

СОГЛАСОВАНО

« ____ » _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ

« ____ » _____ 20 ____ г.

12 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД №12-ШК-3/3590-20/123 от 10 августа 2022 г.

для питания в детских общеобразовательных организациях, разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические организации общественного питания населения"

**Возрастная категория детей: с 7 до 11 лет.
Приемы пищи: завтрак.**

г. Тюмень, 2022г.



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»
(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»)
Холодильная, 57. Тюмень, 625027; Телефон (3452) 56-79-90, (3452) 56-79-91, (3452) 56-79-92
Тел/факс (3452) 20-50-06; e-mail: tocgsen@fguz-tyumen.ru; [http:// www.fguz-tyumen.ru](http://www.fguz-tyumen.ru)
ОКПО 74757016 ОГРН 1057200617759 ИНН/КПП 7203158959/720301001



УТВЕРЖДАЮ

Главный врач (заместитель) ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии в
Тюменской области»

А.Я. Фольмер

№ 22 /Д

«30» АВГУСТА 2022 г.

г. Тюмень

Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза примерного циклического двенадцатидневного меню №12-ШК-3/3590-20/123 от 10.08.2022 горячих завтраков для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет.

2. Заявитель: АУ ТО «Центр технологического контроля»; юридический адрес: 625026, г. Тюмень, ул. Рижская, д. 47А; ИНН 7203208134, ОГРН 1077203065147.

3. Получатель: АУ ТО «Центр технологического контроля»; юридический адрес: 625026, г. Тюмень, ул. Рижская, д. 47А; ИНН 7203208134, ОГРН 1077203065147.

4. Нормативные документы, используемые экспертами при проведении экспертизы: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее СанПиН 2.3/2.4.3590-20); МР 2.3.6.0233-21. 2.3.6. Предприятия общественного питания. Методические рекомендации к организации общественного питания населения" (далее МР 2.3.6.0233-21).

5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:

На основании заявки № 133845 от 11.08.2022г. рассмотрено представленное примерное циклическое двенадцатидневное меню №12-ШК-3/3590-20/123 от 10.08.2022 горячих завтраков для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет.

Меню разработано на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в соответствии с рекомендациями для организации питания детей.

При составлении меню использованы:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1 часть – М.: Хлебпродинформ, 1996 г.;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – М.: Хлебпродинформ, 2004 г.;
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, пугдающихся в

социальной реабилитации – Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013 г.;

- Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, I часть, II часть – Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011 г.;
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных общеобразовательных учреждений, I часть, II часть – Пермь: Уральский институт питания, 2004 г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций, от 1 до 7 лет – Новосибирск, «Федеральная служба по надзору в сфере защиты потребителей и благополучия человека», 2021 г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций, 1 – 4-х классов – Новосибирск, «Федеральная служба по надзору в сфере защиты потребителей и благополучия человека», 2021 г.;

Представлены аннотация к меню, содержащая ссылки на используемую литературу, нормативные документы, пояснения к меню; накопительная ведомость; таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности; расход соли и специй при приготовлении блюд и изделий; суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей с 7 до 11 лет (не менее); таблица распределения энергетической ценности (калорийности) горячих завтраков для детей школьного возраста с 7 до 11 лет.

Для обеспечения здоровым питанием составлено примерное меню на 12 дней для возрастной группы детей с 7 до 11 лет в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности (содержание витаминно-микроэлементного состава в каждом блюде).

Наименования блюд и кулинарных изделий, указано в меню в соответствии с их наименованиями, указанными в использованных сборниках рецептур, согласно п. 11.2 МР 2.3.6.0233-21.

Представлены технологические карты, в которых отражена рецептура, технология приготовления блюд и кулинарных изделий, а также витаминно-микроэлементный состав блюд и температура реализации горячих блюд, согласно п. 11.3 (приложение 7) МР 2.3.6.0233-21.

В каждой технологической карте приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур.

На долю горячего завтрака в среднем за 12 дней приходится 25 % от суточной потребности в пищевых веществах и энергии. Примерное меню разработано с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастной группы с 7 до 11 лет (приложение 10, таблица 1, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), в течение дня допускается отступление от норм калорийности в пределах +/- 5%, средний процент пищевой ценности за неделю соответствует норме (приложение 10, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям пп. 8.1.2, 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Суммарный объем готовых блюд для указанного возраста (с 7 до 11 лет) соответствует приложению 9 таблице 3, п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Масса порций готовых блюд для указанного возраста (с 7 до 11 лет) соответствует приложению 9 таблице 1 п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в меню используется: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, витаминизированные напитки. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей используется соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий, что соответствует требованиям п. 8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

В примерном меню отсутствуют блюда и кулинарные изделия, которые могут послужить причиной возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений), указанные в приложении 6 (СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.9. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Представленное примерное циклическое двенадцатидневное меню №12-ШК-3/3590-20/123 от 10.08.2022 горячих завтраков для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет, разработанное АУ ТО «Центр технологического контроля», соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

И. о. заведующий отделением гигиены детей и подростков



О.М. Жеребко



Исполнитель: Невидимова Е.А.
Тел. 8(345)2567990, доб. 3842

Аннотация

Меню приготавливаемых блюд для питания в детских общеобразовательных организациях, разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (далее - СанПиН 2.3/2.4.3590-20), раздел VIII «Особенности организации общественного питания детей».

Возрастная категория детей: с 7 до 11 лет.

В соответствии с Приложением 10, Таблица 3 «Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации» СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20, предусмотрены следующие приемы пищи - завтрак.

Суточная потребность 2350 ккал в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение 10, Таблица 1 «потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная), при завтраке **470-588 ккал**.

Соблюдено требование п.8.1.2.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, «допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5 % при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице 3 Приложения №10 к настоящим правилам, по каждому приему пищи».

Масса порций для детей в меню соответствует требованиям Приложения № 9, Таблица 1 «Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)».

Суммарные объемы блюда по приемам пищи соответствуют требованиям Приложения № 9, Таблица 3 «Суммарные объемы блюда по приемам пищи (в граммах не менее)».

Нормы питания в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 7, Таблица 2 "Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г., мл. на 1 ребенка в сутки)".

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, таблицу суммарных объемов блюд по приемам пищи (в граммах - не менее).

Форма меню в соответствии с требованиями п.8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Приложение 8 (рекомендуемый образец).

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической ценности, Расчеты проведены на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания», одобренный Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство № 32 от 11.06.2009 г.)

Технологическая документация разработана на основании нормативных сборников рецептов:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (**№рец.-1996**).
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва.:2006г; (**№рец.-2006, Москва**).
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (**№рец.-2004**).
- Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации – Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013 г. (**№рец.-2013, Пермь**).
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, I часть, II часть – Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, ФГУЗ

«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011г. (№рец.-2011, Екатеринбург).

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г (№рец.-2004, Пермь).
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций, от 1 до 7 лет – Новосибирск, «Федеральная служба по надзору в сфере защиты потребителей и благополучия человека», 2021г (№ рец.-2020,2021, Новосибирск).
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций, 1 – 4-х классов – Новосибирск, «Федеральная служба по надзору в сфере защиты потребителей и благополучия человека», 2021г (№ рец.-2020,2021, Новосибирск).

Меню укомплектовано технологическими документами (технологическими, технико-технологическими картами) в соответствии с п. 2.8. СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Приготовление блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в конвектомате. Указана температура подачи блюд и срок реализации.

Для овощей приняты нормы отходов соответствие с **Приложением №24**, Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996 г. Необходимо строго следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью. Закладка продуктов в блюда соответствует нормативным таблицам. Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996 г.

В целях профилактики гиповитаминозов в соответствии с п.8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами использованы: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, витаминизированные напитки. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами рекомендуется использовать в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а также инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска.

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться **соль поваренная пищевая йодированная при** приготовлении блюд и кулинарных изделий. Соль в меню включена в состав рецептур блюд (каши, выпечные изделия), в другие блюда закладка соли осуществляется с учетом приготовления качественных по органолептическим показателям **в меру соленых блюд**.

Для предотвращения размножения патогенных микроорганизмов готовые блюда должны быть реализованы не позднее 2-х часов с момента изготовления, п.8.1.2.8. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Следует учитывать, что **выход фруктов, кондитерских изделий дан в меню ориентировочно**. При формировании ежедневного меню необходимо определять **фактический выход фруктов и кондитерских изделий**.

Разработчик АУ ТО «Центр технологического контроля»
г. Тюмень ул. Рижская 47а,
электронный адрес: tehkontrol2014@yandex.ru

Автономное учреждение Тюменской области:
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203065147
ИНН 7203208134

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню № 12-ШК-3/3590-20/123 от 10 августа 2022 г для питания детей школьного возраста с 7 до 11 лет (завтрак)

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, нетто на 1 ребенка в сутки	Норма в день, г мл, нетто, прием пищи - завтрак	Фактически получено, г**												за 12 дней, г	Факт в день, г	% выполнения
				Дни														
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	18,4	20	20	20	20	20	20	20	0	20	20	20	20	220	18	100
2	Хлеб пшеничный	150	30	20	30	20	20	23	20	48	50	40	20	20	44	355	30	99
3	Мука пшеничная	15	2,3	8	14	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	27	2	101
4	Крупы, бобовые	45	20	0	0	0	38	53	40	0	7	0	0	61	38	237	20	98
5	Макаронные изделия	15	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	54	0	0	54	5	100
6	Картофель	187	41	128	0	96	0	0	0	128	0	100	0	0	31	483	40	98
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	280	70	115	0	141	58	80	0	84	0	147	81	52	58	816	68	97
8	Фрукты свежие	185	41	0	135	0	30	20	0	150	117	30	0	0		482	40	99
9	Сухофрукты	15	3,8	0	18	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	43	4	96
10	Сахар (в т.ч. для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)	30	11	8	18	0	15	1	13	10	23	16	0	10	12	126	11	100
11	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные***	200	50	0	0	200	0	200	0	0	0	0	200	0	0	600	50	100
12	Кондитерские изделия	10	1,6	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	20	2	104
13	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,04	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	Какао	1	0,25	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3	0	100
15	Чай	1	0,2	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,8	2	0	100
16	Кофейный напиток	2	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	12	1	100
17	Мясо 1-й категории	70	13	0	0	79	0	0	0	0	0	0	0	0	70	149	12	99
18	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат.)	35	30	65	0	0	134	0	0	0	0	64	0	64	0	347	29	97
19	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	95	0	0	95	8	101
20	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	58	15	0	0	0	0	101	0	66	0	0	0	0	0	167	14	96
21	Молоко	300	54	129	30	0	0	0	276	40	100	0	0	100	0	675	56	104
22	Кисломолочная пищевая продукция	150	20	0	0	0	0	0	115	0	0	0	0	115	0	230	19	98
23	Творог (5%-9% м.д.ж.)	50	20	0	124	0	0	0	0	0	122	0	0	0	0	246	21	103
24	Сметана	10	3,8	8	5	10	5	0	0	0	7	0	13	0	0	48	4	104
25	Сыр	10	2,5	0	15	0	0	0	0	0	15	0	0	0	0	30	3	100
26	Масло сливочное	30	5	5	4	0	6	5	5	5	11	0	5	0	6	52	4	96
27	Масло растительное	15	6	2	1	10	6	7	0	5	0	14	8	10	6	69	6	104
28	Яйцо	40	6,8	9	12	0	25	0	0	6	18	0	0	0	8	78	7	96
29	Крахмал	3	0,6	0	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0	0	7	1	97
30	Специи	2	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	5	0	100
31	Соль	3	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	7	1	100

* Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 7, Таблица 2 "Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г., мл. на 1 ребенка в сутки)"

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ
 Меню № 12-ШК-3/3590-20/123
 АУ ТО «Центр технологического контроля»

**Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи
для детей школьного возраста с 7 до 11 лет ***

Суточная потребность СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (2350 ккал)**	Завтрак, ккал	
	20-25 % от суточного рациона	
	470-588	
		% выполнения
1 день	472	20
2 день	517	22
3 день	553	24
4 день	570	24
5 день	575	24
6 день	565	24
ИТОГО в среднем за неделю	542	23
7 день	567	24
8 день	585	25
9 день	508	22
10 день	577	25
11 день	576	25
12 день	553	24
ИТОГО в среднем за неделю	561	24
ИТОГО в среднем за день	552	23

*Приложение 10, Таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

**Приложение 10, Таблица 1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей с 7 до 11 лет (не менее)

Приложение №9, таблица 3 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Завтрак, грамм
1 день	510
2 день	555
3 день	530
4 день	520
5 день	520
6 день	555
7 день	680
8 день	500
9 день	500
10 день	530
11 день	555
12 день	520

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203065147
ИНН 7203208134

ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ

с 1 по 6 дни

	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.эquiv.	Са	Р	Mg	Fe
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА	19,3	18	75	542		14	0,25	172	234	254	55	2,6
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ по нормативу (100%)*:	77	79	335	2350	При однократном питании детей (завтрак)	60,0	1,2	700,0	1100,0	1100,0	250,0	12,0
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (20-25%):	15,4-19,3	15,8-19,8	67-83,8	470-587,5		12,0-15,0	0,24-0,3	140-175	220-275	220-275	50-62,5	2,4-3,0

с 7 по 12 дни

	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.эquiv.	Са	Р	Mg	Fe
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:	19,2	18	81	561		13,5	0,29	161,1	220	265,5	61,2	2,9
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ по нормативу (100%)*:	77	79	335	2350	При однократном питании детей (завтрак)	60,0	1,2	700,0	1100,0	1100,0	250,0	12,0
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (20-25%):	15,4-19,3	15,8-19,8	67-83,8	470-587,5		12,0-15,0	0,24-0,3	140-175	220-275	220-275	50-62,5	2,4-3,0

**Расход соли и специй
при приготовлении блюд и изделий**

Блюда	Наименование специй	
	Соль, г	Лавровый лист, г
1	2	5
1. Холодные блюда (на порцию)	2—3	0,01
2. Супы (на 1000 г) ¹	6—10	0,04
3. Блюда из овощей (варка) на 1 л воды	10	—
4. Блюда из круп (на 1 кг крупы)		
гречневая каша:		
рассыпчатая из ядрицы	21	—
вязкая	40	—
пшенная каша:		
рассыпчатая	25	—
вязкая	40	—
рисовая каша:		
рассыпчатая	28	—
вязкая	45	—
перловая каша:		
рассыпчатая	30	—
вязкая	45	—
овсяная каша вязкая	40	—
манная каша вязкая	45	—
кукурузная каша:		
рассыпчатая	30	—
вязкая	35	—
5. Блюда из бобовых (на 1 порцию отварных бобов)	3—4	—
6. Блюда из макаронных изделий (варка) на 1 кг изделий	30	
7. Блюда из яиц (на 1 шт.)	0,25	
8. Блюда из творога (на 1 кг)	10	
9. Блюда из рыбы и морепродуктов (на 1 порцию)	3	0,01
10. Блюда из мяса (на 1 порцию)	4	0,02
11. Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию)	3—5	0,02

¹ Норма закладки соли в молочных супах — 6 г на 1000 г.

ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ В ГРАММАХ (НЕТТО) С УЧЕТОМ ИХ
ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции - заменитель	Масса, г
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина 2 кат.	97
		Конина 1 кат.	104
		Мясо лосося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100
		Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина 1 кат.)	14
		Мясо (говядина 2 кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
Творог с массовой долей жира 9%	100	Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр	20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9%	105

Картофель	100	Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктовые – ягодные	133
		Сухофрукты:	
		Яблоки	12
		Чернослив	17
		Курага	8
		Изюм	22

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203065147
ИНН 7203208134

**Меню приготавливаемых блюд
для питания детей в детских общеобразовательных организациях
завтрак**

12 - ти дневное меню № 12-ШК-3/3590-20/123 от 10 августа 2022 г

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

**Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость,
таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи,
таблицу суммарных объемов блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)**

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.эquiv.	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК			510	18,5	17,8	59,5	472,4		8,7	0,2	83,8	183,0	227,0	57,1	1,9
Салат из свеклы отварной с чесноком			80	1,1	4,0	5,5	62	№22-2004, Пермь	1,5	0,1	0,0	25,8	30,0	7,3	1,0
свекла до 01.01 -20%	100	80													
с 01.01 - 25%	106	80													
чеснок свежий	0,5	0,4													
масло растительное на полив при подаче	4	4													
ИЛИ															
Помидор консервированный или свежий			80	0,5	0,2	3,4	17	№101-2004, №71-2006, Москва	5,9	0,0	0,0	3,3	6,1	0,7	0,0
помидор консервированный без уксуса	146	80													

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ
Меню № 12-ШК-3/3590-20/123.
АУ ТО «Центр технологического контроля»

01.11.-31.12. -30%	183	128													
01.01-29.02 - 35%	197	128													
01.03 - 40%	214	128													
молоко питьевое	24	24													
масло сливочное	5	5													
Какао с молоком			180	3,1	2,7	12,1	85	№496-2013, Пермь	0,5	0,0	36,0	108,0	64,8	0,0	0,0
какао - порошок	3	3													
сахар	8	8													
молоко питьевое	90	90													
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39		0,0	0,1	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
или хлеб витаминизированный			20												
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34		0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
2 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК			555	21,5	14,3	75,8	517,1		12,2	0,0	223,6	423,4	253,0	29,7	1,4
Бутерброд с сыром			30/15	6,3	4,1	14,9	122	№3-2004	0,1	0,0	42,0	166,0	98,0	9,5	0,1
хлеб пшеничный	30	30													

Автономное учреждение Томской области

«Центр технологического контроля»

ОГРН 1077203065147

ИНН 7203208134

Фрукт в ассортименте	130	0,3	0,0	14,2	58	№458-2006, Москва	10,8	0,0	0,0	21,3	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34		0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК			530	15,3	18,9	80,6	553		33,6	0,3	12,0	96,4	129,4	44,6	4,6
Салат из свеклы с зеленым горошком			80	2,1	4,0	11,2	89	№68-2013, Пермь	1,3	0,1	0,0	17,8	16,8	13,6	0,1
свекла до 01.01 -20%	60	48													
с 01.01 - 25%	64	48													
масса отварной свеклы		45													
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	49	32													
масло растительное	4	4													

ИЛИ

Салат из свежих помидоров с зеленым горошком			80	1,4	4,1	7,5	73	№23-2013, Пермь	11,3	0,0	0,0	12,8	17,6	12,0	0,3
помидоры свежие парниковые	41	40													
или помидоры свежие грунтовые	47	40													
горошек зеленый консервированный	55	36													
масло растительное	4	4													

Автономное учреждение Тюменской области
 «Центр технологического контроля»
 ОГРН 1077203065147
 ИНН 7203208134

бульон или вода питьевая	50	50													
Сок в ассортименте	200	200	200	0,3	0,0	22,0	89	№518-2013, Пермь	12,9	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39		0,0	0,1	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
или хлеб витаминизированный			20												
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34		0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
4 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК			520	23,4	25,4	61,9	569,5		13,1	0,1	211,0	80,7	398,2	88,4	3,9
Салат из моркови с яйцом			80	4,2	6,9	4,3	96	№12-2013, Пермь	0,9	0,0	80,0	34,0	53,4	9,6	0,6
морковь до 01.01.-20%	54	43													
с 01.01 - 25%	57	43													
масса отварной моркови		40													
кукуруза консервированная (после термической обработки)	25	15													
яйцо куриное	25	25													
масло растительное	4	4													
Курица запеченная			90	13,8	13,0	0,0	172	№494-2004	0,0	0,0	93,0	17,0	201,0	12,9	0,6
курица потрошенная 1 категории	150	134													

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203065147
ИНН 7203001011

или грудка куриная на кости	141	134													
или бедро куриное	141	134													
сметана	5	5													
масло растительное	2	2													
Каша гречневая вязкая отварная			150	4,3	5,1	24,3	160	№510-2004	0,0	0,0	38,0	8,5	96,0	55,5	1,2
крупа гречневая	38	38													
вода питьевая	120	120													
масло сливочное	6	6													
Компот из ягод			200	0,2	0,0	16,9	68	№513-2013, Пермь	12,2	0,01	0,0	11,0	8,0	0,0	0,1
вишня или смородина или облепиха или клубника или клюква свежемороженые	31,5	30													
или ягодная смесь (свежемороженые - крыжовник, рябина черноплодная, красная смородина, яблоко)	30,3	30													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39		0,0	0,1	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
или хлеб витаминизированный			20												
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34		0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет. экв.	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК			520	18,5	18,8	83,2	575,5		17,4	0,2	151,5	117,6	299,9	61,6	2,1
Салат витаминный			80	0,9	4,0	4,7	58	№2-2013, Пермь	4,1	0,0	0,0	44,1	0,0	3,0	0,2
капуста свежая белокочанная	73	58													
масса капусты, стертой с солью		37													
морковь до 01.01.-20%	28	22													
с 01.01 - 25%	29	22													
<i>в свежем виде морковь и капусту старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта свежего урожая или другой салат</i>															
яблоки свежие, очищенные от кожицей с удаленной сердцевиной	29	20													
сахар	1,2	1,2													
лимонная кислота	0,08	0,08													
вода для разведения лимонной кислоты	4	4													
масло растительное	4	4													
ИЛИ															
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			80	0,7	4,0	2,5	49	№14/1; 15/1-2011, Екатеринбург	12,0	0,0	0,0	13,1	18,1	13,0	0,5
помидоры свежие парниковые	41	40													

Автономное учреждение Тюменской области
 «Центр технологического контроля»
 ОГРН 1077203065147
 ИНН 7203208134

или помидоры свежие грунтовые	47	40													
огурцы свежие парниковые	37	36													
или огурцы свежие грунтовые	38	36													
масло растительное на полив при подаче	4	4													
Рыба запечённая			90	13,1	10,5	2,8	158	№310-1996	0,36	0,09	121,50	33,84	169,20	22,50	0,20
горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	153	107													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	136	101													
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	184	107													
сухари пшеничные	3	3													
масло растительное	3	3													
Рис припущенный			150	3,1	3,8	25,4	148	№512-2004	0,0	0,0	30,0	5,5	78,9	25,7	0,3
крупа рисовая	53	53													
вода питьевая	110	110													
масло сливочное	5	5													
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь	12,9	0,0	0,0	24,0	12,0	0,0	0,0
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39		0,0	0,1	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
или хлеб витаминизированный			20												
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34		0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет. экв.	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК			555	18,6	15,2	88,7	565		0,9	0,7	350,0	503,6	214,3	45,6	1,4
Бутерброд с джемом или повидлом			20/20	1,8	0,3	26,4	116	№2-2004	0,5	0,0	0,0	6,4	16,3	4,6	0,3
хлеб пшеничный	20	20													
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20,2	20													
Каша гречневая жидкая			200	8,6	10,2	33,3	260	№311-2004	0,39	0,03	125,00	193,6	74,00	20,45	0,45
крупа гречневая	40	40													
молоко питьевое	176	176													
сахар	3	3													
соль йодированная	0,8	0,8													
масло сливочное	5	5													
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	№501-2013, Пермь	0,0	0,0	40,0	120,0	62,6	9,3	0,1
кофейный напиток	6	6													
сахар	10	10													
молоко питьевое	100	100													
Йогурт промышленного производства в ассортименте	115	115	115	4,5	1,7	5,5	55		0,0	0,6	185,0	180,0	46,0	7,5	0,0

Автономное учреждение Пермской области
 «Центр технологического контроля»
 ОГРН 1077203065147
 ИНН 7203208134

или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	120	66													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	100	66													
хлеб пшеничный	18	18													
молоко питьевое	16	16													
яйцо куриное	6	6													
лук репчатый	5	4													
сухари пшеничные	10	10													
масло растительное	5	5													
Пюре картофельное			150	3,3	3,6	22,3	135	№520-2004	2,2	0,1	35,8	32,5	55,3	24,0	0,3
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128													
01.11.-31.12. -30%	183	128													
01.01-29.02 - 35%	197	128													
01.03 - 40%	214	128													
молоко питьевое	24	24													
масло сливочное	5	5													
Компот из смеси сухофруктов			200	0,5	0,0	15,2	63	№608-2013, Пермь	0,2	0,0	0,0	14,8	14,1	11,8	0,4
сухофрукты	25	25													
сахар	10	10													
Фрукт в ассортименте			150	0,4	0,4	28,0	117	№469-2006, Москва	0,2	0,0	0,0	24,0	12,6	10,0	0,0

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203065147
ИНН 7203208134

сухари пшеничные	7	7													
масло сливочное для смазки листа	3,5	3,5													
Соус из свежих ягод			75	0,4	0,2	12,9	55	№578-1986	11,4	0,0	0,0	12,3	10,7	11,5	0,2
клубника, или малина, или клюква свежие или свежемороженые	77	75													
или вишня свежая или свежемороженая	87	75													
сахар	7	7													
мука картофельная (крахмал)	7	7													
Чай с молоком			200	2,8	2,5	15,9	97	№495-2013, Пермь	0,0	0,2	40,0	120,0	68,4	10,6	0,1
чай - заварка	0,8	0,8													
сахар	10	10													
молоко питьевое	100	100													
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39		0,0	0,1	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
или хлеб витаминизированный			20												

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК			500	20,6	17,2	68,0	508,2		42,7	0,2	72,0	110,4	238,2	63,0	3,0
Салат из капусты белокочанной с морковью			100	1,6	5,0	9,7	90	№4-2013, Пермь	27,8	0,0	0,0	47,0	30,5	34,0	0,3
капуста белокочанная	106	85													

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203066147
ИНН 7203208134

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100													
01.11.-31.12. -30%	143	100													
01.01-29.02 - 35%	154	100													
01.03 - 40%	167	100													
морковь до 01.01.-20%	38	30													
с 01.01 - 25%	40	30													
лук репчатый	19	16													
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4													
масло растительное	9	9													
Компот из ягод			200	0,2	0,0	16,9	68	№513-2013, Пермь	12,2	0,01	0,0	11,0	8,0	0,0	0,1
вишня или смородина или облепиха или клубника или клюква свежемороженые	31,5	30													
или ягодная смесь (свежемороженые - крыжовник, рябина черноплодная, красная смородина, яблоко)	30,3	30													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	77		0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7
или хлеб витаминизированный			40												
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34		0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203065147
ИНН 7203208134

Печень, тушеная в соусе			100	8,7	9,2	5,0	138	№401-2013, Пермь	9,0	0,2	128,0	18,4	175,0	14,2	2,1	
печень говяжья	115	95														
мука пшеничная	4	4														
масло растительное	4	4														
масса тушеной печени		60														
соус сметанный		50						№442-2013, Пермь								
сметана	12,5	12,5														
мука пшеничная	1,3	1,3														
вода питьевая	37,5	37,5														
масло сливочное	1,3	1,3														

ИЛИ

"Ежики" из мяса с рисом, с соусом (свинина мясная и говядина)			100	6,1	11,7	7,4	159	№380-2013, Пермь	0,9	0,2	127,5	16,3	148	9,3	1,8	
свинина мясная	23	20														
говядина 1 категории	27	20														
или мясо говядина полуфабрикат	24	20														
крупа рисовая	8	8														
вода питьевая	15	15														
масса готового рассыпчатого риса		20														

Автономное учреждение Томанской области
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203065147
ИНН 7203208134

лук репчатый	23	19													
масло сливочное	2	2													
масса прогретого с маслом лука		9													
мука пшеничная	5	5													
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5													
масса готовых изделий		60													
соус сметанный		50						№442-2013, Пермь							
сметана	12,5	12,5													
мука пшеничная	1,3	1,3													
вода питьевая	37,5	37,5													
масло сливочное	1,3	1,3													
Макаронные изделия отварные			150	3,4	3,1	36,8	189	№516-2004	0,1	0,0	34,2	19,6	15,0	7,3	0,4
макаронные изделия	54	54													
масло сливочное	4	4													
Сок в ассортименте	200	200	200	0,2	0,0	23,0	93	№518-2013, Пермь	7,8	0,0	0,0	34,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39		0,0	0,1	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
или хлеб витаминизированный			20												
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34		0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.эква.	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК			555	21,7	18,5	80,9	576		0,7	0,3	312,0	451,2	217,4	27,5	1,9
Йогурт промышленного производства в ассортименте	115	115	115	4,5	2,5	6,8	68		0,0	0,1	50,0	220,0	25,0	2,5	0,0
Плов из птицы			240	13,1	12,8	41,8	335	№409-2013, Пермь	0,7	0,1	222,0	101,0	90,0	5,3	0,4
грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	123	84													
или филе куриное или индейки	89	84													
масса отварной птицы (мякоть)															
крупка рисовая	61	61													
морковь до 01.01.-20%	53	42													
с 01.01 - 25%	56	42													
лук репчатый	12	10													
масло растительное	10	10													
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	№501-2013, Пермь	0,0	0,0	40,0	120,0	62,6	9,3	0,1
кофейный напиток	6	6													
сахар	10	10													
молоко питьевое	100	100													

Автономное учреждение Тюменской области
 «Центр технологического контроля»
 ОГРН 1077203065147
 ИНН 7203208134

масло растительное	4	4													
ИЛИ															
Салат из огурцов с маслом			80	0,7	4,1	1,0	44	№14/1-2011г., Екатеринбург	4,0	0,0	0,0	14,4	26,4	10,4	0,4
огурцы свежие парниковые	79	77													
или огурцы свежие грунтовые	81	77													
масло растительное	4	4													
Шницель из мяса			90	11,2	11,3	14,2	203	№451-2004	0,09	0,18	131,85	33,66	102,00	21,51	0,70
говядина 1 категории (мясо на кости)	95	70													
или говядина полуфабрикат (бескостный)	83	70													
или свинина мясная	82	70													
или фарш промышленного производства	70	70													
хлеб пшеничный	16	16													
молоко питьевое	8	8													
лук репчатый	9,5	8													
яйцо куриное	8	8													
сухари пшеничные	8	8													
масло растительное для смазки листа	2	2													

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203065147
ИНН 7203208134

Каша гречневая вязкая отварная			150	4,3	5,1	24,3	160	№510-2004	0,0	0,0	38,0	8,5	96,0	55,5	1,2
крупя гречневая	38	38													
вода питьевая	120	120													
масло сливочное	6	6													
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
чай - заварка	0,8	0,8													
сахар	12	12													
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39		0,0	0,1	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
или хлеб витаминизированный			20												
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34		0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:				19,2	18	81	561		13,5	0,29	161	220	265	61	2,9
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ по нормативу (100%)*:				77	79	335	2350	При одноразовом питании детей (завтрак)	60	1,2	700	1100	1100	250	12
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (20-25%):				15,4- 19,3	15,8- 19,8	67-83,8	470- 587,5		12,0- 15,0	0,24- 0,3	140- 175	220- 275	220- 275	50- 62,5	2,4- 3,0