

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Сергиево-Посадского ТО  
Управления Роспотребнадзора по Московской области

Бойкова Ю.Л.

« 24 » \_\_\_\_\_ 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:



**Примерное 10-ти дневное меню горячих завтраков,  
обедов и полдников для питания школьников 7-10 лет и 11-18 лет**

Сергиево-Посадский муниципальный район Московской области.



СОГЛАСОВАНО  
 Начальник Сергиево-Посадского ТО  
 Управления Роспотребнадзора по Московской области  
 Бойкова Ю.Л.



« 24 »

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		Минеральные элементы (мг)				Витамины												
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	Ca		Mg		Fe		P		A,мг		E		B1		C,мг		
											7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	
<b>Завтрак</b>																											
Колбасные изделия для дет.питания отварные №243	49	80	5,40	7,98	5,36	8,75	2,94	4,80	127,74	185,26	17,15	23,13	9,80	12,50	0,90	1,13	77,90	101,25	0,00	0,00	0,20	0,25	0,09	0,90	0,00	0,00	
Макаронные изделия отварные №309	160	180	6,20	6,54	4,70	5,08	39,50	40,00	225,06	235,51	22,99	3,20	23,47	28,16	1,32	1,47	37,17	49,56	0,00	0,00	0,97	1,29	0,10	0,37	0,00	0,00	
Кофейный напиток №379	200	200	3,79	3,79	3,40	3,40	19,47	19,47	123,66	123,60	125,60	125,60	14,00	14,00	0,13	0,13	90,00	90,00	20,00	20,00	0,00	0,00	0,40	0,40	1,30	1,30	
Сыр (порциями) №15	10	15	2,30	3,45	3,00	4,50	0,00	0,00	35,83	53,70	22,00	81,00	3,5	5,25	0,1	0,15	54	81	26	39	0,1	0,15	0	0	0,1	0,15	
Хлеб из муки пшеничной	20	50	1,50	3,95	0,60	1,50	10,30	24,15	52,34	130,75	4,70	11,50	6,60	16,50	0,20	0,50	0,68	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием</b>			<b>19,19</b>	<b>25,71</b>	<b>17,06</b>	<b>23,23</b>	<b>72,21</b>	<b>88,42</b>	<b>564,64</b>	<b>728,82</b>	<b>192,44</b>	<b>244,43</b>	<b>57,37</b>	<b>76,41</b>	<b>2,65</b>	<b>3,38</b>	<b>259,75</b>	<b>322,81</b>	<b>46,00</b>	<b>60,00</b>	<b>1,27</b>	<b>1,69</b>	<b>0,61</b>	<b>1,67</b>	<b>1,40</b>	<b>1,45</b>	
<b>Обед</b>																											
Икра кабачковая №73	45	45	0,71	0,71	2,41	2,41	3,77	3,77	39,38	39,38	45,45	45,45	9,05	9,05	0,37	0,37	27,90	27,90	0,00	0,00	7,40	7,40	0,02	0,02	2,34	2,34	
Суп из овощей №99	200	250	1,43	1,79	3,09	3,86	8,12	10,16	66,65	83,31	27,80	34,75	16,60	20,75	0,62	0,78	39,40	49,25	0,00	0,00	1,86	2,33	0,06	0,08	8,30	10,80	
Тефтели из говядины №278	80	100	6,50	8,13	7,21	9,01	8,58	10,72	125,60	157,00	32,19	40,24	15,84	19,8	0,70	0,88	28,60	35,75	28,60	35,75	0,44	0,55	0,05	0,06	0,62	0,78	
Каша рисовая рассыпчатая №171	150	180	3,78	4,54	7,78	9,34	39,29	47,15	242,00	290,40	17,04	20,45	27,79	33,35	0,59	0,71	40,00	48,00	40,00	48,00	0,25	0,30	0,03	0,04	0,00	0,00	
Компот из апельсинов №346	200	200	0,45	0,45	0,10	0,10	33,99	33,99	141,20	141,20	23,00	23,00	7,63	7,63	0,24	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,02	0,02	12,00	12,00	
Хлеб ржаной	40	50	2,75	3,43	0,49	0,62	13,89	17,37	69,39	86,73	21,84	27,30	29,33	36,66	98,75	123,24	2,43	3,04	2,43	3,04	0,00	0,00	3,12	3,90	0,62	0,78	
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,00	1,00	1,20	14,49	20,56	71,67	104,68	6,90	11,50	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1	0,6	1	0	0	0,39	0,65	0	0	
<b>Итого за прием</b>			<b>17,99</b>	<b>22,05</b>	<b>22,08</b>	<b>26,54</b>	<b>122,13</b>	<b>143,72</b>	<b>755,89</b>	<b>902,70</b>	<b>174,22</b>	<b>202,69</b>	<b>116,14</b>	<b>143,74</b>	<b>127,37</b>	<b>169,72</b>	<b>138,93</b>	<b>164,94</b>	<b>71,63</b>	<b>87,79</b>	<b>10,05</b>	<b>10,68</b>	<b>3,69</b>	<b>4,77</b>	<b>23,88</b>	<b>26,70</b>	
<b>Полдник</b>																											
Ватрушка №410	80	80	9,22	9,22	5,48	5,48	29,18	29,18	202,00	202,00	50,40	50,40	20,20	20,20	0,86	0,86	88,60	88,60	92,00	92,00	0,92	0,92	0,08	0,08	0,04	0,04	
Фрукты свежие груши	100	100	0,40	0,40	0,30	0,30	10,30	10,30	47,00	47,00	19,00	19,00	12,00	12,00	2,30	2,30	16,00	16,00	0,00	0,00	0,40	0,40	0,02	0,02	5,00	5,00	
Сок абрикосовый №389	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	85,68	85,68	40,00	40,00	20,00	20,00	0,40	0,40	36,00	36,00	0,00	0,00	1,60	1,60	0,04	0,04	8,00	8,00	
<b>Итого за прием</b>			<b>10,62</b>	<b>10,62</b>	<b>5,98</b>	<b>5,98</b>	<b>59,68</b>	<b>59,68</b>	<b>334,68</b>	<b>334,68</b>	<b>109,40</b>	<b>109,40</b>	<b>52,20</b>	<b>52,20</b>	<b>3,56</b>	<b>3,56</b>	<b>140,60</b>	<b>140,60</b>	<b>92,00</b>	<b>92,00</b>	<b>2,92</b>	<b>2,92</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>13,04</b>	<b>13,04</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>47,80</b>	<b>58,38</b>	<b>45,12</b>	<b>55,75</b>	<b>254,02</b>	<b>291,82</b>	<b>1655,21</b>	<b>1966,20</b>	<b>476,06</b>	<b>556,52</b>	<b>225,71</b>	<b>272,35</b>	<b>133,58</b>	<b>176,66</b>	<b>539,28</b>	<b>628,35</b>	<b>209,63</b>	<b>239,79</b>	<b>14,24</b>	<b>15,29</b>	<b>4,44</b>	<b>6,58</b>	<b>38,32</b>	<b>41,19</b>	



СОГЛАСОВАНО:  
 Начальник Сергиево-Посадского ТО  
 Управления Роспотребнадзора по Московской области  
 Бойкова Ю.Л.



Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		Минеральные элементы (мг)				Витамины													
										Ca		Mg		Fe		P		A, мкг		E		B1		C, мг			
		7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л		
<b>Завтрак</b>																											
Каша пшеничная с курагой №177	180	200	5,88	6,56	11,05	12,22	29,76	33,11	241,98	141,93	132,00	146,67	41,40	46,00	1,10	1,22	150,30	167,00	40,20	44,67	0,70	0,78	0,10	0,11	0,90	1,00	
Фрукты свежие по сезонности	90	90	0,72	0,70	0,18	0,20	6,75	6,80	31,50	31,50	31,00	31,00	9,90	9,90	0,10	0,10	15,30	15,30	0,00	0,00	0,20	0,20	0,10	0,10	34,20	34,20	
Ветчина (порциями) №16	10	20	2,26	4,60	2,09	4,20	0,00	0,00	27,85	55,80	1,50	2,00	5,50	7,00	0,45	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Какао с молоком №382	200	200	3,55	3,55	3,35	3,35	12,44	19,42	94,14	94,10	152,22	152,22	21,94	21,94	0,48	0,48	124,56	124,56	24,40	24,40	0,00	0,00	0,06	0,06	1,59	1,59	
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3,00	3,95	1,16	1,50	20,56	24,15	104,68	119,45	8,00	11,50	13,20	16,50	0,40	0,50	0,88	1,00	0,80	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием</b>			<b>15,41</b>	<b>19,36</b>	<b>17,83</b>	<b>21,47</b>	<b>69,52</b>	<b>83,48</b>	<b>500,15</b>	<b>442,78</b>	<b>324,72</b>	<b>343,39</b>	<b>91,94</b>	<b>101,34</b>	<b>2,53</b>	<b>2,90</b>	<b>291,04</b>	<b>307,86</b>	<b>65,40</b>	<b>70,07</b>	<b>0,90</b>	<b>0,98</b>	<b>0,26</b>	<b>0,27</b>	<b>36,69</b>	<b>36,79</b>	
<b>Обед</b>																											
Салат из квашеной капусты №47	60	100	1,56	2,60	4,98	8,30	7,59	12,65	82,61	137,68	31,34	52,24	9,6	16	0,36	0,6	20,37	33,95	0	0	9,24	15,4	0,01	0,02	11,88	19,8	
Суп картофельный рыбный №97	200	250	1,76	2,20	2,78	4,40	12,31	15,39	84,80	106,00	24,36	30,45	25,12	31,40	0,96	1,20	62,18	77,73	0,00	0,00	1,02	1,28	0,11	0,14	9,60	12,00	
Печень по-строгановски №25	50/30	50/40	10,61	13,26	8,98	11,23	2,82	3,52	148,00	185,00	26,59	33,24	13,98	17,47	4,00	5,00	191,45	239,32	4625,60	5782,00	2,75	3,44	0,16	0,20	6,76	8,45	
Каша гречневая рассыпчатая №302	150	180	7,11	8,53	1,86	2,23	28,61	34,33	162,30	194,76	8,23	9,88	75,42	90,5	2,5	3	113,25	135,9	0	0	0,33	0,4	0,12	0,14	0	0	
Хлеб ржаной	50	50	3,43	3,43	0,62	0,62	17,37	17,37	86,73	86,73	27,30	27,30	36,66	36,66	123,24	123,24	3,04	3,04	3,04	3,04	0,00	0,00	3,90	3,90	0,78	0,78	
Напиток из плодов шиповника №388	200	200	0,68	0,68	0,28	0,28	20,76	20,76	88,20	88,20	21,34	21,34	3,44	3,44	0,63	0,63	3,44	3,44	0,00	0,00							
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,00	1,00	1,20	14,49	20,56	71,67	104,68	6,90	11,50	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1	0,6	1	0	0	0,39	0,65	0	0	
<b>Итого за прием</b>			<b>27,52</b>	<b>33,70</b>	<b>20,50</b>	<b>28,26</b>	<b>103,95</b>	<b>124,58</b>	<b>724,31</b>	<b>903,05</b>	<b>146,06</b>	<b>185,95</b>	<b>174,12</b>	<b>211,97</b>	<b>157,79</b>	<b>177,17</b>	<b>394,33</b>	<b>494,38</b>	<b>4629,24</b>	<b>5786,04</b>	<b>13,34</b>	<b>20,52</b>	<b>4,69</b>	<b>5,05</b>	<b>29,02</b>	<b>41,03</b>	
<b>Полдник</b>																											
Вафли	10	20	0,26	0,52	0,31	0,62	7,21	14,42	47,35	94,70	35	70	188	376	50	100	4	8	0	0	0	0	0	0	0,4	0,8	
Фрукты свежие бананы	100	100	1,85	1,85	0,62	0,62	25,90	25,90	113,50	113,50	8,00	8,00	42,00	42,00	0,60	0,60	28,00	28,00	0,00	0,00	0,40	0,40	0,40	0,40	10,00	10,00	
Кисломолочный напиток №38	200	200	5,80	5,80	3,2	3,2	8,4	8,4	102	102	248	248	28	28	0,2	0,2	184	184	40	40	0	0	0,04	0,04	0,6	0,6	
<b>Итого за прием</b>			<b>7,91</b>	<b>8,17</b>	<b>4,13</b>	<b>4,44</b>	<b>41,51</b>	<b>48,72</b>	<b>262,85</b>	<b>310,20</b>	<b>291,00</b>	<b>326,00</b>	<b>258,00</b>	<b>446,00</b>	<b>50,80</b>	<b>100,80</b>	<b>216,00</b>	<b>220,00</b>	<b>40,00</b>	<b>40,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>0,44</b>	<b>0,44</b>	<b>11,00</b>	<b>11,40</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>50,84</b>	<b>61,23</b>	<b>42,46</b>	<b>54,17</b>	<b>214,98</b>	<b>256,78</b>	<b>1487,31</b>	<b>1656,03</b>	<b>761,78</b>	<b>855,34</b>	<b>524,06</b>	<b>759,31</b>	<b>211,12</b>	<b>280,87</b>	<b>901,37</b>	<b>1022,24</b>	<b>4734,64</b>	<b>5896,11</b>	<b>14,64</b>	<b>21,90</b>	<b>5,39</b>	<b>5,76</b>	<b>76,71</b>		







СОГЛАСОВАНО:

Начальник Сергеев П.С. Подпись: \_\_\_\_\_  
 Управление Роспотребнадзора по Московской области  
 Бойкова Ю.Л.



Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		Минеральные элементы (мг)				Витамины												
	7-10х	11-18х	7-10х	11-18х	7-10х	11-18х	7-10х	11-18х	7-10х	11-18х	Ca		Mg		Fe		P		A, мкг		E		B1		C, мг		
											7-10х	11-18х	7-10х	11-18х	7-10х	11-18х	7-10х	11-18х	7-10х	11-18х	7-10х	11-18х	7-10х	11-18х	7-10х	11-18х	7-10х
<b>Завтрак</b>																											
Каша "Дружба" №175	200	200	6,9948	7,78	7,0668	7,89	41,2884	45,89	256,73	285,22	129	143,33	42,7	47,44	0,9	1	173,9	193,22	25,7	28,56	0,2	0,22	0,1	0,11	0,6	0,67	
Кофейный напиток №379	200	200	3,79	3,79	3,40	3,40	19,47	19,47	123,66	123,60	125,60	125,60	14,00	14,00	0,13	0,13	90,00	90,00	20,00	20,00	0,00	0,00	0,40	0,40	1,30	1,30	
Сыр (порциями) №15	10	15	2,32	3,45	2,95	4,50	0,00	0,00	35,83	53,70	54,00	81,00	3,5	5,25	0,1	0,15	54	81	26	39	0,1	0,15	0	0	0,1	0,15	
Масло сливочное №14	15	20	0,08	0,16	8,25	14,50	0,08	0,26	74,89	132,00	3,60	4,80	0	0	0,03	0,04	4,5	6	60	80	0,17	0,22	0	0	0	0	
Хлеб из муки пшеничной	40	50																									
<b>Итого за прием</b>			<b>16,19</b>	<b>19,13</b>	<b>22,83</b>	<b>31,79</b>	<b>81,40</b>	<b>89,77</b>	<b>595,80</b>	<b>713,97</b>	<b>320,20</b>	<b>366,23</b>	<b>73,4</b>	<b>83,19</b>	<b>1,56</b>	<b>1,82</b>	<b>323,28</b>	<b>371,22</b>	<b>132,5</b>	<b>168,56</b>	<b>0,47</b>	<b>0,59</b>	<b>0,5</b>	<b>0,51</b>	<b>2</b>	<b>2,12</b>	
<b>Обед</b>																											
Кукуруза консервир	30	30	0,62	0,62	0,87	0,87	2,94	2,94	22,08	22,08	2,81	2,81	0,06	0,06	0,12	0,12	4,20	4,20	4,20	4,20	0,01	0,01	0,30	0,30	1,40	1,40	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	250	1,41	1,77	3,96	4,95	6,32	7,90	71,80	89,75	39,40	49,25	17,70	22,13	0,66	0,83	39,20	49,00	0,00	0,00	1,88	2,35	0,05	0,06	12,62	15,78	
Рыба, тушенная в томате с овощами №229	60/20	90/30	12,01	18,01	5,87	8,80	1,06	1,59	105,00	157,50	39,07	58,61	48,53	72,8	0,85	1,28	162,19	243,29	5,82	8,73	2,52	3,78	0,05	0,08	3,73	5,4	
Картофель отварной №31С	200	200	3,81	3,81	5,76	5,76	30,68	30,68	189,80	189,80	19,52	19,52	39,18	39,18	1,54	1,54	106,30	106,30	0,00	0,00	0,27	0,27	0,20	0,20	28,00	28,00	
Компот из апельсинов №3	200	200	0,45	0,45	0,10	0,10	33,99	33,99	141,20	141,20	23,00	23,00	7,63	7,63	0,24	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,02	0,02	12,00	12,00	
Фрукты свежие яблоки	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	67,62	67,62	16,00	16,00	9,00	9,00	2,20	2,20	11,00	11,00	0,00	0,00	0,20	0,20	0,03	0,03	10,00	10,00	
Хлеб ржаной	50	70	3,43	5,15	0,62	0,94	17,37	26,05	86,73	123,75	6,90	11,50	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1	0,6	1	0	0	0,39	0,65	0	0	
Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,30	0,50	14,49	24,15	71,67	119,45	6,90	11,50	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1	0,6	1	0	0	0,39	0,65	0	0	
<b>Итого за прием</b>			<b>24,70</b>	<b>34,36</b>	<b>18,08</b>	<b>22,52</b>	<b>121,55</b>	<b>142,00</b>	<b>755,90</b>	<b>911,15</b>	<b>153,60</b>	<b>192,19</b>	<b>141,90</b>	<b>183,80</b>	<b>57,81</b>	<b>93,21</b>	<b>324,09</b>	<b>415,79</b>	<b>11,22</b>	<b>14,93</b>	<b>4,98</b>	<b>6,71</b>	<b>1,43</b>	<b>1,99</b>	<b>67,75</b>	<b>72,58</b>	
<b>Полдник</b>																											
Винегрет с сельдью №69	60/30	100/60	2,57	4,36	6,06	3,82	4,71	7,61	83,33	144,44	38,53	50,09	22,14	28,78	0,86	1,12	69,3	90,09	2,4	3,12	3,5	4,55	0,05	0,07	5,15	6,7	
Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,30	0,30	14,49	14,49	71,67	71,67	21,84	21,84	29,33	29,33	98,75	98,75	2,43	2,43	2,43	2,43	0	0	3,12	3,12	0,62	0,62	
Сок абрикосовый №389	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	85,68	85,68	40,00	40,00	20,00	20,00	0,40	0,40	36,00	36,00	0,00	0,00	1,60	1,60	0,04	0,04	8,00	8,00	
<b>Итого за прием</b>			<b>5,94</b>	<b>7,73</b>	<b>6,56</b>	<b>4,32</b>	<b>39,40</b>	<b>42,30</b>	<b>240,68</b>	<b>301,79</b>	<b>100,37</b>	<b>111,93</b>	<b>71,47</b>	<b>78,11</b>	<b>100,01</b>	<b>100,27</b>	<b>107,73</b>	<b>128,52</b>	<b>4,83</b>	<b>5,55</b>	<b>5,1</b>	<b>6,15</b>	<b>3,21</b>	<b>3,23</b>	<b>13,77</b>	<b>15,32</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>46,83</b>	<b>61,22</b>	<b>47,47</b>	<b>58,63</b>	<b>242,35</b>	<b>274,07</b>	<b>1592,38</b>	<b>1926,91</b>	<b>473,80</b>	<b>670,35</b>	<b>286,77</b>	<b>345,10</b>	<b>159,38</b>	<b>195,30</b>	<b>755,10</b>	<b>915,53</b>	<b>148,55</b>	<b>189,04</b>	<b>10,55</b>	<b>13,45</b>	<b>5,14</b>				



СОГЛАСОВАНО  
 Начальник Сервисно-воспитательского центра  
 Управления Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Московской области  
 Бойкова Ю.



Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛ		Минеральные элементы (мг)				Витамины				С, мг								
		7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	Ca	Mg	Fe	P	A, мкг		E		B1		7-10л	11-18л					
		7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л					
<b>Завтрак</b>																										
Омлет натуральный №210	150	200	15,66	18,59	16,85	33,11	2,93	3,52	226,02	386,21	119,58	159,00	18,72	24,96	3,06	4,04	376,50	502,00	376,50	502,00	0,87	1,16	0,12	0,16	0,30	0,40
Фрукты свежие по сезонности	220	220	3,30	3,70	1,10	1,24	46,20	51,80	207,90	207,00	16,00	16,00	84,00	84,00	1,20	1,20	56,00	56,00	0,00	0,00	0,80	0,80	0,80	0,80	20,00	20,00
Горошек зеленый №306	60	60	1,86	1,81	0,12	2,24	3,90	3,86	24,12	43,04	37,16	37,16	29,94	29,94	1,88	1,88	8,40	8,40	8,40	8,40	0,22	0,22	0,12	0,12	0,00	0,00
Какао с молоком №382	200	200	3,55	3,55	3,35	3,35	12,44	19,42	94,14	94,10	152,22	152,22	21,94	21,94	0,48	0,48	124,56	124,56	24,40	24,40	0,00	0,00	0,06	0,06	1,59	1,59
Хлеб из муки пшеничной	20	50	1,50	3,95	0,58	1,50	10,28	24,15	52,34	130,75	4,70	11,50	6,60	16,50	0,20	0,50	0,68	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>			<b>25,87</b>	<b>31,60</b>	<b>22,00</b>	<b>41,44</b>	<b>75,75</b>	<b>102,75</b>	<b>604,53</b>	<b>861,10</b>	<b>329,66</b>	<b>375,88</b>	<b>161,20</b>	<b>177,34</b>	<b>6,82</b>	<b>8,10</b>	<b>566,14</b>	<b>691,96</b>	<b>409,30</b>	<b>535,80</b>	<b>1,89</b>	<b>2,18</b>	<b>1,12</b>	<b>1,14</b>	<b>21,89</b>	<b>21,99</b>
<b>Обед</b>																										
Помидоры свежие №71	20	20	0,25	0,25	0,04	0,04	0,88	0,88	5,37	5,37	3,50	3,50	5,00	5,00	0,45	0,45	6,50	6,50	0,00	0,00	0,17	0,17	0,01	0,01	4,35	4,35
Суп картофельный №97	200	250	1,87	2,34	2,26	2,83	13,50	16,87	91,20	114,00	24,36	3,45	25,12	31,40	0,96	1,20	61,18	77,73	0,00	0,00	1,02	1,28	0,11	0,14	9,60	12,00
Котлеты мясные №268	80	100	11,61	14,51	9,56	11,95	10,24	12,80	174,77	218,46	21,57	26,96	27,89	34,86	22,40	28,00	94,40	118,00	22,40	28,00	1,78	2,23	0,04	0,05	0,17	0,21
Рагу из овощей №143	200	200	3,54	3,54	22,00	22,00	17,20	17,20	311,00	311,00	74,00	74,00	32,00	32,00	1,20	1,20	90,00	90,00	92,00	92,00	4,00	4,00	0,12	0,12	24,00	24,00
Компот из смеси сухофруктов № 349	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,01	32,01	132,80	132,80	32,48	32,48	17,46	17,46	0,70	0,70	23,44	23,44	0,00	0,00	0,51	0,51	0,02	0,02	0,73	0,73
Хлеб ржаной	50	70	3,43	5,15	0,62	0,94	17,37	26,05	86,73	123,75	6,90	11,50	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1	0,6	1	0	0	0,39	0,65	0	0
Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,30	0,50	14,49	24,15	71,67	119,45	21,84	27,30	29,33	36,66	98,75	123,24	2,43	3,04	2,43	3,04	0,00	0,00	3,12	3,90	0,62	0,78
<b>Итого за прием</b>			<b>23,73</b>	<b>30,40</b>	<b>34,87</b>	<b>38,35</b>	<b>105,69</b>	<b>129,96</b>	<b>873,54</b>	<b>1024,83</b>	<b>184,65</b>	<b>179,19</b>	<b>146,70</b>	<b>173,88</b>	<b>150,56</b>	<b>198,29</b>	<b>278,55</b>	<b>319,71</b>	<b>117,43</b>	<b>124,04</b>	<b>7,48</b>	<b>8,19</b>	<b>3,81</b>	<b>4,89</b>	<b>39,47</b>	<b>42,07</b>
<b>Полдник</b>																										
Пряники	35	50	2,26	3,23	2,87	4,10	23,90	34,14	102,32	146,17	0,4	0,4	0	0	30	30	35	35	188	188	50	50	4	4	0,4	0,4
Фрукты свежие яблоки	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	67,62	67,62	16,00	16,00	9,00	9,00	2,20	2,20	11,00	11,00	0,00	0,00	0,20	0,20	0,03	0,03	10,00	10,00
Сок персиковый №389	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	85,68	85,68	40,00	40,00	20,00	20,00	0,40	0,40	36,00	36,00	0,00	0,00	1,60	1,60	0,04	0,04	8,00	8,00
<b>Итого за прием</b>			<b>3,86</b>	<b>4,83</b>	<b>3,67</b>	<b>4,90</b>	<b>58,80</b>	<b>69,04</b>	<b>255,62</b>	<b>299,47</b>	<b>56,40</b>	<b>56,40</b>	<b>29,00</b>	<b>29,00</b>	<b>32,60</b>	<b>32,60</b>	<b>82,00</b>	<b>82,00</b>	<b>188,00</b>	<b>188,00</b>	<b>51,80</b>	<b>51,80</b>	<b>4,07</b>	<b>4,07</b>	<b>18,40</b>	<b>18,40</b>
<b>Итого за день</b>			<b>53,46</b>	<b>66,83</b>	<b>60,54</b>	<b>84,69</b>	<b>240,24</b>	<b>301,75</b>	<b>1733,69</b>	<b>2185,40</b>	<b>514,31</b>	<b>611,47</b>	<b>336,90</b>	<b>380,22</b>	<b>189,98</b>	<b>238,99</b>	<b>926,69</b>	<b>1093,67</b>	<b>714,73</b>	<b>847,84</b>	<b>61,17</b>	<b>62,17</b>	<b>9,00</b>	<b>10,10</b>	<b>79,76</b>	<b>82,46</b>



СОГЛАСОВАНО:  
 Начальник Сергиево-Посадского  
 Управления Роспотребнадзора по Московской области  
 Бойкова Ю.Л.



Наименование продукта	7-10л	11-18л	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		Минеральные элементы (мг)				Витамины											
			7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л						
<b>Завтрак</b>																										
Хлопья из круп с молоком	180	200	7,20	8,00	4,97	5,56	36,65	40,67	220,10	244,44	253,00	281,11	20,2	22,44	1	1,11	473	525,56	57,6	64	0,7	0,78	0,2	0,22	1,1	1,22
Сыр (порциями) №15	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	71,66	71,60	108,00	108,00	7	7	0,2	0,2	108	108	52	52	0,2	0,2	0	0	0,2	0,2
Масло сливочное №14	15	20	0,08	0,16	8,25	14,50	0,08	0,26	74,89	132,00	3,60	4,80	0	0	0,03	0,04	4,5	6	60	80	0,17	0,22	0	0	0	0
Чай с молоком и сахаром №378	200	200	1,20	1,52	1,28	1,35	17,86	15,90	87,78	81,00	126,60	126,60	15,40	15,40	0,41	0,41	92,80	92,80	10,00	10,00	0,00	0,00	0,04	0,04	1,33	1,33
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3,00	3,95	1,16	1,50	20,56	24,15	104,68	119,45	8,00	11,50	13,20	16,50	0,40	0,50	0,88	1,00	0,80	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>			<b>16,12</b>	<b>18,27</b>	<b>21,56</b>	<b>28,81</b>	<b>75,15</b>	<b>80,98</b>	<b>559,11</b>	<b>648,49</b>	<b>499,20</b>	<b>532,01</b>	<b>55,8</b>	<b>61,34</b>	<b>2,04</b>	<b>2,26</b>	<b>679,18</b>	<b>733,36</b>	<b>180,4</b>	<b>207</b>	<b>1,07</b>	<b>1,2</b>	<b>0,24</b>	<b>0,26</b>	<b>2,63</b>	<b>2,75</b>
<b>Обед</b>																										
Огурцы свежие №71	20	20	0,16	0,16	0,02	0,02	0,51	0,51	2,66	2,66	4,25	4,25	3,50	3,50	0,12	0,12	7,50	7,50	0,00	0,00	0,03	0,03	0,01	0,01	1,20	1,20
Рассольник ленинградский №96	200	250	1,85	2,28	4,35	5,19	12,49	15,57	97,99	119,95	23,32	29,15	19,34	24,18	0,74	0,93	45,38	56,73	0,00	0,00	1,88	2,35	0,07	0,09	6,70	8,38
Мясо тушеное № 256	50/50	70/50	15,20	18,24	17,38	20,86	2,56	3,07	225,00	270,00	21,23	23,25	23,06	25,03	2,45	2,68	159,35	178,23	0,00	0,00	2,61	2,82	0,03	0,04	0,18	0,21
Макароньы отварные №309	150	180	5,45	6,54	4,23	5,08	33,34	40,00	196,26	235,51	2,67	3,20	23,47	28,16	1,32	1,47	37,17	49,56	0,00	0,00	0,97	1,29	0,28	0,37	0,00	0,00
Кисель №350	200	200	0,31	0,31	0,00	0,00	39,40	39,40	116,00	116,00	11,68	11,68	1,54	1,54	0,04	0,04	5,98	5,98	0,00	0,00	0,20	0,20	0,00	0,00	1,80	1,80
Хлеб ржаной	30	50	2,06	3,43	0,37	0,62	10,42	17,37	52,04	86,73	21,84	27,30	29,33	36,66	98,75	123,24	2,43	3,04	2,43	3,04	0,00	0,00	3,12	3,90	0,62	0,78
Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,30	0,30	14,49	14,49	71,67	71,67	6,90	6,90	9,9	9,9	26,1	26,1	0,6	0,6	0,6	0,6	0	0	0,39	0,39	0	0
<b>Итого за прием</b>			<b>27,40</b>	<b>33,33</b>	<b>26,65</b>	<b>32,07</b>	<b>113,21</b>	<b>130,41</b>	<b>761,62</b>	<b>902,52</b>	<b>91,89</b>	<b>105,73</b>	<b>110,14</b>	<b>128,97</b>	<b>129,52</b>	<b>154,58</b>	<b>258,41</b>	<b>301,64</b>	<b>3,03</b>	<b>3,64</b>	<b>5,69</b>	<b>6,69</b>	<b>3,90</b>	<b>4,80</b>	<b>10,50</b>	<b>12,37</b>
<b>Полдник</b>																										
Печенье	15	20	1,01	1,35	1,13	1,51	9,37	12,49	75,00	96,61	3,50	4,00	4,23	5,64	0,21	0,28	11,25	15	6,00	8	0,18	0,24	0,02	0,03	0	0
Кисломолочный напиток №386	200	200	5,80	5,80	3,2	3,2	8,4	8,4	102	102	248	248	28	28	0,2	0,2	184	184	40	40	0	0	0,04	0,04	0,6	0,6
Фрукты свежие апельсины	160	160	1,44	1,44	0,32	0,32	12,96	12,96	64,13	64,13	35,00	35,00	13,00	13,00	0,30	0,30	23,00	23,00	0,00	0,00	0,20	0,20	0,04	0,04	60,00	60,00
<b>Итого за прием</b>			<b>8,25</b>	<b>8,59</b>	<b>4,65</b>	<b>5,03</b>	<b>30,73</b>	<b>33,85</b>	<b>241,13</b>	<b>262,74</b>	<b>286,50</b>	<b>287,00</b>	<b>45,23</b>	<b>46,64</b>	<b>0,71</b>	<b>0,78</b>	<b>218,25</b>	<b>222,00</b>	<b>46,00</b>	<b>48,00</b>	<b>0,38</b>	<b>0,44</b>	<b>0,10</b>	<b>0,11</b>	<b>60,60</b>	<b>60,60</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,07</b>	<b>57,65</b>	<b>62,22</b>	<b>67,53</b>	<b>221,03</b>	<b>263,72</b>	<b>1561,86</b>	<b>1756,00</b>	<b>877,59</b>	<b>924,74</b>	<b>211,17</b>	<b>236,95</b>	<b>132,27</b>	<b>157,62</b>	<b>1155,84</b>	<b>1257,00</b>	<b>229,43</b>	<b>258,64</b>	<b>7,14</b>	<b>8,33</b>	<b>4,24</b>	<b>5,17</b>	<b>73,73</b>	<b>75,72</b>



СОГЛАСОВАНО:  
 Начальник Сергиево-Посадского ГО  
 Управления Роспотребнадзора по Московской области  
 Бойкова Ю.Л.



Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛ		Минеральные элементы (мг)				Витамины												
	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	Ca		Mg		Fe		P		A, мкг		E		B1		C, мг		
	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	
<b>Завтрак</b>																											
Каша "Геркулес" молочная жидкая №182	180	200	4,90	5,44	5,10	5,67	24,00	26,67	161,80	179,78	97,00	107,78	39,90	44,33	0,90	1,00	1,00	6,50	0,00	0,00	0,17	0,17	0,01	0,01	4,35	4,35	
Творог для детского питания	100	100	18,00	18,00	9,00	9,00	3,00	3,00	169,00	169,00	164,00	164,00	23	23	0,4	0,4	220	220	50	50	0,2	0,2	0	0	0,5	0,5	
Кофейный напиток №379	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	100,60	100,60	125,60	125,60	14,00	14,00	0,13	0,13	90,00	90,00	20,00	20,00	0,00	0,00	0,40	0,40	1,30	1,30	
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3,00	3,95	0,40	0,50	20,60	24,15	104,60	119,45	8,00	11,50	13,20	16,50	0,40	0,50	0,88	1,00	0,80	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием</b>			<b>29,07</b>	<b>30,56</b>	<b>17,18</b>	<b>17,85</b>	<b>63,55</b>	<b>69,77</b>	<b>536,00</b>	<b>568,83</b>	<b>394,60</b>	<b>408,88</b>	<b>90,10</b>	<b>97,83</b>	<b>1,83</b>	<b>2,03</b>	<b>311,88</b>	<b>317,50</b>	<b>70,80</b>	<b>71,00</b>	<b>0,37</b>	<b>0,37</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>	<b>6,15</b>	<b>6,15</b>	
<b>Обед</b>																											
Огурец соленый	20	20	0,16	0,16	0,02	0,02	0,34	0,34	2,00	2,00	6,00	6,00	3,50	3,50	0,15	0,15	6,00	6,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	1,00	1,00	
Борщ с капустой и картофелем №82	200	250	1,54	1,89	4,29	5,11	10,12	12,60	84,64	103,21	39,78	49,73	20,90	26,13	0,98	1,23	43,68	54,60	0,00	0,00	1,92	2,40	0,04	0,05	8,54	10,68	
Жаркое по-домашнему №259	200	250	13,90	17,38	15,85	19,81	21,07	26,34	284,63	355,79	30,50	38,13	42,48	53,10	3,86	4,83	205,75	257,19	0,00	0,00	3,10	3,88	0,12	0,15	6,76	8,45	
Компот из апельсинов №346	200	200	0,45	0,45	0,10	0,10	33,99	33,99	141,20	141,20	23,00	23,00	7,63	7,63	0,24	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,02	0,02	12,00	12,00	
Хлеб ржаной	50	70	3,43	5,15	0,62	0,94	17,37	26,05	86,73	123,75	6,90	11,50	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1	0,6	1	0	0	0,39	0,65	0	0	
Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,30	0,50	14,49	24,15	71,67	119,45	21,84	27,30	29,33	36,66	98,75	123,24	2,43	3,04	2,43	3,04	0,00	0,00	3,12	3,90	0,62	0,78	
<b>Итого за прием</b>			<b>21,85</b>	<b>28,98</b>	<b>21,18</b>	<b>26,48</b>	<b>97,38</b>	<b>123,47</b>	<b>670,87</b>	<b>845,40</b>	<b>128,02</b>	<b>155,66</b>	<b>113,74</b>	<b>143,52</b>	<b>130,08</b>	<b>173,19</b>	<b>258,46</b>	<b>321,83</b>	<b>3,03</b>	<b>4,04</b>	<b>5,15</b>	<b>6,41</b>	<b>3,69</b>	<b>4,77</b>	<b>28,92</b>	<b>32,91</b>	
<b>Полдник</b>																											
Колбасные изделия для дет. питания отварные №243	49	80	5,40	7,98	5,36	8,75	2,94	4,80	127,30	185,26	17,00	23,13	9,80	12,50	0,90	1,13	77,90	101,25	0,00	0,00	0,20	0,25	0,10	0,90	0,00	0,00	
Горошек зеленый №306	60	60	1,84	1,81	2,24	2,24	3,86	3,86	43,04	43,04	37,16	37,16	29,94	29,94	1,88	1,88	8,40	8,40	8,40	8,40	0,22	0,22	0,12	0,12	0,00	0,00	
Фрукты свежие по сезонности	90	90	0,70	0,70	0,20	0,20	6,80	6,80	31,50	31,50	31,00	31,00	9,90	9,90	0,10	0,10	15,30	15,30	0,00	0,00	0,20	0,20	0,10	0,10	34,20	34,20	
Хлеб ржаной	40	50	2,75	3,43	0,49	0,62	13,89	17,37	69,39	86,73	6,90	11,50	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1	0,6	1	0	0	0,39	0,65	0	0	
Чай с сахаром №376	200	200	0,09	0,09	0,02	0,02	0,02	9,10	35,10	35,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием</b>			<b>10,78</b>	<b>14,01</b>	<b>8,31</b>	<b>11,83</b>	<b>27,51</b>	<b>41,93</b>	<b>306,33</b>	<b>381,63</b>	<b>92,32</b>	<b>103,05</b>	<b>59,54</b>	<b>68,84</b>	<b>29,01</b>	<b>46,64</b>	<b>102,20</b>	<b>125,95</b>	<b>9,00</b>	<b>9,40</b>	<b>0,62</b>	<b>0,67</b>	<b>0,71</b>	<b>1,77</b>	<b>34,20</b>	<b>34,20</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>61,70</b>	<b>73,55</b>	<b>46,67</b>	<b>56,16</b>	<b>188,44</b>	<b>235,17</b>	<b>1513,20</b>	<b>1795,86</b>	<b>522,62</b>	<b>667,59</b>	<b>263,38</b>	<b>310,19</b>	<b>160,92</b>	<b>221,86</b>	<b>672,54</b>	<b>765,28</b>	<b>82,83</b>	<b>84,44</b>	<b>6,14</b>	<b>7,45</b>	<b>4,81</b>	<b>6,95</b>	<b>69,27</b>	<b>73,26</b>	



СОГЛАСОВАНО:  
Начальник Сергиево-Посадского ЦО  
Управления Роспотребнадзора по Московской области  
Бойкова Ю.Л.



Наименование блюда	Выход	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ		Минеральные элементы (мг)				Витамины												
										Са		Mg		Fe		P		A, мкг		E		B1		C, мг		
		11-18к	7-10к	11-18к	7-10к	11-18к	7-10к	11-18к	7-10к	11-18к	7-10к	11-18к	7-10к	11-18к	7-10к	11-18к	7-10к	11-18к	7-10к	11-18к	7-10к	11-18к	7-10к	11-18к	7-10к	
<b>Завтрак</b>																										
Каша рисовая №174	180	200	5.50	6.11	6.20	6.89	40,80	45.33	241.60	268.44	114,70	127.44	32.7	36.33	0.5	0.56	142.9	158.78	24.3	27	0.2	0.22	0	0	0.5	0.56
Молоко кипяченое №385	200	200	6.00	6.00	6.40	6.40	9.40	9.40	119.20	119.20	242.00	242.00	28	28	0.2	0.2	182	182	30	30	0	0	0	0	1.2	1.2
Сыр (порциями) №15	10	15	2.30	3.45	3.00	4.50	0.00	0.00	35.80	53.70	54.00	81.00	3.5	5.25	0.1	0.15	54	81	26	39	0.1	0.15	0	0	0.1	0.15
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3.00	3.95	1.16	1.50	20.56	24.15	104.68	119.45	8.00	11.50	13.20	16.50	0.40	0.50	0.88	1.00	0.80	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Итого за прием</b>			<b>16.80</b>	<b>19.51</b>	<b>16.76</b>	<b>19.29</b>	<b>70.76</b>	<b>78.88</b>	<b>501.28</b>	<b>560.79</b>	<b>418.70</b>	<b>461.94</b>	<b>77.4</b>	<b>86.08</b>	<b>1.2</b>	<b>1.41</b>	<b>379.78</b>	<b>422.78</b>	<b>81.1</b>	<b>97</b>	<b>0.3</b>	<b>0.37</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.8</b>	<b>1.91</b>
<b>Обед</b>																										
Помидоры свежие №71	20	20	0.25	0.25	0.04	0.04	0.88	0.88	5.37	5.37	3.5	3.5	5	5	0.45	0.45	6.5	6.5	0	0	0.17	0.17	0.01	0.01	4.35	4.35
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	250	2.15	2.69	2.27	2.84	13.96	17.45	94.60	118.25	23.36	29.20	21.82	27.28	0.90	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	1.14	1.43	0.90	1.13	6.60	8.25
Птица тушеная в соусе с овощами №292	200	250	15.10	20.14	18.18	24.24	26.96	35.94	334.15	445.53	34.76	46.35	40.53	54.04	1.48	1.97	131.5	175.33	14.6	19.47	0.37	0.49	0.08	0.11	4.52	6.03
Компот из смеси сухофруктов №349	200	200	0.66	0.66	0.09	0.09	32.01	32.01	132.80	132.80	32.48	32.48	17.46	17.46	0.70	0.70	23.44	23.44	0.00	0.00	0.51	0.51	0.02	0.02	0.73	0.73
Хлеб ржаной	50	70	3.43	5.15	0.62	0.94	17.37	26.05	86.73	123.75	6.90	11.50	9.9	16.5	26.1	43.5	0.6	1	0.6	1	0	0	0.38	0.65	0	0
Хлеб пшеничный	30	50	2.37	3.95	0.30	0.50	14.49	24.15	71.67	119.45	6.9	11.5	9.9	16.5	26.1	43.5	0.6	1	0.6	1	0	0	0.38	0.65	0	0
<b>Итого за прием</b>			<b>23.96</b>	<b>32.84</b>	<b>21.50</b>	<b>28.65</b>	<b>105.67</b>	<b>136.48</b>	<b>725.32</b>	<b>945.15</b>	<b>107.90</b>	<b>134.53</b>	<b>104.61</b>	<b>136.78</b>	<b>55.73</b>	<b>91.25</b>	<b>162.64</b>	<b>207.27</b>	<b>15.80</b>	<b>21.47</b>	<b>2.19</b>	<b>2.60</b>	<b>1.79</b>	<b>2.57</b>	<b>16.28</b>	<b>19.36</b>
<b>Полдник</b>																										
Фрукты свежие апельсины	160	160	1.44	1.44	0.32	0.32	12.96	12.96	64.13	64.13	35.00	35.00	13.00	13.00	0.30	0.30	23.00	23.00	0.00	0.00	0.20	0.20	0.04	0.04	60.00	60.00
Булочка домашняя №424	50	50	3.78	3.78	5.39	5.39	23.61	23.61	159.86	159.86	0.50	0.50	13.50	13.50	0.65	0.65	35.00	35.00	2.00	2.00	2.33	2.33	0.60	0.60	0.00	0.00
Кисломолочный напиток №386	200	200	5.80	5.80	3.2	3.2	8.4	8.4	102	102	248	248	28	28	0.2	0.2	184	184	40	40	0	0	0.04	0.04	0.6	0.6
<b>Итого за прием</b>			<b>11.02</b>	<b>11.02</b>	<b>8.91</b>	<b>8.91</b>	<b>44.97</b>	<b>44.97</b>	<b>325.99</b>	<b>325.99</b>	<b>283.50</b>	<b>283.50</b>	<b>54.50</b>	<b>54.50</b>	<b>1.15</b>	<b>1.15</b>	<b>242.00</b>	<b>242.00</b>	<b>42.00</b>	<b>42.00</b>	<b>2.53</b>	<b>2.53</b>	<b>0.68</b>	<b>0.68</b>	<b>60.60</b>	<b>60.60</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51.78</b>	<b>63.37</b>	<b>47.17</b>	<b>56.85</b>	<b>221.40</b>	<b>260.33</b>	<b>1552.59</b>	<b>1831.93</b>	<b>810.10</b>	<b>879.97</b>	<b>236.51</b>	<b>277.36</b>	<b>58.08</b>	<b>93.81</b>	<b>784.42</b>	<b>872.05</b>	<b>138.90</b>	<b>160.47</b>	<b>5.02</b>	<b>5.50</b>	<b>2.47</b>	<b>3.25</b>	<b>78.60</b>	<b>81.87</b>



СОГЛАСОВАНО  
 Начальник  
 Управление  
 Бойкова Ю.

Министерство здравоохранения Московской области  
 Управление государственного санитарно-эпидемиологического надзора по Московской области

15.10.2020 г.

Наименование блюда			Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КА/УП		Минеральные элементы (мг)				Витамины												
			7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	Ca		Mg		Fe		P		A, мкг		E		B1		C, мг		
											7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	
<b>Завтрак</b>																											
Омлет с колбасными изделиями №212	150	200	18,62	24,80	19,59	26,13	3,15	4,27	263,38	351,20	103,70	138,27	24,90	33,20	3,10	4,13	222,20	296,27	14,70	19,60	0,50	0,67	0,10	0,13	0,20	0,27	
Чай с лимоном и сахаром №377	200	200	0,04	0,14	0,00	0,03	12,11	9,28	48,61	37,14	14,20	14,20	2,40	2,40	0,36	0,36	4,40	4,40	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	2,83	2,83	
Огурцы свежие №71	60	60	0,48	0,50	0,06	0,10	1,50	1,50	8,46	8,50	13,00	13,00	8,40	8,40	0,40	0,40	25,20	25,20	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,60	0,60	
Фрукты свежие по сезону	220	220	3,30	3,70	1,10	1,24	46,20	51,80	207,90	207,00	16,00	16,00	84,00	84,00	1,20	1,20	56,00	56,00	0,00	0,00	0,80	0,80	0,80	0,80	20,00	20,00	
Хлеб из муки пшеничной	20	50	1,50	3,95	0,58	1,50	10,28	24,15	52,34	130,75	4,70	11,50	6,60	16,50	0,20	0,50	0,68	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием</b>			<b>23,93</b>	<b>33,09</b>	<b>21,33</b>	<b>29,00</b>	<b>73,24</b>	<b>91,00</b>	<b>580,69</b>	<b>734,59</b>	<b>151,60</b>	<b>192,97</b>	<b>126,30</b>	<b>144,50</b>	<b>5,26</b>	<b>6,59</b>	<b>308,48</b>	<b>382,87</b>	<b>14,70</b>	<b>20,60</b>	<b>1,41</b>	<b>1,58</b>	<b>0,92</b>	<b>0,93</b>	<b>23,63</b>	<b>23,70</b>	
<b>Обед</b>																											
Икра кабачковая №73	45	45	0,71	0,71	2,41	2,41	3,77	3,77	39,38	39,38	45,45	45,45	9,05	9,05	0,37	0,37	27,90	27,90	0,00	0,00	7,40	7,40	0,02	0,02	2,34	2,34	
Свекольник №81	200	250	1,28	1,60	3,89	4,86	2,79	8,56	73,00	91,25	42,00	52,50	18,50	23,13	0,88	1,10	36,96	46,20	0,00	0,00	1,90	2,38	0,02	0,03	8,74	10,93	
Колеты рыбные № 234	80	100	12,68	15,85	8,53	10,67	12,18	15,22	177,40	221,75	42,58	53,23	5,89	7,36	0,70	0,88	96,48	120,60	14,80	18,50	3,08	3,85	0,04	0,05	1,17	1,46	
Капуста тушеная №321	200	200	4,13	4,13	6,44	6,44	17,69	17,69	144,31	144,31	97,58	97,58	37,10	37,10	1,46	1,46	72,12	72,12	0,00	0,00	3,42	3,42	0,04	0,04	20,52	20,52	
Компот из свежих яблок №	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,60	114,60	14,18	14,18	5,14	5,14	0,95	0,95	4,4	4,4	0	0	0,08	0,08	0,01	0,01	0,9	0,9	
Хлеб ржаной	50	70	3,43	5,15	0,62	0,94	17,37	26,05	86,73	123,75	6,90	11,50	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1	0,6	1	0	0	0,39	0,65	0	0	
Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,30	0,50	14,49	24,15	71,67	119,45	6,9	11,5	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1	0,6	1	0	0	0,39	0,65	0	0	
<b>Итого за прием</b>			<b>24,76</b>	<b>31,55</b>	<b>22,35</b>	<b>25,98</b>	<b>96,17</b>	<b>123,32</b>	<b>707,09</b>	<b>854,49</b>	<b>255,59</b>	<b>285,94</b>	<b>95,48</b>	<b>114,78</b>	<b>56,56</b>	<b>91,76</b>	<b>239,06</b>	<b>273,22</b>	<b>16,00</b>	<b>20,50</b>	<b>15,88</b>	<b>17,13</b>	<b>0,91</b>	<b>1,45</b>	<b>33,67</b>	<b>36,15</b>	
<b>Полдник</b>																											
Ватрушка №410	80	80	9,22	9,22	5,48	5,48	29,18	29,18	202,00	202,00	50,40	50,40	20,20	20,20	0,86	0,86	88,60	88,60	92,00	92,00	0,92	0,92	0,08	0,08	0,04	0,04	
Салат из моркови с изюмом №66	100	100	1,89	1,89	0,12	0,12	18,53	18,53	80,85	80,85	31,70	31,70	33,30	33,30	0,90	0,90	56,00	56,00	0,00	0,00	0,36	0,36	0,06	0,06	4,00	4,00	
Сок яблочный №389	200	200	0,94	0,94	0,18	0,18	18,38	18,38	78,30	78,30	14	14	8	8	2,8	2,8	14	14	0	0	0,02	0,02	0,02	0,02	4	4	
Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,40	0,50	19,32	24,15	95,56	119,45	6,9	11,5	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1	0,6	1	0	0	0,39	0,65	0	0	
<b>Итого за прием</b>			<b>15,21</b>	<b>16,00</b>	<b>6,18</b>	<b>6,28</b>	<b>85,41</b>	<b>90,24</b>	<b>456,71</b>	<b>480,60</b>	<b>103,00</b>	<b>107,60</b>	<b>71,40</b>	<b>78,00</b>	<b>30,66</b>	<b>48,06</b>	<b>159,20</b>	<b>159,60</b>	<b>92,60</b>	<b>93,00</b>	<b>1,30</b>	<b>1,30</b>	<b>0,55</b>	<b>0,81</b>	<b>8,04</b>	<b>8,04</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>63,90</b>	<b>80,64</b>	<b>49,86</b>	<b>61,26</b>	<b>254,82</b>	<b>304,56</b>	<b>1744,49</b>	<b>2069,68</b>	<b>510,19</b>	<b>586,51</b>	<b>293,18</b>	<b>337,28</b>	<b>92,48</b>	<b>146,41</b>	<b>706,74</b>	<b>815,69</b>	<b>123,30</b>	<b>134,10</b>	<b>18,59</b>	<b>20,01</b>	<b>2,38</b>	<b>3,19</b>	<b>65,34</b>	<b>67,89</b>	



СОГЛАСОВАНО  
 Начальник Сергиевского ТО  
 Управления Роспотребнадзора по Московской области  
 Бойкова Ю.Л.



Наименование блюда	Калорийность		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ		Минеральные элементы (мг)				Витамины						Сум					
			7-10г		11-18г		7-10г		11-18г		7-10г		11-18г		7-10г		11-18г		7-10г		11-18г		7-10г	11-18г		
			7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г		
<b>Завтрак</b>																										
Каша манная с изюмом №181	180	200	7,03	7,78	11,99	13,33	40,01	44,44	296,03	328,89	183,70	204,11	32,3	35,89	1,1	1,22	171,1	190,11	46,8	52	0	0,89	0,21	0,26	1,17	1,46
Сыр (порциями) №15	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	71,66	71,66	54,00	54,00	3,5	3,5	0,1	0,1	54	54	26	26	0,1	0,1	0	0	0,1	0,1
Какао с молоком №382	200	200	3,55	3,55	3,35	3,35	12,44	19,42	94,14	94,10	152,22	152,22	21,94	21,94	0,48	0,48	124,56	124,56	24,40	24,40	0,00	0,00	0,06	0,06	1,59	1,59
Хлеб из муки пшеничной	20	50	3,00	3,95	1,16	1,50	20,56	24,15	104,68	130,75	4,70	11,50	6,60	16,50	0,20	0,50	0,68	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>			<b>18,23</b>	<b>19,92</b>	<b>22,40</b>	<b>24,08</b>	<b>73,01</b>	<b>88,01</b>	<b>566,52</b>	<b>625,40</b>	<b>394,62</b>	<b>421,83</b>	<b>64,34</b>	<b>77,83</b>	<b>1,88</b>	<b>2,3</b>	<b>350,34</b>	<b>369,67</b>	<b>97,2</b>	<b>103,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,99</b>	<b>0,292</b>	<b>0,32</b>	<b>2,86</b>	<b>3,15</b>
<b>Обед</b>																										
Салат из свеклы сельдью №52	100	100	1,41	1,41	6,01	6,01	8,26	8,26	92,80	92,80	35,64	35,64	20,70	20,70	1,32	1,32	40,62	40,62	0,00	0,00	27,00	27,00	0,01	0,01	6,65	6,65
Суп картофельный с бобовыми и гречками №119	200	250	5,79	6,82	3,23	4,00	22,64	25,93	144,91	169,33	42,40	53,00	29,6	37	2,14	2,68	76,2	95,25	0	0	17,8	22,25	0,24	0,3	0,8	1
Гуляш №246	50/50	80/30	18,17	18,17	19,57	19,57	3,99	3,99	265,05	265,05	23,60	23,60	20,27	20,27	2,00	2,00	117,30	117,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	1,20	1,20
Каша гречневая рассыпчатая №302	150	180	7,11	8,53	1,86	2,23	28,61	34,33	162,30	194,76	8,23	9,88	75,42	90,5	2,5	3	113,25	135,9	0	0	0,33	0,4	0,12	0,14	0	0
Кисель №350	200	200	0,31	0,31	0,00	0,00	39,40	39,40	116,00	116,00	11,68	11,68	1,54	1,54	0,04	0,04	5,98	5,98	0,00	0,00	0,20	0,20	0,00	0,00	1,80	1,80
Хлеб ржаной	30	40	2,06	2,75	0,37	0,49	10,42	13,89	52,04	69,39	21,84	27,30	29,33	36,66	98,75	123,24	2,43	3,04	2,43	3,04	0,00	0,00	3,12	3,90	0,62	0,78
<b>Итого за прием</b>			<b>34,85</b>	<b>37,99</b>	<b>31,04</b>	<b>32,30</b>	<b>113,32</b>	<b>125,80</b>	<b>833,10</b>	<b>907,33</b>	<b>143,39</b>	<b>161,10</b>	<b>176,86</b>	<b>206,67</b>	<b>106,75</b>	<b>132,28</b>	<b>355,78</b>	<b>398,09</b>	<b>2,43</b>	<b>3,04</b>	<b>45,33</b>	<b>49,85</b>	<b>3,50</b>	<b>4,36</b>	<b>11,07</b>	<b>11,43</b>
<b>Полдник</b>																										
Вафли	10	15	0,26	0,39	0,31	0,46	7,21	10,82	47,35	47,35	35	35	188	188	50	50	4	4	0	0	0	0	0	0	0,4	0,4
Салат из сырых овощей №29	100	100	1,09	1,09	6,04	6,04	3,77	3,77	73,90	73,90	25,42	25,42	18,83	18,83	0,66	0,66	35,62	35,62	0,00	0,00	0,55	0,55	0,03	0,03	13,00	1,40
Хлеб ржаной	30	40	2,06	2,75	0,37	0,49	10,42	13,89	52,04	69,39	21,84	27,30	29,33	36,66	98,75	123,24	2,43	3,04	2,43	3,04	0,00	0,00	3,12	3,90	0,62	0,78
Кисломолочный напиток №381	200	200	5,80	5,80	3,2	3,2	8,4	8,4	102	102	248	248	28	28	0,2	0,2	184	184	40	40	0	0	0,04	0,04	0,6	0,6
<b>Итого за прием</b>			<b>9,21</b>	<b>10,03</b>	<b>9,92</b>	<b>10,19</b>	<b>29,80</b>	<b>36,88</b>	<b>275,29</b>	<b>292,64</b>	<b>330,26</b>	<b>335,72</b>	<b>264,16</b>	<b>271,49</b>	<b>149,61</b>	<b>174,10</b>	<b>226,05</b>	<b>226,66</b>	<b>42,43</b>	<b>43,04</b>	<b>0,55</b>	<b>0,55</b>	<b>3,19</b>	<b>3,97</b>	<b>14,62</b>	<b>3,18</b>
<b>Итого за день</b>			<b>62,29</b>	<b>67,94</b>	<b>63,36</b>	<b>66,57</b>	<b>216,13</b>	<b>250,69</b>	<b>1674,91</b>	<b>1825,37</b>	<b>868,27</b>	<b>918,65</b>	<b>505,36</b>	<b>555,99</b>	<b>258,24</b>	<b>308,68</b>	<b>932,17</b>	<b>994,42</b>	<b>142,06</b>	<b>149,48</b>	<b>45,98</b>	<b>51,39</b>	<b>6,98</b>	<b>8,65</b>	<b>28,55</b>	<b>14,58</b>



	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛ		Минеральные элементы (мг)				Витамины							
									Са		Mg		Fe		P		A, мг		E	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
завтрак за 10 дн	211,61	266,93	207,01	283,20	728,29	872,73	5672,38	6880,79	3211,32	3595,75	843,27	867,49	27,51	33,06	3702,63	4230,20	1242,00	1526,16	103,69	137,82
обед за 10 дн	258,15	322,46	255,78	304,61	1078,84	1289,17	7680,30	9191,54	1545,71	1785,01	1284,53	1565,07	1029,34	1356,65	2676,15	3196,37	5021,01	6237,09	112,47	131,66
полдник за 10 дн	88,23	97,28	58,31	59,36	455,66	504,74	2839,20	3086,12	1652,16	1733,42	935,79	1176,64	399,63	509,68	1618,92	1729,97	556,28	563,32	70,05	72,42
итого за 10 дн	557,99	686,67	521,10	647,17	2262,79	2666,64	16191,88	19158,45	6409,19	7114,18	3063,59	3609,20	1456,48	1899,39	7997,70	9156,54	6819,29	8326,57	286,21	341,90
итого среднее	55,79923	68,6671	52,1103	64,717	226,2786	266,664	1619,19	1915,845	640,919	711,418	306,359	360,92	145,648	189,939	799,77	915,654	681,929	832,657	28,6205	34,1895