

В данном журнале прошито,
пронумеровано

СОГЛАСОВАНО

Начальник Сергиево-Посадского ТО
Управления Роспотребнадзора по Московской области

Бойкова Ю.Л. №1

« 24 » 2020 г.



Согласовано
Директор ООО «Брусничка»
Иванов И.И.
2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Организатор питания

ООО «Брусничка»
Директор Иванова И.И.
« 24 » 2020 г.



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 Сергиева Посадского ТО
 Управления Роспотребнадзора по Московской области
 Бойкова Ю.Л.



Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛ		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	7-10л	11-18л		
Завтрак																												
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		
Макароны 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		
Итого за прием			19,19	25,71	17,06	23,23	72,21	88,42	564,64	728,82	192,44	244,43	57,37	76,41	2,65	3,38	259,75	322,81	46,00	60,00	1,27	1,69	0,61	1,67	1,40	1,45		
Обед																												
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		
Итого за прием			17,99	22,05	22,08	26,54	122,13	143,72	755,89	902,70	174,22	202,69	116,14	143,74	127,37	169,72	138,93	164,94	71,63	87,79	10,05	10,68	3,69	4,77	23,88	26,70		
Полдник																												
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		
Итого за прием			10,62	10,62	5,98	5,98	59,68	59,68	334,68	334,68	109,40	109,40	52,20	52,20	3,56	3,56	140,60	140,60	92,00	92,00	2,92	2,92	0,14	0,14	13,04	13,04		
Итого за день			47,80	58,38	45,12	55,75	254,02	291,82	1655,21	1966,20	476,05	556,52	225,71	272,35	133,58	176,66	539,28	628,35	209,63	239,79	14,24	15,29	4,44	6,58	38,32	41,19		

СОГЛАСОВАНО:
 Начальник Сергиево-Посадского ТО
 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		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	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г												
Завтрак																																													
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 сезону	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	0,06	0,06	1,59	1,59															
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	0,00	0,00	0,00	0,00																			
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																			
Итого за прием			15,41	19,36	17,83	21,47	69,52	83,48	500,15	442,78	324,72	343,39	91,94	101,34	2,53	2,90	291,04	307,86	65,40	70,07	0,90	0,98	0,26	0,27	36,69	36,79																			
Обед																																													
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 №251	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																			
Итого за прием			27,52	33,70	20,50	28,26	103,95	124,58	724,31	903,05	148,06	185,95	174,12	211,97	167,79	177,17	384,33	494,38	4629,24	5786,04	13,34	20,52	4,69	5,05	29,02	41,03																			
Подник																																													
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																			
Итого за прием			7,91	8,17	4,13	4,44	41,51	48,72	262,85	310,20	291,00	326,00	258,00	446,00	50,80	100,80	216,00	220,00	40,00	40,00	0,40	0,40	0,44	0,44	11,00	11,40																			
Итого за день			50,84	61,23	42,46	54,17	214,98	256,78	1487,31	1656,03	761,78	856,34	524,06	759,31	211,12	280,87	901,37	1022,24	4734,64	5896,11	14,64	21,90	5,39	5,76	76,71																				

СОГЛАСОВАНО:
Начальник Сергеев
Управления Роспотребнадзора по Московской области
Бойкова Ю.Л.



Наименование блюда	г	г	Макроэлементы										Витамины													
			Белки, г		Жиры, г		Углеблм. г		КАЛОРИЙНОСТЬ КАЛ		Минеральные элементы (мг)		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		
Зантрак																										
Запеканка из творога № 223	150	150	26,94	44,83	17,14	28,50	29,46	49,17	379,88	631,67	170,72	227,63	29,82	39,76	1,18	1,57	224,08	298,77	83,8	111,73	95,64	127,52	0,1	0,13	0,42	0,56
Соус абрикосовый №335	15	20	0,12	0,13	0,01	0,00	10,14	13,47	41,08	54,80	3,00	4,00	2,4	3,2	0,1	0,13	3,3	4,4	0	0	0,1	0,13	0	0	0,1	0,13
Чай с сахаром №376	200	200	0,00	0,09	0,00	0,02	9,99	9,10	39,96	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
Масло сливочное №14	10	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	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
Итого за прием			30,14	49,16	26,56	44,52	70,23	96,15	640,49	973,02	185,58	248,19	45,42	59,46	1,74	2,27	232,76	310,17	144,6	192,73	95,91	127,87	0,1	0,13	0,52	0,69
Обед																										
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
Суп с клецками на курином бульоне №109	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
Куры отварные №288	80	100	18,78	23,48	20,64	25,80	0,38	0,48	262,40	328,00	44,80	56,00	16,22	20,28	1,60	2,00	132,80	166,00	80,00	100,00	0,80	1,00	0,03	0,04	1,89	2,36
Картофельное пюре №128	200	200	4,34	4,34	12,82	12,82	25,18	25,18	240,00	240,00	60	60	38,36	38,36	1,4	1,4	120	120	70	70	0,34	0,34	0,16	0,16	25	25
Компот из свежих яблок №34	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	4,40	4,40	0,00	0,00	0,08	0,08	0,01	0,01	0,90	0,90
Хлеб ржаной	50	50	3,43	3,43	0,62	0,62	17,37	17,37	86,73	86,73	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
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
Итого за прием			31,39	37,26	37,53	43,46	99,77	109,43	872,66	994,92	160,39	182,03	104,84	120,96	57,17	75,20	265,90	299,50	151,20	171,60	2,39	2,88	1,89	2,00	35,59	37,71
Полдник																										
Сок яблочный №389	200	200	0,94	0,94	0,18	0,18	18,38	18,38	78,30	78,30	14,00	14,00	8,00	8,00	2,80	2,80	14,00	14,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,02	0,02	4,00	4,00
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
Итого за прием			4,72	4,72	5,57	5,57	41,99	41,99	238,16	238,16	14,50	14,50	21,50	21,50	3,45	3,45	49,00	49,00	2,00	2,00	2,35	2,35	0,62	0,62	4,00	4,00
Итого за день			36,11	91,14	69,66	93,55	211,99	247,57	2206,10	2206,10	360,47	444,72	171,76	201,92	62,36	80,92	547,66	658,67	297,80	366,33	100,65	133,10	2,61	2,75	40,11	42,40

СОГЛАСОВАНО:
 Начальник Сергей Цедасов
 Управление Роспотребнадзора по Московской области
 Бойкова Ю.Л.



Наименование блюда	Вход	Выход	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ		Минеральные элементы (мг)				Витамины												
			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							
Завтрак																											
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	60	0,17	0,22	0	0	0	0	
Хлеб из муки пшеничной	40	50																									
Итого за прием			16,19	19,13	22,83	31,79	81,40	89,77	595,80	713,97	320,20	366,23	73,4	83,19	1,56	1,82	323,28	371,22	132,5	168,56	0,47	0,59	0,5	0,51	2	2,12	
Обед																											
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	30	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	0,30	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	
Итого за прием			24,70	34,36	18,08	22,52	121,55	142,00	755,90	911,15	153,60	192,19	141,90	183,80	57,81	93,21	324,09	415,79	11,22	14,93	4,96	6,71	1,43	1,99	67,75	72,58	
Полдник																											
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	
Итого за прием			5,94	7,73	6,56	4,32	39,40	42,30	240,68	301,79	100,37	111,93	71,47	78,11	100,01	100,27	107,73	128,52	4,83	5,55	5,1	6,15	3,21	3,23	13,77	15,32	
Итого за день			46,83	61,22	47,47	58,63	242,35	274,07	1592,38	1926,91	473,80	670,35	286,77	345,10	159,38	195,30	755,10	915,53	148,55	189,04	10,55	13,45	5,14				

СОГЛАСОВАНО:
Начальник Сергеев-Посадковский
Управление Роспотребнадзора по Московской области
Бойкова Ю.Л.



Наименование блюда	Выход	Белок, г		Жир, г		Углевод, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ		Минеральные элементы (мг)				Витамины												
										Са		Mg		Fe		P		A, мкг		E		B1		C, мг		
		11-18г	19-35г	11-18г	19-35г	11-18г	19-35г	11-18г	19-35г	11-18г	19-35г	11-18г	19-35г	11-18г	19-35г	11-18г	19-35г	11-18г	19-35г	11-18г	19-35г	11-18г	19-35г	11-18г	19-35г	
Завтрак																										
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 №35	200	200	6,00	6,09	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	8,90	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
Итого за прием			16,80	19,51	16,76	19,29	70,76	78,88	501,28	560,79	418,70	461,94	77,4	86,08	1,2	1,41	379,78	422,78	81,1	97	0,3	0,37	0	0	1,8	1,91
Обед																										
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	8,23
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	121,5	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	0,39	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
Итого за прием			23,96	32,84	21,50	28,65	105,67	136,48	725,32	945,15	107,90	134,53	104,61	136,78	55,73	91,25	162,64	207,27	15,80	21,47	2,19	2,60	1,79	2,57	16,20	19,36
Полдник																										
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
Итого за прием			11,02	11,02	8,91	8,91	44,97	44,97	325,99	325,99	283,50	283,50	54,50	54,50	1,15	1,15	242,00	242,00	42,00	42,00	2,53	2,53	0,68	0,68	60,60	60,60
Итого за день			51,78	63,37	47,17	56,85	221,40	260,33	1552,59	1831,93	810,10	879,97	236,51	277,36	58,08	93,81	784,42	872,05	138,90	160,47	5,02	5,50	2,47	3,25	78,60	81,87

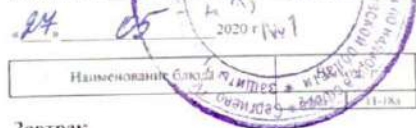
СОГЛАСОВАНО
 Начальник Управления
 Бойкова Ю.

Управление
 Московской области

2020 г.

Наименование блюда			Белки, г				Жиры, г				Углеводы, г				КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ		Минеральные элементы (мг)				Витамины							
	г	шт	7-10г	11-18г	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						
Завтрак																												
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																											
Итого за прием		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		
Обед																												
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		
Итого за прием			24,76	31,55	22,35	25,98	96,17	123,32	707,09	854,49	255,59	285,94	95,48	114,78	56,56	91,76	239,06	273,22	16,00	20,50	15,88	17,13	0,91	1,45	33,67	36,15		
Полдник																												
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		
Итого за прием			15,21	16,00	6,18	6,28	85,41	90,24	456,71	480,60	103,00	107,60	71,40	78,00	30,66	48,06	159,20	159,60	92,60	93,00	1,30	1,30	0,55	0,81	8,04	8,04		
Итого за день			63,90	80,64	49,86	61,26	254,82	304,56	1744,49	2069,68	510,19	586,51	293,18	337,28	92,48	146,41	706,74	815,69	123,30	134,10	18,59	20,01	2,38	3,19	65,34	67,89		

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



Наименование блюда	Калории	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ	Макроэлементы (мг)								Витамины												
						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	
Завтрак																										
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	0,25	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	11,59	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
Итого за прием			18,23	19,92	22,40	24,08	73,01	88,01	566,52	625,40	394,62	421,83	64,34	77,83	1,88	2,3	350,34	369,67	97,2	103,4	0,1	0,99	0,292	0,32	2,66	3,15
Обед																										
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	2,08	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
Итого за прием			34,85	37,99	31,04	32,30	113,32	125,80	833,10	907,33	143,39	161,10	176,86	206,67	106,75	132,28	355,78	398,09	2,43	3,04	45,33	49,85	3,50	4,36	11,07	11,43
Полдник																										
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
Итого за прием			9,21	10,03	9,92	10,19	29,80	36,88	275,29	292,64	330,26	335,72	264,16	271,49	149,61	174,10	226,05	226,66	42,43	43,04	0,55	0,55	3,19	3,97	14,62	3,18
Итого за день			62,29	67,94	63,36	66,57	216,13	250,69	1674,91	1825,37	868,27	918,65	505,36	555,99	258,24	308,68	932,17	994,42	142,06	149,48	45,98	51,39	6,98	8,65	28,55	14,58

	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		Минеральные элементы (мг)				Витамины							
									Ca		Mg		Fe		P		A, мкг		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		
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