

О питании в школе

В школе обучается 730 человек,
из них 323 в начальной школе.

Правительство Москвы выделило бюджетные деньги на
питание учащихся в сумме 552085,72

Питаются бесплатно за бюджетные средства завтраками
учащиеся 1- 4 классов.

Двухразовое бесплатное питание имеют - 71 человек.



Приказ

Об организации питания в школе №1411
Северо-Восточного учебного округа
на 1 полугодие 2011-2012 учебного года

В целях обеспечения социальных гарантий обучающихся, воспитанников государственных образовательных учреждений окружного образования, создания необходимых условий для работы организаций общественного питания, контроля их работы в целях охраны и укрепления здоровья обучающихся, воспитанников во втором полугодии 2010-2011 учебного года.

Организовать питание в школе №1411 города Москвы соответствии с приказом Департамента образования города Москвы 30.12.2010 года №2168 « Об организации питания воспитанников, учащихся и студентов государственных образовательных учреждений системы Департамента образования города Москвы во 1 полугодии 2011/2012 учебного года.», приказом Управления образования Северо-Восточного Административного округа от 31.12.2010г. №1750.

ПРИКАЗЫВАЮ:

Обеспечить с 01.09.2011 года питанием учащихся школы №1411

- бесплатное одноразовое питание всех учащихся 1-4 классов (завтрак) в количестве 285 человек;
- бесплатное двухразовое питание детей из многодетных семей в количестве 58 человек. (начальная школа – 31 чел., средняя – 27 чел.)
- бесплатное двухразовое питание детей из социально-незащищенных семей в количестве 13 человек. (начальная школа - 7 чел., средняя - 6 чел.)

Предоставить льготное питание с 1.01.2011 года учащимся из резервного списка для замены отсутствующих учащихся, получающих бесплатное питание в пределах суммы, выделенной на питание.

Списки прилагаются.

Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на ответственную за питание Романову Н.В.

Директор школы

Овчинникова Н.Н.

Справка по школе №1411 на 1 сентября 2011 года

Общее количество учащихся 730

1-4 классы **323** человека в том числе получающих дотацию-----

5-9 классы **327** человек в том числе получающих дотацию-----

10-11 классы **80** человек в том числе получающих дотацию-----

Общее количество многодетных 56 человек

1-4 классы **31** человек в том числе получающих дотацию-----

5-8 классы **19** человека в том числе получающих дотацию-----

9-11 классы **8** человек в том числе получающих дотацию-----

Общее количество социально незащищённых

1-4 классы **7** человек в том числе получающих дотацию-----

5-8 классы **4** человека в том числе получающих дотацию-----

9 - 11 классы – **2** человека в том числе получающих дотацию-----

ГПД количество групп- 9 количество учащихся-225 человек

Директор школы

Овчинникова Н.Н.

Ответственный за питание

Синичкина Г.А.

Образцы документов для получения бесплатного питания:

1. Заявление от родителей из многодетной семьи.
2. Заявление от родителей из социально - незащищенных семей.
3. Акт обследования семьи.
4. Протокол родительского собрания

Все документы предоставляются 2 раза в течение учебного года.
Сначала до 1 сентября, потом до 1 января.

Документы на питание собирает классный руководитель и родительский комитет класса, затем они передаются на рассмотрение в комиссию по контролю за организацией и качеством питания и заместителю директора по соц. защите

Заявление на льготное питание для социально незащищённых

Директор школы №1411
Овчинникова Н.Н.

Овчинниковой Н.Н.

от _____

Проживающих по адресу:

Москва _____

тел. _____

Заявление

Прошу предоставить с _____ 20__ года бесплатное питание
моему сыну(дочери) ученику (це) _____ класса

Наша семья является незащищённой _____

(Указать семейное и материальное положение с копией документов)
На период болезни ребёнка льготное питание оставлять за классом.

_____ 20__ год

Заявление для многодетных семей

Утверждаю

Директор школы №1411

Директору школы №1411

Овчинниковой Н.Н.

от _____

Проживающих по адресу:

Заявление

Прошу предоставить с 1 сентября 2010г. бесплатное двухразовое питание моему

(сыну, дочери) _____

ученику (це) _____ класса «_____», так как наша семья является многодетной.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Копия удостоверения № _____ от _____ прилагаю

Паспорт серия _____ № _____ выдан _____

от _____ года

подпись _____

расшифровка подписи _____

**Акт обследования материально-бытовых условий
Учащегося _____ класса школы №1411**

Ф.И.О. _____

Комиссия в составе: _____

Классный руководитель _____

Посетила семью ученика(цы) _____

Семья состоит из _____ человек

Мать _____

Отец _____

Прочие члены семьи _____

В результате обследования семьи комиссия
установила: _____

Классный руководитель:

Расшифровка

Члены комиссии:

_____ 20__ года

В школе утверждены следующие категории учащихся питающихся бесплатно:

- ✓ **Дети из многодетных семей** (заявление, копия удостоверения многодетной семьи).
- ✓ **Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей** (заявление, копия о лишении родительских прав, копия документа по потере кормильца).
- ✓ **Дети, находящиеся под опекой, дети в приёмных семьях** (заявление, копия документов об опекунстве).
- ✓ **Дети-инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья** (заявление, копия свидетельства об инвалидности).
- ✓ **Дети из семей имеющих родителей инвалидов 1 и 2 группы** (заявление, копия свидетельства об инвалидности).
- ✓ **Дети из малообеспеченных семей** (заявление, справки 2-НДФЛ обоих родителей с работы или справки из органов соцзащиты, справка с биржи труда, чтобы суммарный доход на каждого члена семьи не превышал прожиточного минимума).

В школе работает комиссия по питанию состоящая из родителей учащихся.
Ежедневно отслеживается меню, поставки продуктов и их качество.
Проводится дежурство в столовой учителями и членами комиссии во время перемен

Максимов Иван Владимирович – председатель комиссии по питанию,
отец учащихся 7а, 4а и 1в

Члены комиссии:

- 1а Балыкова Ольга Вячеславовна
- 1б Воронина Софья Нафталиевна
- 2а Гусева Наталья Борисовна
- 2б Големба Светлана Александровна
- 3а Садовицкая Мария Владленовна
- 3б Слепкова Наталья Витальевна
- 4б Сезен Марина Валерьевна
- 5а Горячева Галина Дмитриевна
- 6б Иванова Елена Вениаминовна
- 6в Грезина Ирина Викторовна

По вопросам питания учащихся можно обращаться к Синичкиной Галине Александровне
По вопросам питания по карточке учащихся к Ляшенко Анне Леонидовне



Платное питание



За родительские средства завтракают организованно с классом 145 человек. (стоимость экспресс – завтрака 30рублей, стоимость обеда 85рублей)
Остальные учащиеся покупают выпечку и напитки в буфете.
Дети могут расплачиваться карточкой учащегося.

Ассортимент и цены на буфетную продукцию

Сахар порц. 10г. 1,50
Чай пак. 1,00
Ватрушка венгерская 16,50
Экер-конфета 9,00
Кекс столичный 12,00
Орион Чокопай 10,00
Коврижка с начинкой 10,70
Курьез-конфета 10,00
Кольцо заварное с варёной сгущёнкой 9,20
Кит-Кат вафли 30,00
Коржик молочный 7,90
Темпо вафли 15,00
Пирожное «Корзиночка с желе и фруктами 18,10
Фарс-конфета 16,00
Пирожное «Песочное» 8,80
Несквик – батончик 18,00
Полоска песочная с повидлом 8,70
Соломка соленая 8,00
Ромовая баба 10,30
Кэнапсы – вафли без начинки 17,00
Рулет майский 7,00

Лепёшка с сыром 16,54
Шоколадное молоко 0,2л. 19,00
Пирожок с картошкой и сыром 10,85
Фруктовое молоко 0,2л. 18,00
Пирожок с вишней 11,38
Пицца 17,54
Родничок – вода питьевая б/г 0,5л. 19,00
Туса- джуса сок 0,2л. 22,00
Фруктовый сад сок 0,385л. 39,00
Фруктовый сад сок 0,2л. 15,00
Фрустайл 0.385л. 35,00
Сок J-7 0,390л. 43,00
J-7 сок 0,2л. 17,00
Нестия - холодный чай 0,5л. 55,00
Моя семья – сок в ассортименте 0,2л. 13,00
Мой – сок в ассортименте 0,33л. 20,00
Мармелад детский 8,00
Рулет фруктовый 5,40
Кукурузные хлопья 10,00
Сосиска в тесте 19,60
Хрустящие трубочки 24,00
Горячий завтрак 26,30

В школе значительно увеличился ассортимент буфетной продукции



В продаже нет сухариков, газировки и другой не полезной химической еды.

Для удобства оплаты питания в школе установлена аппаратура обеспечивающая безналичный расчёт.

Уважаемые родители! Вы можете положить деньги на расчётный счёт вашего ребёнка в сбербанке Москвы и отследить истраченные ребёнком деньги. Для этого в школе выдаётся полная распечатка на что и когда истрачены средства

ИЗВЕЩЕНИЕ Кассир	Получатель платежа																				
	ГУП г. Москвы "Объединенный комбинат школьного питания" СВАО																				
	Счет: 40602810638050000082 ИНН: 7716614646																				
	Наименование банка: Сбербанк России ОАО, г.Москва																				
	Кор. Счет 30101810400000000225 БИК 044525225																				
	Ф.И.О. Плательщика _____																				
	Ф.И.О. Учащегося _____ класс _____																				
	Адрес, тел.:																				
	<table border="1"><thead><tr><th>Назначение платежа:</th><th>Школа</th><th>Дата</th><th>Сумма</th></tr></thead><tbody><tr><td>Оплата за школьное питание</td><td rowspan="3">№ _____</td><td></td><td></td></tr><tr><td>указать вариант рациона</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Завтрак №</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Обед №</td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>				Назначение платежа:	Школа	Дата	Сумма	Оплата за школьное питание	№ _____			указать вариант рациона			Завтрак №			Обед №		
Назначение платежа:	Школа	Дата	Сумма																		
Оплата за школьное питание	№ _____																				
указать вариант рациона																					
Завтрак №																					
Обед №																					
Подпись плательщика _____ Дата оплаты _____																					
Получатель платежа																					
ГУП г. Москвы "Объединенный комбинат школьного питания" СВАО																					

Здоровое питание в школе

Рациональное питание детей, как и их здоровье, должны быть предметом особого внимания ;

питание должно способствовать защите организма младшего школьника от неблагоприятных условий окружающей среды



К перемене всё будет готово



Повара стараются
приготовить всё во время





Всё лучшее детям !

Дети должны получать всё самое лучшее, хотя бы потому, что они наше будущее - ничего добыть для себя сами пока не в состоянии, а значит, позаботиться о них обязаны мы, взрослые.

Наша главная задача – укрепление здоровья школьников





Формирование культуры питания – это всегда сотрудничество родителей и учителей.

В основе культурного питания лежат пять принципов:

Регулярность - соблюдение режима питания обусловленное законами деятельности организма.

Разнообразие – пища насыщенная белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными веществами.

Адекватность – контроль за потребляемой пищей.

Безопасность – личная гигиена, умение различать свежие и не свежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами.

Удовольствие – умение различать вкусы, запахи, внешний вид продуктов, оценивать их сочетание.

Питьевой режим выполняется



Дети пользуются разовыми стаканчиками.
Воды хватит на всех.

Программа питания учащихся по единому циклическому меню на 20 дней



завтрак

выход					белки	жиры	лев.	Эн/ц	Соль	С	В2	Ca	Fe	№ рец
					г	г	г	ккал	г	мг	мг	мг	мг	
100	Запеканка творожная				15	13	9	210	0,25	0,9	0,3	173	0,4	267
30	Молоко сгущенное с/с				2	3	17	98		0,3	0,1	92	0,1	
200	Сок фруктовый натуральный				1	0	20	92		4	0,1	14	2,8	407
					17	16	26	308	0,25	1,2	0,4	265	0,5	

обед

выход					белки	жиры	лев.	Эн/ц	Соль	С	В2	Ca	Fe	
	для детей в возрасте от 7 до 10 лет				г	г	г	ккал	г	мг	мг	мг	мг	
60	Салат зеленый с огур.и помид.				1	3	2	43	0,15	6,1	0,1	29	0,4	35
75/75	Рыба (треска) тушеная с овощами				22	7	7	176	0,60	10	0,2	66	1,1	274
150	Пюре картофельное				3									
200	Компот из свежих плодов или ягод				0									
20	Хлеб пшеничный витаминизирован				2									
					28									

день 4

завтрак

выход					белки	жиры	лев.	Эн/ц	Соль	С	В2	Ca	Fe	№ рец.ТИ
					г	г	г	ккал	г	мг	мг	мг	мг	
60	Ёжики из говядины с рисом				7	6	5	103	0,60	0,4	0,1	6,1	1,1	318
100	Овощи отварные с маслом				5	3	30	163						363
200	Чай с сахаром				1		13	56		4		15,2	0,6	430
20	Хлеб пшеничный витаминизирован				2	1	11	54			0,1	30	0,5	480
					15	10	59	376	0,60	4,4	0,2	51	2,2	

обед

выход					белки	жиры	лев.	Эн/ц	Соль	С	В2	Ca	Fe	
	для детей в возрасте от 7 до 10 лет				г	г	г	ккал	г	мг	мг	мг	мг	
60	Салат картоф. "Студенческий"				3	6	6	88	0,15	8,5	0,1	18	0,7	44
70	Сардельки отварные				11	15	1	165	0,60	30	0	12	1,9	340
150	Капуста св.тушеная				3	5	15	132	0,25	17	0,1	86	0,9	369
200	Компот из свежих плодов или ягод				0	0	28	109		4	0,6	14	2,8	415
20	Хлеб пшеничный витаминизирован				2	1	11	54			0,1	30	0,5	480
					19	27	61	548	1,00	59	0,9	159	6,8	



день 5



завтрак

ВЫХОД		белки	жиры	лев.	Эн/ц	Соль	С	В2	Ca	Fe	№ рец
		г	г	г	ккал	г	мг	мг	мг	мг	
100	Блины с начинкой (промышл.пр-ва)	7	8	33	280	0,25	1	0,2	98	0,8	
200	Ряженка	8	6	8	134		0,6	0,3	248	0,2	439
		15	14	41	414	0,25	1,6	0,5	346	1	

обед

ВЫХОД		белки	жиры	лев.	Эн/ц	Соль	С	В2	Ca	Fe	
	для детей в возрасте от 7 до 10 лет	г	г	г	ккал	г	мг	мг	мг	мг	
60	Салат из белокочанной капусты	1	4	4	60	0,15	17	0	14	0,4	45
75	Шницель нат.рублен.из говядины	14	23	8	304	0,60	0	0,1	20	1,3	304
150	Каша гречневая рассыпчатая	4	5	36	209	0,25		0,1	15	0,6	353
200	Сок фруктовый натуральный	1	0	20	92		4	0,1	14	2,8	407
20	Хлеб пшеничный витаминизирован	2	1	11	54			0,1	30	0,5	480
		22	33	79	719	1,00	21	0,4	93	5,7	

день 6

завтрак

ВЫХОД		белки	жиры	лев.	Эн/ц	Соль	С	В2	Ca	Fe	№ рец
		г	г	г	ккал	г	мг	мг	мг	мг	
100	Хачапури с сыром	11	15	1	165	0,60	30	0	12	1,9	340
200	Кофейный напиток	3	4	20	118		7,4	0,3	191	0,1	433
20	Хлеб пшеничный витаминизирован	2	1	11	54			0,1	30	0,5	480
		16	20	32	337	0,60	37	0,4	232	2,5	

обед

ВЫХОД		белки	жиры	лев.	Эн/ц	Соль	С	В2	Ca	Fe	
	для детей в возрасте от 7 до 10 лет	г	г	г	ккал	г	мг	мг	мг	мг	
60	Салат "Витаминный"	1	2	5	39	0,15	7,9		19	0,5	20
100	Гуляш из индейки	18	19	11	317	0,60		0,1	23		347
150	Макаронные изделия отварные	6	8	35	227	0,25			5,8	0,8	359
200	Компот из свежих плодов или ягод	0	0	28	109		4	0,6	14	2,8	418
20	Хлеб пшеничный витаминизирован	2	1	11	54			0,1	30	0,5	480
		27	30	90	746	1,00	12	0,8	91	4,6	



день 7

завтрак

выход					белки	жиры	лев.	Эн/ц	Соль	С	В2	Ca	Fe	№ рец
					г	г	г	ккал	г	мг	мг	мг	мг	
1 шт.	Сосиска запеченая в тесте				12	12	37	260	0,60	4,2	0,1	32	0,9	523
200	Сок фруктовый натуральный				1	0	20	92		4	0,1	14	2,8	407
					13	12	57	352	0,60	8,2	0,2	46	3,7	

обед

выход					белки	жиры	лев.	Эн/ц	Соль	С	В2	Ca	Fe	
	для детей в возрасте от 7 до 10 лет				г	г	г	ккал	г	мг	мг	мг	мг	
60	Винегрет овощной				2	10	7	122	0,15	2,4	0,1	29	0,8	72
75/75	Бефстроганов из говядины				11	18	12	270	0,60	0,2	0,1	18	1,4	299
150	Каша гречневая рассыпчатая				4	5	36	209	0,25		0,1	15	0,6	353
200	Сок фруктовый натуральный				1	0	20	92		4	0,1	14	2,8	407
20	Хлеб пшеничный витаминизи													



день 8

завтрак

выход					белки	жиры	лев.	Эн/ц	Соль	С	В2	Ca	Fe	№ рец
					г	г	г	ккал	г	мг	мг	мг	мг	
115	Макаронны с сыром				8	10	21	198	0,25	0,5	0,1	102	0,7	247
200	Какао с молоком				6	6	21	161		14	0,6	275	0,1	434
					14	16	42	359	0,25	15	0,7	377	0,8	

обед

выход					белки	жиры	лев.	Эн/ц	Соль	С	В2	Ca	Fe	
	для детей в возрасте от 7 до 10 лет				г	г	г	ккал	г	мг	мг	мг	мг	
60	Салат зеленый с огур.и помид.				1	3	2	43	0,15	6,1	0,1	29	0,4	35
100	Рыба запеченая				30	9	7	232	0,60	1,6	0,3	105	0,5	
150	Пюре картофельное				3	8	23	171	0,25	3,5	0,1	35	0,8	362
200	Компот из свежих плодов или ягод				0	0	28	109		4	0,6	14	2,8	409
20	Хлеб пшеничный витаминизирован				2	1	11	54			0,1	30	0,5	480
					36	21	71	609	1,00	15	1,2	213	5	





день 9

завтрак

выход				белки	жиры	лев.	Эн/ц	Соль	С	В2	Ca	Fe	№ рец.
				г	г	г	ккал	г	мг	мг	мг	мг	
50	Биточки мясные из говядины			11	6	5	180	0,60	0	0,1	7	0,6	307
20	Огурцы натуральные			0	0	1	8		7,5	0	4,2	0,3	70
100	Пюре картофельное			3	6	16	114	0,25	2,1	0,1	21	1	362
200	Чай с сахаром			0	0	15	59						430
20	Хлеб пшеничный витаминизирован			2	1	11	54			0,1	30	0,5	480
				16	13	48	415	0,85	9,6	0,3	62	2,4	



обед

выход				белки	жиры	лев.	Эн/ц	Соль	С	В2	Ca	Fe	
	для детей в возрасте от 7 до 10 лет			г	г	г	ккал	г	мг	мг	мг	мг	
60	Салат картофельн.с кальмарами			3	6	4	90	0,15	5,7		16	0,4	69
175	Плов из птицы												
200	Компот из свежих плодов или												
20	Хлеб пшеничный витаминизи												

день 10

завтрак

выход				белки	жиры	лев.	Эн/ц	Соль	С	В2	Ca	Fe	№ рец.
				г	г	г	ккал	г	мг	мг	мг	мг	
150	Омлет с ветчиной			18	31	2	339	0,25	0,2	0,5	96	2,9	255
200	Чай витаминный			0	0	15	57		0,1		13	0,6	430
20	Хлеб пшеничный витаминизирован			2	1	11	54			0,1	30	0,5	480
				20	32	28	450	0,25	0,3	0,6	138	4	

обед

выход				белки	жиры	лев.	Эн/ц	Соль	С	В2	Ca	Fe	
	для детей в возрасте от 7 до 10 лет			г	г	г	ккал	г	мг	мг	мг	мг	
60	Салат из моркови с/с			1	4	6	64	0,00	2	0,1	29	0,4	55
75	Котлета натур.рубл. из говядины			13	13	8	216	0,60	0	0,1	20	1,3	305
150	картофель отварной с маслом			3	8	45	171	0,25	3,5	0,1	35	0,8	360
200	Отвар шиповника			1	0	15	74		4		14	2,8	408
20	Хлеб пшеничный витаминизирован			2	1	16	80			0,06	29,6	0,5	480
				20	26	90	605	0,85	9,5	0,4	128	5,9	



день 11



завтрак

ВЫХОД		белки	жиры	лев.	Эн/ц	Соль	С	В2	Ca	Fe	в рец.	ТИ
		г	г	г	ккал	г	мг	мг	мг	мг		
135	Капуста св.тушенная с колбасой	4	6	20	144	0,25	22	0,1	116	2	170	
200/7	Чай с/с и лимоном	0	0	15	59		2,9		16	0,6	431	
20	Хлеб пшеничный витаминизирован	2	1	11	54			0,1	30	0,5	480	
		6	7	46	257	0,25	25	0,1	161	3,1		

обед

		белки	жиры	лев.	Эн/ц	Соль	С	В2	Ca	Fe	
	для детей в возрасте от 7 до 10 лет	г	г	г	ккал	г	мг	мг	мг	мг	
60	Салат из белок.капусты с брусн.	1	4	4	60	0,15	17	0	33	0,4	45
1 шт.	Голень куриная отварная	20	10	1	197	0,60	5	0,1	12	1	341
150	Каша гречневая рассыпчатая	4	5	36	209	0,25		0,1	15	0,6	353
200	Сок фруктовый натуральный	1	0	20	92		4	0,1	14	2,8	407
20	Хлеб пшеничный витаминизирован	2	1	11	54			0,1	29,6	0,5	480
		28	20	72	612	1,00	26	0,4	104	5,3	

день 12

завтрак

ВЫХОД		белки	жиры	лев.	Эн/ц	Соль	С	В2	Ca	Fe	в рец.
		г	г	г	ккал	г	мг	мг	мг	мг	
50	Котлета рыбная (изд.из филе рыбы)	14	2	0	66	0,60		0,1	23		279
100	Пюре картофельное	2	5	15	114	0,25	2,4	0,1	23	0,5	362
200	Чай с сахаром	1	0	15	57		0,1	13	0,6		430
20	Хлеб пшеничный витаминизирован	2	1	11	54			0,1	30	0,5	430
		19	8	41	291	0,85	2,5	13	76	1,1	

обед

ВЫХОД		белки	жиры	лев.	Эн/ц	Соль	С	В2	Ca	Fe	
	для детей в возрасте от 7 до 10 лет	г	г	г	ккал	г	мг	мг	мг	мг	
60	Салат из моркови,ябл. и орехов	2	10	6	116	0,00	3,1	0,1	23	0,9	540
48/62	Азу из отварного мяса	15	17	6	233	0,60	0,3	0,1	15		300
150	Рис отварной	4	8	38	240	0,25			4,2	0,5	353
200	Компот из клубники с/м	0	0	23	93		4	0,6	14	2,8	409
20	Хлеб пшеничный витаминизирован	2	1	11	54			0,1	30	0,5	480
		23	36	84	736	0,85	7,4	0,9	85	4,7	



день 13

завтрак

ВЫХОД		белки	жиры	лев.	Эн/ц	Соль	С	В2	Ca	Fe	№ рец
		г	г	г	ккал	г	мг	мг	мг	мг	
100	Запеканка творожная	15	13	9	210	0,25	0,9	0,3	173	0,4	267
30	Молоко сгущенное с/с	2	3	17	98		0,3	0,1	92	0,1	
200/7	Чай с/с и лимоном	0	0	15	59		2,9		16	0,6	430
		17	16	41	367	0,25	4,1	0,4	281	1,1	



обед

ВЫХОД		белки	жиры	лев.	Эн/ц	Соль	С	В2	Ca	Fe	
	для детей в возрасте от 7 до 10 лет	г	г	г	ккал	г	мг	мг	мг	мг	
60	Салат из кукурузы консерв.с м/р	6	7	34	221	0,15		0,1	19	2,1	
100	Рыба припущенная	36	10	3	243	0,60	0,1	0,3	98	1,2	272
150	Картофель отварной с укропом	3	5	15	149	0,25	22	0,1	25	1,2	360
200	Кисель из ягод										
20	Хлеб пшеничный витаминизиро										

день 14

завтрак

ВЫХОД		белки	жиры	лев.	Эн/ц	Соль	С	В2	Ca	Fe	№ рец
		г	г	г	ккал	г	мг	мг	мг	мг	
70	Сардельки отварные	11	15	1	165	0,60	30	0	12	1,9	340
100	Макаронные изделия отварные	4	6	23	151	0,25			3,9	0,5	359
200	Чай с сахаром	1		13	56		4		15,2	0,6	430
		16	21	37	372	0,85	34	0	31	3	



обед

ВЫХОД		белки	жиры	лев.	Эн/ц	Соль	С	В2	Ca	Fe	
	для детей в возрасте от 7 до 10 лет	г	г	г	ккал	г	мг	мг	мг	мг	
60	Винегрет овощной	2	10	7	122	0,15	2,4	0,1	29	0,8	72
75	Котлета н/рубл.мясная(бифштекс)	12	11	5	167	0,60	0,6	0,1	9,5	1,8	305
150	Пюре картофельное	3	8	23	171	0,25	3,5	0,1	35	0,8	362
200	Компот из свежих плодов или ягод	0	0	23	93		4	0,6	14	2,8	408
20	Хлеб пшеничный витаминизирован	2	1	11	54			0,1	30	0,5	480
		19	30	69	607	1,00	11	1	118	6,7	



день 15

выход	завтрак	белки	жиры	глев.	Эн/ц	Соль	С	В2	Ca	Fe	№ рец
		г	г	г	ккал	г	мг	мг	мг	мг	
150	Блины промышл.произ-ва с начинк	9	9	50	308	0,25	4	0,2	132	1,6	
200	Чай с сахаром	1		13	56		4		15,2	0,6	430
		10	9	63	364	0,25	8	0,2	147	2,2	

обед

выход	для детей в возрасте от 7 до 10 ле	белки	жиры	глев.	Эн/ц	Соль	С	В2	Ca	Fe	№ рец
		г	г	г	ккал	г	мг	мг	мг	мг	
60	Салат зеленый с огур.и помид.	1	3	2	43	0,15	6,1	0,1	29	0,4	35
50/50	Гуляш из говядины	22	19	10	294	0,60	5,4	0,1	35	3,2	299
150	Рис отварной	4	8	38	240	0,25			4,2	0,5	353
200	Сок фруктовый натуральный	1	0	20	92		4	0,1	14	2,8	407
20	Хлеб пшеничный витаминиз										

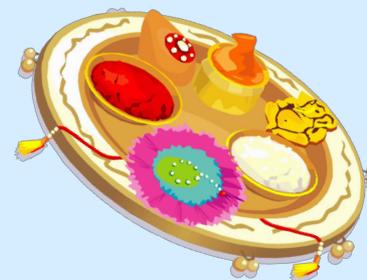
день 16

завтрак

выход	белки	жиры	глев.	Эн/ц	Соль	С	В2	Ca	Fe	№ рец	
	г	г	г	ккал	г	мг	мг	мг	мг		
150	Капуста тушеная(свежая) с колбас	10	11	12	201	0,25	26	0,2	65	1,3	354
20	Хлеб пшеничный витаминизирован	2	1	16	80			0,06	29,6	0,5	480
200	Чай Фруктовый с сахаром	0	0	15	57		0,1		13	0,6	430
	12	12	43	338	0,25	26	0,3	107	2,4		

обед

выход	для детей в возрасте от 7 до 10 ле	белки	жиры	глев.	Эн/ц	Соль	С	В2	Ca	Fe	№ рец
		г	г	г	ккал	г	мг	мг	мг	мг	
60	Салат из моркови с ябл.и апельс.	1	4	6	64		2	0,1	29	0,4	52
50/50	Индейка тушеная из отварной	14	19	3	249	0,60	2,4	0,2	17		343
150	Каша гречневая рассыпчатая	9	15	32	152	0,25		0,2	21		353
200	Сок фруктовый натуральный	1	0	20	92		4	0,1	14	2,8	407
20	Хлеб пшеничный витаминизирован	2	1	16	80			0,06	29,6	0,5	480
		27	39	77	637	0,85	8,4	0,6	110	3,7	



день 18

завтрак

ВЫХОД					белки	жиры	лев.	Эн/ц	Соль	С	В2	Ca	Fe	№ рец
					г	г	г	ккал	г	мг	мг	мг	мг	
115	Макаронны с сыром				9	10	26	229	0,25	0,5	0,1	105	0,9	247
200	Молоко витаминизированное				6	6	9	116		40	3	242	0,2	436
					15	16	35	345	0,25	41	3,1	347	1,1	



обед

ВЫХОД					белки	жиры	лев.	Эн/ц	Соль	С	В2	Ca	Fe	
	для детей в возрасте от 7 до 10 лет				г	г	г	ккал	г	мг	мг	мг	мг	
60	Салат из печеных баклаж.с орех				5	6	8	80	0,15	6		20	0,6	
75	Биточки рыбные				17	4	12	151	0,60	10	0,1	49	0,4	279
150	Картофель отварной				3	8	45	171	0,25	3,5	0,1	35	0,8	360
200	Сок фруктовый натуральный				1	0	20	92		4	0,1	14	2,8	407
20	Хлеб пшеничный витаминизирован				2	1	16	80			0,06	29,6	0,5	480
					28	19	101	574	1,00	24	0,4	148	5,1	

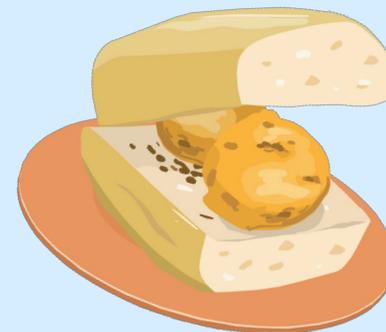
день 17

завтрак

ВЫХОД					белки	жиры	лев.	Эн/ц	Соль	С	В2	Ca	Fe	№ рец
					г	г	г	ккал	г	мг	мг	мг	мг	
1 шт.	Сосиска запеченая в тесте				12	12	37	260	0,60	4,2	0,1	32	0,9	523
200	Чай с сахаром				1	0	15	57		0,1	13	0,6		430
					13	12	52	317	0,60	4,3	13	32	0,9	

обед

ВЫХОД					белки	жиры	лев.	Эн/ц	Соль	С	В2	Ca	Fe	
	для детей в возрасте от 7 до 10 лет				г	г	г	ккал	г	мг	мг	мг	мг	
60	Салат из свеклы с сыром				2	3	5	75	0,15	3,6	0	61	0,8	57
225	Плов из риса и мяса				23	23	36	441	0,60	3,5	0,2	30	3,6	
200	Отвар шиповника				1		15	74		4		14	2,8	408
20	Хлеб пшеничный витаминизирован				2	1	11	54			0,1	30	0,5	480
					28	27	67	644	0,75	11	0,3	135	7,7	



завтрак

выход				белки	кiry	лев.	Эн/ц	Соль	С	В2	Ca	Fe	№ рец
				г	г	г	ккал	г	мг	мг	мг	мг	
150	Омлет с ветчиной			18	31	2	339	0,25	0,2	0,5	96	2,9	255
200	Чай с сахаром			1	0	15	57		0,1	13	0,6		430
20	Хлеб пшеничный витаминизирован			2	1	11	54			0,1	30	0,5	480
				21	32	28	450	0,25	0,3	13	126	3,4	

обед

выход				белки	кiry	лев.	Эн/ц	Соль	С	В2	Ca	Fe	
	для детей в возрасте от 7 до 10 ле			г	г	г	ккал	г	мг	мг	мг	мг	
60	Салат из отварных овощей			1	4	5	65	0,15	6,6	0,1	14	0,4	556
75	Котлета "Домашняя"			13	17	8	246	0,60	0	0,1	9,2	1,1	312
150	Капуста св.тушеная			3	5	15	132	0,25	17	0,1	86	1,3	170
200	Компот из свежих плодов или ягод			0	0	28	109		4	0,6	14	2,8	409
20	Хлеб пшеничный витаминизирован			2	1	16	80			0,06	29,6	0,5	480



день 20



выход		завтрак		белки	кiry	лев.	Эн/ц	Соль	С	В2	Ca	Fe	№ рец
				г	г	г	ккал	г	мг	мг	мг	мг	
50	Тефтели мясные			13	17	8	246	0,60	0	0,1	9,2	1,1	312
100	Пюре картофельное			2	5	15	114	0,25	2,4	0,1	23	0,5	362
200	Чай с сахаром			1	0	15	57		0,1	13	0,6		430
20	Хлеб пшеничный витаминизирован			2	1	11	54			0,1	30	0,5	480
				18	23	49	471	0,85	2,5	13	63	2,2	

обед

выход				белки	кiry	лев.	Эн/ц	Соль	С	В2	Ca	Fe	
	для детей в возрасте от 7 до 10 ле			г	г	г	ккал	г	мг	мг	мг	мг	
60	Салат из моркови с/с			1	8	4	93		1,8	0	26	0,4	54
50/50	Печень по -строгановски			15	14	5	214	0,60	13	1,5	75	5,1	302
150	Макаронные изделия отварные			6	8	35	227	0,25			5,8	0,8	359
200	Кисель из ягод			0	0	20	81		3,6		15	0,2	418
20	Хлеб пшеничный витаминизирован			2	1	16	80			0,06	29,6	0,5	480
				24	31	80	695	0,85	19	1,6	152	7	



**Спасибо за
внимание**