200	200.00	0.16	0.07	12.13	50.70
Итого				725.00	31.98	29.14	96.20	756.95
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	707	Сок вишневый	200	200.00	1.40	0.40	22.80	102.00
2	472	Булочка школьная (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	40	40.00	3.25	1.25	23.09	117.13
3	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого				340.00	5.05	2.05	55.69	266.13
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	19.91	16.92	60.53	474.35
		Обед		725.00	31.98	29.14	96.20	756.95
		Полдник		340.00	5.05	2.05	55.69	266.13
Итого				1565.00	56.94	48.11	212.42	1497.43

## 2-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша ячневая жидкая	200	200.00	5.87	5.79	27.19	184.45
2	003	Бутерброд с сыром	45(30/10/5)	45.00	4.61	7.45	15.49	148.05
3	692	Кофейный напиток с молоком	200	200.00	3.39	2.56	17.64	105.10
4	627	Бананы свежие	70	70.00	1.05	0.35	14.70	67.20
Итого				515.00	14.92	16.15	75.02	504.80
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра свекольная	60	60.00	1.42	2.76	7.48	61.47
2	138	Суп картофельный с крупой гречневой	200/20	200.00	6.95	9.02	14.47	171.56
3	276	Жаркое по-домашнему	180	180.00	11.21	24.02	21.34	356.46
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	705	Напиток из плодов шиповника	200	200.00	0.08	0.07	11.98	48.26
Итого				720.00	25.35	36.67	90.78	812.14
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Йогурт 2,5 % жирности	180	180.00	4.68	4.50	23.40	156.60
2	пром	Батон нарезной порция	20	20.00	1.50	0.58	10.28	52.40
3	627	Апельсины свежие	100	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00
Итого				300.00	7.08	5.28	41.78	252.00
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		515.00	14.92	16.15	75.02	504.80
		Обед		720.00	25.35	36.67	90.78	812.14
		Полдник		300.00	7.08	5.28	41.78	252.00
Итого				1535.00	47.35	58.10	207.58	1568.94

## Всего по МЕНЮ

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Итого по МЕНЮ		15'663.00	512.42	499.58	2'085.85	14'993.32
		Среднесуточное по МЕНЮ		1'566.30	51.24	49.96	208.58	1'499.33

Согласовано:

Руководитель Управления  
Роспотребнадзора по Архангельской  
области, главный государственный  
санитарный врач по Архангельской  
области

Носовской Т.И.

Разработано:

Директор общества  
с ограниченной ответственностью  
«Технологии питания»

Кузнецов А.Л.

# Примерный (основной) десятидневный циклический рацион питания

для обучающихся организаций общего образования

Архангельской области

в возрасте от 12 лет и старше

(Зимний период)

Вариант 2

С включением в меню продуктов и блюд, обогащенных  
витаминами и микронутриентами

(для всех типов пищеблоков)

Архангельск 2023 г.

## 1-я неделя / понедельник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша рисовая жидкая	250	250.00	6.23	7.13	38.42	242.92
2	002	Бутерброд с повидлом яблочным	50(15/30/5)	50.00	2.38	4.53	25.24	149.15
3	693	Какао Витошка с витаминами	200	200.00	4.44	3.60	14.14	107.52
4	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого				600.00	13.45	15.65	87.60	546.59
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	132	Рассольник ленинградский	250/20	250.00	7.29	13.26	18.22	218.46
2	277	Гуляш из отварного мяса	100	100.00	11.24	19.44	-	231.12
3	520	Сложный гарнир: пюре картофельное с консервированным зеленым горошком	180	180.00	3.96	5.04	21.29	149.33
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	50.00	3.30	0.60	19.80	100.50
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
6	634	Компот из вишни (свежезамороженной)	200	200.00	0.12	0.03	11.57	47.70
Итого				830.00	29.71	38.76	95.48	864.62
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		600.00	13.45	15.65	87.60	546.59
		Обед		830.00	29.71	38.76	95.48	864.62
Итого				1430.00	43.16	54.41	183.08	1411.21

## 1-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра морковная	60	60.00	1.22	3.07	6.33	52.42
2	261	Макароны, запеченные с сыром	240/12	240.00	11.38	14.09	57.91	381.33
3	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
4	685	Чай витаминизированный "Витошкой"	210(200/10)	210.00	0.04	0.01	9.71	39.28
Итого				550.00	15.28	17.65	89.79	553.43
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	168	Суп-пюре из разных овощей	250	250.00	5.40	6.68	18.11	155.25
2	551	Гренки из пшеничного хлеба	10	10.00	1.08	0.12	6.79	32.78
3	261	Тефтели рыбные тушеные с соусом	130(90/40)	130.00	11.80	5.26	14.02	150.27
4	125	Сложный гарнир: картофель отварной и соленый огурец	200(180/20)	200.00	3.69	7.12	26.26	188.80
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	50.00	3.30	0.60	19.80	100.50
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
7	639	Компот из смеси сухофруктов	200	200.00	0.44	0.05	18.76	78.16
Итого				890.00	29.51	20.23	128.34	823.26
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		550.00	15.28	17.65	89.79	553.43
		Обед		890.00	29.51	20.23	128.34	823.26
Итого				1440.00	44.79	37.87	218.13	1376.70

## 1-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	301	Цыплята тушеные	100	100.00	12.41	10.27	4.38	168.87
2	508	Каша рисовая рассыпчатая	150	150.00	3.61	4.33	37.74	204.21
3	576	Гарнир из консервированных помидоров	30	30.00	0.33	0.03	1.05	6.00
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	685	Чай с сахаром и молоком	200	200.00	1.65	1.30	12.42	68.30
6	627	Апельсины свежие	100	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00
Итого				620.00	21.54	16.60	79.53	570.79
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	250/10	250.00	5.19	5.15	9.13	107.34
2	112	Фрикадельки мясные с соусом	120(90/30)	120.00	14.51	29.48	2.90	348.24
3	541	Сложный гарнир: рагу овощное с консервированным помидором.	180(150/30)	180.00	3.07	7.65	16.19	147.13
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	50.00	3.30	0.60	19.80	100.50
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
6	700	Напиток клюквенный	200	200.00	0.08	0.03	10.01	42.34
Итого				850.00	29.94	43.30	82.64	863.05
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		620.00	21.54	16.60	79.53	570.79
		Обед		850.00	29.94	43.30	82.64	863.05
Итого				1470.00	51.48	59.91	162.17	1433.84

## 1-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	350	Тефтели с рисом - Ёжики (с ламинарией)	100	100.00	11.90	9.19	13.81	183.20
2	587	Соус томатный (для блюд)	50	50.00	0.59	2.93	3.34	43.17
3	520	Пюре картофельное	180	180.00	3.75	5.62	22.49	159.00
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	692	Кофейный напиток с молоком	200	200.00	3.39	2.56	17.64	105.10
Итого				570.00	22.27	20.79	73.13	570.87
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	110	Борщ с капустой и картофелем	250/25	250.00	8.02	14.67	12.24	217.88
2	431	Печень по-строгановски	100	100.00	12.87	7.91	5.83	146.12
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая и горошек консервированный	180(160/20)	180.00	9.79	6.54	42.71	268.00
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	50.00	3.30	0.60	19.80	100.50
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
6	705	Напиток из плодов шиповника	200	200.00	0.08	0.07	11.98	48.26
Итого				830.00	37.85	30.18	117.15	898.25
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		570.00	22.27	20.79	73.13	570.87
		Обед		830.00	37.85	30.18	117.15	898.25
Итого				1400.00	60.13	50.97	190.28	1469.12

## 1-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	478	Запеканка картофельная с отварным мясом	230	230.00	14.80	29.38	34.31	466.56
2	601	Соус сметанный с томатом	50	50.00	0.87	1.71	3.65	33.91
3	576	Гарнир из соленых огурцов	30	30.00	0.24	0.03	0.51	3.90
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	685	Чай с сахаром	200	200.00	0.04	0.01	8.99	36.19
Итого				550.00	18.59	31.61	63.30	620.96
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра из кабачков	60	60.00	0.69	2.93	3.99	44.46
2	139	Суп картофельный с горохом	250/15	250.00	9.56	5.79	20.17	170.71
3	488	Птица, тушенная в соусе с овощами	250	250.00	16.85	19.90	29.84	357.31
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	50.00	3.30	0.60	19.80	100.50
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
6	505	Кисель "Витошка " с витаминами	200	200.00	-	-	23.50	95.00
Итого				860.00	34.20	29.61	121.89	885.48
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		550.00	18.59	31.61	63.30	620.96
		Обед		860.00	34.20	29.61	121.89	885.48
Итого				1410.00	52.79	61.22	185.20	1506.44

## 2-я неделя / понедельник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	160	Суп молочный (вермишель в молоке)	230	230.00	7.61	7.09	32.43	226.10
2	001	Бутерброд с маслом	50(10/40)	50.00	3.08	8.41	20.69	170.90
3	693	Какао Витошка с витаминами	200	200.00	4.44	3.60	14.14	107.52
4	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого				580.00	15.53	19.50	77.07	551.52
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	135	Суп из овощей	250	250.00	2.80	5.97	11.66	110.59
2	301	Цыплята тушеные	100	100.00	12.54	13.23	4.38	184.01
3	508	Сложный гарнир: каша рисовая рассыпчатая с соленым огурцом	180(160/20)	180.00	4.01	4.63	40.59	220.43
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	50.00	3.30	0.60	19.80	100.50
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
6	634	Компот из вишни (свежезамороженной)	200	200.00	0.12	0.03	11.57	47.70
Итого				830.00	26.56	24.87	112.61	780.72
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		580.00	15.53	19.50	77.07	551.52
		Обед		830.00	26.56	24.87	112.61	780.72
Итого				1410.00	42.09	44.36	189.68	1332.24

## 2-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	366	Запеканка из творога	150	150.00	26.31	17.79	20.26	355.17
2	618	Соус вишневый	40	40.00	0.08	0.02	12.45	50.73
3	пром	Батон нарезной порция	50	50.00	3.75	1.45	25.70	131.00
4	685	Чай витаминизированный "Витошкой"	210(200/10)	210.00	0.04	0.01	9.71	39.28
5	627	Апельсины свежие	100	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00
Итого				550.00	31.08	19.47	76.22	619.18
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	138	Суп картофельный с крупой и рыбой	275(250/25)	250.00	7.73	4.19	19.06	152.35
2	461	Тефтели мясные (1 в) с соусом	100(70/30)	100.00	9.57	11.35	11.10	186.46
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая с горошком консервированным	180(160/20)	180.00	9.79	6.54	42.71	268.00
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	50.00	3.30	0.60	19.80	100.50
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
6	633	Компот из яблок и клубники	200	200.00	0.08	0.06	11.34	46.66
Итого				830.00	34.27	23.14	128.60	871.47
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		550.00	31.08	19.47	76.22	619.18
		Обед		830.00	34.27	23.14	128.60	871.47
Итого				1380.00	65.35	42.62	204.81	1490.65

## 2-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	451	Биточки из говядины с ламинария	80	80.00	10.62	9.95	6.73	152.40
2	587	Соус томатный (для блюд)	50	50.00	0.59	2.93	3.34	43.17
3	237	Рис с овощами	180	180.00	4.12	5.37	39.32	221.82
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	686	Чай с лимоном	200	200.00	0.10	0.02	10.20	42.56
Итого				550.00	18.07	18.75	75.43	540.34
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра морковная	100	100.00	2.04	5.11	10.55	87.37
2	110	Борщ с капустой и картофелем	250/25	250.00	8.02	14.67	12.24	217.88
3	250	Рыба, запеченная с картофелем	200	200.00	13.05	13.04	31.45	287.24
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	50.00	3.30	0.60	19.80	100.50
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
6	639	Компот из смеси сухофруктов	200	200.00	0.44	0.05	18.76	78.16
Итого				850.00	30.65	33.86	117.39	888.65
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		550.00	18.07	18.75	75.43	540.34
		Обед		850.00	30.65	33.86	117.39	888.65
Итого				1400.00	48.72	52.61	192.82	1428.99

## 2-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	388	Котлеты рыбные	75	75.00	10.30	4.62	6.79	112.46
2	606	Соус польский (1-й вариант)	40	40.00	1.15	7.61	1.38	78.47
3	520	Пюре картофельное	180	180.00	3.75	5.62	22.49	159.00
4	576	Гарнир из соленых огурцов	30	30.00	0.24	0.03	0.51	3.90
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
6	692	Кофейный напиток с молоком	200	200.00	3.39	2.56	17.64	105.10
Итого				565.00	21.48	20.93	64.66	539.33
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	250/25	250.00	8.69	7.38	9.13	143.84
2	468	Оладьи из печени	100	100.00	15.70	15.53	12.43	233.16
3	096	Масло сливочное, прокипяченное	5	5.00	0.04	3.63	0.07	33.05
4	256	Сложный гарнир: макаронные изделия отварные и консервированный помидор	180(160/20)	180.00	6.20	5.85	37.19	214.82
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	50.00	3.30	0.60	19.80	100.50
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
7	636	Компот из яблок и апельсинов	200	200.00	0.16	0.07	12.13	50.70
Итого				835.00	37.89	33.46	115.35	893.56
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		565.00	21.48	20.93	64.66	539.33
		Обед		835.00	37.89	33.46	115.35	893.56
Итого				1400.00	59.36	54.39	180.01	1432.89

**2-я неделя / пятница**

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	304	Плов из птицы	240	240.00	24.13	12.97	38.43	357.42
2	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
3	685	Чай с сахаром и молоком	200	200.00	1.65	1.30	12.42	68.30
4	627	Бананы свежие	70	70.00	1.05	0.35	14.70	67.20
Итого				550.00	29.47	15.10	81.39	573.32
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра свекольная	100	100.00	2.37	4.60	12.47	102.44
2	138	Суп картофельный с крупой гречневой	250/15	250.00	6.74	8.10	18.08	177.99
3	276	Жаркое по-домашнему	200	200.00	12.46	26.69	23.71	396.06
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	50.00	3.30	0.60	19.80	100.50
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
6	705	Напиток из плодов шиповника	200	200.00	0.08	0.07	11.98	48.26
Итого				850.00	28.75	40.46	110.63	942.76
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		550.00	29.47	15.10	81.39	573.32
		Обед		850.00	28.75	40.46	110.63	942.76
Итого				1400.00	58.22	55.56	192.02	1516.08

**Всего по МЕНЮ**

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Итого по МЕНЮ		14'140.00	526.10	513.93	1'898.19	14'398.16
		Среднесуточное по МЕНЮ		1'414.00	52.61	51.39	189.82	1'439.82

Согласовано:

Руководитель Управления  
Роспотребнадзора по Архангельской  
области, главный государственный  
санитарный врач по Архангельской  
области:

Носовской Т.И.



Разработано:

Директор общества  
с ограниченной ответственностью  
«Технологии питания»:

Кузнецов А.Л.



# Примерный (основной) десятидневный циклический рацион питания

для обучающихся организаций общего образования

Архангельской области

в возрасте 7-11 лет

(Зимний период)

Вариант 2.1.

**С включением в меню продуктов и блюд, обогащенных  
витаминами и микронутриентами**

(для пищеблоков, работающих на сырье и доготовочных)

Архангельск 2023 г.

## 1-я неделя / понедельник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша рисовая жидкая	200	200.00	4.98	5.70	30.73	194.34
2	002	Бутерброд с повидлом яблочным	50(15/30/5)	50.00	2.38	4.53	25.24	149.15
3	693	Какао " Витошка" с витаминами	200	200.00	4.44	3.60	14.14	107.52
4	627	Яблоки свежие	60	60.00	0.24	0.24	5.88	28.20
Итого				510.00	12.04	14.07	75.99	479.21
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	132	Рассольник ленинградский	200/15	200.00	5.64	10.29	14.57	171.12
2	277	Гуляш из отварного мяса	90	90.00	10.12	17.50	-	208.01
3	520	Сложный гарнир: пюре картофельное с консервированным зеленым горошком	150	150.00	3.33	4.10	17.55	122.83
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	634	Компот из вишни (свежезамороженной)	200	200.00	0.12	0.03	11.57	47.70
Итого				720.00	24.89	32.71	79.21	724.07
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Бифидок 2,5% жирности	180	180.00	6.12	4.50	9.90	109.80
2	779	Булочка молочная (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	30	30.00	2.73	2.46	17.29	102.25
3	627	Бананы свежие	100	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого				310.00	10.35	7.46	48.19	308.05
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		510.00	12.04	14.07	75.99	479.21
		Обед		720.00	24.89	32.71	79.21	724.07
		Полдник		310.00	10.35	7.46	48.19	308.05
Итого				1540.00	47.28	54.24	203.39	1511.32

## 1-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра морковная	60	60.00	1.22	3.07	6.33	52.42
2	261	Макароны, запеченные с сыром	200/10	200.00	9.48	11.74	48.26	317.77
3	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
4	685	Чай витаминизированный "Витошкой"	210(200/10)	210.00	0.04	0.01	9.71	39.28
Итого				510.00	13.38	15.30	80.14	489.88
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	168	Суп-пюре из разных овощей	250	250.00	5.40	6.68	18.11	155.25
2	551	Гренки из пшеничного хлеба	10	10.00	1.08	0.12	6.79	32.78
3	261	Тефтели рыбные тушеные с соусом	110	110.00	9.28	4.44	11.49	122.90
4	125	Сложный гарнир: картофель отварной и соленый огурец	170(150/20)	170.00	3.10	5.94	21.94	157.77
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
7	639	Компот из смеси сухофруктов	200	200.00	0.44	0.05	18.76	78.16
Итого				820.00	24.99	18.02	112.61	721.25
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	707	Сок яблочный	200	200.00	1.00	0.20	20.20	86.00
2	010	Бутерброд горячий с сыром	38(25/13)	38.00	4.89	4.56	12.85	112.82
3	627	Мандарины свежие	100	100.00	0.80	0.20	7.50	38.00
Итого				338.00	6.69	4.96	40.55	236.82
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		510.00	13.38	15.30	80.14	489.88
		Обед		820.00	24.99	18.02	112.61	721.25
		Полдник		338.00	6.69	4.96	40.55	236.82
Итого				1668.00	45.06	38.28	233.30	1447.95

## 1-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	301	Цыпята тушеные	80	80.00	9.93	8.21	3.51	135.10
2	508	Сложный гарнир: каша рисовая рассыпчатая с консервированным помидором	150(130/20)	150.00	3.34	3.77	33.41	180.99
3	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
4	685	Чай с сахаром и молоком	200	200.00	1.65	1.30	12.42	68.30
5	627	Апельсины свежие	50	50.00	0.45	0.10	4.05	21.50
Итого				520.00	18.01	13.86	69.22	486.29
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	250/10	250.00	5.19	5.15	9.13	107.34
2	112	Фрикадельки мясные с соусом	100(70/30)	100.00	11.40	23.16	2.74	275.38
3	541	Сложный гарнир: рагу овощное с кукурузой консервированной.	170(150/20)	170.00	3.14	7.62	17.34	151.13
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный, порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	700	Напиток клюквенный	200	200.00	0.08	0.03	10.01	42.34
Итого				800.00	25.49	36.75	74.75	750.58
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Напиток Снежок 2,5% жирности	180	180.00	4.86	4.50	19.44	142.20
2	пром	Багет "7-ми ЗЕРНОВОЙ" порция	20	20.00	2.74	1.66	12.14	75.80
3	627	Груши свежие	100	100.00	0.40	0.30	10.30	47.00
Итого				300.00	8.00	6.46	41.88	265.00
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		520.00	18.01	13.86	69.22	486.29
		Обед		800.00	25.49	36.75	74.75	750.58
		Полдник		300.00	8.00	6.46	41.88	265.00
Итого				1620.00	51.50	57.07	185.85	1501.87

## 1-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	350	Тефтели с рисом - Ёжики (с ламинарией)	80	80.00	9.40	9.53	11.05	164.70
2	587	Соус томатный (для блюд)	40	40.00	0.47	2.35	2.67	34.53
3	520	Пюре картофельное	150	150.00	3.13	4.69	18.75	132.50
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	692	Кофейный напиток с молоком	200	200.00	3.39	2.56	17.64	105.10
Итого				510.00	19.03	19.60	65.95	517.23
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	110	Борщ с капустой и картофелем	200/15	200.00	5.44	10.14	9.79	156.07
2	431	Печень по-строгановски	90	90.00	11.58	7.12	5.24	131.51
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая и горошек консервированный	170(150/20)	170.00	9.21	6.13	40.12	251.75
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	705	Напиток из плодов шиповника	200	200.00	0.08	0.07	11.98	48.26
Итого				740.00	32.00	24.27	102.65	761.99
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	685	Чай с сахаром	200	200.00	0.04	0.01	8.99	36.19
2	786	Булочка "Творожная" (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	40	40.00	5.08	2.41	19.91	122.01
3	627	Бананы свежие	100	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого				340.00	6.62	2.92	49.90	254.20
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		510.00	19.03	19.60	65.95	517.23
		Обед		740.00	32.00	24.27	102.65	761.99
		Полдник		340.00	6.62	2.92	49.90	254.20
Итого				1590.00	57.65	46.79	218.50	1533.42

## 1-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	478	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	200.00	12.87	25.55	29.84	405.70
2	601	Соус сметанный с томатом	40	40.00	0.70	1.36	2.92	27.13
3	576	Гарнир из соленых огурцов	20	20.00	0.16	0.02	0.34	2.60
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	685	Чай с сахаром	200	200.00	0.04	0.01	8.99	36.19
Итого				500.00	16.41	27.43	57.93	552.02
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра из кабачков	60	60.00	0.69	2.93	3.99	44.46
2	139	Суп картофельный с горохом	200/10	200.00	7.18	4.33	16.14	131.70
3	488	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	200.00	13.48	15.92	23.87	285.85
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	505	Кисель "Витошка " с витаминами	200	200.00	-	-	23.50	95.00
Итого				740.00	27.04	23.98	103.01	731.41
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	697	Молоко 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	8.64	97.20
2	672	Гренки с джемом из черной смородины	30(21/9)	30.00	1.71	2.04	17.55	94.33
3	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого				310.00	7.33	6.94	35.99	238.53
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	16.41	27.43	57.93	552.02
		Обед		740.00	27.04	23.98	103.01	731.41
		Полдник		310.00	7.33	6.94	35.99	238.53
Итого				1550.00	50.77	58.34	196.93	1521.96

## 2-я неделя / понедельник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	160	Суп молочный (вермишель в молоке)	200	200.00	6.62	6.16	28.20	196.61
2	001	Бутерброд с маслом	40(10/30)	40.00	2.33	8.12	15.55	144.70
3	693	Какао Витошка с витаминами	200	200.00	4.44	3.60	14.14	107.52
4	627	Яблоки свежие	60	60.00	0.24	0.24	5.88	28.20
Итого				500.00	13.63	18.12	63.78	477.03
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	135	Суп из овощей	200/10	200.00	4.57	6.26	9.33	112.80
2	301	Цыплята тушеные	90	90.00	11.28	11.91	3.95	165.61
3	508	Сложный гарнир: каша рисовая рассыпчатая с соленым огурцом	180(160/20)	180.00	4.01	4.63	40.59	220.43
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	634	Компот из вишни (свежезамороженной)	200	200.00	0.12	0.03	11.57	47.70
Итого				750.00	25.66	23.64	100.96	720.94
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Ряженка 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	7.56	97.20
2	741	Ватрушка с брусникой (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	50	50.00	3.18	1.61	25.50	129.53
3	627	Груши свежие	100	100.00	0.40	0.30	10.30	47.00
Итого				330.00	8.80	6.41	43.36	273.73
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	13.63	18.12	63.78	477.03
		Обед		750.00	25.66	23.64	100.96	720.94
		Полдник		330.00	8.80	6.41	43.36	273.73
Итого				1580.00	48.09	48.17	208.09	1471.69

## 2-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	366	Запеканка из творога	150	150.00	26.31	17.79	20.26	355.17
2	618	Соус вишневый	40	40.00	0.08	0.02	12.45	50.73
3	пром	Батон нарезной порция	40	40.00	3.00	1.16	20.56	104.80
4	685	Чай витаминизированный "Витошкой"	210(200/10)	210.00	0.04	0.01	9.71	39.28
5	627	Апельсины свежие	60	60.00	0.54	0.12	4.86	25.80
Итого				500.00	29.97	19.10	67.84	575.78
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	138	Суп картофельный с крупой и рыбой	220(200/20)	200.00	6.18	3.35	15.24	121.88
2	461	Тефтели мясные (1 в) с соусом	100(70/30)	100.00	9.57	11.35	11.10	186.46
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая с горошком консервированным	150(130/20)	150.00	8.07	5.32	34.95	219.25
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный, порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	633	Компот из яблок и клубники	200	200.00	0.08	0.06	11.34	46.66
Итого				730.00	29.59	20.89	108.14	748.65
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	640	Кисель из свежей клюквы (свежезамороженной)	200	200.00	0.07	0.03	16.17	70.82
2	пром	Батон нарезной порция	20	20.00	1.50	0.58	10.28	52.40
3	627	Бананы свежие	100	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого				320.00	3.07	1.11	47.45	219.22
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	29.97	19.10	67.84	575.78
		Обед		730.00	29.59	20.89	108.14	748.65
		Полдник		320.00	3.07	1.11	47.45	219.22
Итого				1550.00	62.63	41.10	223.43	1543.65

## 2-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	451	Биточки из говядины с ламинарией	70	70.00	9.30	8.70	5.89	133.35
2	587	Соус томатный (для блюд)	40	40.00	0.47	2.35	2.67	34.53
3	237	Рис с овощами	150	150.00	3.44	4.48	32.77	184.85
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный, порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	686	Чай с лимоном	200	200.00	0.10	0.02	10.20	42.56
Итого				500.00	15.94	16.03	67.36	475.69
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра морковная	60	60.00	1.22	3.07	6.33	52.42
2	110	Борщ с капустой и картофелем	200/15	200.00	5.44	10.14	9.79	156.07
3	250	Рыба, запеченная с картофелем	180	180.00	11.74	11.73	28.30	258.52
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	639	Компот из смеси сухофруктов	200	200.00	0.44	0.05	18.76	78.16
Итого				720.00	24.53	25.79	98.70	719.57
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Кефир 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	7.20	95.40
2	пром	Багет "7-ми ЗЕРНОВОЙ" порция	20	20.00	2.74	1.66	12.14	75.80
3	627	Мандарины свежие	100	100.00	0.80	0.20	7.50	38.00
Итого				300.00	8.76	6.36	26.84	209.20
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	15.94	16.03	67.36	475.69
		Обед		720.00	24.53	25.79	98.70	719.57
		Полдник		300.00	8.76	6.36	26.84	209.20
Итого				1520.00	49.23	48.17	192.90	1404.46

## 2-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	388	Котлеты рыбные	75	75.00	10.30	4.62	6.79	112.46
2	606	Соус польский (1-й вариант)	30	30.00	0.86	5.71	1.04	58.85
3	520	Пюре картофельное	150	150.00	3.13	4.69	18.75	132.50
4	576	Гарнир из соленых огурцов	20	20.00	0.16	0.02	0.34	2.60
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
6	692	Кофейный напиток с молоком	200	200.00	3.39	2.56	17.64	105.10
Итого				515.00	20.48	18.08	60.40	491.91
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	200/20	200.00	6.95	5.90	7.31	115.07
2	468	Оладьи из печени	90	90.00	14.13	13.98	11.19	209.84
3	096	Масло сливочное, прокипяченное	5	5.00	0.04	3.63	0.07	33.05
4	256	Сложный гарнир: макаронные изделия и консервированный помидор	150(130/20)	150.00	5.08	4.76	30.35	175.29
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
7	636	Компот из яблок и апельсинов	200	200.00	0.16	0.07	12.13	50.70
Итого				725.00	32.04	29.14	96.56	758.35
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	707	Сок виноградный	200	200.00	0.60	0.40	32.60	140.00
2	472	Булочка школьная (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	30	30.00	2.44	0.94	17.32	87.85
3	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого				330.00	3.44	1.74	59.72	274.85
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		515.00	20.48	18.08	60.40	491.91
		Обед		725.00	32.04	29.14	96.56	758.35
		Полдник		330.00	3.44	1.74	59.72	274.85
Итого				1570.00	55.96	48.95	216.67	1525.11

## 2-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	304	Плов из птицы	190	190.00	19.10	10.27	30.42	282.96
2	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
3	685	Чай с сахаром и молоком	200	200.00	1.65	1.30	12.42	68.30
4	627	Бананы свежие	70	70.00	1.05	0.35	14.70	67.20
Итого				500.00	24.44	12.40	73.38	498.86
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра свекольная	60	60.00	1.42	2.76	7.48	61.47
2	138	Суп картофельный с крупой гречневой	200/10	200.00	5.00	5.85	14.47	135.10
3	276	Жаркое по-домашнему	180	180.00	11.21	24.02	21.34	356.46
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	705	Напиток из плодов шиповника	200	200.00	0.08	0.07	11.98	48.26
Итого				720.00	23.40	33.49	90.78	775.69
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Йогурт 2,5 % жирности	180	180.00	4.68	4.50	23.40	156.60
2	пром	Батон нарезной порция	20	20.00	1.50	0.58	10.28	52.40
3	627	Апельсины свежие	100	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00
Итого				300.00	7.08	5.28	41.78	252.00
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	24.44	12.40	73.38	498.86
		Обед		720.00	23.40	33.49	90.78	775.69
		Полдник		300.00	7.08	5.28	41.78	252.00
Итого				1520.00	54.92	51.18	205.94	1526.54

**Всего по МЕНЮ**

№ п/п	№ реп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Итого по МЕНЮ		15'708.00	523.07	492.30	2'085.00	14'987.99
		Среднесуточное по МЕНЮ		1'570.80	52.31	49.23	208.50	1'498.80

Согласовано:

Руководитель Управления  
Роспотребнадзора по Архангельской  
области, главный государственный  
санитарный врач по Архангельской  
области

Носовской Т.И.



Разработано:

Директор общества  
с ограниченной ответственностью  
«Технологии питания»

Кузнецов А.Л.



# Примерный (основной) десятидневный циклический рацион питания

для обучающихся организаций общего образования

Архангельской области

в возрасте 7-11 лет

(Зимний период)

Вариант 2.2.

С включением в меню продуктов и блюд, обогащенных  
витаминами и микронутриентами  
(для сырьевых и доготовочных столовых)

Архангельск 2023 г.

## 1-я неделя / понедельник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша рисовая жидкая	200	200.00	4.98	5.70	30.73	194.34
2	003	Бутерброд с сыром	50(35/10/5)	50.00	4.99	7.59	18.06	161.15
3	693	Какао Витошка с витаминами	200	200.00	4.44	3.60	14.14	107.52
4	627	Яблоки свежие	60	60.00	0.24	0.24	5.88	28.20
Итого				510.00	14.65	17.13	68.81	491.21
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	132	Рассольник ленинградский	200/15	200.00	5.64	10.29	14.57	171.12
2	277	Гуляш из отварного мяса	90	90.00	10.12	17.50	-	208.01
3	520	Сложный гарнир: пюре картофельное с консервированным зеленым горошком	150	150.00	3.33	4.10	17.55	122.83
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	634	Компот из вишни (свежезамороженной)	200	200.00	0.12	0.03	11.57	47.70
Итого				720.00	24.89	32.71	79.21	724.07
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Бифидок 2,5% жирности	180	180.00	6.12	4.50	9.90	109.80
2	779	Булочка молочная (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	30	30.00	2.73	2.46	17.29	102.25
3	627	Бананы свежие	100	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого				310.00	10.35	7.46	48.19	308.05
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		510.00	14.65	17.13	68.81	491.21
		Обед		720.00	24.89	32.71	79.21	724.07
		Полдник		310.00	10.35	7.46	48.19	308.05
Итого				1540.00	49.88	57.30	196.21	1523.32

**1-я неделя / вторник**

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра морковная	60	60.00	1.22	3.07	6.33	52.42
2	261	Макароны, запеченные с сыром	200/10	200.00	9.48	11.74	48.26	317.77
3	пром	Хлеб ржаной, порция	40	40.00	2.64	0.48	16.40	69.60
4	686	Чай с лимоном	200	200.00	0.10	0.02	10.20	42.56
Итого				500.00	13.45	15.31	81.19	482.36
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	168	Суп-пюре из разных овощей	250	250.00	5.40	6.68	18.11	155.25
2	551	Гренки из пшеничного хлеба	10	10.00	1.08	0.12	6.79	32.78
3	261	Тефтели рыбные тушеные с соусом	110	110.00	9.28	4.44	11.49	122.90
4	125	Сложный гарнир: картофель отварной и кукуруза консервированная	170(150/20)	170.00	3.34	5.92	23.80	165.17
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
7	639	Компот из смеси сухофруктов	200	200.00	0.44	0.05	18.76	78.16
Итого				820.00	25.23	18.00	114.47	728.65
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	707	Сок абрикосовый	200	200.00	1.00	-	25.40	110.00
2	010	Бутерброд горячий с сыром	38(25/13)	38.00	4.89	4.56	12.85	112.82
3	627	Мандарины свежие	100	100.00	0.80	0.20	7.50	38.00
Итого				338.00	6.69	4.76	45.75	260.82
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	13.45	15.31	81.19	482.36
		Обед		820.00	25.23	18.00	114.47	728.65
		Полдник		338.00	6.69	4.76	45.75	260.82
Итого				1658.00	45.36	38.07	241.41	1471.83

## 1-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша геркулесовая жидкая	200	200.00	8.37	8.97	27.90	226.21
2	002	Бутерброд с повидлом яблочным	55(15/35/5)	55.00	2.76	4.67	27.81	162.25
3	685	Чай с сахаром и молоком	200	200.00	1.65	1.30	12.42	68.30
4	627	Апельсины свежие	50	50.00	0.45	0.10	4.05	21.50
Итого				505.00	13.23	15.05	72.17	478.26
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	200/10	200.00	4.62	4.42	7.31	90.74
2	112	Фрикадельки мясные с соусом	100(70/30)	100.00	11.40	23.16	2.74	275.38
3	541	Сложный гарнир: рагу овощное с консервированным помидором.	180(150/30)	180.00	3.07	7.65	16.19	147.13
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный, порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	505	Кисель "Витошка " с витаминами	200	200.00	-	-	23.50	95.00
Итого				760.00	24.77	36.02	85.26	782.65
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Напиток Снежок 2,5% жирности	180	180.00	4.86	4.50	19.44	142.20
2	пром	Багет "7-ми ЗЕРНОВОЙ" порция	20	20.00	2.74	1.66	12.14	75.80
3	627	Груши свежие	100	100.00	0.40	0.30	10.30	47.00
Итого				300.00	8.00	6.46	41.88	265.00
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		505.00	13.23	15.05	72.17	478.26
		Обед		760.00	24.77	36.02	85.26	782.65
		Полдник		300.00	8.00	6.46	41.88	265.00
Итого				1565.00	46.00	57.52	199.32	1525.90

## 1-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	350	Тефтели с рисом - Ёжики (с ламинарией)	80	80.00	9.40	9.53	11.05	164.70
2	587	Соус томатный (для блюд)	40	40.00	0.47	2.35	2.67	34.53
3	520	Пюре картофельное	150	150.00	3.13	4.69	18.75	132.50
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
5	692	Кофейный напиток с молоком	200	200.00	3.39	2.56	17.64	105.10
Итого				510.00	19.43	19.44	69.79	530.83
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	110	Борщ с капустой и картофелем	200/20	200.00	6.41	11.73	9.79	174.30
2	431	Печень по-строгановски	90	90.00	11.58	7.12	5.24	131.51
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая и соленый огурец	170(150/20)	170.00	8.75	6.11	39.16	246.35
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	705	Напиток из плодов шиповника	200	200.00	0.08	0.07	11.98	48.26
Итого				740.00	32.51	25.83	101.69	774.82
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	685	Чай с сахаром	200	200.00	0.04	0.01	8.99	36.19
2	786	Булочка "Творожная" (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	40	40.00	5.08	2.41	19.91	122.01
3	627	Бананы све жие	100	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого				340.00	6.62	2.92	49.90	254.20
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		510.00	19.43	19.44	69.79	530.83
		Обед		740.00	32.51	25.83	101.69	774.82
		Полдник		340.00	6.62	2.92	49.90	254.20
Итого				1590.00	58.56	48.20	221.38	1559.85

## 1-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша пшеничная жидкая	200	200.00	6.89	6.89	28.47	203.75
2	001	Бутерброд с маслом	50(10/40)	50.00	3.08	8.41	20.69	170.90
3	337	Яйцо вареное	40	40.00	5.08	4.60	0.28	62.80
4	685	Чай витаминизированный "Витошкой"	210(200/10)	210.00	0.04	0.01	9.71	39.28
Итого				500.00	15.09	19.91	59.15	476.73
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра из кабачков	60	60.00	0.69	2.93	3.99	44.46
2	139	Суп картофельный с горохом	200/10	200.00	7.18	4.33	16.14	131.70
3	488	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	200.00	13.48	15.92	23.87	285.85
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	640	Кисель из свежей клюквы (свежезамороженной)	200	200.00	0.07	0.03	16.17	70.82
Итого				740.00	27.11	24.01	95.68	707.23
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	697	Молоко 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	8.64	97.20
2	672	Гренки с джемом черносмородиновым	30(21/9)	30.00	1.71	2.04	17.55	94.33
3	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого				310.00	7.33	6.94	35.99	238.53
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	15.09	19.91	59.15	476.73
		Обед		740.00	27.11	24.01	95.68	707.23
		Полдник		310.00	7.33	6.94	35.99	238.53
Итого				1550.00	49.52	50.85	190.81	1422.50

## 2-я неделя / понедельник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	160	Суп молочный (вермишель в молоке)	200	200.00	6.62	6.16	28.20	196.61
2	001	Бутерброд с маслом	40(10/30)	40.00	2.33	8.12	15.55	144.70
3	693	Какао Витошка с витаминами	200	200.00	4.44	3.60	14.14	107.52
4	627	Яблоки свежие	60	60.00	0.24	0.24	5.88	28.20
Итого				500.00	13.63	18.12	63.78	477.03
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	135	Суп из овощей	200/10	200.00	4.57	6.26	9.33	112.80
2	301	Цыплята тушеные	90	90.00	11.28	11.91	3.95	165.61
3	508	Сложный гарнир: каша рисовая рассыпчатая с соленым огурцом	180(160/20)	180.00	4.01	4.63	40.59	220.43
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	634	Компот из вишни (свежезамороженной)	200	200.00	0.12	0.03	11.57	47.70
Итого				750.00	25.66	23.64	100.96	720.94
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Ряженка 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	7.56	97.20
2	741	Ватрушка с брусникой (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	50	50.00	3.18	1.61	25.50	129.53
3	627	Груши свежие	100	100.00	0.40	0.30	10.30	47.00
Итого				330.00	8.80	6.41	43.36	273.73
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	13.63	18.12	63.78	477.03
		Обед		750.00	25.66	23.64	100.96	720.94
		Полдник		330.00	8.80	6.41	43.36	273.73
Итого				1580.00	48.09	48.17	208.09	1471.69

## 2-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	366	Запеканка из творога	150	150.00	26.31	17.79	20.26	355.17
2	618	Соус вишневый	40	40.00	0.08	0.02	12.45	50.73
3	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
4	685	Чай с сахаром	200	200.00	0.04	0.01	8.99	36.19
5	627	Апельсины свежие	70	70.00	0.63	0.14	5.67	30.10
Итого				500.00	30.10	18.28	67.05	566.19
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	138	Суп картофельный с крупой и рыбой	220(200/20)	200.00	6.18	3.35	15.24	121.88
2	461	Тефтели мясные (1 вариант) с соусом	100(70/30)	100.00	9.57	11.35	11.10	186.46
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая с консервированным помидором	160(130/30)	160.00	7.78	5.31	34.70	217.25
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный, порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	633	Компот из яблок и клубники	200	200.00	0.08	0.06	11.34	46.66
Итого				740.00	29.30	20.88	107.89	746.65
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	640	Кисель из свежей клюквы (свежезамороженной)	200	200.00	0.07	0.03	16.17	70.82
2	пром	Батон нарезной порция	20	20.00	1.50	0.58	10.28	52.40
3	627	Бананы свежие	100	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого				320.00	3.07	1.11	47.45	219.22
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	30.10	18.28	67.05	566.19
		Обед		740.00	29.30	20.88	107.89	746.65
		Полдник		320.00	3.07	1.11	47.45	219.22
Итого				1560.00	62.47	40.27	222.39	1532.06

## 2-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша "Дружба" жидкая	200	200.00	5.83	6.09	30.02	198.41
2	001	Бутерброд с маслом	50(10/40)	50.00	3.08	8.41	20.69	170.90
3	337	Яйцо вареное	40	40.00	5.08	4.60	0.28	62.80
4	685	Чай витаминизированный "Витошкой"	210(200/10)	210.00	0.04	0.01	9.71	39.28
Итого				500.00	14.03	19.11	60.70	471.39
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра морковная	60	60.00	1.22	3.07	6.33	52.42
2	110	Борщ с капустой и картофелем	200/20	200.00	6.41	11.73	9.79	174.30
3	250	Рыба, запеченная с картофелем	180	180.00	11.70	11.87	28.30	259.92
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	639	Компот из смеси сухофруктов	200	200.00	0.44	0.05	18.76	78.16
Итого				720.00	25.46	27.52	98.70	739.20
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Кефир 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	7.20	95.40
2	пром	Багет "7-ми ЗЕРНОВОЙ" порция	20	20.00	2.74	1.66	12.14	75.80
3	627	Мандарины свежие	100	100.00	0.80	0.20	7.50	38.00
Итого				300.00	8.76	6.36	26.84	209.20
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	14.03	19.11	60.70	471.39
		Обед		720.00	25.46	27.52	98.70	739.20
		Полдник		300.00	8.76	6.36	26.84	209.20
Итого				1520.00	48.25	52.98	186.24	1419.78

## 2-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	305	Котлеты рубленые из цыплят	70	70.00	12.02	8.11	10.30	169.42
2	587	Соус томатный (для блюд)	40	40.00	0.47	2.35	2.67	34.53
3	520	Пюре картофельное	150	150.00	3.13	4.69	18.75	132.50
4	пром	Хлеб ржаной, порция	40	40.00	2.64	0.48	16.40	69.60
5	685	Чай с сахаром и молоком	200	200.00	1.65	1.30	12.42	68.30
Итого				500.00	19.91	16.92	60.53	474.35
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	200/20	200.00	6.95	5.90	7.31	115.07
2	468	Оладьи из печени	90	90.00	14.13	13.98	11.19	209.84
3	096	Масло сливочное, прокипяченное	5	5.00	0.04	3.63	0.07	33.05
4	256	Сложный гарнир: макаронные изделия отварные с соленым огурцом	150(130/20)	150.00	5.02	4.76	29.99	173.89
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
7	636	Компот из яблок и апельсинов	200	200.00	0.16	0.07	12.13	50.70
Итого				725.00	31.98	29.14	96.20	756.95
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	707	Сок вишневый	200	200.00	1.40	0.40	22.80	102.00
2	472	Булочка школьная (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	40	40.00	3.25	1.25	23.09	117.13
3	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого				340.00	5.05	2.05	55.69	266.13
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	19.91	16.92	60.53	474.35
		Обед		725.00	31.98	29.14	96.20	756.95
		Полдник		340.00	5.05	2.05	55.69	266.13
Итого				1565.00	56.94	48.11	212.42	1497.43

## 2-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша ячневая жидкая	200	200.00	5.87	5.79	27.19	184.45
2	003	Бутерброд с сыром	45(30/10/5)	45.00	4.61	7.45	15.49	148.05
3	692	Кофейный напиток с молоком	200	200.00	3.39	2.56	17.64	105.10
4	627	Бананы свежие	70	70.00	1.05	0.35	14.70	67.20
Итого				515.00	14.92	16.15	75.02	504.80
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра свекольная	60	60.00	1.42	2.76	7.48	61.47
2	138	Суп картофельный с крупой гречневой	200/20	200.00	6.95	9.02	14.47	171.56
3	276	Жаркое по-домашнему	180	180.00	11.21	24.02	21.34	356.46
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	705	Напиток из плодов шиповника	200	200.00	0.08	0.07	11.98	48.26
Итого				720.00	25.35	36.67	90.78	812.14
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Йогурт 2,5 % жирности	180	180.00	4.68	4.50	23.40	156.60
2	пром	Батон нарезной порция	20	20.00	1.50	0.58	10.28	52.40
3	627	Апельсины свежие	100	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00
Итого				300.00	7.08	5.28	41.78	252.00
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		515.00	14.92	16.15	75.02	504.80
		Обед		720.00	25.35	36.67	90.78	812.14
		Полдник		300.00	7.08	5.28	41.78	252.00
Итого				1535.00	47.35	58.10	207.58	1568.94

**Всего по МЕНЮ**

№ п/п	№ реп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Итого по МЕНЮ		15'663.00	512.42	499.58	2'085.85	14'993.32
		Среднесуточное по МЕНЮ		1'566.30	51.24	49.96	208.58	1'499.33

Согласовано:

Руководитель Управления  
Роспотребнадзора по Архангельской  
области, главный государственный  
санитарный врач по Архангельской  
области

Носовской Т.И.

Разработано:

Директор общества  
с ограниченной ответственностью  
«Технологии питания»



Кузнецов А.Л.

# Примерный (основной) десятидневный циклический рацион питания

для обучающихся организаций общего образования

Архангельской области

в возрасте 7-11 лет

(зимний период)

Вариант 2.3.

С включением в меню продуктов и блюд, обогащенных  
витаминами и микронутриентами

(для пищеблоков, работающих на сырье и доготовочных)

Архангельск 2023 г.

## 1-я неделя / понедельник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша рисовая жидкая	200	200.00	4.98	5.70	30.73	194.34
2	002	Бутерброд с повидлом яблочным	50(15/30/5)	50.00	2.38	4.53	25.24	149.15
3	693	Какао Витошка с витаминами	200	200.00	4.44	3.60	14.14	107.52
4	627	Яблоки свежие	60	60.00	0.24	0.24	5.88	28.20
Итого				510.00	12.04	14.07	75.99	479.21
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	043	Салат из белокочанной капусты	60	60.00	0.93	2.36	5.63	48.08
2	132	Рассольник ленинградский	200/15	200.00	5.64	10.29	14.57	171.12
3	277	Гуляш из отварного мяса	90	90.00	10.12	17.50	-	208.01
4	520	Пюре картофельное	150	150.00	3.13	4.69	18.75	132.50
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
7	634	Компот из вишни (свежезамороженной)	200	200.00	0.12	0.03	11.57	47.70
Итого				780.00	25.61	35.66	86.04	781.81
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Напиток Снежок 2,5% жирности	180	180.00	4.86	4.50	19.44	142.20
2	741	Ватрушка с брусникой (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	40	40.00	2.55	1.29	20.40	103.62
3	627	Бананы свежие	100	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого				320.00	8.91	6.29	60.84	341.82
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		510.00	12.04	14.07	75.99	479.21
		Обед		780.00	25.61	35.66	86.04	781.81
		Полдник		320.00	8.91	6.29	60.84	341.82
Итого				1610.00	46.56	56.01	222.87	1602.84

## 1-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра морковная	60	60.00	1.22	3.07	6.33	52.42
2	261	Макароны, запеченные с сыром	200/10	200.00	9.48	11.74	48.26	317.77
3	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
4	685	Чай витаминизированный "Витошкой"	210(200/10)	210.00	0.04	0.01	9.71	39.28
Итого				510.00	13.38	15.30	80.14	489.88
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	168	Суп-пюре из разных овощей	250	250.00	5.40	6.68	18.11	155.25
2	551	Гренки из пшеничного хлеба	10	10.00	1.08	0.12	6.79	32.78
3	261	Тефтели рыбные тушеные с соусом	110	110.00	9.28	4.44	11.49	122.90
4	125	Сложный гарнир: картофель отварной и соленый огурец	170(150/20)	170.00	3.10	5.94	21.94	157.77
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
7	639	Компот из смеси сухофруктов	200	200.00	0.44	0.05	18.76	78.16
Итого				820.00	24.99	18.02	112.61	721.25
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	707	Сок абрикосовый	200	200.00	1.00	-	25.40	110.00
2	пром	Батон нарезной порция	20	20.00	1.50	0.58	10.28	52.40
3	627	Груши свежие	100	100.00	0.40	0.30	10.30	47.00
Итого				320.00	2.90	0.88	45.98	209.40
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		510.00	13.38	15.30	80.14	489.88
		Обед		820.00	24.99	18.02	112.61	721.25
		Полдник		320.00	2.90	0.88	45.98	209.40
Итого				1650.00	41.27	34.20	238.73	1420.53

## 1-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	301	Цыплята тушеные	80	80.00	9.93	8.21	3.51	135.10
2	508	Сложный гарнир: каша рисовая рассыпчатая с консервированным помидором	150(130/20)	150.00	3.34	3.77	33.41	180.99
3	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
4	685	Чай с сахаром и молоком	200	200.00	1.65	1.30	12.42	68.30
5	627	Апельсины свежие	50	50.00	0.45	0.10	4.05	21.50
Итого				520.00	18.01	13.86	69.22	486.29
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	250/10	250.00	5.19	5.15	9.13	107.34
2	112	Фрикадельки мясные с соусом	100(70/30)	100.00	11.40	23.16	2.74	275.38
3	541	Сложный гарнир: рагу овощное с кукурузой консервированной.	170(150/20)	180.00	3.33	8.06	18.36	160.02
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	700	Напиток клюквенный	200	200.00	0.08	0.03	10.01	42.34
Итого				810.00	25.67	37.20	75.77	759.47
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Бифидок 2,5% жирности	180	180.00	6.12	4.50	9.90	109.80
2	пром	Багет "7-ми ЗЕРНОВОЙ" порция	20	20.00	2.74	1.66	12.14	75.80
3	627	Мандарины свежие	100	100.00	0.80	0.20	7.50	38.00
Итого				300.00	9.66	6.36	29.54	223.60
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		520.00	18.01	13.86	69.22	486.29
		Обед		810.00	25.67	37.20	75.77	759.47
		Полдник		300.00	9.66	6.36	29.54	223.60
Итого				1630.00	53.34	57.42	174.53	1469.36

## 1-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	350	Тефтели с рисом - Ёжики (с ламинарией)	80	80.00	9.52	7.35	11.05	146.56
2	587	Соус томатный (для блюд)	40	40.00	0.47	2.35	2.67	34.53
3	520	Пюре картофельное	150	150.00	3.13	4.69	18.75	132.50
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	692	Кофейный напиток с молоком	200	200.00	3.39	2.56	17.64	105.10
Итого				510.00	19.15	17.43	65.95	499.10
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	110	Борщ с капустой и картофелем	200/15	200.00	5.44	10.14	9.79	156.07
2	431	Печень по-строгановски	90	90.00	11.58	7.12	5.24	131.51
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая и горошек консервированный	170(150/20)	170.00	9.21	6.13	40.12	251.75
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	705	Напиток из плодов шиповника	200	200.00	0.08	0.07	11.98	48.26
Итого				740.00	32.00	24.27	102.65	761.99
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	685	Чай с сахаром	200	200.00	0.04	0.01	8.99	36.19
2	010	Бутерброд горячий с сыром	38(25/13)	38.00	4.89	4.56	12.85	112.82
3	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого				338.00	5.33	4.97	31.64	196.01
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		510.00	19.15	17.43	65.95	499.10
		Обед		740.00	32.00	24.27	102.65	761.99
		Полдник		338.00	5.33	4.97	31.64	196.01
Итого				1588.00	56.48	46.66	200.24	1457.09

## 1-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	478	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	200.00	12.87	25.55	29.84	405.70
2	601	Соус сметанный с томатом	40	40.00	0.70	1.36	2.92	27.13
3	576	Гарнир из соленых огурцов	20	20.00	0.16	0.02	0.34	2.60
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный, порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	685	Чай с сахаром	200	200.00	0.04	0.01	8.99	36.19
Итого				500.00	16.41	27.43	57.93	552.02
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра из кабачков	60	60.00	0.69	2.93	3.99	44.46
2	139	Суп картофельный с горохом	200/10	200.00	7.18	4.33	16.14	131.70
3	488	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	200.00	13.48	15.92	23.87	285.85
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный, порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	505	Кисель "Витошка" с витаминами	200	200.00	-	-	23.50	95.00
Итого				740.00	27.04	23.98	103.01	731.41
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Кефир 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	7.20	95.40
2	786	Булочка "Творожная" (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	40	40.00	5.08	2.41	19.91	122.01
3	627	Груши свежие	100	100.00	0.40	0.30	10.30	47.00
Итого				320.00	10.70	7.21	37.41	264.41
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	16.41	27.43	57.93	552.02
		Обед		740.00	27.04	23.98	103.01	731.41
		Полдник		320.00	10.70	7.21	37.41	264.41
Итого				1560.00	54.14	58.61	198.35	1547.84

**2-я неделя / понедельник**

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	160	Суп молочный (вермишель я в молоке)	200	200.00	6.62	6.16	28.20	196.61
2	001	Бутерброд с маслом	40(10/30)	40.00	2.33	8.12	15.55	144.70
3	693	Какао Витошка с витаминами	200	200.00	4.44	3.60	14.14	107.52
4	627	Яблоки свежие	60	60.00	0.24	0.24	5.88	28.20
Итого				500.00	13.63	18.12	63.78	477.03
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	135	Суп из овощей	200/10	200.00	4.57	6.26	9.33	112.80
2	301	Цыпята тушеные	90	90.00	11.28	11.91	3.95	165.61
3	508	Сложный гарнир: каша рисовая рассыпчатая с соленым огурцом	180(160/20)	180.00	4.01	4.63	40.59	220.43
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	634	Компот из вишни (свежезамороженной)	200	200.00	0.12	0.03	11.57	47.70
Итого				750.00	25.66	23.64	100.96	720.94
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Ряженка 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	7.56	97.20
2	779	Булочка молочная (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	30	30.00	2.73	2.46	17.29	102.25
3	627	Груши свежие	100	100.00	0.40	0.30	10.30	47.00
Итого				310.00	8.35	7.26	35.15	246.45
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	13.63	18.12	63.78	477.03
		Обед		750.00	25.66	23.64	100.96	720.94
		Полдник		310.00	8.35	7.26	35.15	246.45
Итого				1560.00	47.63	49.02	199.89	1444.41

## 2-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	366	Запеканка из творога	150	150.00	26.31	17.79	20.26	355.17
2	618	Соус вишневый	40	40.00	0.08	0.02	12.45	50.73
3	пром	Батон нарезной порция	40	40.00	3.00	1.16	20.56	104.80
4	685	Чай витаминизированный "Витошкой"	210(200/10)	210.00	0.04	0.01	9.71	39.28
5	627	Апельсины свежие	60	60.00	0.54	0.12	4.86	25.80
Итого				500.00	29.97	19.10	67.84	575.78
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	138	Суп картофельный с крупой и рыбой	220(200/20)	200.00	6.18	3.35	15.24	121.88
2	461	Тефтели мясные (1 в) с соусом	100(70/30)	100.00	9.57	11.35	11.10	186.46
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая с горошком консервированным	150(130/20)	150.00	8.07	5.32	34.95	219.25
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный, порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	633	Компот из яблок и клубники	200	200.00	0.08	0.06	11.34	46.66
Итого				730.00	29.59	20.89	108.14	748.65
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	640	Кисель из свежей клюквы (свежемороженой)	200	200.00	0.08	0.04	16.27	71.65
2	пром	Батон нарезной порция	20	20.00	1.50	0.58	10.28	52.40
3	627	Бананы свежие	100	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого				320.00	3.08	1.12	47.55	220.05
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	29.97	19.10	67.84	575.78
		Обед		730.00	29.59	20.89	108.14	748.65
		Полдник		320.00	3.08	1.12	47.55	220.05
Итого				1550.00	62.64	41.11	223.53	1544.48

## 2-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	451	Биточки из говядины с ламинарией	70	70.00	9.30	8.70	5.89	133.35
2	587	Соус томатный (для блюд)	40	40.00	0.47	2.35	2.67	34.53
3	237	Рис с овощами	150	150.00	3.44	4.48	32.77	184.85
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	686	Чай с лимоном	200	200.00	0.10	0.02	10.20	42.56
Итого				500.00	15.94	16.03	67.36	475.69
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	021	Салат из белокочанной и морской капусты	60	60.00	0.79	2.50	3.45	40.23
2	110	Борщ с капустой и картофелем	200/15	200.00	5.44	10.14	9.79	156.07
3	250	Рыба, запеченная с картофелем	180	180.00	11.74	11.73	28.30	258.52
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	639	Компот из смеси сухофруктов	200	200.00	0.44	0.05	18.76	78.16
Итого				720.00	24.10	25.22	95.81	707.38
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Кефир 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	7.20	95.40
2	672	Гренки с джемом черносмородиновым	30(21/9)	30.00	1.64	2.01	15.21	84.61
3	627	Мандарины свежие	100	100.00	0.80	0.20	7.50	38.00
Итого				310.00	7.66	6.71	29.91	218.01
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	15.94	16.03	67.36	475.69
		Обед		720.00	24.10	25.22	95.81	707.38
		Полдник		310.00	7.66	6.71	29.91	218.01
Итого				1530.00	47.70	47.96	193.09	1401.07

## 2-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	388	Котлеты рыбные	75	75.00	10.30	4.62	6.79	112.46
2	606	Соус польский (1-й вариант)	30	30.00	0.86	5.71	1.04	58.85
3	520	Пюре картофельное	150	150.00	3.13	4.69	18.75	132.50
4	576	Гарнир из соленых огурцов	20	20.00	0.16	0.02	0.34	2.60
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
6	692	Кофейный напиток с молоком	200	200.00	3.39	2.56	17.64	105.10
Итого				515.00	20.48	18.08	60.40	491.91
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	200/20	200.00	6.95	5.90	7.31	115.07
2	468	Оладьи из печени	90	90.00	14.13	13.98	11.19	209.84
3	096	Масло сливочное, прокипяченное	5	5.00	0.04	3.63	0.07	33.05
4	256	Сложный гарнир: макаронные изделия и консервированный помидор	150(130/20)	150.00	5.08	4.76	30.35	175.29
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный, порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
7	636	Компот из яблок и апельсинов	200	200.00	0.16	0.07	12.13	50.70
Итого				725.00	32.04	29.14	96.56	758.35
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	707	Сок персиковый	200	200.00	0.60	-	34.00	132.00
2	472	Булочка школьная (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	30	30.00	2.44	0.94	17.32	87.85
3	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого				330.00	3.44	1.34	61.12	266.85
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		515.00	20.48	18.08	60.40	491.91
		Обед		725.00	32.04	29.14	96.56	758.35
		Полдник		330.00	3.44	1.34	61.12	266.85
Итого				1570.00	55.96	48.55	218.07	1517.12

## 2-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	340	Омлет натуральный	150	150.00	15.01	21.23	3.02	262.76
2	576	Гарнир из кукурузы (консервированной)	20	20.00	0.40	-	2.20	10.00
3	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
4	685	Чай с сахаром и молоком	200	200.00	1.65	1.30	12.42	68.30
5	627	Бананы свежие	100	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого				510.00	21.20	23.51	54.48	517.46
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра свекольная	60	60.00	1.42	2.76	7.48	61.47
2	138	Суп картофельный с крупой гречневой	200/10	200.00	5.00	5.85	14.47	135.10
3	276	Жаркое по-домашнему	180	180.00	11.21	24.02	21.34	356.46
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	705	Напиток из плодов шиповника	200	200.00	0.08	0.07	11.98	48.26
Итого				720.00	23.40	33.49	90.78	775.69
Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Йогурт 2,5 % жирности	180	180.00	4.68	4.50	23.40	156.60
2	пром	Багет "7-ми ЗЕРНОВОЙ" порция	20	20.00	2.74	1.66	12.14	75.80
3	627	Апельсины свежие	100	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00
Итого				300.00	8.32	6.36	43.64	275.40
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		510.00	21.20	23.51	54.48	517.46
		Обед		720.00	23.40	33.49	90.78	775.69
		Полдник		300.00	8.32	6.36	43.64	275.40
Итого				1530.00	52.92	63.37	188.90	1568.55

**Всего по МЕНЮ**

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Итого по МЕНЮ		15'778.00	518.64	502.92	2'058.20	14'973.29
		Среднесуточное по МЕНЮ		1'577.80	51.86	50.29	205.82	1'497.33

Согласовано:  
Главный врач ГБУЗ Архангельской  
области «Архангельская областная детская  
клиническая больница имени  
П.Г.Выжлецова», главный внештатный  
педиатр Архангельской области

  
Горикова О.И.

Разработано:  
Генеральный директор  
ООО «Технологии питания»



Пахолов А.С.

# Десятидневный циклический рацион питания

обучающихся в организациях общего образования  
Архангельской области.

С заболеванием сахарный диабет.

К основному варианту меню № 2.

Архангельск 2024 г.

**1-я неделя / понедельник**

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	302	Каша гречневая вязкая	ХЕ 2.4	180.00	8.23	6.35	29.76	208.89
2	007	Сыр (порциями)	ХЕ 0	20.00	4.64	5.90	-	72.80
3	пром	Хлеб ржаной, порция	ХЕ 0.8	20.00	1.32	0.24	8.20	34.80
4	685	Чай с яблоком	ХЕ 0	200.00	0.08	0.05	0.99	4.98
5	627	Яблоки свежие	ХЕ 0.8	80.00	0.32	0.32	7.84	37.60
Итого				500.00	14.59	12.86	46.79	359.07
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	132	Рассольник ленинградский	ХЕ 1.2	200.00	5.64	10.29	14.57	171.12
2	277	Гуляш из отварного мяса	ХЕ 0.2	90.00	10.12	17.50	-	208.01
3	520	Сложный гарнир: пюре картофельное с консервированным зеленым горошком	ХЕ 1.6	170.00	3.75	4.73	20.05	140.50
4	пром	Хлеб ржаной, порция	ХЕ 1.2	30.00	1.98	0.36	12.30	52.20
5	635	Компот из земляники (свежезамороженной)	ХЕ 0.1	200.00	0.16	0.08	1.50	8.20
Итого				690.00	21.64	32.95	48.42	580.03
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак	ХЕ 4	500.00	14.59	12.86	46.79	359.07
		Обед	ХЕ 4,3	690.00	21.64	32.95	48.42	580.03
Итого				1190.00	36.23	45.80	95.21	939.10

**1-я неделя / вторник**

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра морковная	ХЕ 0.4	40.00	0.82	2.04	4.22	34.95
2	261	Макароны, запеченные с сыром	ХЕ 2.9	120.00	5.66	4.75	28.92	171.66
3	006	Масло (порциями)	ХЕ 0	5.00	0.04	3.63	0.07	33.05
4	пром	Хлеб ржаной, порция	ХЕ 0.6	15.00	0.99	0.18	6.15	26.10
5	686	Чай с лимоном	ХЕ 0	200.00	0.09	0.02	0.16	1.98
6	627	Мандарины свежие	ХЕ 0.7	100.00	0.80	0.20	7.50	38.00
Итого				480.00	8.39	10.81	47.01	305.74
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	168	Суп-пюре из разных овощей	ХЕ 0.9	200.00	3.93	5.30	11.66	111.24
2	261	Тефтели рыбные тушеные с соусом	ХЕ 1	110.00	9.28	4.44	11.49	122.90
3	125	Сложный гарнир: картофель отварной и свежий огурец	ХЕ 1.8	170.00	3.02	7.95	21.90	174.15
4	пром	Хлеб ржаной, порция	ХЕ 1.2	30.00	1.98	0.36	12.30	52.20
5	639	Компот из смеси сухофруктов	ХЕ 0.7	200.00	0.44	0.05	8.78	38.25
Итого				710.00	18.66	18.10	66.13	498.73
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак	ХЕ 4,6	480.00	8.39	10.81	47.01	305.74
		Обед	ХЕ 5,6	710.00	18.66	18.10	66.13	498.73
Итого				1190.00	27.05	28.92	113.14	804.47

## 1-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша геркулесовая жидкая	ХЕ 2.1	200.00	8.37	8.97	24.93	214.35
2	337	Яйцо вареное	ХЕ 0	40.00	5.08	4.60	0.28	62.80
3	пром	Хлеб ржаной, порция	ХЕ 0.8	20.00	1.32	0.24	8.20	34.80
4	685	Чай с молоком	ХЕ 0.2	200.00	1.65	1.30	2.44	28.40
5	627	Апельсины свежие	ХЕ 0.8	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00
Итого				560.00	17.32	15.32	43.95	383.35
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	143	Суп с макаронами и картофелем	ХЕ 1.3	200.00	6.42	5.00	15.74	134.80
2	112	Фрикадельки мясные с соусом	ХЕ 0.2	100.00	11.40	23.16	2.74	275.38
3	541	Сложный гарнир: рагу овощное со свежим помидором.	ХЕ 1.4	180.00	3.07	7.68	16.28	148.33
4	пром	Хлеб ржаной, порция	ХЕ 1.2	30.00	1.98	0.36	12.30	52.20
5	631	Компот из свежих яблок	ХЕ 0.4	200.00	0.16	0.16	3.92	18.80
Итого				710.00	23.03	36.36	50.99	629.51
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак	ХЕ 3,9	560.00	17.32	15.32	43.95	383.35
		Обед	ХЕ 4,5	710.00	23.03	36.36	50.99	629.51
Итого				1270.00	40.35	51.67	94.94	1012.86

## 1-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	451	Биточки из говядины с ламинарией	ХЕ 0.5	80.00	10.62	9.95	6.73	152.40
2	587	Соус томатный (для блюд)	ХЕ 0.3	20.00	0.23	1.17	1.33	17.27
3	520	Пюре картофельное	ХЕ 1.6	150.00	3.13	4.69	18.75	132.50
4	пром	Хлеб ржаной, порция	ХЕ 0.8	20.00	1.32	0.24	8.20	34.80
5	685	Чай с грушей	ХЕ 0.1	200.00	0.08	0.04	1.04	4.98
6	627	Груши свежие	ХЕ 0.7	70.00	0.28	0.21	7.21	32.90
Итого				540.00	15.67	16.30	43.25	374.84
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	110	Борщ с капустой и картофелем	ХЕ 0.6	200.00	5.44	10.14	7.63	146.88
2	431	Печень по-строгановски	ХЕ 0.4	90.00	11.58	7.12	5.24	131.51
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая со свежим огурцом	ХЕ 2.7	170.00	8.14	5.64	36.36	227.96
4	пром	Хлеб ржаной, порция	ХЕ 1.2	30.00	1.98	0.36	12.30	52.20
5	705	Напиток из плодов шиповника	ХЕ 0.2	200.00	0.08	0.07	2.20	10.36
Итого				690.00	27.22	23.34	63.73	568.90
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак	ХЕ 4	540.00	15.67	16.30	43.25	374.84
		Обед	ХЕ 5,1	690.00	27.22	23.34	63.73	568.90
Итого				1230.00	42.89	39.63	106.98	943.74

## 1-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша ячневая жидкая	ХЕ 2.4	200.00	6.47	5.87	28.11	191.19
2	007	Сыр (порциями)	ХЕ 0	20.00	4.64	5.90	-	72.80
3	пром	Хлеб ржаной, порция	ХЕ 0.8	20.00	1.32	0.24	8.20	34.80
4	685	Чай с яблоком	ХЕ 0	200.00	0.08	0.05	0.99	4.98
5	627	Яблоки свежие	ХЕ 0.8	80.00	0.32	0.32	7.84	37.60
Итого				520.00	12.83	12.38	45.14	341.37
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра из кабачков	ХЕ 0.3	60.00	0.69	2.93	3.99	44.46
2	139	Суп картофельный с горохом	ХЕ 1.3	200.00	8.35	5.08	16.14	143.86
3	488	Птица, тушенная в соусе с овощами	ХЕ 2	200.00	13.48	15.92	23.87	285.85
4	пром	Хлеб ржаной, порция	ХЕ 0.8	20.00	1.32	0.24	8.20	34.80
5	639	Компот из смеси сухофруктов	ХЕ 0.7	200.00	0.44	0.05	8.78	38.25
Итого				680.00	24.28	24.20	60.97	547.23
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак	ХЕ 4	520.00	12.83	12.38	45.14	341.37
		Обед	ХЕ 5,1	680.00	24.28	24.20	60.97	547.23
Итого				1200.00	37.11	36.58	106.11	888.59

## 2-я неделя / понедельник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша геркулесовая жидкая	ХЕ 2.0	180.00	7.54	8.08	22.44	192.92
2	007	Сыр (порциями)	ХЕ 0	20.00	4.64	5.90	-	72.80
3	пром	Хлеб ржаной, порция	ХЕ 0.8	20.00	1.32	0.24	8.20	34.80
4	685	Чай с яблоком	ХЕ 0	200.00	0.08	0.05	0.99	4.98
5	627	Яблоки свежие	ХЕ 0.8	80.00	0.32	0.32	7.84	37.60
Итого				500.00	13.90	14.59	39.47	343.10
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	033	Салат из свеклы	ХЕ 0.5	60.00	0.87	3.65	5.13	56.86
2	135	Суп из овощей	ХЕ 1	250.00	8.62	9.69	11.66	171.42
3	301	Цыплята тушеные	ХЕ 0.3	90.00	11.28	11.91	3.95	165.61
4	534	Сложный гарнир: Капуста свежая тушенная и картофель отварной	ХЕ 1.3	160.00	3.20	6.13	16.10	136.40
5	пром	Хлеб ржаной, порция	ХЕ 1.2	30.00	1.98	0.36	12.30	52.20
6	635	Компот из земляники (свежезамороженной)	ХЕ 0.1	200.00	0.16	0.08	1.50	8.20
Итого				790.00	26.12	31.82	50.65	590.68
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак	ХЕ 4	500.00	13.90	14.59	39.47	343.10
		Обед	ХЕ 4.4	790.00	26.12	31.82	50.65	590.68
Итого				1290.00	40.01	46.41	90.11	933.78

## 2-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	366	Запеканка из творога	ХЕ 1.5	180.00	31.57	21.35	17.34	398.33
2	пром	Хлеб ржаной, порция	ХЕ 0.8	20.00	1.32	0.24	8.20	34.80
3	686	Чай с апельсином	ХЕ 0.1	200.00	0.13	0.03	0.82	4.58
4	627	Апельсины свежие	ХЕ 0.8	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00
Итого				500.00	33.92	21.82	34.46	480.71
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	138	Суп картофельный с крупой и рыбой	ХЕ 1.2	200.00	6.18	3.35	15.24	121.88
2	461	Тефтели мясные (1 в) с соусом	ХЕ 1	100.00	9.57	11.35	11.10	186.46
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая со свежим помидором	ХЕ 2.9	160.00	7.78	5.34	34.79	218.45
4	пром	Хлеб ржаной, порция	ХЕ 0.6	15.00	0.99	0.18	6.15	26.10
5	633	Компот из яблок и клубники	ХЕ 0.1	200.00	0.08	0.06	1.36	6.75
Итого				675.00	24.61	20.29	68.63	559.64
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак	ХЕ 3.2	500.00	33.92	21.82	34.46	480.71
		Обед	ХЕ 5.8	675.00	24.61	20.29	68.63	559.64
Итого				1175.00	58.53	42.11	103.09	1040.35

## 2-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша Дружба жидкая	ХЕ 2.1	200.00	6.73	6.20	25.34	184.10
2	006	Масло (порциями)	ХЕ 0	10.00	0.08	7.25	0.13	66.10
3	пром	Хлеб ржаной, порция	ХЕ 0.8	20.00	1.32	0.24	8.20	34.80
4	685	Чай с грушей	ХЕ 0.1	200.00	0.08	0.04	1.04	4.98
5	627	Груши свежие	ХЕ 1	100.00	0.40	0.30	10.30	47.00
Итого				530.00	8.61	14.03	45.01	336.98
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра морковная	ХЕ 0.5	60.00	1.22	3.07	6.33	52.42
2	110	Борщ с капустой и картофелем	ХЕ 0.8	250.00	7.04	13.08	9.54	188.16
3	250	Рыба, запеченная с картофелем	ХЕ 2.4	180.00	11.70	11.87	28.30	259.92
4	пром	Хлеб ржаной, порция	ХЕ 0.8	20.00	1.32	0.24	8.20	34.80
5	639	Компот из смеси сухофруктов	ХЕ 0.7	200.00	0.44	0.05	8.78	38.25
Итого				710.00	21.73	28.30	61.15	573.55
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак	ХЕ 4	530.00	8.61	14.03	45.01	336.98
		Обед	ХЕ 5.2	710.00	21.73	28.30	61.15	573.55
Итого				1240.00	30.34	42.33	106.16	910.53

## 2-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	305	Котлеты рубленные из цыплят	ХЕ 0.9	70.00	12.02	8.11	10.30	169.42
2	587	Соус томатный (для блюд)	ХЕ 0.1	20.00	0.23	1.17	1.33	17.27
3	520	Пюре картофельное	ХЕ 1.6	150.00	3.13	4.69	18.75	132.50
4	пром	Хлеб ржаной, порция	ХЕ 0.8	20.00	1.32	0.24	8.20	34.80
5	685	Чай с яблоком	ХЕ 0	200.00	0.08	0.05	0.99	4.98
6	627	Яблоки свежие	ХЕ 0.6	60.00	0.24	0.24	5.88	28.20
Итого				520.00	17.03	14.50	45.45	387.16
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	ХЕ 0.8	250.00	7.52	6.64	9.13	131.67
2	468	Оладьи из печени	ХЕ 1	90.00	14.13	13.98	11.19	209.84
3	203	Каша перловая рассыпчатая с луком и морковью	ХЕ 2	150.00	3.69	12.99	24.12	226.74
4	пром	Хлеб ржаной, порция	ХЕ 0.8	20.00	1.32	0.24	8.20	34.80
5	636	Компот из яблок и апельсинов	ХЕ 0.2	200.00	0.16	0.07	2.15	10.80
Итого				710.00	26.82	33.92	54.78	613.85
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак	ХЕ 4	520.00	17.03	14.50	45.45	387.16
		Обед	ХЕ 4.8	710.00	26.82	33.92	54.78	613.85
Итого				1230.00	43.85	48.42	100.23	1001.02

## 2-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша ячневая жидкая	ХЕ 2.4	200.00	6.47	5.87	28.11	191.19
2	007	Сыр (порциями)	ХЕ 0	20.00	4.64	5.90	-	72.80
3	пром	Хлеб ржаной, порция	ХЕ 0.8	20.00	1.32	0.24	8.20	34.80
4	686	Чай с апельсином	ХЕ 0.1	200.00	0.13	0.03	0.82	4.58
5	627	Апельсины свежие	ХЕ 0.8	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00
Итого				540.00	13.46	12.24	45.23	346.37
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра свекольная	ХЕ 0.6	60.00	1.42	2.76	7.48	61.47
2	138	Суп картофельный с крупой гречневой	ХЕ 1.2	200.00	6.95	9.02	14.47	171.56
3	276	Жаркое по-домашнему	ХЕ 1.8	180.00	11.21	24.02	21.34	356.46
4	пром	Хлеб ржаной, порция	ХЕ 1.2	30.00	1.98	0.36	12.30	52.20
5	705	Напиток из плодов шиповника	ХЕ 0.2	200.00	0.08	0.07	2.20	10.36
Итого				670.00	21.65	36.23	57.78	652.04
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак	ХЕ 4.1	540.00	13.46	12.24	45.23	346.37
		Обед	ХЕ 5	670.00	21.65	36.23	57.78	652.04
Итого				1210.00	35.10	48.47	103.01	998.41

## Всего по МЕНЮ

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Итого по МЕНЮ		12'225.00	391.46	430.34	1'018.98	9'472.85
		Среднесуточное по МЕНЮ		1'222.50	39.15	43.03	101.90	947.29



## 1-я неделя / понедельник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша рисовая жидкая	250	250.00	6.27	10.75	38.48	275.64
2	007	Сыр (порциями)	15 0	15.00	3.48	4.43	-	54.60
3	685	Чай с сахаром	200	200.00	0.20	0.05	9.02	37.31
4	590	Лепешка кукурузная с кунжутом (без глютена)	30	30.00	1.53	1.28	13.35	71.25
5	627	Яблоки свежие	70	70.00	0.28	0.28	6.86	32.90
Итого				565.00	11.76	16.79	67.72	471.70
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	132	Рассольник ленинградский (без глютена)	200/15	200.00	5.55	10.28	14.87	171.82
2	411	Мясо отварное	90	90.00	16.58	15.08	-	202.09
3	520	Сложный гарнир: пюре картофельное с консервированным зеленым горошком	150	150.00	3.33	4.10	17.55	122.83
4	634	Компот из вишни (свежезамороженной)	200	200.00	0.12	0.03	11.57	47.70
5	590	Лепешка кукурузная с кунжутом (без глютена)	50	50.00	2.55	2.14	22.26	118.75
Итого				690.00	28.14	31.63	66.24	663.20
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		565.00	11.76	16.79	67.72	471.70
		Обед		690.00	28.14	31.63	66.24	663.20
Итого				1255.00	39.90	48.42	133.96	1134.90

## 1-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	340	Омлет натуральный	150	150.00	15.03	22.90	3.05	278.13
2	078	Икра морковная (без глютена)	60	60.00	0.69	3.07	4.52	43.17
3	686	Чай с лимоном	200	200.00	0.26	0.06	10.23	43.68
4	590	Лепешка кукурузная с кунжутом (без глютена)	30	30.00	1.53	1.28	13.35	71.25
5	627	Мандарины свежие	60	60.00	0.48	0.12	4.50	22.80
Итого				500.00	18.00	27.43	35.66	459.03
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	168	Суп-пюре из разных овощей (без глютена)	250	250.00	4.92	6.63	14.58	139.05
2	369	Рыба отварная	90	90.00	16.52	0.63	0.69	73.11
3	096	Масло сливочное, прокипяченное	10	10.00	0.08	7.25	0.13	66.10
4	125	Сложный гарнир: картофель отварной и свежий огурец	170(150/20)	170.00	3.08	5.94	21.98	157.37
5	639	Компот из смеси сухофруктов	200	200.00	0.44	0.05	18.76	78.16
6	590	Лепешка кукурузная с кунжутом (без глютена)	50	50.00	2.55	2.14	22.26	118.75
Итого				770.00	27.59	22.63	78.40	632.54
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	18.00	27.43	35.66	459.03
		Обед		770.00	27.59	22.63	78.40	632.54
Итого				1270.00	45.58	50.06	114.05	1091.56

## 1-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	302	Каша гречневая вязкая	250	250.00	11.46	12.44	47.57	347.53
2	007	Сыр (порциями)	15 0	15.00	3.48	4.43	-	54.60
3	685	Чай с сахаром и молоком	200	200.00	1.65	1.30	12.42	68.30
4	590	Лепешка кукурузная с кунжутом (без глютена)	30	30.00	1.53	1.28	13.35	71.25
5	627	Апельсины свежие	70	70.00	0.63	0.14	5.67	30.10
Итого				565.00	18.76	19.59	79.02	571.78
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией (без глютена)	200/10	200.00	4.50	3.72	7.14	83.27
2	112	Фрикадельки мясные в бульоне (без глютена)	100(70/30)	100.00	11.06	22.19	0.55	256.23
3	541	Сложный гарнир: рагу Овощное (без глютена) со свежим помидором.	180(150/30)	180.00	2.93	5.98	16.27	132.04
4	631	Компот из свежих яблок	200	200.00	0.16	0.16	13.90	58.71
5	590	Лепешка кукурузная с кунжутом (без глютена)	50	50.00	2.55	2.14	22.26	118.75
Итого				730.00	21.21	34.20	60.12	649.00
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		565.00	18.76	19.59	79.02	571.78
		Обед		730.00	21.21	34.20	60.12	649.00
Итого				1295.00	39.96	53.79	139.13	1220.78

## 1-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	350	Тефтели с рисом - Ёжики (с ламинарией) (без глютена)	80	80.00	8.91	9.48	7.64	149.59
2	520	Пюре картофельное	150	150.00	3.13	4.69	18.75	132.50
3	685	Чай с сахаром	200	200.00	0.20	0.05	9.02	37.31
4	590	Лепешка кукурузная с кунжутом (без глютена)	30	30.00	1.53	1.28	13.35	71.25
5	627	Бананы свежие	70	70.00	1.05	0.35	14.70	67.20
Итого				530.00	14.82	15.85	63.46	457.85
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	110	Борщ с капустой и картофелем (без глютена)	200/20	200.00	6.06	10.59	9.02	158.82
2	358	Печень тертая (без глютена)	90	90.00	14.19	10.57	6.73	166.52
3	096	Масло сливочное, прокипяченное	10	10.00	0.08	7.25	0.13	66.10
4	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая и соленый огурец	170(150/20)	170.00	8.75	6.11	39.16	246.35
5	705	Напиток из плодов шиповника	200	200.00	0.08	0.07	11.98	48.26
6	590	Лепешка кукурузная С кунжутом (без глютена)	50	50.00	2.55	2.14	22.26	118.75
Итого				720.00	31.71	36.74	89.27	804.80
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		530.00	14.82	15.85	63.46	457.85
		Обед		720.00	31.71	36.74	89.27	804.80
Итого				1250.00	46.53	52.59	152.73	1262.65

## 1-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша кукурузная жидкая	250	250.00	7.78	10.98	44.92	309.44
2	337	Яйцо вареное	40	40.00	5.08	4.60	0.28	62.80
3	686	Чай с лимоном	200	200.00	0.26	0.06	10.23	43.68
4	590	Лепешка кукурузная с кунжутом (без глютена)	30	30.00	1.53	1.28	13.35	71.25
Итого				520.00	14.65	16.92	68.78	487.17
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра из кабачков (без глютена)	60	60.00	0.47	2.93	3.30	40.63
2	139	Суп картофельный с горохом	200/10	200.00	7.18	4.33	16.14	131.70
3	300	Цыплята отварные	90	90.00	20.94	13.64	0.51	228.78
4	534	Капуста свежая тушеная с картофелем (без глютена)	180	180.00	3.32	6.06	20.66	155.89
5	700	Напиток клюквенный	200	200.00	0.08	0.03	14.75	61.49
6	590	Лепешка кукурузная с кунжутом (без глютена)	50	50.00	2.55	2.14	22.26	118.75
Итого				780.00	34.55	29.13	77.61	737.24
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		520.00	14.65	16.92	68.78	487.17
		Обед		780.00	34.55	29.13	77.61	737.24
Итого				1300.00	49.20	46.04	146.40	1224.40

## 2-я неделя / понедельник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	340	Омлет натуральный	150	150.00	15.03	22.90	3.05	278.13
2	576	Гарнир из консервированного горошка	50	50.00	1.55	0.10	3.25	20.00
3	685	Чай с сахаром и молоком	200	200.00	1.65	1.30	12.42	68.30
4	590	Лепешка кукурузная с кунжутом (без глютена)	30	30.00	1.53	1.28	13.35	71.25
5	627	Яблоки свежие	70	70.00	0.28	0.28	6.86	32.90
Итого				500.00	20.04	25.86	38.94	470.58
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	135	Суп из овощей (без глютена)	200/10	200.00	4.45	5.59	9.15	105.34
2	301	Цыплята тушеные (без глютена)	90	90.00	10.59	9.49	0.26	128.01
3	508	Сложный гарнир: каша рисовая рассыпчатая с соленым огурцом	180(160/20)	180.00	4.01	4.63	40.59	220.43
4	634	Компот из вишни (свежезамороженной)	200	200.00	0.12	0.03	11.57	47.70
5	590	Лепешка кукурузная с кунжутом (без глютена)	50	50.00	2.55	2.14	22.26	118.75
Итого				720.00	21.72	21.88	83.83	620.23
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	20.04	25.86	38.94	470.58
		Обед		720.00	21.72	21.88	83.83	620.23
Итого				1220.00	41.76	47.74	122.77	1090.80

## 2-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	358	Сырники из творога (без глютена)	180	180.00	33.28	18.12	19.32	383.58
2	096	Масло сливочное, прокипяченное	10	10.00	0.08	7.25	0.13	66.10
3	685	Чай с сахаром	200	200.00	0.20	0.05	9.02	37.31
4	590	Лепешка кукурузная с кунжутом (без глютена)	30	30.00	1.53	1.28	13.35	71.25
5	627	Апельсины свежие	80	80.00	0.72	0.16	6.48	34.40
Итого				500.00	35.81	26.87	48.31	592.64
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	138	Суп картофельный с крупой и рыбой (без глютена)	220(200/20)	200.00	6.01	3.35	15.77	123.29
2	454	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски (без глютена)	90	90.00	13.06	16.42	3.63	215.02
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая со свежим помидором	160(130/30)	160.00	7.78	5.34	34.79	218.45
4	633	Компот из яблок и клубники	200	200.00	0.08	0.06	11.34	46.66
5	590	Лепешка кукурузная с кунжутом (без глютена)	50	50.00	2.55	2.14	22.26	118.75
Итого				700.00	29.49	27.30	87.78	722.17
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	35.81	26.87	48.31	592.64
		Обед		700.00	29.49	27.30	87.78	722.17
Итого				1200.00	65.30	54.17	136.09	1314.81

## 2-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша Дружба жидкая	250	250.00	8.17	11.40	38.56	289.24
2	337	Яйцо вареное	40	40.00	5.08	4.60	0.28	62.80
3	686	Чай с лимоном	200	200.00	0.26	0.06	10.23	43.68
4	590	Лепешка кукурузная с кунжутом (без глютена)	30	30.00	1.53	1.28	13.35	71.25
Итого				520.00	15.05	17.34	62.42	466.97
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра морковная (без глютена)	60	60.00	0.69	3.07	4.52	43.17
2	110	Борщ с капустой и картофелем (без глютена)	200/20	200.00	6.06	10.59	9.02	158.82
3	250	Рыба, запеченная с картофелем (без глютена)	180	180.00	15.32	8.06	19.01	206.77
4	639	Компот из смеси сухофруктов	200	200.00	0.44	0.05	18.76	78.16
5	590	Лепешка кукурузная с кунжутом (без глютена)	50	50.00	2.55	2.14	22.26	118.75
Итого				690.00	25.07	23.90	73.56	605.66
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		520.00	15.05	17.34	62.42	466.97
		Обед		690.00	25.07	23.90	73.56	605.66
Итого				1210.00	40.11	41.24	135.98	1072.64

## 2-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	300	Цыплята отварные	80	80.00	18.61	12.12	0.46	203.36
2	520	Пюре картофельное	150	150.00	3.13	4.69	18.75	132.50
3	685	Чай с сахаром и молоком	200	200.00	1.65	1.30	12.42	68.30
4	590	Лепешка кукурузная с кунжутом (без глютена)	30	30.00	1.53	1.28	13.35	71.25
5	627	Яблоки свежие	60	60.00	0.24	0.24	5.88	28.20
Итого				520.00	25.17	19.63	50.86	503.61
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией (без глютена)	200/20	200.00	6.83	5.21	7.14	107.60
2	358	Печень тертая (без глютена)	90	90.00	14.19	10.57	6.73	166.52
3	096	Масло сливочное, прокипяченное	10	10.00	0.08	7.25	0.13	66.10
4	541	Сложный гарнир: рагу овощное (без глютена) со свежим огурцом.	180(150/30)	180.00	2.81	5.95	15.70	128.14
5	590	Лепешка кукурузная с кунжутом (без глютена)	50	50.00	2.55	2.14	22.26	118.75
6	636	Компот из яблок и апельсинов	200	200.00	0.16	0.07	12.13	50.70
Итого				730.00	26.63	31.20	64.08	637.81
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		520.00	25.17	19.63	50.86	503.61
		Обед		730.00	26.63	31.20	64.08	637.81
Итого				1250.00	51.79	50.83	114.94	1141.43

**2-я неделя / пятница**

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша кукурузная жидкая	250	250.00	7.78	10.98	44.92	309.44
2	685	Чай с сахаром	200	200.00	0.20	0.05	9.02	37.31
3	590	Лепешка кукурузная с кунжутом (без глютена)	30	30.00	1.53	1.28	13.35	71.25
4	627	Бананы свежие	70	70.00	1.05	0.35	14.70	67.20
Итого				550.00	10.56	12.66	81.99	485.20
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	033	Салат из свеклы	ХЕ 0.5	60.00	0.87	3.65	5.13	56.86
2	138	Суп картофельный с крупой гречневой	200/20	200.00	6.95	9.02	14.47	171.56
3	276	Жаркое по-домашнему (без глютена)	180	180.00	10.93	24.02	20.50	351.33
4	705	Напиток из плодов шиповника	200	200.00	0.08	0.07	11.98	48.26
5	590	Лепешка кукурузная с кунжутом (без глютена)	50	50.00	2.55	2.14	22.26	118.75
Итого				690.00	21.39	38.90	74.33	746.76
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		550.00	10.56	12.66	81.99	485.20
		Обед		690.00	21.39	38.90	74.33	746.76
Итого				1240.00	31.95	51.56	156.32	1231.95

**Всего по МЕНЮ**

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Итого по МЕНЮ		12'490.00	452.10	496.44	1'352.37	11'785.92
		Среднесуточное по МЕНЮ		1'249.00	45.21	49.64	135.24	1'178.59

**ФОРМА**

**ежедневного основного (организованного) меню**

Ежедневное меню основного (организованного) питания

Возрастная категория: 7 - 11 лет/12 лет и старше

Смена обучения: \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда, напитка	Масса порции (вес блюда, напитка), г	Цена, руб.	Калорийность порции (блюда, напитка), ккал	Пищевые вещества (с разбивкой: Белки/Жиры/Углеводы)	№ рецептуры	Соответствие утвержденно му меню приготавлием ых блюд
Завтрак							
Итого за завтрак							
Обед							
итого за обед							
Полдник							
Итого за полдник							
Ужин							
Итого за ужин							
Итого за день							

**Условия обработки и приготовления отдельных  
видов пищевой продукции**

**1. Условия обработки.**

**1.1. Обработка мяса.**

Дефростацию мяса можно осуществлять двумя способами. Медленное размораживание проводится в среднетемпературных холодильных камерах (холодильниках) мясорыбного цеха. Мясо освобождается от транспортной упаковки, перекладывается в емкость достаточной объемной вместимости с крышкой с маркировкой «СМ». Дефростацию можно проводить на воздухе, в специальных подносах, на производственных столах мясорыбного цеха.

При отсутствии отдельного цеха (мясорыбного) размораживание осуществляется на производственных столах «СМ» в зоне сырой продукции зонированного производства.

Медленное размораживание в холодильных камерах снижает потери мясного сока, быстрое размораживание при комнатных температурах – способствует значительному увеличению потерь мясного сока и размножению микрофлоры. Таким образом, наиболее рационален первый способ дефростации мяса.

Нельзя размораживать мясо в воде или около плиты.

Мясо считается дефростированным при температуре в толще 0-1°С.

**1.2. Обработка мяса птицы.**

Грудки (филе) птицы размораживают на воздухе в емкостях с маркировкой «СК». Для обработки сырого мяса кур выделяется отдельный производственный стол, ванна, разделочный и производственный инвентарь. При наличии в производственном цехе только одной ванны для обработки птицы, мяса и рыбы, филе птицы обрабатывается в последнюю очередь в связи с наличием возможно большего количества патогенных микроорганизмов на поверхности.

**1.3. Обработка рыбы.**

Рыбу размораживают на производственных столах или в холодной воде с температурой не выше +12С из расчета 2 л на 1 кг рыбы. В воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7-10г на 1л воды.

Филе рыбное мороженное без костей (с кожей или без нее) размораживают на воздухе при комнатной температуре, промывают

в холодной проточной воде и обсушивают при комнатной температуре. Не рекомендуется размораживать рыбное филе в воде.

Процесс дефростации считается законченным при температуре в толще мышц  $0+1^{\circ}\text{C}$ .

После дефростации мясо, рыба, филе кур немедленно используют для приготовления (подвергают тепловой обработке), так как при хранении наблюдается большая потеря сока и развитие на поверхности продукта микрофлоры. Повторное замораживание не допускается.

#### **1.4. Обработка яиц куриных.**

Обработка яиц осуществляется в цехе обработки яиц или мясорыбном цехе, при отсутствии - в зоне сырой продукции производственного цеха. Для обработки яиц должны быть выделены и промаркированы 3 емкости для обработки моющими, дезинфицирующими средствами, ополаскивания. В качестве моющего средства применяют 1-2% раствор кальцинированной соды. Для дезинфекции используются средства, разрешенные в установленном порядке, согласно инструкциям по их применению. Возможно применение препаратов, включающих в себя одновременно моющие и дезинфицирующие свойства, например «НИКА-2». Обработка яиц проводится при условии полного их погружения в раствор. После обработки яйца ополаскивают проточной водой в течение не менее 5 минут, выкладывают в чистую промаркированную емкость «Яйцо обработанное» и используют в дальнейших технологических процессах. Хранение обработанного яйца не желательно т.к. в процессе обработки открытие пор скорлупы яйца способствует более легкому проникновению микроорганизмов внутрь.

Категорически запрещается нахождение и хранение в производственных цехах, складах необработанных куриных яиц в кассетах.

#### **1.5. Обработка овощей, фруктов.**

Первичная обработка овощей включает сортировку, мытье и очистку. Проводится первичная обработка в овощном цехе (цехе первичной обработки овощей). Очищенные овощи повторно промывают в проточной воде не менее 5 минут с использованием дуршлагов, сеток в цехе вторичной обработки овощей. После этого овощи поступают в горячий цех в емкостях с маркировкой «СО».

Очищенные картофель, корнеплоды и другие овощи, во избежание потемнения и высушивания рекомендуется хранить в холодной воде не более 2 часов.

Особенно важно обратить внимание на обработку овощей и зелени, идущих на приготовление сырых салатов, так как некачественная обработка может стать причиной кишечных инфекций.

Овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок и салатов, без последующей термической обработки, после предварительной промывки тщательно перебирают, очищают и повторно промывают проточной водой. У капусты удаляют 3-4 верхних листа.

Зелень вынимают из воды, а не сливают воду с зелени, обдают проточной водой при использовании дуршлага. После промывания зелень и листовые овощи следует выдерживать в 3% растворе уксусной кислоты или 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой. Данный этап обработки необходим для удаления с поверхности зелени и овощей оставшихся после мытья микроорганизмов, т.к. солевой раствор и раствор уксусной кислоты обладают бактерицидными свойствами. Следует обратить внимание, что обработка в растворах осуществляется в условиях холодного, при его отсутствии-горячего цехов.

Фрукты, в том числе цитрусовые и бананы, дважды промывают – первоначально в производственной ванне овощного цеха (первичной обработке овощей), затем проточной водой в моечных ваннах с использованием перфорированных емкостей в холодном или, при его отсутствии, горячем цехах. Для повышения качества обработки перед ее началом наклейки с фруктов необходимо удалять.

Свежие быстрозамороженные ягоды непосредственно перед тепловой обработкой укладывают в дуршлаг, промывают сначала теплой, затем холодной проточной водой в ванне горячего цеха.

Сухофрукты тщательно перебирают, промывают теплой проточной водой в горячем цехе.

### **1.6. Обработка круп.**

Крупы, перед использованием тщательно перебирают и промывают проточной водой в производственных ваннах горячего цеха. Крупу манную, другие дробленые крупы просеивают.

## **2. Особенности технологий приготовления.**

### **2.1. Особенности технологии приготовления кулинарных изделий.**

Для обеспечения качественного и безопасного приготовления блюд на пищеблоке необходимо соблюдение следующих этапов:

- первичная и вторичная обработка групп продуктов согласно санитарным правилам;
- использование соответствующей посуды и инвентаря;

- подготовка необходимой посуды и инвентаря;
- соблюдение технологии приготовления блюд.

При приготовлении блюд в детском питании применяются щадящие способы приготовления блюд:

- варка – тепловая кулинарная обработка продуктов в водной среде;
- припускание – варка продуктов в небольшом количестве жидкости;
- пассерование – тепловая кулинарная обработка продуктов с жиром (маслом) при температуре 120 °С, с целью экстрагирования (перехода в жир или масло) ароматических и красящих веществ. Пассерование применимо к овощам (лук, морковь), томатной пасте;

- тушение – припускание с добавлением соуса, специй. Применимо к блюдам из овощей и мяса, рыбы, птицы;

- запекание – тепловая кулинарная обработка продуктов в духовых и жарочных шкафах с целью доведения до готовности;

- варка на водяной бане - метод варки, при котором отсутствует контакт посуды, в которой варят продукт, с источником нагрева, за счет нахождения посуды в кипящей воде. Варку на пару применяют для приготовления супов-пюре;

- приготовление блюд в пароконвектомате. Пароконвектомат может работать в различных режимах («жар», «пар», «жар-пар»), исходя из потребностей приготовления того или иного блюда, возможно так же ступенчато комбинировать два способа приготовления. Выбор параметров работы пароконвектомата должен быть прописан в технологической карте. На пищеблоках образовательных и дошкольных организациях пароконвектомат используют для приготовления вторых блюд, выпечных изделий, ряда гарниров и подогрева продукции высокой степени готовности.

Для приготовления блюд для детей не применяется жарка и обжаривание во фритюре.

Питание обучающихся состоит из основных видов блюд – салаты и холодные закуски, первые и вторые горячие блюда, гарниры, напитки, выпечные изделия. Каждая группа блюд имеет свои особенности в приготовлении.

## **2.2. Особенности приготовления салатов.**

Овощи, предназначенные для приготовления винегретов и салатов, варят в кожуре, охлаждают; очищают и нарезают вареные овощи в холодном цехе или в горячем цехе на столе для вареной (готовой) продукции. Запрещено охлаждать вареные овощи в проточной воде.

Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается, уксус в рецептурах блюд подлежит замене на лимонную кислоту.

Горошек консервированный и другие бобовые, используемые для приготовления холодных блюд, перед добавлением доводят до кипения и прогревают в течение 5 минут в собственном соку, затем охлаждают.

При перемешивании салатов используют кухонный инвентарь, не касаются ингредиентов руками.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки, так как в весенне-летний период увеличивается реализация продукции из овощехранилищ.

Изготовление салатов и их заправка осуществляется непосредственно перед раздачей.

### **2.3. Особенности приготовления горячих блюд.**

При термической обработке продуктов температуру теплового оборудования выстраивают в соответствии с режимами, прописанными в технологической карте.

При изготовлении вторых блюд из вареного мяса, птицы, рыбы или отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам, порционированное мясо обязательно подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут, порционированное для первых блюд мясо может до раздачи храниться в бульоне на горячей плите или мармите не более 1 часа.

Яйцо варят в течение 10 минут после закипания воды. Запрещено приготавливать блюда из яиц с повреждениями, «тек», «бой». Обработанные яйца разбивают в мясорыбном цехе.

Омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят в тепловом оборудовании (жарочном шкафу, пароконвектомате), омлеты - слоем не более 2,5-3 см; запеканки – слоем не более 3 - 4 см. Время и температура приготовления омлетов и запеканок должны быть прописаны в технологических картах, в зависимости от используемого теплового оборудования.

Вареные колбасы, сардельки и сосиски варят не менее 5 минут после закипания.

Котлеты, биточки из мясного или рыбного фарша, рыбу кусками запекают в течение 20 – 25 мин.

Готовность изделий из мяса и птицы определяется температурой в толще продукта. Для натуральных рубленых изделий – не ниже 85 °С, для изделий из котлетной массы – не ниже 90 °С. Указанная температура выдерживается

в течение 5 минут. Для контроля температуры данных изделий используют термомушп.

Суфле, запеканки готовятся только из вареного мяса (птицы).

Оладьи, сырники выпекаются (не жарятся) в духовом или жарочном шкафу на гаштросемкостях при температуре 180° – 200 °С в течение 8 – 10 мин.

Гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки.

При изготовлении картофельного пюре следует использовать механическое оборудование (овощепротирочная машина), не допускается применять бытовой кухонный инвентарь для толчения.

Масло сливочное и сметана, используемые для добавления в блюда, должны предварительно подвергаться термической обработке – доводиться до кипения в отдельной промаркированной емкости.

#### **2.4. Особенности приготовления холодных напитков.**

Холодные напитки охлаждаются до температуры подачи (20 ±5°С) в емкостях, в которых они были приготовлены, с закрытой крышкой, в условиях холодного цеха, при отсутствии холодного цеха- в выделенной зоне для холодных блюд в горячем цехе. Для выполнения данного требования необходимо правильно рассчитать время, которое потребуется на приготовление и охлаждение напитка. Если холодный напиток изготавливается на обед, следует начать приготовление обеда именно с напитка. После приготовления напитка в горячем цехе нужно перенести его в холодный цех (при его наличии) для охлаждения. Запрещено переливать холодные напитки из емкости, в которой они готовились, в другие для быстрого охлаждения, оставлять напиток в емкости без крышки, охлаждать напиток в ваннах с водой, охлаждать напиток на подоконниках или полу, заносить напиток в мясорыбный и другие цеха, предназначенные для обработки сырой продукции. Моментом готовности холодного напитка и отсчет срока его реализации считается момент достижения напитка температуры подачи.

Запрещено переливание кисломолочных напитков (кефир, ряженка, ацидофилин и др.) и соков из потребительской тары в котлы – их порционируют непосредственно из бутылок, пакетов в стаканы или подают на раздачу в заводской упаковке.

#### **2.5 Особенности использования продукции высокой степени готовности.**

Если на пищеблоки образовательных организаций поступает продукция высокой степени готовности, необходимо соблюдать следующие операции:

- при поступлении продукции высокой степени готовности проверяют целостность упаковок, не принимается продукция во вскрытой, нарушенной упаковке,

- хранят продукцию высокой степени готовности строго в условиях холодильного оборудования, при температуре, указанной на упаковке. Не допускается совместное хранение такой продукции с сырьем,

- перед использованием продукции, упаковку протирают чистой ветошью в горячем цехе,

- вскрывают упаковку обработанными, чистыми ножницами,

- продукцию подогревают (регенерируют) при температуре и режиме работы теплового оборудования, указанных в технологической карте и инструкции по подогреву. В зависимости от вида продукции, выбирается режим приготовления блюд «жар-пар», «пар» и температура работы теплового оборудования. Инструкции по подогреву позволяют подогревать продукцию, используя разные виды теплового оборудования – духовые шкафы, плиты (для подогревания супов), пароконвектоматы.

Степень готовности продукции определяется путем достижения определенной температуры (так же указанной в технологической карте и инструкции по подогреву) и измеряется при помощи термощупа.

**МИНИМАЛЬНЫЙ**  
**перечень оборудования в производственных помещениях**  
**столовых образовательных организаций и базовых предприятий**  
**питания**

<b>Наименование производственного помещения</b>	<b>Наименование оборудования</b>	<b>Количество (не менее)</b>
1	2	3
Склад	стеллажи	1
	подтоварники	1
	среднетемпературные холодильные шкафы	1
	низкотемпературные холодильные шкафы	1
	психрометр	1
Овощной цех (первичной обработки овощей – зона)	производственные столы	2
	картофелеочистительная машина	1
	овощерезательная машина	1
	моечные ванны	2
	раковина для мытья рук	1
Овощной цех (вторичной обработки овощей – зона)	производственные столы	2
	моечные ванны	2
	универсальный механический привод или (и) овощерезательная машина	1
	среднетемпературные холодильные шкафы	1
	раковина для мытья рук	1
Холодный цех (зона)	производственные столы	2
	контрольные весы	1
	среднетемпературные холодильные шкафы	1
	универсальный механический привод или (и) овощерезательная машина	1

Наименование производственного помещения	Наименование оборудования	Количество (не менее)
1	2	3
	бактерицидная установка для обеззараживания воздуха	1
	моечная ванна (для повторной обработки овощей, не подлежащих термической обработке, зелени и фруктов)	1
	раковина для мытья рук	1
Мясорыбный цех	производственные столы (для разделки мяса, рыбы и птицы)	3
	контрольные весы	1
	среднетемпературные холодильные шкафы	1
	низкотемпературные холодильные шкафы	1
	электромясорубка	1
	моечные ванны	2
	колода для разруба мяса	1
	фаршемешалка	1
	котлетоформовочный автомат	1
	раковина для мытья рук	1
Помещение для обработки яиц (место в мясорыбном цехе)	производственный стол	1
	моечные ванны (емкости)	3
	емкость для обработанного яйца	1
	раковина для мытья рук	1
Мучной цех	производственные столы	2
	тестомесильная машина	1
	контрольные весы	1
	пекарский шкаф	1
	стеллажи	1
	моечная ванна	1
	раковина для мытья рук	1

<b>Наименование производственного помещения</b>	<b>Наименование оборудования</b>	<b>Количество (не менее)</b>
1	2	3
Доготовочный цех	производственные столы	3
	контрольные весы	1
	среднетемпературные холодильные шкафы	1
	низкотемпературные холодильные шкафы	1
	овощерезательная машина	1
	моечные ванны	3
	раковина для мытья рук	1
Помещение для нарезки хлеба	производственный стол	1
	хлеборезательная машина	1
	шкаф для хранения хлеба	1
	раковина для мытья рук	1
Горячий цех	производственные столы	2
	электрическая плита	1
	электрическая сковорода	1
	духовой (жарочный) шкаф	1
	пароконвектомат	1
	электропривод для готовой продукции	1
	электрокотел	1
	контрольные весы	1
	раковина для мытья рук	1
Раздаточная зона	мармиты для горячих блюд	2
	холодильный прилавок (витрина, секция)	1
Моечная для мытья столовой посуды	производственный стол	1
	посудомоечная машина	1
	моечные ванны (для мытья столовой посуды)	3

Наименование производственного помещения	Наименование оборудования	Количество (не менее)
1	2	3
	моечные ванны (для стеклянной посуды и столовых приборов)	2
	стеллаж (шкаф)	1
	раковина для мытья рук	1
Моечная для мытья кухонной посуды	производственный стол	1
	моечные ванны (с объемом, позволяющим обеспечивать полное погружение кухонной посуды), оборудованные душевой насадкой с гибким шлангом	2
Моечная тары	моечные ванны	2
Производственное помещение буфета- раздаточной с посудомоечной	производственные столы	2
	электроплита	1
	моечная ванна	1
	среднетемпературные холодильные шкафы	2
	раковина для мытья рук	1
Комната приема пищи	производственный стол	1
	электроплита	1
	среднетемпературный холодильный шкаф	1
	шкаф (стеллаж)	1
	моечная ванна	1
	раковина для мытья рук	1
	картофелеочистительная машина	1
	овощерезательная машина	1
	моечные ванны	2
	раковина для мытья рук	1

**Структура технологического паспорта образовательной организации**

**ПАСПОРТ**

пищеблока \_\_\_\_\_  
(наименование образовательной организации)

Адрес местоположения \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_ эл.почта \_\_\_\_\_

## Содержание

1. Общие сведения об образовательной организации:
  - численность обучающихся по возрастным группам, в том числе численность льготной категории обучающихся.
2. Состояние уровня охвата горячим питанием по возрастным группам обучающихся.
3. Модель предоставления услуги питания:
  - оператор питания;
  - длительность контракта.
4. Использование транспорта для перевозки пищевой продукции.
5. Инженерное обеспечение пищеблока:
  - водоснабжение;
  - горячее водоснабжение;
  - отопление;
  - водоотведение;
  - вентиляция помещений.
6. Проектная мощность (план-схема расположения\помещений) пищеблока.
7. Материально-техническое оснащение пищеблока.
8. Перечень оборудования и его характеристики.
9. Штатное расписание работников пищеблока.
10. Форма организации питания обучающихся.
11. Перечень нормативных и технологических документов.

**1. Общие сведения об образовательной организации, указывается следующая информация:**

Руководитель образовательной организации \_\_\_\_\_

Ответственный за питание обучающихся \_\_\_\_\_

Численность педагогического коллектива \_\_\_\_\_ человек.

Количество классов по уровням образования \_\_\_\_\_.

№ строки	Классы	Количество классов	Численность обучающихся, всего чел.	В том числе льготной категории, чел.
1	2	3	4	5
1	1 класс			
2	2 класс			
3	3 класс			
4	4 класс			
5	5 класс			
6	6 класс			
7	7 класс			
8	8 класс			
9	9 класс			
10	10 класс			
11	11 класс			
12	12 класс			

**2. Охват горячим питанием по возрастным группам обучающихся.**

№ п/п	Контингент по группам обучающихся	Численность, чел.	Охвачено горячим питанием, человек			
			одноразовым	% от числа обучающихся	двухразовым	% от числа обучающихся
1	2	3	4	5	6	7
1	Учащихся 1-4 классов					
2	в т.ч. учащихся льготных категорий					
3	Учащихся 5-8 классов					
4	в т.ч. из строки 3 учащихся льготных категорий					
5	в т.ч. из строки 3 за родительскую плату					

№ п/п	Контингент по группам обучающихся	Численность, чел.	Охвачено горячим питанием, человек			
			одноразовым	% от числа обучающихся	двухразовым	% от числа обучающихся
6	Учащиеся 9-11 (12) классов					
7	в т.ч. из строки 6 учащихся льготных категорий					
8	в т.ч. из строки 6 за родительскую плату					
9	Общее количество учащихся всех возрастных групп					
10	в т.ч. из строки 9 учащихся льготных категорий					

### 3. Модель предоставления услуги питания (столовая на сырье, столовая доготовочная, буфет-раздаточная).

Модель предоставления питания	
Оператор питания, наименование	
Адрес местоположения	
Фамилия, имя, отчество руководителя, контактное лицо	
Контактные данные: тел./эл.почта	
Дата заключения контракта	
Длительность контракта	

### 4. Использование специализированного транспорта для перевозки пищевой продукции.

Вид транспорта	
Принадлежность транспорта	-транспорт образовательной организации -транспорт оператора питания -транспорт организации поставщика пищевой продукции -транспорт ИП, предоставляющего пищевую продукцию - арендуемый транспорт
Условия использования транспорта	

## 5. Инженерное обеспечение пищеблока.

Водоснабжение	(централизованное, собственная скважина, другие ведомственные источники и т.п.)
Горячее водоснабжение	(централизованное, собственная котельная, водонагреватель, резервное горячее водоснабжение)
Отопление	(централизованное, собственная котельная, и т.п.)
Водоотведение	(централизованное, локальные сооружения, другие – указать)
Вентиляция помещений	(естественная, искусственная, комбинированная)

## 6. Проектная мощность (план-схема расположения помещения) пищеблока.

## 7. Материально-техническое оснащение пищеблока.

### ПЕРЕЧЕНЬ

### помещений и их площадь м<sup>2</sup>

(перечень и площадь помещений зависит от модели предоставления питания)

№ п/п	Наименование цехов и помещений	Площадь помещения м <sup>2</sup>			
		Столовые школьно-базовые	Столовые, работающие на сырье	Столовые доготовочные	Раздаточные, буфеты
1	Складские помещения				
2	Производственные помещения				
2.1	Овощной цех (первичной обработки овощей)				
2.2	Овощной цех (вторичной обработки овощей)				-
2.3	Мясо-рыбный цех			-	-
2.4	Доготовочный цех	-	-		-
2.5	Горячий цех				-
2.6	Холодный цех				-
2.7	Мучной цех			-	-
2.8	Раздаточная				
2.9	Помещение для резки хлеба			-	-
2.10	Помещение для обработки яиц			-	-
2.11	Моечная кухонной посуды				-
2.12	Моечная столовой посуды				-
2.13	Моечная и кладовая тары				-
2.14	Производственное помещение буфет-раздаточной	-	-	-	
2.15	Посудомоечная буфет-раздаточной	-	-	-	
3	Комната для приема пищи (персонал)				
4	Единое зонированное помещение для приготовления и приема пищи (для малокомплектных школ)				

№ п/п	Наименование цехов и помещений	Площадь помещения м <sup>2</sup>			
		Столовые школьно- базовые	Столовые, работающие на сырье	Столовые догоготовочные	Раздаточные, буфеты
5	Обеденные помещения/обеденный зал* (м <sup>2</sup> /посадочных мест)				



## 9. Штатное расписание работников пищеблока

№ п/п	Наименование должностей	Характеристика персонала столовой					
		Количество ставок	укомплектованность	Базовое образование	Квалификационный разряд	Стаж работы	Наличие медкнижки

## 10. Форма организации питания обучающихся

- предварительно накрытие столов;
- самообслуживание;
- шведский стол.

## 11. Перечень нормативных и технологических документов:

- примерное двухнедельное меню;
- ежедневное меню;
- меню раскладка;
- технологические карты (ТК);
- технико-технологические карты (ТТК) при включении в рацион питания новой кулинарной продукции с пониженным содержанием соли и сахара;
- накопительная ведомость;
- график приема пищи;
- гигиенический журнал (сотрудники);
- журнал учета температурного режима холодильного оборудования;
- журнал учета температуры и влажности в складских помещениях;
- журнал бракеража готовой пищевой продукции;
- журнал бракеража скоропортящейся пищевой продукции;
- приказ о составе бракеражной комиссии;
- положение о бракеражной комиссии;
- график дежурства преподавателей (учителей) в столовой;
- положение об организации питания обучающихся;
- должностные инструкции персонала пищеблока;
- программа производственного контроля на основе принципов ХАССП;
- наличие оформленных стендов по пропаганде принципов здоровья.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428881

Владелец Кузнецова Татьяна Павловна

Действителен с 29.10.2024 по 29.10.2025