



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА СОЧИ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

Приложение к постановлению администрации города Сочи от 14.01.2018 № 21

от 14.01.2018

№ 21

город Сочи

Об утверждении Порядка организации питания обучающихся в муниципальных образовательных организациях города Сочи, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования

Порядок организации питания обучающихся в муниципальных образовательных организациях города Сочи, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования

1. Основные положения

1.1. Порядок организации питания обучающихся в муниципальных образовательных организациях города Сочи, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования (далее - Порядок организации) разработан в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30 марта 1999 года № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Федеральным законом от 02 января 2000 года № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»;
- СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования» (далее - СанПиН 2.4.5.2409-08), утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 23 июля 2008 года № 45,
- СанПиН 2.3.2.1940-05 «Организация детского питания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 19 января 2005 года № 3,
- Приказом Минздравсоцразвития России № 213н, Минобрнауки России № 178 от 11 марта 2012 года «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений».

2. Основные принципы организации рационального питания обучающихся

- 2.1. Рациональное питание направлено на обеспечение здоровья обучающихся и предусматривает поступление пищевых веществ и энергии в количествах, соответствующих их возрастным физиологическим потребностям.
- 2.2. Основными принципами рационального питания являются:
- соответствие энергетической ценности рациона питания энергетическим потребностям организма;
 - удовлетворение физиологической потребности в пищевых веществах

В соответствии с Федеральными законами от 6 октября 2003 года № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в целях совершенствования организации питания обучающихся в муниципальных образовательных организациях города Сочи, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования, **ПОСТАНОВЛЯЮ:**

1. Утвердить Порядок организации питания в муниципальных образовательных организациях города Сочи, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования (приложение).
2. Управлению информации и аналитической работы администрации города Сочи (Пшениснова) опубликовать настоящее постановление в средствах массовой информации.
3. Управлению информатизации и связи администрации города Сочи (Похлебаев) разместить настоящее постановление на официальном сайте администрации города Сочи в сети Интернет.
4. Контроль за выполнением настоящего постановления возложить на заместителя Главы города Сочи И.В.Романец.
5. Настоящее постановление вступает в силу со дня его официального опубликования.

Исполняющий обязанности
Главы города Сочи



А.Н.Рыков

029068

- оптимальный режим питания, то есть физиологически обоснованное распределение количества потребляемой пищи в течение дня.

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

В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов, должно составлять 1:1:4, соответственно, а соотношения кальция к фосфору, как 1:1,5 (таблица 1 приложения к настоящему Порядку организации).

2.4. Важным элементом организации рационального питания обучающихся является правильное распределение объема дневного потребления пищи между отдельными ее приемами.

Для обучающихся муниципальных образовательных организаций города Сочи, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования (далее - общеобразовательная организация) следует организовать двухразовое горячее питание (первая смена - завтрак и обед, вторая смена - обед и полдник). Для детей, посещающих группу продленного дня, должен быть организован дополнительно полдник.

2.5. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5 - 4-х часов.

В примерном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи.

2.6. При составлении рационов питания рекомендуется соблюдать требования по массе порций блюд в соответствии с возрастными особенностями (таблица 2 приложения к настоящему Порядку организации).

Питание обучающихся должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающее использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами.

Фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному примерному меню. В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов, что должно подтверждаться необходимыми расчетами (таблица 3 приложения к настоящему Порядку организации).

2.7. Для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся общеобразовательной организации необходимо составление примерного меню на период не менее двух недель (10 - 14 дней), в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню согласно приложения 2 к постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 23 июля 2008 года № 45 «Об утверждении СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», а также меню-раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд.

Примерное меню разрабатывается организацией, обеспечивающей питание в общеобразовательной организации (далее - организация общественного питания), в порядке, установленном действующим законодательством, согласовывается с руководителями общеобразовательной организации и территориального органа исполнительной власти, уполномоченного осуществлять государственный санитарно-эпидемиологический надзор.

Примерное меню разрабатывается с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся (7 и 12 - 18 лет).

При разработке примерного меню учитываются: продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательной организации, возрастная группа и физические нагрузки обучающихся.

При разработке меню для питания обучающихся предпочтение следует отдавать свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной тепловой обработке, включая разогрев замороженных блюд.

2.8. В питании обучающихся допускается использование продовольственного сырья растительного происхождения, выращенного в организациях сельскохозяйственного назначения, на учебно-опытных и садовых участках, теплицах общеобразовательных организаций, при наличии результатов лабораторно-инструментальных исследований указанной продукции, подтверждающих ее качество и безопасность.

2.9. Для обеспечения физиологической потребности в витаминах допускается проведение дополнительного обогащения рационов питания микроэлементами, включающие в себя витамины и минеральные соли.

Для дополнительного обогащения рациона микроэлементами могут быть использованы в меню специализированные продукты питания, обогащенные микроэлементами, а также инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска и витаминизация третьих блюд специальными витаминно-минеральными премиксами.

Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом).

Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.

Инстантные витаминные напитки готовят в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей.

При организации дополнительного обогащения рациона микроэлементами необходим строгий учет суммарного количества микроэlementов, поступающих с рационами.

Замена витаминизации блюд выдачей поливитаминных препаратов в виде драже, таблетки, пастилки и других форм не допускается.

О проводимых в общеобразовательной организации мероприятиях профилактики витаминной и микроэлементной недостаточности администрация общеобразовательной организации должна информировать родителей

конных представителей) обучающихся.

3. Основные требования по организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях

3.1. Организация питания обучающихся в общеобразовательных организациях города Сочи возлагается на:

общеобразовательные организации;

организации общественного питания, заключившие договоры на организацию питания обучающихся, в установленном действующем законодательством порядке.

3.2. В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» общеобразовательным организациям в целях организации полноценного и рационального питания обучающихся необходимо:

1) создать условия для предоставления полноценного и рационального питания обучающимся общеобразовательных организаций, для чего согласно договору предоставлять на условиях безвозмездного пользования организациям общественного питания, обслуживающим обучающихся общеобразовательных организаций, в соответствии с установленными санитарно-эпидемиологическими требованиями: набор производственных и складских помещений, торгово-технологического и холодильного, весоизмерительного оборудования для приготовления и отпуска пищи;

2) осуществлять за свой счет в пределах ассигнований, предусматриваемых для этих целей капитальный ремонт и реконструкцию пищеблоков при общеобразовательных организациях, приобретение мебели, торгово-технологического, холодильного и другого оборудования;

3) охрану объектов общественного питания, размещенных на территории общеобразовательной организации, оснащение их пожарно-сторожевой сигнализацией;

4) совместно с организациями общественного питания организовывать во все учебные дни рациональное питание обучающихся в соответствии с данными рекомендациями и другими нормативными документами;

5) осуществлять организационную работу по вопросам питания обучающихся, проведения учета и расчетов за питание с организациями общественного питания;

6) совместно с руководством организации общественного питания и родительским комитетом общеобразовательной организации разрабатывать график группового посещения столовой (буфета) под руководством классного руководителя (дежурного воспитателя);

7) организовать совместно с родительским комитетом повседневную работу по максимальному охвату школьников горячим питанием;

8) назначить в каждой общеобразовательной организации ответственного представителя, возложив на него обязанность вести учет питания обучаю-

щихся, уполномочить на подписание табеля учета посещения столовой и ак расходування денежных средств;

9) обсуждать на родительских собраниях вопросы, связанные с участием организации горячего питания, привлечением родительских средств к этим целям, осуществлением контроля за работой школьного пищеблока;

10) совместно с родительскими комитетами общеобразовательных организаций создавать комиссии по питанию, которые осуществляют ежедневный контроль за ассортиментом блюд и буфетной продукции, участвуют в составлении меню. Все замечания и предложения членов комиссий должны фиксироваться в контрольном журнале;

11) организовывать работу (лекции, семинары, деловые игры, викторины, дни здоровья) по формированию навыков и культуры здорового питания, этике приема пищи, профилактике алиментарно-зависимых заболеваний, пищевых отравлений и инфекционных заболеваний;

12) ежедневно перед началом работы медицинским работником проводить осмотр работников организации общественного питания на наличие гнойничковых заболеваний кожи рук и открытых поверхностей тела, а также ангины, катаральных явлений верхних дыхательных путей;

13) контролировать качество и безопасность питания обучающихся;

14) утверждать ежедневное меню;

15) проверку и клеймение приборов учета коммунальных ресурсов;

16) создать условия для соблюдения правил личной гигиены обучающихся: обеспечить исправность раковин для мытья рук с подводкой к ним холодной и горячей воды через смеситель и подсоединение к канализации; наличие мыла, электрополотенец или одноразовых полотенец.

17) сопровождать обучающихся в столовую.

3.3. Организацию обслуживания обучающихся горячим питанием рекомендуется осуществлять путем предварительного накрытия столов и (или) использованием линий раздачи.

3.4. Права и обязанности сторон регулируются договорами об организации питания, заключенными общеобразовательной организацией и организацией общественного питания в соответствии с установленным законодательством порядке.

4. Основные обязанности организации общественного питания

4.1. Организации общественного питания для осуществления рационального и безопасного питания обучающихся необходимо:

- организовать работу школьных столовых (буфетов) по графику, составленному с администрацией общеобразовательных организаций, в соответствии с требованиями действующих санитарно-эпидемиологических требований, других нормативных актов, договора, заключенного с общеобразовательной организацией;

- разрабатывать примерное 10 - 14-дневное меню;
- предоставлять через школьные пищеблоки обучающимся общеобразовательных организаций полноценное и рациональное питание по ценам и меню, предусмотренным для организаций общественного питания при общеобразовательных организациях в соответствии с режимом (графиком), согласованным с администрацией общеобразовательной организации,
 - размещать меню на отпускаемую продукцию в местах ее реализации;
 - своевременно снабжать школьные столовые (буфеты) необходимыми продовольственными товарами, сырьем, полуфабрикатами, готовой продукцией в соответствии с разработанными и утвержденными меню, обеспечивать строгое соблюдение установленных правил приемки поступающего в организации общественного питания сырья, требований к кулинарной обработке пищевых продуктов, а также условий хранения и реализации;
 - обеспечить наличие фарфоровой, фаянсовой и стеклянной посуды (тарелки, блюда, чашки, бокалы), отвечающей требованиям безопасности для материалов, контактирующих с пищевыми продуктами, а также столовых приборов (ложки, вилки, ножи), посуды для приготовления и хранения готовых блюд из нержавеющей стали или аналогичных по гигиеническим свойствам материалов (допускается использование одноразовых столовых приборов и посуды, отвечающих требованиям безопасности для материалов, контактирующих с пищевыми продуктами, и допущенных для использования под горячие и (или) холодные блюда и напитки, повторное использование одноразовой посуды не допускается);
 - обеспечивать приготовление завтраков и обедов качества, соответствующего санитарно-эпидемиологическим требованиям, организовать ежедневный контроль за качеством приготовленных блюд и изделий, а также их бракераж и направление на лабораторное исследование, соответствие государственным стандартам и техническим условиям;
 - постоянно проводить работу по расширению ассортиментаготавливаемых блюд, улучшению их качества, внедрению щадящего питания, наличию в меню витаминизированных блюд и изделий промышленного производства;
 - независимо от организации основного питания обеспечить для обучающихся в возрасте от 7 до 18 лет с пребыванием в общеобразовательных организациях более 3 - 4 часов возможность дополнительного питания, то есть реализацию достаточного ассортимента пищевых продуктов в свободной продаже: мучных, кондитерских, булочных изделий, а также пищевых продуктов в потребительской упаковке, с учетом предельных наценок, установленных законодательством;
 - обеспечить содержание пищеблоков, обеденных залов и оборудования с соблюдением установленных санитарных, технических и противопожарных правил и требований, правильную эксплуатацию холодильного, торгового-технологического и другого оборудования и содержание его в постоянной исправности, обеспечивать за свой счет очистку канализационных ям и колодезев;

- совместно с общеобразовательной организацией принимать меры к организации трудоемких процессов приготовления пищи, внедряя новую технику в работу пищеблоков;
- обеспечивать школьные столовые (буфеты) санспецодеждой, моющими средствами в соответствии с действующими нормами оснащения;
- осуществлять контроль за своевременным и обязательным прохождением работниками пищеблоков медицинских и профилактических осмотров;
- укомплектовывать штат организаций общественного питания квалифицированными кадрами, организовывать повышение их квалификации;
- оказывать дополнительные услуги по организации продажи полуфабрикатов, кулинарных изделий, выпечки, а также прием предварительных заказов на эту продукцию;
- обеспечивать доставку готовой продукции, полуфабрикатов, сырья общеобразовательные организации специализированным транспортом, предназначенным для перевозки продуктов питания;
- иметь в наличии технологические карты с отражением рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий;
- обеспечить соблюдение технологии приготовления блюд, условий хранения и реализации продукции в соответствии с требованиями санитарного законодательства;
- производить замену блюд циклического меню в исключительных случаях в соответствии с таблицей замены продукции, с обязательным согласованием общеобразовательной организацией и медицинским работником (при его отсутствии иным ответственным лицом), с указанием причин несоблюдения цикла меню;
- обеспечивать отбор суточной пробы от каждой партии приготовления блюд и условия ее хранения в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями;
- обеспечить наличие в общеобразовательной организации сопроводительных документов на продукты, поступающие на пищеблок (товарная накладная, документы, удостоверяющие качество и безопасность продукции с указанием даты выработки, сроков и условий хранения продукции). Сопроводительные документы на поставляемую продукцию сохраняют до окончания срока реализации продукции;
- обеспечить ежедневное ведение учетной документации пищеблока установленным формам «Журнал бракеража пищевых продуктов», «Журнал бракеража готовой и кулинарной продукции», «Журнал «Здоровье», «Журнал проведения С-витаминизации», «Журнал учета температурного режима холодильного оборудования» и пр.;
- производить замену продукции, забракованной бракеражной комиссией;
- организовать производственный контроль, включающий лабораторные и инструментальные исследования, в соответствии с требованиями санитарного законодательства.

5. Порядок расчетов за питание

5.1. Источниками финансирования питания обучающихся являются средства родителей (законных представителей) обучающихся (далее - средства родителей), средства бюджета муниципального образования город-курорт Сочи, предоставляемые на частичную компенсацию удорожания стоимости питания в соответствии с решением Городского Собрания Сочи от 25 октября 2017 года № 188 «Об установлении частичной компенсации стоимости питания обучающихся и педагогических работников, обеспечении молоком или молочными продуктами обучающихся муниципальных образовательных организаций города Сочи, реализующих образовательные программы начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования по очной форме обучения», в том числе поступившие из краевого бюджета на обеспечение льготным питанием детей из многодетных семей.

5.2. Для осуществления безналичных расчетов за питание каждому обучающемуся общеобразовательной организации организация общественного питания на основании сведений от общеобразовательной организации о вновь прибывших обучающихся с указанием фамилии, имени, отчества обучающегося, класса и литеры, присваивает индивидуальный лицевой счет (далее - лицевой счет) с изготовлением платежной карты. Лицевой счет остается неизменным до конца обучения обучающегося в любой общеобразовательной организации города Сочи и сохраняется при переходе из одной общеобразовательной организации в другую в пределах административно-территориальных границ муниципального образования город-курорт Сочи.

5.3. Средства родителей (законных представителей) на питание обучающихся перечисляются родителями (законными представителями) в организацию общественного питания, осуществляющую питание в общеобразовательной организации, в безналичной форме на лицевой счет обучающегося. Оплата питания производится авансом за месяц до 25-ого числа текущего месяца.

5.4. Списание средств с лицевого счета обучающегося, получающего организованное горячее питание, осуществляется на основании табеля учета посещения столовой обучающимися и акта о расходовании средств на питание, который подписывается организацией общественного питания совместно с общеобразовательной организацией. Списание средств с лицевого счета обучающегося, не получающего организованное горячее питание, а также при получении обучающимся дополнительного питания осуществляется при предъявлении платежной карты кассиру организации общественного питания.

5.5. Информация о списании средств родителей поступает на лицевой счет обучающегося.

5.6. Руководитель общеобразовательной организации является ответственным лицом за организацию и полноту охвата обучающихся горячим питанием. В общеобразовательных организациях приказом директора назначаются ответственные за организацию питания, которые формируют списки и ведут учет обучающихся, получающих льготы по оплате за питание, координируют работу по охвату всех обучающихся питанием, ведут табеля учета посещения столовой обучающимися различных категорий за каждый день питания.

6. Порядок возмещения коммунальных услуг организациями общественного питания общеобразовательным организациям

6.1. Общеобразовательная организация предоставляет организации общественного питания электроэнергию, газ, горячую и холодную воду, тепловую энергию для приготовления пищи и тепловую энергию для организации питания в обеденном зале.

6.2. Организация общественного питания возмещает общеобразовательной организации потребленные при организации питания коммунальные услуги ежемесячно в срок до двадцатого числа, на основании договора, заключенного с общеобразовательной организацией. Размер возмещения коммунальных услуг определяется в соответствии с методикой, утвержденной правовым актом управления по образованию и науке администрации города Сочи.

6.3. Организация общественного питания обязана ежемесячно предоставлять подтверждение оплаты обязательств по возмещению расходов за коммунальные услуги в общеобразовательные организации и в управление по образованию и науке администрации города Сочи.

7. Контроль в сфере обеспечения питанием обучающихся в общеобразовательных организациях

7.1. Контроль в сфере организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях города Сочи осуществляет управление по образованию и науке администрации города Сочи.

Начальник управления
по образованию и науке
администрации города Сочи



О.Н. Медвед

Приложение к Порядку организации питания в муниципальных образовательных организациях города Сочи, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования

**ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 И С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ**

Таблица №1

Название пищевых веществ	Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше
Белки (г)	77	90
Жиры (г)	79	92
Углеводы (г)	335	383
Энергетическая ценность (ккал)	2350	2713
Витамин В1 (мг)	1,2	1,4
Витамин В2 (мг)	1,4	1,6
Витамин С (мг)	60	70
Витамин А (мг рет. экв.)	0,7	0,9
Витамин Е (мг ток. экв.)	10	12
Кальций (мг)	1100	1200
Фосфор (мг)	1650	1800
Магний (мг)	250	300
Железо (мг)	12	17
Цинк (мг)	10	14
Йод (мг)	0,1	0,12

Таблица № 2

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ МАССА ПОРЦИЙ БЛЮД (В ГРАММАХ)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА**

Название блюд	Масса порций в граммах для обучающихся двух возрастных групп	
	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150 - 200	200 - 250
Напитки (чай, какао, сок, компот,	200	200

молоко, кефир и др.)		
Салат	60 - 100	100 - 150
Суп	200 - 250	250 - 300
Мясо, котлета	80 - 120	100 - 120
Гарнир	150 - 200	180 - 230
Фрукты	100	100

Таблица
ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПРОДУКТОВ ПО БЕЛКАМ И УГЛЕВОДАМ

Наименование продуктов	Количество (нетто, г)	Химический состав			Добавки к суточной рациональной или исключ.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Замена хлеба (по белкам и углеводам)					
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	
Хлеб ржаной простой	150	8,3	1,5	48,1	
Мука пшеничная 1 сорт	70	7,4	0,8	48,2	
Макароны, вермишель	70	7,5	0,9	48,7	
Крупа манная	70	7,9	0,5	50,1	
Замена картофеля (по углеводам)					
Картофель	100	2,0	0,4	17,3	
Свекла	190	2,9	-	17,3	
Морковь	240	3,1	0,2	17,0	
Капуста белокочанная	370	6,7	0,4	17,4	
Макароны, вермишель	25	2,7	0,3	17,4	
Крупа манная	25	2,8	0,2	17,9	
Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	
Хлеб ржаной простой	55	3,1	0,6	17,6	
Замена свежих яблок (по углеводам)					
Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	
Яблоки сушеные	15	0,5	-	9,7	
Курага (без косточек)	15	0,8	-	8,3	

Чернослив	15	0,3	-	8,7	
Замена молока (по белку)					
Молоко	100	2,8	3,2	4,7	
Творог полужирный	20	3,3	1,8	0,3	
Творог жирный	20	2,8	3,6	0,6	
Сыр	10	2,7	2,7	-	
Говядина (1 кат.)	15	2,8	2,1	-	
Говядина (2 кат.)	15	3,0	1,2	-	
Рыба (филе трески)	20	3,2	0,1	-	
Замена мяса (по белку)					
Говядина (1 кат.)	100	18,6	14,0		
Говядина (2 кат.)	90	18,0	7,5		Масло + 6 г
Творог полужирный	110	18,3	9,9		Масло + 4 г
Творог жирный	130	18,2	23,4	3,7	Масло - 9 г
Рыба (филе трески)	120	19,2	0,7	-	Масло + 13 г
Яйцо	145	18,4	16,7	1,0	
Замена рыбы (по белку)					
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	1,3	
Говядина 1 кат.	85	15,8	11,9	-	Масло - 11 г
Говядина 2 кат.	80	16,0	6,6	-	Масло - 6 г
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	Масло - 8 г
Творог жирный	115	16,1	20,7	3,3	Масло - 20 г
Яйцо	125	15,9	14,4	0,9	Масло - 13 г
Замена творога					
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	
Говядина 1 кат.	90	16,7	12,6	-	Масло - 3 г
Говядина 2 кат.	85	17,0	7,5	-	
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	-	Масло + 9 г

Яйцо	130	16,5	15,0	0,9	Масло г
Замена яйца (по белку)					
Яйцо 1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	
Творог полужирный	30	5,0	2,7	0,4	
Творог жирный	35	4,9	6,3	1,0	
Сыр	20	5,4	5,5	-	
Говядина 1 кат.	30	5,6	4,2	-	
Говядина 2 кат.	25	5,0	2,1	-	
Рыба (филе трески)	35	5,6	0,7	-	

Начальник управления
по образованию и науке
администрации города Сочи



О.Н. Медвед