

I. Общие положения и область применения

1.1. Настоящие методические рекомендации определяют основные положения по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Тверской области.

1.3. Данные рекомендации направлены на организацию здорового питания, в том числе горячего в общеобразовательных организациях, формирование принципов рационального, сбалансированного питания при оказании услуг по организации питания. Реализованы принципы здорового питания, в том числе включающие уменьшение количества потребляемых кондитерских изделий, колбасных изделий, сахара и соли.

1.4. Предложены варианты меню для образовательных организаций.

II. Организация питания обучающихся

в муниципальных общеобразовательных организациях Тверской области

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

2.2. Обучающиеся общеобразовательных организаций, в зависимости от режима (смены) обучения обеспечиваются горячим питанием в виде завтрака и (или) обеда. Продолжительность перемены для приема пищи должна составлять не менее 20 минут. Обучающиеся первой смены обеспечиваются завтраком во вторую или третью перемены.

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

Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов должен содержать 12 - 16 г белка, 12 - 16 г жира и 48 - 60 г углеводов, для обучающихся старших классов - 15 - 20 г белка, 15 - 20 г жира и 60 - 80 г углеводов. Ассортимент продуктов и блюд завтрака должен быть разнообразным и может включать на выбор: крупяные и творожные блюда, мясные или рыбные блюда, молочные продукты (в том числе сыр, сливочное масло), блюда из яиц, овощи (свежие, тушеные, отварные), макаронные изделия и напитки.

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

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

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

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

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

Для обеспечения биологической ценности в питании детей рекомендуется использовать:

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

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

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

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

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

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

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

Меню разрабатывается с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам (классам) обучающихся. На основе предлагаемых вариантов меню могут быть разработаны другие варианты при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

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

В исключительных случаях (нарушение графика подвоза, отсутствие необходимого запаса продуктов и т.п.) может проводиться замена блюд. Заменяемые продукты (блюда) должны быть аналогичны заменяемому продукту (блюду) по пищевым и биологически активным веществам.

2.6. Разрабатываемое для обучающихся 1 - 4 классов меню должно отвечать следующим рекомендациям:

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

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

Таблица 1

Режим питания по приемам пищи

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

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

Таблица 2

Рекомендуемая масса порций блюд

для обучающихся различного возраста

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

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

III. Объемно-планировочные решения и размещение организаций

общественного питания в общеобразовательных организациях

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

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

В базовых организациях питания, столовых общеобразовательных организаций, работающих на продовольственном сырье и (или) полуфабрикатах, должны быть предусмотрены объемно-планировочные решения, набор помещений и оборудование, позволяющие осуществлять приготовление безопасной, с максимальным сохранением пищевой ценности, кулинарной продукции и ее реализацию;

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

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

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

3.2. Питание обучающихся может осуществляться в помещениях, находящихся в основном здании общеобразовательной организации, пристроенных к зданию, или в отдельно стоящем здании.

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

Примерный расчет технологического оборудования и кухонной посуды для пищеблоков:

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

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

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

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

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

Для реализации принципов здорового питания, в современных условиях при строительстве, реконструкции, модернизации, капитальных ремонтах пищеблоков, рекомендуется проводить их оснащение пароконвекционными автоматами (пароконвектоматы), в которых возможно одномоментное приготовление основных блюд на всех обучающихся (400 - 450 чел.). Пароконвектоматы обеспечивают гастроемкостями установленных техническим паспортом объемов и конфигураций. Количество пароконвектоматов рассчитывается, исходя из производственной мощности и количества обучающихся.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Буфеты-раздаточные оборудуются минимальным набором помещений и оборудования:

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

- раковина для мытья рук;

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

- холодильник (холодильный шкаф);

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

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

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

IV. Обеспечение контроля качества и организации питания обучающихся образовательных организаций Тверской области

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

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

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

- проведение производственного контроля, основанного на принципах ХАССП;

- проведение лабораторного контроля качества и безопасности готовой продукции в соответствии с рекомендуемой номенклатурой, объемом и периодичностью проведения лабораторных и инструментальных исследований.

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

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

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

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

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

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

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

V. Организация мониторинга горячего питания

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

5.2. Показателями мониторинга горячего питания являются:

- количество обучающихся всего, в т.ч. 1 - 4 классов;

- количество обучающихся в первую смену всего, в т.ч. 1 - 4 классов;

- количество обучающихся во вторую смену всего, в т.ч. 1 - 4 классов;

- тип пищеблока (столовые, работающие на продовольственном сырье, столовые, работающие на полуфабрикатах (доготовочные), буфеты-раздаточные);

- количество посадочных мест в обеденном зале;

- соответствие меню положениям настоящих рекомендаций;

- организация и проведение производственного контроля и лабораторных исследований (испытаний) в соответствии с положениями настоящих рекомендаций;

- наличие родительского (общественного контроля) за организацией питания детей;

- объем и вид пищевых отходов после приема пищи;

- информация по выполнению контрактных обязательств о качестве и безопасности поставляемых пищевых продуктов.

- удовлетворенность питанием обучающихся и родителей.

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

**Приложение 1**

СРЕДНЕСУТОЧНЫЕ НАБОРЫ

ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ, В ТОМ ЧИСЛЕ,

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД И НАПИТКОВ,

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

(В НЕТТО Г, МЛ, НА 1 РЕБЕНКА В СУТКИ)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N | Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции | Итого за сутки |
| 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| 1 | Хлеб ржаной | 80 | 120 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 150 | 200 |
| 3 | Мука пшеничная | 15 | 20 |
| 4 | Крупы, бобовые | 45 | 50 |
| 5 | Макаронные изделия | 15 | 20 |
| 6 | Картофель | 187 | 187 |
| 7 | Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные [<\*>](#P348), в т.ч. томат-пюре, зелень, г | 280 | 320 |
| 8 | Фрукты свежие | 185 | 185 |
| 9 | Сухофрукты | 15 | 20 |
| 10 | Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные | 200 | 200 |
| 11 | Мясо 1-й категории | 70 | 78 |
| 12 | Субпродукты (печень, язык, сердце) | 15 | 20 |
| 13 | Птица (цыплята-бройлеры потрошеные - 1 кат) | 35 | 53 |
| 14 | Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое | 58 | 77 |
| 15 | Молоко 2,5%; 3,5% | 300 | 300 |
| 16 | Кисломолочная пищевая продукция | 150 | 180 |
| 17 | Творог (не более 9% м.д.ж.) | 50 | 60 |
| 18 | Сыр | 10 | 12 |
| 19 | Сметана (не более 15% м.д.ж.) | 10 | 10 |
| 20 | Масло сливочное | 30 | 35 |
| 21 | Масло растительное | 15 | 18 |
| 22 | Яйцо, шт. | 1 | 1 |
| 23 | Сахар [<\*\*>](#P349) | 30 | 35 |
| 24 | Кондитерские изделия | 10 | 15 |
| 25 | Чай | 0,4 | 0,4 |
| 26 | Какао-порошок | 1,2 | 1,2 |
| 27 | Кофейный напиток | 2 | 2 |
| 28 | Дрожжи хлебопекарные | 1 | 2 |
| 29 | Крахмал | 3 | 4 |
| 30 | Соль пищевая поваренная йодированная | 3 | 5 |
| 31 | Специи | 2 | 2 |

--------------------------------

<\*> Соленые и квашеные овощи - не более 10% от общего количества овощей.

<\*\*> 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 используемом готовой пищевой продукции.

Примечание: в период проведения спортивных соревнований, сборов (игр), слетов и т.п. нормы питания должны быть увеличены не менее чем на 10%.

Вариант 1

Меню завтраков и обедов для обучающихся

1 - 4-х классов

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд** | **1-4 класс** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Эн. ценность (ккал)** |
| **1 НЕДЕЛЯ****Понедельник****Завтрак** | Выход (вес) порции (мл или гр) |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,3 | 3,94 | 12,94 | 107,35 |
| Чай | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 |
| Бутерброд с маслом | 30/ 10 | 2,9 | 8,6 | 10,44 | 129,8 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| **Итого** | **420** |  |  |  | **367,65** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Борщ со сметаной | 200/10 | 1,07 | 3,08 | 6,75 | 60,94 |
| Макароны с тефтелями | 150/60 | 15,31 | 13,87 | 32,75 | 331,9 |
| Компот | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
| Огурец в нарезки | 60 | 0,34 | 0,06 | 1,17 | 6,9 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,5 | 0,5 | 23,1 | 110,2 |
| **Итого** | **680** |  |  |  | **642,74** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд** | **1-4 класс** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Эн. ценность (ккал)** |
| **1 НЕДЕЛЯ Вторник Завтрак** | Выход (вес) порции (мл или гр) |
| Каша рисовая | 170 | 4,72 | 7,68 | 27,63 | 200,78 |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 29,02 | 116,14 |
| Бутерброд с маслом, сыром | 30/10/15 | 7,8 | 8,9 | 18,5 | 164,9 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| **Итого** | **455** |  |  |  | **552,32** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый | 200 | 9,38 | 5,87 | 12,3 | 173,46 |
| Омлет с сосисками | 150 | 14,75 | 28,48 | 2,56 | 328 |
| Чай | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 |
| Салат из капусты | 60 | 0,68 | 6,06 | 6,36 | 64 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,5 | 0,5 | 23,1 | 110,2 |
| **Итого** | **660** |  |  |  | **732,06** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд** | **1-4 класс** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Эн. ценность (ккал)** |
| **1 НЕДЕЛЯ Среда Завтрак** | Выход (вес) порции (мл или гр) |
| Запеканка творожная со сгущенкой | 150/25 | 23,2 | 15,15 | 30,9 | 405,8 |
| Кофейный напиток | 200 | 6,56 | 1,34 | 26 | 158,6 |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,9 | 8,6 | 10,44 | 129,1 |
| Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63 |
| **Итого** | **425** |  |  |  | **756,50** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Суп вермишелевый | 200 | 1,61 | 1,7 | 10,29 | 62,85 |
| Плов с мясом ( птицы ) | 160 | 10,05 | 10 | 27,76 | 237,45 |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 29,02 | 116,19 |
| Помидоры в нарезки | 60 | 0,35 | 0,08 | 1,24 | 6,9 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,5 | 0,6 | 23,1 | 110,2 |
| **Итого** | **650** |  |  |  | **533,59** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд** | **1-4 класс** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Эн. ценность (ккал)** |
| **1 НЕДЕЛЯ Четверг Завтрак** | Выход (вес) порции (мл или гр) |
| Каша пшенная | 170 | 6,62 | 8,42 | 30,52 | 226,86 |
| Кофейный напиток | 200 | 6,4 | 2,8 | 29,2 | 155,2 |
| Бутерброд с маслом, сыром | 30/10/15 | 7,8 | 8,9 | 18,5 | 164,9 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| **Итого** | **455** |  |  |  | **617,46** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Суп рыбный | 200 | 5,8 | 3,3 | 7,66 | 85,55 |
| Гречка с гуляшом | 150/110 | 19,9 | 16,05 | 29,02 | 340,82 |
| Компот | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
| Салат из свеклы с зеленым горшком | 60 | 1 | 2,5 | 4,9 | 46,66 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,5 | 0,6 | 23,1 | 110,2 |
| **Итого** | **750** |  |  |  | **716,03** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд** | **1-4 класс** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Эн. ценность (ккал)** |
| **1 НЕДЕЛЯ Пятница Завтрак** | Выход (вес) порции (мл или гр) |
| Блины со сгущенкой | 100/20 | 12,5 | 13,5 | 64,7 | 317,5 |
| Чай с лимоном | 200 | 0 | 0 | 11,8 | 48,5 |
| Морковь тертая с р/м | 60 | 1,4 | 7,09 | 9,69 | 105,92 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| **Итого** | **410** |  |  |  | **542,42** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Щи из свежей капусты | 200 | 1,17 | 3,38 | 4,11 | 59,92 |
| Картофельное пюре с мясом (курицы) | 150/30 | 24,13 | 11,75 | 11,27 | 219,56 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 11,8 | 48,5 |
| Огурец соленый | 60 | 0,9 | 0,2 | 1,8 | 13 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,5 | 0,6 | 23,1 | 110,2 |
| **Итого** | **660** |  |  |  | **451,18** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд** | **1-4 класс** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Эн. ценность (ккал)** |
| **2 НЕДЕЛЯ Понедельник Завтрак** | Выход (вес) порции (мл или гр) |
| Каша гречневая | 170 | 5,28 | 6,02 | 26,27 | 236,8 |
| Кофейный напиток | 200 | 6,56 | 1,34 | 26 | 158,6 |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,9 | 8,6 | 10,44 | 129,1 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| **Итого** | **440** |  |  |  | **595,0** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый  | 200 | 4,48 | 8,67 | 15,38 | 114,24 |
| Капуста тушеная с мясными ежиками | 150/100 | 20 | 18,26 | 31,24 | 358,6 |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 29,02 | 116,19 |
| Салат овощной | 60 | 0,58 | 3,08 | 1,85 | 38,26 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,5 | 0,6 | 23,1 | 110,2 |
| **Итого** | **770** |  |  |  | **737,49** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд** | **1-4 класс** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Эн. ценность (ккал)** |
| **2 НЕДЕЛЯ Вторник Завтрак** | Выход (вес) порции (мл или гр) |
| Каша рисовая  | 150 | 5,57 | 5,44 | 27,29 | 179,4 |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 29,02 | 116,14 |
| Бутерброд с маслом, сыром | 30/10/15 | 7,8 | 8,9 | 18,5 | 164,9 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| **Итого** | **435** |  |  |  | **530,94** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Щи из свежей капусты | 200 | 1,1 | 3,73 | 3,52 | 64,4 |
| Макароны с сосиской | 150/80 | 10,58 | 7,03 | 37,1 | 296,67 |
| Чай | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |
| Салат из свеклы с р/м | 60 | 0,85 | 3,65 | 8,36 | 56,34 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,5 | 0,6 | 23,1 | 110,2 |
| **Итого** | **750** |  |  |  | **587.61** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд** | **1-4 класс** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Эн. ценность (ккал)** |
| **2 НЕДЕЛЯ Среда Завтрак** | Выход (вес) порции (мл или гр) |
| Запеканка рисовая со сгущенным молоком | 150/20 | 4,39 | 6,85 | 26,93 | 205,13 |
| Чай | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |
| Бутерброд с сыром | 30/15 | 4,8 | 6,5 | 22,1 | 139 |
| **Итого** | **415** |  |  |  | **404,13** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Суп свекольный | 200 | 3,74 | 1,7 | 10,18 | 92,82 |
| Картофель тушеный с курой | 150/30 | 15,17 | 15,56 | 11,71 | 166,93 |
| Компот | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
| Огурец свежий | 60 | 1,02 | 3 | 5,07 | 6,7 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,5 | 0,6 | 23,1 | 110,2 |
| **Итого** | **670** |  |  |  | **509.45** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд** | **1-4 класс** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Эн. ценность (ккал)** |
| **2 НЕДЕЛЯ Четверг Завтрак** | Выход (вес) порции (мл или гр) |
| Каша « Дружба « | 170 | 4,46 | 9,61 | 19,29 | 182,99 |
| Компот | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,9 | 8,6 | 10,44 | 129,1 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| **Итого** | **440** |  |  |  | **515,39** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Рассольник | 200 | 1,29 | 3,52 | 7,71 | 76,5 |
| Рис с рыбой | 150/75 | 16,02 | 6,18 | 32,34 | 284,56 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 11,8 | 48,5 |
| Винегрет с р/м | 60 | 1,2 | 10,58 | 12,6 | 68,76 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,5 | 0,6 | 23,1 | 110,2 |
| **Итого** | **745** |  |  |  | **588,52** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд** | **1-4 класс** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Эн. ценность (ккал)** |
| **2 НЕДЕЛЯ Пятница Завтрак** | Выход (вес) порции (мл или гр) |
| Сырники творожные с джемом | 150/20 | 26,02 | 20,9 | 27,2 | 247,5 |
| Кофейный напиток | 200 | 6,4 | 2,8 | 29,2 | 155,2 |
| Бутерброд с сыром | 30/15 | 2,34 | 5,6 | 16,92 | 131,6 |
| **Итого** | **385** |  |  |  | **534.30** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Суп вермишелевый | 200 | 1,82 | 4,09 | 4,87 | 111,1 |
| Пюре картофельное с суфле (курицы) | 150/60 | 35,83 | 11,42 | 66,68 | 497,94 |
| Компот | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
| Салат овощной | 60 | 0,58 | 3,08 | 1,85 | 38,26 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,5 | 0,6 | 23,1 | 110,2 |
| **Итого** | **730** |  |  |  | **910.30** |