

составлено:

*Заведующий кафедрой биологии и зоологии
Торчаков Ю. Н.*



Директор ОБПОУ
«Курский электромеханический техникум»
Некрасов В.А.



Примерное меню на осеннее-зимний период для обучающихся 15-18 лет

**1 день
ЗАВТРАК**

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|-------------------------|--------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|--------------------|
| Сб.рец 1996г.рец№ 9.102 | 1.Салат из свежих овощей с р/м | 140 | 0,9 | 10,16 | 6,92 | 128 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 444 | 2.Куры, тушеные в соусе | 100 | 17,5 | 19,1 | 6,2 | 265,5 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 465 | 3. Рис отварной рассыпчатый | 180 | 4,36 | 2,68 | 46,2 | 226,69 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 11.36 | 4.Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,43 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 15.2 | 5.Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| ИТОГО: | | | 31,16 | 33,39 | 109,01 | 872,62 |

**1 день
ОБЕД**

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|--------------------------|----------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|--------------------|
| Сб.рец 1996г.рец№ 9.77 | 1.Салат из зеленого лука с яйцом | 100 | 4,1 | 6,4 | 2,6 | 84,4 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 132 | 2.Суп из овощей со сметаной | 250/10 | 1,6 | 2,98 | 6,95 | 64 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 416 | 3.Котлета мясная | 100 | 14,2 | 11,4 | 13 | 213 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 463 | 4.Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 6,5 | 4 | 30,8 | 177,7 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 11.106 | 5.Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,75 | - | 31,3 | 123 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 12.7 | 6.Пирожок с яблоком | 75 | 4,5 | 5,8 | 28,87 | 186,3 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 15.2 | 7.Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| ИТОГО: | | | 39,85 | 31,98 | 149,62 | 1043,6 |

**ИТОГО ЗА ДЕНЬ:
1213,22**

ФБУЗ Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области
Экспертное заключение
№ 10-341 от _____
подпись _____

2 день

ЗАВТРАК

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|-------------------------|--------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------|
| Сб.реп 1996г.реп№ 472 | 1. Икра свекольная | 100 | 1,7 | 7,8 | 14,3 | 134,4 |
| Сб.реп 1996г.реп№ 439 | 2. Куры отварные | 100 | 17,47 | 17,66 | 0,67 | 231 |
| Сб.реп 1995г.реп№ 8.37 | 3. Капуста тушеная | 200 | 3,36 | 6,7 | 9,86 | 113,4 |
| Сб.реп 1996г.реп№ 11.36 | 4. Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,43 |
| Сб.реп 1996г.реп№ 15.2 | 5. Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| ИТОГО: | | | 30,93 | 33,61 | 75,94 | 731,23 |

2 день

ОБЕД

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|------------------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------|
| Сб.реп 1996г.реп№ 9.90 | 1. Салат из свежих огурцов на р/м | 100 | 1,2 | 6,7 | 3 | 83 |
| Сб.реп 1996г.реп№ 109 | 2. Борщ из свежей капусты | 250/10 | 9,5 | 7,2 | 10,8 | 144,3 |
| Сб.реп 1996г.реп№ 305 | 3. Рыба припущенная | 100 | 16,25 | 1,1 | 0 | 75 |
| Сб.реп 1996г.реп№ 465 | 4. Картофельное пюре | 200 | 4,36 | 2,68 | 46,2 | 266,69 |
| Сб.реп 1996г.реп№ 11.6 | 5. Сок апельсиновый | 200 | 1,4 | - | 25,6 | 108 |
| Сб.реп 1996г.реп№ 12.3 | 6. Булочка и изюмом | 50 | 4,05 | 5,08 | 24,5 | 160 |
| Сб.реп 1996г.реп№ 15.2 | 7. Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| ИТОГО: | | | 44,96 | 24,16 | 146,2 | 992,49 |

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1723,72

ФБУЗ "Центр гигиены и
эпидемиологии в Курской области"
Экспертное заключение
№ 10-941 от _____
подпись _____

3 день

ЗАВТРАК

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|----------------------|---------------------|-------------|-------------|------------|----------------|-----------------------|
| реп 1996г.реп№ 418 | 1.Зразы рубленные | 100 | 18,1 | 20,7 | 11,9 | 303,4 |
| реп 1996г.реп№ 472 | 2.Картофельное пюре | 180 | 4,4 | 5,6 | 27,3 | 174 |
| реп 1995г.реп№ 11.36 | 3.Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,43 |
| реп 1996г.реп№ 15.2 | 4.Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| | | | | | | |
| | ИТОГО: | | 30,9 | 27,75 | 90,31 | 729,83 |
| | | | | | | |

3 день

ОБЕД

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|----------------------|--|-------------|-------------|------------|----------------|-----------------------|
| реп 1995г.реп№ 9.89 | 1.Салат из помидоров, сладкого перца с м/р | 100 | 1,09 | 7,25 | 4,06 | 87,14 |
| реп 1996г.реп№ 139 | 2.Суп картофельный с мак. Изд | 250 | 3,3 | 2,5 | 21 | 120 |
| реп 1996г.реп№ 416 | 3.Биточки мясные | 100 | 14,2 | 11,4 | 13 | 213 |
| реп 1996г.реп№ 465 | 4.Рис отварной рассыпчатый | 180 | 4,36 | 2,68 | 46,2 | 226,69 |
| реп 1996г.реп№ 11.94 | 5.Компот из кураги и изюма | 200 | 0,84 | 0 | 34,6 | 137 |
| реп 1996г.реп№ 15,2 | 6.Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| | | | | | | |
| | ИТОГО: | | 31,99 | 25,23 | 154,96 | 978,83 |

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1708,66

ФБУЗ "Центр гигиены и
эпидемиологии в Курской области"
Экспертное заключение
№ 10-34/ от _____
подпись _____

4 день

ЗАВТРАК

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|-----------------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------|
| .рец 1996г.рец№ 35 | 1.Каша пшенная молочная | 205 | 8,59 | 8,48 | 42 | 278 |
| .рец 1996г.рец№ 15.11 | 2.Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 |
| | 3.Сыр твердый | 20 | 5,2 | 5,3 | 0,7 | 71,1 |
| .рец 1996г.рец№ 11.36 | 4.Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,43 |
| .рец 1996г.рец№ 15.2 | 5.Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| | ИТОГО: | | 22,27 | 22,48 | 93,94 | 667,53 |

4 день

ОБЕД

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|------------------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------|
| .рец 1995г.рец№ 9.86 | 1.Салат из помидоров с р/м | 100 | 1,2 | 6,8 | 3,6 | 80,4 |
| .рец 1996г.рец№ 138 | 2.Суп картофельный с горохом | 250 | 5,5 | 3,2 | 15,7 | 114 |
| .рец 1996г.рец№ 305 | 3.Поджарка из свинины | 100 | 16,25 | 1,1 | 0 | 75 |
| .рец 1996г.рец№ 273 | 4.Макаронные изделия отварные | 200 | 6,3 | 0,7 | 41,8 | 201,6 |
| .рец 1996г.рец№ 296 | 5. Пудинг из творога | 200 | 22 | 39,5 | 48,5 | 637 |
| .рец 1996г.рец№ 11.102 | 6.Компот из свежих яблок | 200 | 0,24 | 0,24 | 25,84 | 103 |
| .рец 1996г.рец№ 15.2 | 5.Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| | ИТОГО: | | 59,69 | 52,94 | 171,54 | 1406 |

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 2073,53

ФБУЗ - Центр гигиены и
эпидемиологии в Курской области
Экспертное заключение
№ 1034/01

5 день
ЗАВТРАК

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|-------------------------|----------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------|
| Сб.рец 1995г.рец№ 2.118 | 1.Сосиски отварные | 100 | 7,36 | 22,8 | 0,8 | 238,9 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 465 | 2.Рис отварной рассыпчатый | 180 | 4,36 | 2,68 | 46,2 | 226,69 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 11.53 | 3.Какао с молоком | 200 | 4,01 | 4,08 | 21,05 | 138 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 1.,3 | 4.Булочка и изюмом | 50 | 4,05 | 5,08 | 24,5 | 160 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 15.2 | 5.Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| | ИТОГО: | | 29,07 | 37,03 | 133,65 | 990,69 |

5 день
ОБЕД

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|-------------------------|--------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------|
| Сб.рец 1995г.рец№ 75 | 1.Икра морковная | 100 | 2,9 | 7,4 | 13,5 | 132,2 |
| Сб.рец 1995г.рец№ 1.8 | 2.Рассольник со сметаной | 205 | 1,89 | 3,06 | 11,96 | 87 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 416 | 3. Тефтели с соусом | 115/75 | 14,2 | 11,4 | 13 | 213 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 463 | 4.Рис отварной | 200 | 6,5 | 4 | 30,8 | 177,7 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 528 | 5.Соус красный основной | 50 | 5 | 2,5 | 5,1 | 61,6 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 15.11 | 6.Масло сливочное | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,2 | 99 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 11.72 | 7.Сок яблочный | 200 | 1 | 0 | 18,2 | 76 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 15.2 | Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| | ИТОГО: | | 39,81 | 40,64 | 128,86 | 1041,5 |

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 2032,19

ФБУЗ "Центр гигиены и
эпидемиологии в Курской области"
Экспертное заключение
№ 10-34/07
подпись _____

**6 день
ЗАВТРАК**

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|--------------------|-------------------------------|-------------|-------------|------------|----------------|-----------------------|
| ц 1995г.рец№ 408 | 1.Печень, тушенная в соусе | 100 | 12,3 | 18,2 | 39,8 | 362,4 |
| ц 1996г.рец№ 273 | 2.Макаронные изделия отварные | 180 | 6,3 | 0,7 | 41,8 | 201,6 |
| ц 1996г.рец№ 11.36 | 3.Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,43 |
| ц 1996г.рец№ 15.2 | 4.Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| | ИТОГО: | | 27 | 20,35 | 132,71 | 816,43 |

**6 день
ОБЕД**

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|---------------------|--|-------------|-------------|------------|----------------|-----------------------|
| ц 1995г.рец№ 9.64 | 1.Салат из белокачанной капусты с р/м | 100 | 2,65 | 7,25 | 8,33 | 109 |
| ц 1995г.рец№ 131 | 2.Суп картофельный | 250 | 3,3 | 2,8 | 23,5 | 126,5 |
| ц 1996г.рец№ 416 | 3. Куры отварные | 100 | 14,2 | 11,4 | 13 | 213 |
| ц 1996г.рец№ 465 | 4.Гречка отварная | 200 | 4,36 | 2,68 | 46,2 | 226,69 |
| ц 1996г.рец№ 11.106 | 5.Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,75 | - | 31,3 | 123 |
| ц 1996г.рец№ 701 | 6.Сосиска, запеченная в тесте | 50/50 | 9,6 | 12,8 | 29,9 | 269 |
| ц 1996г.рец№ 15.2 | 7.Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| | ИТОГО: | | 43,06 | 38,33 | 188,33 | 1262,19 |

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 2078,62

ФБУЗ ЦГиЭи
эпидемиологии в Курской области
Экспертное заключение
№ 1034/97

ЗАВТРАК

| рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|------------------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------|
| 1995г.рец№ 6.20 | 1.Каша геркулесовая молочная | 205 | 7,27 | 8,66 | 30,36 | 229,4 |
| 1996г.рец№ 284 | 2.Омлет натуральный | 105 | 12,8 | 19,3 | 2 | 233 |
| 1996г.рец№ 11.36 | 3.Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,43 |
| 1996г.рец№ 15.2 | 4.Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| | ИТОГО: | | 28,47 | 29,41 | 83,47 | 714,83 |

7 день

ОБЕД

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|-------------------|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------|
| 1995г.рец№ 9.90 | 1.Салат из свежих огурцов на р/м | 150 | 0,9 | 10,12 | 4,38 | 112 |
| 1995г.рец№ 119 | 2.Щи из свежей капусты | 250 | 2,5 | 4,8 | 8,5 | 83,2 |
| 1996г.рец№ 449 | 3.Плов из кур | 250 | 23,05 | 16,9 | 42,82 | 415 |
| 1996г.рец№ 11.102 | 4.Компот из свежих яблок | 200 | 0,24 | 0,24 | 25,84 | 103 |
| 64 | 5.Пицца с колбасой и сыром | 50 | 4,9 | 5,3 | 13,4 | 118 |
| 1996г.рец№ 15.2 | 6.Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| | ИТОГО: | | 39,79 | 38,76 | 131,04 | 1026,2 |

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1741,03

ФБУЗ "Центр гигиены и
эпидемиологии в Курской области"
Экспертное заключение
№ 10-39/01

ЗАВТРАК

| рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|------------------|--|-------------|--------------|-------------|----------------|-----------------------|
| 1995г.рец№ 74 | 1.Икра кабачковая (свежеприготовленная) | 100 | 1,3 | 7,47 | 8,22 | 104,3 |
| 1996г.рец№ 444 | 2.Куры, тушеные в соусе | 100 | 17,5 | 19,1 | 6,2 | 265,5 |
| 1996г.рец№ 465 | 3.Рис отварной рассыпчатый | 180 | 4,36 | 2,68 | 46,2 | 226,69 |
| 1996г.рец№ 11.36 | 4.Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,43 |
| 1996г.рец№ 15.2 | 5.Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| | ИТОГО: | | 31,65 | 30,7 | 111,73 | 848,92 |

8 день

ОБЕД

| рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|-------------------|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------|
| 1995г.рец№ 9.102 | 1.Салат из свежих овощей с р/м | 140 | 0,9 | 10,16 | 6,92 | 128 |
| 1995г.рец№ 132 | 2.Суп из овощей со сметаной | 250/10 | 1,6 | 2,98 | 6,95 | 64 |
| 1996г.рец№ 416 | 3.Котлета мясная | 100 | 14,2 | 11,4 | 13 | 213 |
| 1996г.рец№ 463 | 4.Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 6,5 | 4 | 30,8 | 177,7 |
| 1996г.рец№ 11.106 | 5.Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,75 | - | 31,3 | 123 |
| 1996г.рец№ 12.7 | 6.Пирожок с яблоком | 75 | 4,5 | 5,8 | 28,87 | 186,3 |
| 1996г.рец№ 15.2 | 5.Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| | ИТОГО: | | 36,65 | 35,74 | 153,94 | |

1035,92

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области"
Экспертное заключение
№ 1035/14 от 10.08.14
подпись

9 день

ЗАВТРАК

| рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|---------------|--------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------|
| 5г.рец№ 472 | 1.Икра свекольная | 100 | 1,7 | 7,8 | 14,3 | 134,4 |
| 6г.рец№ 439 | 2.Куры отварные | 100 | 17,47 | 17,66 | 0,67 | 231 |
| 5г.рец№ 8.37 | Капуста тушеная | 180 | 3,36 | 6,7 | 9,86 | 113,4 |
| 6г.рец№ 11.36 | 4.Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,43 |
| 6г.рец№ 15.2 | 5.Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| | ИТОГО: | | 30,93 | 33,61 | 75,94 | 731,23 |

9 день

ОБЕД

| рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|--------------|----------------------------------|-------------|-------------|--------------|----------------|-----------------------|
| 5г.рец№ 9.90 | 1.Салат из свежих огурцов на р/м | 150 | 4,04 | 10,12 | 4,38 | 112 |
| 5г.рец№ 109 | 2.Борщ из свежей капусты | 250/10 | 9,5 | 7,2 | 10,8 | 144,3 |
| 6г.рец№ 305 | 3. Мясо тушеное | 100 | 16,25 | 1,1 | 0 | 75 |
| 6г.рец№ 465 | 4. Картофельное пюре | 180 | 4,36 | 2,68 | 46,2 | 226,69 |
| 6г.рец№ 11.6 | 5.Сок апельсиновый | 200 | 1,4 | - | 25,6 | 108 |
| 6г.рец№ 12.3 | 6.Булочка с изюмом | 50 | 4,05 | 5,08 | 24,5 | 160 |
| 6г.рец№ 15.2 | 5.Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| | ИТОГО: | | 47,8 | 27,58 | 147,58 | 1020,99 |

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1752,2

ФБУЗ "Центр гигиены и
эпидемиологии в Курской области"
Экспертное заключение
№ 10-34/ от

10 день

ЗАВТРАК

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|-------------------------|---------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------|
| Сб.рец 1995г.рец№ 418 | 1.Зразы рубленны | 100 | 18,1 | 20,7 | 11,9 | 303,4 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 472 | 2.Картофельное пюре | 180 | 4,4 | 5,6 | 27,3 | 174 |
| Сб.рец 1995г.рец№ 11.36 | 3.Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,43 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 15.2 | 4.Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| | | | | | | |
| | ИТОГО: | 30,9 | 27,75 | 90,31 | 729,83 | |
| | | | | | | |

10 день

ОБЕД

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|-------------------------|--|-------------|-------------|--------------|----------------|-----------------------|
| Сб.рец 1995г.рец№ 9.89 | 1.Салат из помидоров, сладкого перца с м/р | 100 | 0,9 | 7,25 | 4,06 | 87,14 |
| Сб.рец 1995г.рец№ 139 | 2.Суп картофельный с мак.изд | 250 | 3,3 | 2,5 | 21 | 120 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 416 | 3.Биточки мясные | 100 | 14,2 | 11,4 | 13 | 213 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 465 | 4.Рис отварной рассыпчатый | 180 | 4,36 | 2,68 | 46,2 | 226,69 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 11.94 | 5.Компот из кураги и изюма | 200 | 0,84 | 0 | 34,6 | 137 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 15.2 | 6.Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| | | | | | | |
| | ИТОГО: | | 31,8 | 25,23 | 154,96 | 978,83 |

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1708,66

Директор ОБПОУ
«Курский электромеханический техникум»

Некрасов В.А.



Примерное меню на осеннее-зимний период для обучающихся 15-18 лет

1 день
ЗАВТРАК

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|-------------------------|--------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|--------------------|
| Сб.рец 1996г.рец№ 9.102 | 1.Салат из свежих овощей с р/м | 140 | 0,9 | 10,16 | 6,92 | 128 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 444 | 2.Куры, тушеные в соусе | 100 | 17,5 | 19,1 | 6,2 | 265,5 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 465 | 3. Рис отварной рассыпчатый | 180 | 4,36 | 2,68 | 46,2 | 226,69 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 11.36 | 4.Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,43 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 15.2 | 5.Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| ИТОГО: | | | 31,16 | 33,39 | 109,01 | 872,62 |

1 день
ОБЕД

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|--------------------------|-----------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|--------------------|
| Сб.рец 1996г.рец№ 9.77 | 1. Салат из зеленого лука с яйцом | 100 | 4,1 | 6,4 | 2,6 | 84,4 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 132 | 2.Суп из овощей со сметаной | 250/10 | 1,6 | 2,98 | 6,95 | 64 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 416 | 3.Котлета мясная | 100 | 14,2 | 11,4 | 13 | 213 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 463 | 4.Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 6,5 | 4 | 30,8 | 177,7 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 11.106 | 5.Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,75 | - | 31,3 | 123 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 12.7 | 6.Пирожок с яблоком | 75 | 4,5 | 5,8 | 28,87 | 186,3 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 15.2 | 7.Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| ИТОГО: | | | 39,85 | 31,98 | 149,62 | 1043,6 |

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:
1213,22

ФБУЗ Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области
Экспертное заключение
№ 10-34/ от _____
подпись _____

2 день

ЗАВТРАК

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|-------------------------|--------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------|
| Сб.рец 1996г.рец№ 472 | 1. Икра свекольная | 100 | 1,7 | 7,8 | 14,3 | 134,4 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 439 | 2. Куры отварные | 100 | 17,47 | 17,66 | 0,67 | 231 |
| Сб.рец 1995г.рец№ 8.37 | 3. Капуста тушеная | 200 | 3,36 | 6,7 | 9,86 | 113,4 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 11.36 | 4. Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,43 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 15.2 | 5. Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| | ИТОГО: | | 30,93 | 33,61 | 75,94 | 731,23 |

2 день

ОБЕД

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|------------------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------|
| Сб.рец 1996г.рец№ 9.90 | 1. Салат из свежих огурцов на р/м | 100 | 1,2 | 6,7 | 3 | 83 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 109 | 2. Борщ из свежей капусты | 250/10 | 9,5 | 7,2 | 10,8 | 144,3 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 305 | 3. Рыба припущенная | 100 | 16,25 | 1,1 | 0 | 75 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 465 | 4. Картофельное пюре | 200 | 4,36 | 2,68 | 46,2 | 266,69 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 11.6 | 5. Сок апельсиновый | 200 | 1,4 | - | 25,6 | 108 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 12.3 | 6. Булочка и изюмом | 50 | 4,05 | 5,08 | 24,5 | 160 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 15.2 | 7. Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| | ИТОГО: | | 44,96 | 24,16 | 146,2 | 992,49 |

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1723,72

ФБУЗ "Центр гигиены и
эпидемиологии в Курской области"
Экспертное заключение
№ 10-341 от _____
подпись _____

3 день

ЗАВТРАК

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|----------------------|---------------------|-------------|-------------|--------------|----------------|-----------------------|
| рец 1996г.рец№ 418 | 1.Зразы рубленые | 100 | 18,1 | 20,7 | 11,9 | 303,4 |
| рец 1996г.рец№ 472 | 2.Картофельное пюре | 180 | 4,4 | 5,6 | 27,3 | 174 |
| рец 1995г.рец№ 11.36 | 3.Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,43 |
| рец 1996г.рец№ 15.2 | 4.Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| | ИТОГО: | | 30,9 | 27,75 | 90,31 | 729,83 |

3 день

ОБЕД

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|----------------------|--|-------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------|
| рец 1995г.рец№ 9.89 | 1.Салат из помидоров, сладкого перца с м/р | 100 | 1,09 | 7,25 | 4,06 | 87,14 |
| рец 1996г.рец№ 139 | 2.Суп картофельный с мак. Изд | 250 | 3,3 | 2,5 | 21 | 120 |
| рец 1996г.рец№ 416 | 3.Биточки мясные | 100 | 14,2 | 11,4 | 13 | 213 |
| рец 1996г.рец№ 465 | 4.Рис отварной рассыпчатый | 180 | 4,36 | 2,68 | 46,2 | 226,69 |
| рец 1996г.рец№ 11.94 | 5.Компот из кураги и изюма | 200 | 0,84 | 0 | 34,6 | 137 |
| рец 1996г.рец№ 15,2 | 6.Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| | ИТОГО: | | 31,99 | 25,23 | 154,96 | 978,83 |

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1708,66

ФБУЗ "Центр гигиены и
эпидемиологии в Курской области"
Экспертное заключение
№ 10-84/ от _____
подпись _____

4 день

ЗАВТРАК

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|-----------------------|---------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------|
| .рец 1996г.рец№ 35 | 1.Каша пшеничная молочная | 205 | 8,59 | 8,48 | 42 | 278 |
| .рец 1996г.рец№ 15.11 | 2.Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 |
| | 3.Сыр твердый | 20 | 5,2 | 5,3 | 0,7 | 71,1 |
| .рец 1996г.рец№ 11.36 | 4.Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,43 |
| .рец 1996г.рец№ 15.2 | 5.Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| | ИТОГО: | | 22,27 | 22,48 | 93,94 | 667,53 |

4 день

ОБЕД

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|------------------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------|
| .рец 1995г.рец№ 9.86 | 1.Салат из помидоров с р/м | 100 | 1,2 | 6,8 | 3,6 | 80,4 |
| .рец 1996г.рец№ 138 | 2.Суп картофельный с горохом | 250 | 5,5 | 3,2 | 15,7 | 114 |
| .рец 1996г.рец№ 305 | 3.Поджарка из свинины | 100 | 16,25 | 1,1 | 0 | 75 |
| .рец 1996г.рец№ 273 | 4.Макаронные изделия отварные | 200 | 6,3 | 0,7 | 41,8 | 201,6 |
| .рец 1996г.рец№ 296 | 5. Пудинг из творога | 200 | 22 | 39,5 | 48,5 | 637 |
| .рец 1996г.рец№ 11.102 | 6.Компот из свежих яблок | 200 | 0,24 | 0,24 | 25,84 | 103 |
| .рец 1996г.рец№ 15.2 | 5.Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| | ИТОГО: | | 59,69 | 52,94 | 171,54 | 1406 |

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 2073,53

ФБУЗ Центр гигиены и
эпидемиологии в Курской области
Экспертное заключение
№ 10-54/01

5 день
ЗАВТРАК

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|-------------------------|----------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------|
| Сб.рец 1995г.рец№ 2.118 | 1.Сосиски отварные | 100 | 7,36 | 22,8 | 0,8 | 238,9 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 465 | 2.Рис отварной рассыпчатый | 180 | 4,36 | 2,68 | 46,2 | 226,69 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 11.53 | 3.Какао с молоком | 200 | 4,01 | 4,08 | 21,05 | 138 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 1.,3 | 4.Булочка и изюмом | 50 | 4,05 | 5,08 | 24,5 | 160 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 15.2 | 5.Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| | ИТОГО: | | 29,07 | 37,03 | 133,65 | 990,69 |

5 день
ОБЕД

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|-------------------------|--------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------|
| Сб.рец 1995г.рец№ 75 | 1.Икра морковная | 100 | 2,9 | 7,4 | 13,5 | 132,2 |
| Сб.рец 1995г.рец№ 1.8 | 2.Рассольник со сметаной | 205 | 1,89 | 3,06 | 11,96 | 87 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 416 | 3. Тефтели с соусом | 115/75 | 14,2 | 11,4 | 13 | 213 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 463 | 4.Рис отварной | 200 | 6,5 | 4 | 30,8 | 177,7 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 528 | 5.Соус красный основной | 50 | 5 | 2,5 | 5,1 | 61,6 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 15.11 | 6.Масло сливочное | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,2 | 99 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 11.72 | 7.Сок яблочный | 200 | 1 | 0 | 18,2 | 76 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 15.2 | Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| | ИТОГО: | | 39,81 | 40,64 | 128,86 | 1041,5 |

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 2032,19

ФБУЗ "Центр гигиены и
эпидемиологии в Курской области"
Экспертное заключение
№ 10.34/07
подпись _____

**6 день
ЗАВТРАК**

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|--------------------|-------------------------------|-------------|-------------|--------------|----------------|-----------------------|
| ц 1995г.рец№ 408 | 1.Печень, тушеная в соусе | 100 | 12,3 | 18,2 | 39,8 | 362,4 |
| ц 1996г.рец№ 273 | 2.Макаронные изделия отварные | 180 | 6,3 | 0,7 | 41,8 | 201,6 |
| ц 1996г.рец№ 11.36 | 3.Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,43 |
| ц 1996г.рец№ 15.2 | 4.Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| | ИТОГО: | | 27 | 20,35 | 132,71 | 816,43 |

**6 день
ОБЕД**

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|---------------------|--|-------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------|
| ц 1995г.рец№ 9.64 | 1.Салат из белокачанной капусты с р/м | 100 | 2,65 | 7,25 | 8,33 | 109 |
| ц 1995г.рец№ 131 | 2.Суп картофельный | 250 | 3,3 | 2,8 | 23,5 | 126,5 |
| ц 1996г.рец№ 416 | 3. Куры отварные | 100 | 14,2 | 11,4 | 13 | 213 |
| ц 1996г.рец№ 465 | 4..Гречка отварная | 200 | 4,36 | 2,68 | 46,2 | 226,69 |
| ц 1996г.рец№ 11.106 | 5.Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,75 | - | 31,3 | 123 |
| ц 1996г.рец№ 701 | 6.Сосиска, запеченная в тесте | 50/50 | 9,6 | 12,8 | 29,9 | 269 |
| ц 1996г.рец№ 15.2 | 7.Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| | ИТОГО: | | 43,06 | 38,33 | 188,33 | 1262,19 |

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 2078,62

Центр гигиены и
эпидемиологии в Курской области
Экспертное заключение
№ 1035/97

ЗАВТРАК

| рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|------------------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------|
| 1995г.рец№ 6.20 | 1.Каша геркулесовая молочная | 205 | 7,27 | 8,66 | 30,36 | 229,4 |
| 1996г.рец№ 284 | 2.Омлет натуральный | 105 | 12,8 | 19,3 | 2 | 233 |
| 1996г.рец№ 11.36 | 3.Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,43 |
| 1996г.рец№ 15.2 | 4.Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| | ИТОГО: | | 28,47 | 29,41 | 83,47 | 714,83 |

7 день

ОБЕД

| рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|-------------------|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------|
| 1995г.рец№ 9.90 | 1.Салат из свежих огурцов на р/м | 150 | 0,9 | 10,12 | 4,38 | 112 |
| 1995г.рец№ 119 | 2.Щи из свежей капусты | 250 | 2,5 | 4,8 | 8,5 | 83,2 |
| 1996г.рец№ 449 | 3.Плов из кур | 250 | 23,05 | 16,9 | 42,82 | 415 |
| 1996г.рец№ 11.102 | 4.Компот из свежих яблок | 200 | 0,24 | 0,24 | 25,84 | 103 |
| 94 | 5.Пицца с колбасой и сыром | 50 | 4,9 | 5,3 | 13,4 | 118 |
| 1996г.рец№ 15.2 | 6.Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| | ИТОГО: | | 39,79 | 38,76 | 131,04 | 1026,2 |

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1741,03

ФБУЗ "Центр гигиены и
эпидемиологии в Курской области"
Экспертное заключение
№ 10-59/07

ЗАВТРАК

| рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|-----------------|--|-------------|--------------|-------------|----------------|-----------------------|
| 195г.рец№ 74 | 1.Икра кабачковая (свежеприготовленная) | 100 | 1,3 | 7,47 | 8,22 | 104,3 |
| 196г.рец№ 444 | 2.Куры, тушеные в соусе | 100 | 17,5 | 19,1 | 6,2 | 265,5 |
| 196г.рец№ 465 | 3.Рис отварной рассыпчатый | 180 | 4,36 | 2,68 | 46,2 | 226,69 |
| 196г.рец№ 11.36 | 4.Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,43 |
| 196г.рец№ 15.2 | 5.Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| | ИТОГО: | | 31,65 | 30,7 | 111,73 | 848,92 |

8 день

ОБЕД

| рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|-------------------|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------|
| 1995г.рец№ 9.102 | 1.Салат из свежих овощей с р/м | 140 | 0,9 | 10,16 | 6,92 | 128 |
| 1995г.рец№ 132 | 2.Суп из овощей со сметаной | 250/10 | 1,6 | 2,98 | 6,95 | 64 |
| 1996г.рец№ 416 | 3.Котлета мясная | 100 | 14,2 | 11,4 | 13 | 213 |
| 1996г.рец№ 463 | 4.Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 6,5 | 4 | 30,8 | 177,7 |
| 1996г.рец№ 11.106 | 5.Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,75 | - | 31,3 | 123 |
| 1996г.рец№ 12.7 | 6.Пирожок с яблоком | 75 | 4,5 | 5,8 | 28,87 | 186,3 |
| 1996г.рец№ 15.2 | 5.Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| | ИТОГО: | | 36,65 | 35,74 | 153,94 | |

1035,92

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области"
 Экспертное заключение
 № 1087
 подпись

9 день

ЗАВТРАК

| рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|---------------|--------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------|
| 5г.рец№ 472 | 1.Икра свекольная | 100 | 1,7 | 7,8 | 14,3 | 134,4 |
| 6г.рец№ 439 | 2.Куры отварные | 100 | 17,47 | 17,66 | 0,67 | 231 |
| 5г.рец№ 8.37 | Капуста тушеная | 180 | 3,36 | 6,7 | 9,86 | 113,4 |
| 6г.рец№ 11.36 | 4.Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,43 |
| 6г.рец№ 15.2 | 5.Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| | ИТОГО: | | 30,93 | 33,61 | 75,94 | 731,23 |

9 день

ОБЕД

| рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|---------------|----------------------------------|-------------|-------------|--------------|----------------|-----------------------|
| 95г.рец№ 9.90 | 1.Салат из свежих огурцов на р/м | 150 | 4,04 | 10,12 | 4,38 | 112 |
| 95г.рец№ 109 | 2.Борщ из свежей капусты | 250/10 | 9,5 | 7,2 | 10,8 | 144,3 |
| 96г.рец№ 305 | 3. Мясо тушеное | 100 | 16,25 | 1,1 | 0 | 75 |
| 96г.рец№ 465 | 4. Картофельное пюре | 180 | 4,36 | 2,68 | 46,2 | 226,69 |
| 96г.рец№ 11.6 | 5.Сок апельсиновый | 200 | 1,4 | - | 25,6 | 108 |
| 96г.рец№ 12.3 | 6.Булочка с изюмом | 50 | 4,05 | 5,08 | 24,5 | 160 |
| 96г.рец№ 15.2 | 5.Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| | ИТОГО: | | 47,8 | 27,58 | 147,58 | 1020,99 |

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1752,2

ФБУЗ "Центр гигиены и
эпидемиологии в Курской области"
Экспертное заключение
№ 10-34/ от _____

10 день

ЗАВТРАК

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|-------------------------|---------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------|
| Сб.рец 1995г.рец№ 418 | 1.Зразы рубленны | 100 | 18,1 | 20,7 | 11,9 | 303,4 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 472 | 2.Картофельное пюре | 180 | 4,4 | 5,6 | 27,3 | 174 |
| Сб.рец 1995г.рец№ 11.36 | 3.Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,43 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 15.2 | 4.Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| | | | | | | |
| | ИТОГО: | 30,9 | 27,75 | 90,31 | 729,83 | |
| | | | | | | |

10 день

ОБЕД

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|-------------------------|--|-------------|-------------|--------------|----------------|-----------------------|
| Сб.рец 1995г.рец№ 9.89 | 1.Салат из помидоров, сладкого перца с м/р | 100 | 0,9 | 7,25 | 4,06 | 87,14 |
| Сб.рец 1995г.рец№ 139 | 2.Суп картофельный с мак.изд | 250 | 3,3 | 2,5 | 21 | 120 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 416 | 3.Биточки мясные | 100 | 14,2 | 11,4 | 13 | 213 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 465 | 4.Рис отварной рассыпчатый | 180 | 4,36 | 2,68 | 46,2 | 226,69 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 11.94 | 5.Компот из кураги и изюма | 200 | 0,84 | 0 | 34,6 | 137 |
| Сб.рец 1996г.рец№ 15.2 | 6.Хлеб пшеничный | 100 | 8,2 | 1,4 | 36,1 | 195 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | ИТОГО: | | 31,8 | 25,23 | 154,96 | 978,83 |

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1708,66

| | | |
|---|--------------------------|-----------------|
| ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области» | Ф 02 ДП ОИ-03-01-09-2015 | Страница / из / |
| Система менеджмента качества О ПОРЯДКЕ ПРОВЕДЕНИЯ ОЦЕНКИ СООТВЕТСТВИЯ ПРОЕКТНОЙ И ИНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ органа инспекции | | |

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА

**Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области»**

Почтовая ул., д. 3, Курск, 305000
 тел./факс: (4712) 70-01-09, e-mail: cge@kursktelecom.ru, <http://46cge.rospotrebnadzor.ru/>
 ОКПО 74399360, ОГРН 1054639017344, ИНН/КПП 4632050564/463201001

Аттестат аккредитации
 в качестве органа инспекции
 № RA.RU.710041 выдан 04 июня 2015 г.
 Федеральной службой по аккредитации

УТВЕРЖДАЮ:
 Заместитель главного врача
 И.Б.Агеева
 23 июня 2017 г.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ № 10-34/1402
 о соответствии санитарно-эпидемиологическим
 правилам и нормативам примерного меню

Наименование вида и/или объекта оценки соответствия: санитарно-эпидемиологическая экспертиза примерного 10-ти дневного меню для организации питания детей в возрасте 15-18 лет, обучающихся в Областном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Курский электромеханический техникум».

Основание для проведения инспекции: заявление от 13.07.17г. регистрационный №6683 (повторно).

Заявитель: Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Курский электромеханический техникум».

Юридический адрес: г.Курск, ул.Садовая, д.19.

Фактические адреса:

- г.Курск, ул.Садовая, д.19;
- г.Курск, ул.С.Саровского, д.12;
- г.Курск, ул.Союзная, д.67/1.

Перечень документов, представленных для проведения оценки:

- 10-ти дневное меню;
- накопительная ведомость;
- технологические карты.

| | | |
|--|---|-----------------|
| ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области» | Ф 02 ДП ОИ-03-01-09-2015 Система менеджмента качества О ПОРЯДКЕ ПРОВЕДЕНИЯ ОЦЕНКИ СООТВЕТСТВИЯ ПРОЕКТНОЙ И ИНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ органа инспекции | Страница 2 из 4 |
|--|---|-----------------|

Сведения об эксперте, осуществляющем оценку соответствия: Копылова Юлия Леонидовна, специальность «гигиена детей и подростков», «общая гигиена», врач по гигиене детей и подростков.

При повторном проведении оценки соответствия примерного 10-ти дневного меню для организации питания детей в возрасте 15-18 лет обучающихся в Областном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Курский электромеханический техникум» требованиям СанПиН 2.4.5.2409–08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» **установлено:**

Общие сведения:

Для обеспечения здоровым питанием детей 15-18 лет, обучающихся в Областном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Курский электромеханический техникум» составлено меню на период не менее двух недель (10 дней). Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде.

В примерном меню приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствует их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.

Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий. Технологические карты оформлены в соответствии с рекомендациями СанПиН 2.4.5.2409–08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

В перечне документов представлена накопительная ведомость. Среднесуточное потребление основных групп продуктов составляет: молоко 100гр, творог-67,5гр, сметана – 11,0гр, сыр-10,0гр, мясные продукты (костные, бескостные)- 78гр, птица-78гр, рыба-66,3гр, овощи, зелень - 269,6гр, фрукты сухие-8гр, крупы, злаки (бобовые) -72,7гр, хлеб ржаной-120,4гр, хлеб пшеничный-187,8гр, масло сливочное-26,7гр, растительное масло-16гр.

Для питания учащихся 15-18 лет организовано двухразовое питание (завтрак, обед). В соответствии с установленными требованиями перерывы между приемами пищи не превышают 4 часов.

| | | |
|--|---|-----------------|
| ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области» | Ф 02 ДП ОИ-03-01-09-2015 | Страница 3 из 4 |
| | Система менеджмента качества О ПОРЯДКЕ ПРОВЕДЕНИЯ ОЦЕНКИ СООТВЕТСТВИЯ ПРОЕКТНОЙ И ИНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ органа инспекции | |

Завтрак состоит из закуски, горячего блюда и горячего напитка. Обед включает закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток. В качестве закуски используют салаты из свежей капусты, моркови, свеклы с добавлением свежей зелени, а так же овощные закуски, прошедшие термическую обработку.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта используются только после термической обработки.

В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня.

Примерное меню учитывает требования, направленные на предотвращение возникновения и распространение инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений). При изготовлении блюд и кулинарных изделий не используются пищевые продукты, входящие в перечень запрещенных для организации питания детей общеобразовательных учреждений.

В целях профилактики недостаточности микронутриентов (витаминов и минеральных веществ) в питании детей круглогодично используют пищевые продукты, обогащенные микронутриентами – хлеб «Целебный».

С учетом возраста обучающихся в примерном меню соблюдены требования санитарных правил по массе порций блюд:

| Название блюд | Масса порций в граммах для обучающихся 15-18 лет | |
|--|--|---------------|
| | Фактически | Рекомендовано |
| Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо | 200-205 | 200-250 |
| Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.) | 200 | 200 |
| Салат | 100 | 100-150 |
| Суп | 250 | 250-300 |
| Мясо, котлета | 100 | 100-120 |
| Гарнир | 180 | 180-230 |
| Фрукты | 0 | 100 |

Величины потребления энергии, соотношение белков, жиров и углеводов составляют:

- среднесуточное потребление основных пищевых веществ составляет для белков 68,9 гр, для жиров 67,2 гр, для углеводов 255,0 гр
- среднесуточная калорийность составляет 1828,6 ккал или 57,7%.

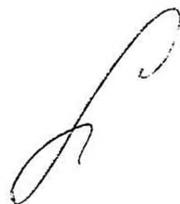
Система менеджмента качества
О ПОРЯДКЕ ПРОВЕДЕНИЯ ОЦЕНКИ СООТВЕТСТВИЯ ПРОЕКТНОЙ И ИНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ
органа инспекции

- доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии не обеспечивает рациональное распределение энергетической ценности рациона и составляет на завтрак – 24,2%, обед – 33,5%.

Замечания: не выявлены.

Выводы: примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 15-18 лет, обучающихся в Областном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Курский электромеханический техникум» соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Врач по гигиене детей и подростков



Ю.Л.Копылова

Заведующая отделом, врач по общей гигиене



Завгородняя Л.А.