

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Сергиево-Посадского ТО
Управления Роспотребнадзора по Московской области

Бойкова Ю.Л.

« 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 Сервис-Центра ТО
 Управление Роспотребнадзора по Московской области
 Байков Ю.П.



Наименование блюда	№	Высв.	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛ/г	Макроэлементы (мг/100г)				Микроэлементы (мкг/100г)				Витамины								
			г	г	г	г	г	г		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г				
			100г	100г	100г	100г	100г	100г		100г	100г	100г	100г	100г	100г	100г	100г	100г	100г	100г	100г	100г	100г			
Завтрак																										
Каша пшеница с курганом №177	180	200	5,88	4,56	11,05	12,22	29,76	33,11	241,98	141,93	132,00	146,67	41,40	46,00	1,30	1,22	190,30	167,90	43,20	44,67	0,70	0,78	0,10	0,11	0,96	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	0,30	0,80	15,30	15,30	0,00	0,00	0,20	0,20	0,10	0,10	34,20	34,20
Ветчина (порцима) №16	30	20	2,26	4,60	2,09	4,20	0,90	0,00	27,85	55,80	1,50	2,00	5,50	7,00	0,45	0,60	0,80	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша 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	21,84	21,84	0,48	0,48	124,56	124,56	24,40	24,40	0,00	0,00	0,00	0,00	1,59	1,59
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3,00	3,93	1,16	1,50	20,56	26,15	104,68	119,43	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			15,41	19,26	17,85	21,47	69,52	85,45	590,15	442,78	324,72	342,19	91,94	101,34	2,52	2,50	291,84	287,86	65,40	70,07	0,90	0,98	0,20	0,27	36,89	36,79
Обед																										
Салат из капустной закуски №17	60	100	1,56	3,60	4,98	8,30	3,59	12,65	42,44	127,68	34,34	52,24	9,6	16	0,36	0,6	20,37	33,86	0	0	0,24	15,4	0,01	0,02	11,88	19,3
Суп картофельный рыбный №97	200	250	1,76	2,20	2,78	4,40	12,31	15,79	44,80	106,00	24,36	30,45	25,12	31,40	0,96	1,20	62,18	77,77	0,00	0,00	1,62	1,28	0,31	0,14	9,60	12,80
Печень по-строгановски №251	50/30	50/40	10,61	12,26	8,98	11,23	2,82	3,52	148,00	185,00	28,59	33,24	17,98	17,47	4,00	5,00	191,45	230,32	4623,60	5782,00	2,75	3,44	0,16	0,20	4,76	8,45
Каша гречневая рассыпчатая №302	150	180	7,11	8,53	1,86	2,25	28,61	34,31	162,20	194,20	8,21	9,88	75,42	90,5	2,5	3	112,25	135,0	0	0	0,23	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	125,24	123,24	3,04	3,04	3,04	3,04	0,00	0,00	3,90	3,90	0,74	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	3,60	1,00	1,20	14,49	20,56	71,67	104,68	6,90	11,50	0,9	16,5	20,1	43,5	0,6	1	0,6	1	0	0	0,28	0,65	0	0
Итого за прием			27,51	33,74	20,90	28,26	103,95	124,58	724,21	905,05	146,06	183,95	174,52	211,07	107,78	177,17	384,33	494,38	4629,24	5706,04	15,24	20,32	4,69	5,99	29,02	41,03
Полдник																										
Вафли	10	20	0,26	0,52	0,31	0,62	7,21	14,42	47,35	94,70	35	70	100	270	60	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	113,90	113,90	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	6,4	6,4	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	46,72	262,85	310,20	291,00	326,00	258,00	446,80	50,80	100,80	216,80	220,80	49,80	48,00	0,40	0,44	0,44	0,44	11,00	11,00
Итого за день			56,84	61,23	42,46	54,17	216,98	296,78	1497,31	1656,85	761,78	854,34	624,06	759,21	211,12	280,87	601,37	1022,34	4734,64	5956,11	14,44	21,90	5,79	6,76	76,71	

СОГЛАСОВАНО
 Начальник Службы
 Управления Роспотребнадзора по Московской области
 Колесникова Л.А.



Наименование продукта	Вид	Высота	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, ккал/100г		Минеральные вещества, мг						Витаминный состав										
			Ca		Mg		K		P		A, мкг		E		B1		B2										
			г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г							
Запеканки																											
Каша "Дружба" №175	200	6,9048	7,78	7,0095	7,83	43,2884	45,88	286,71	284,22	129	143,38	47,7	47,44	0,8	1	172,9	180,22	25,7	28,56	0,2	0,20	0,1	0,11	0,6	0,87		
Кофейный напиток №379	200	5,79	3,79	3,41	3,46	19,87	19,47	123,66	123,66	123,66	123,66	14,06	14,90	0,13	0,17	90,00	90,00	20,00	20,00	0,00	0,00	0,40	0,40	1,38	1,30		
Сыр (пармезан) №15	10	3,32	3,45	2,93	4,50	0,00	0,00	35,81	35,78	54,00	61,90	3,5	5,25	0,1	0,15	54	81	26	28	0,1	0,15	0	0	0,1	0,10		
Масло сливочное №14	15	0,08	0,35	8,23	14,50	0,08	0,26	74,89	172,90	3,60	4,80	0	0	0,00	0,04	4,5	6	60	60	0,17	0,22	0	0	0	0		
Хлеб из муки пшеничной	48	50	3,00	3,00	1,16	1,50	20,58	24,15	89,48	119,45	8,00	11,50	13,20	16,50	0,40	0,50	0,08	1,00	0,80	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием			16,14	19,13	22,63	31,79	81,48	89,77	585,84	713,97	320,28	366,23	73,4	83,19	1,56	1,82	323,28	371,22	132,5	168,58	0,47	0,59	0,5	0,51	2	2,92	
Овощи																											
Кукуруза консервная	33	30	0,62	0,62	0,87	0,87	2,94	2,94	22,08	22,08	2,61	2,61	0,06	0,06	0,12	0,12	4,39	4,20	4,20	4,20	0,01	0,01	0,30	0,30	1,49	1,49	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	200	1,41	1,37	1,96	4,94	6,32	7,96	71,80	89,75	18,40	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	13,78	
Рыба, тушеная в томате с овсянкой №229																											
Картофель отварной №31С	200	200	1,81	1,81	5,76	5,56	10,68	10,68	189,80	189,80	10,52	19,52	36,18	19,18	1,54	1,54	196,30	396,30	0,00	0,00	0,27	0,27	0,20	0,20	28,00	28,00	
Компот из фруктов №3	200	200	0,49	0,49	0,10	0,10	51,99	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	0,18	0,18	0,02	0,02	12,00	12,00	
Фрукты свежие яблоки	150	150	0,68	0,68	0,60	0,60	14,70	14,70	67,62	67,62	16,00	16,00	9,90	9,90	2,20	2,20	11,00	11,00	0,00	0,00	0,20	0,20	0,03	0,03	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	30	30	1,43	1,11	0,82	0,94	17,37	26,05	86,71	123,71	6,90	16,50	8,8	16,5	28,1	43,5	0,6	1	0	0	0	0	0,39	0,65	0	0	
Хлеб пшеничный	30	30	2,13	3,05	0,30	0,34	14,49	24,15	71,67	118,40	6,90	11,50	8,8	16,5	28,1	43,5	0,6	1	0	0	0	0	0,39	0,65	0	0	
Итого за прием			24,78	34,36	18,88	22,52	121,08	182,89	755,59	916,18	152,60	192,19	141,00	183,80	57,61	63,21	324,09	418,79	11,22	14,53	4,88	6,71	1,43	1,99	67,78	72,88	
Полдник																											
Витнект с овсянкой №69	60/30	100/60	1,13	4,36	6,86	1,82	4,71	1,61	81,33	144,44	38,51	50,89	22,14	29,78	0,66	1,12	89,5	80,09	2,4	3,12	2,3	4,58	0,05	0,07	0,15	0,17	
Хлеб пшеничный	30	30	2,17	2,17	0,30	0,34	14,49	14,49	71,67	71,67	21,64	21,64	29,23	29,33	88,78	88,78	3,40	2,43	2,43	2,43	0	0	3,12	3,12	0,62	0,62	
Сок яблочный №389	200	200	1,09	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	85,68	85,68	40,00	40,00	20,00	20,00	0,40	0,48	30,00	16,00	0,00	0,00	1,60	1,60	0,04	0,04	0,00	0,00	
Итого за прием			5,54	7,73	4,56	4,32	35,49	41,38	206,68	301,79	150,17	111,52	71,47	78,11	180,01	190,27	107,73	128,52	4,83	5,55	5,1	6,15	3,21	3,21	13,77	15,32	
Итого за день			46,83	61,22	47,47	58,63	242,35	274,07	1592,38	1916,91	473,80	676,35	286,77	345,12	159,36	185,30	755,10	918,53	148,85	188,84	10,55	13,48	8,14				

СОСЛАВОВАНИЕ
 Национального центра
 Управления
 Инженерия



№	Наименование	Ед. изм.	Витамин С		Железо		Углеводы		Кальций		Магний		Фосфор		Калий		Натрий		Хлор							
			г	мг	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г					
			г	мг	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г				
Изюм																										
Овощ натуральн. №210	150	200	15,66	18,59	16,85	33,31	2,41	3,52	226,02	380,21	119,58	179,00	18,72	24,96	3,06	4,84	636,50	502,00	276,50	502,00	0,87	1,16	0,12	0,06	0,31	0,47
Фрукты свежие по сезону	220	220	3,30	3,30	0,12	1,24	46,20	31,80	207,90	207,90	16,00	19,80	64,00	64,00	1,20	1,20	56,00	56,00	0,00	0,00	0,80	0,80	0,80	0,80	20,00	20,00
Герошек зеленый №306	60	60	1,86	1,86	0,12	2,24	3,90	3,86	24,12	43,04	37,16	37,36	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
Каша с молоком №382	200	200	3,33	3,33	0,35	3,35	12,44	19,42	64,14	94,10	132,22	152,22	31,84	21,84	0,48	0,48	124,56	124,56	24,40	24,40	0,00	0,00	0,06	0,06	1,39	1,39
Хлеб из муки пшеничной	70	50	1,50	3,95	0,38	1,50	19,28	24,15	32,34	190,75	4,70	11,30	6,80	16,50	0,20	0,50	0,65	1,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием			25,87	39,68	22,08	48,44	75,75	102,75	464,53	841,39	229,66	375,88	161,20	177,34	6,82	8,10	968,74	691,06	402,30	635,82	1,89	2,18	1,12	1,14	21,89	21,89
Обла																										
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	3,00	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	200	1,87	2,34	2,26	2,81	13,50	16,87	91,20	114,00	24,16	3,45	25,12	31,40	0,96	1,20	41,18	37,73	8,00	0,00	1,02	1,28	0,11	0,14	9,60	12,00
Котлеты мясные №268	80	100	11,61	14,51	0,36	11,95	10,24	12,80	134,77	218,46	21,57	26,96	22,80	34,86	22,48	28,00	84,40	118,00	22,48	28,00	1,78	2,23	0,04	0,05	6,17	8,23
Рагу из овощей №143	200	200	3,54	3,54	22,00	22,00	17,20	17,20	311,00	311,00	36,00	34,00	32,80	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	0,06	0,06	0,09	0,09	32,01	32,01	132,80	132,80	32,48	32,88	17,48	13,48	0,70	0,70	23,44	23,44	0,00	0,00	0,31	0,31	0,02	0,02	0,73	0,73
Хлеб ржаной	30	30	3,41	5,15	0,62	0,94	17,37	20,03	86,73	123,35	6,90	11,50	8,9	16,5	26,1	42,5	6,6	1	0,6	1	0	0	0,28	0,68	0	0
Хлеб пшеничный	30	50	2,37	5,95	0,30	0,50	14,49	24,13	71,67	119,45	23,81	33,30	20,11	36,66	98,75	123,24	2,87	3,04	2,41	3,04	0,00	0,00	3,12	3,90	6,52	8,78
Итого за прием			28,73	38,49	34,87	38,25	105,69	129,96	878,54	1026,83	184,68	179,19	146,70	173,88	160,64	198,29	278,65	319,71	117,43	124,84	7,48	8,19	3,81	4,09	29,47	42,87
Палочки																										
Пряники	35	30	2,39	1,23	2,83	4,10	23,90	14,34	102,32	145,17	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	62,62	67,62	16,00	16,00	8,00	8,00	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	33,68	83,68	48,00	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			3,86	4,83	3,67	4,98	58,80	49,84	255,62	299,47	56,44	56,40	29,00	29,00	32,60	32,60	82,00	82,00	188,00	188,00	51,80	51,80	4,07	4,07	18,40	18,40
Итого за день			52,46	66,83	60,54	64,69	249,24	281,78	1533,68	2108,49	514,21	615,47	326,90	388,22	189,88	220,90	926,69	1093,67	714,73	847,84	61,17	62,17	9,00	10,10	79,74	82,46

СОГЛАСОВАНО
 Медицинская Служба
 Управления Роспотребнадзора
 по Московской области



Наименование	Единица измерения	Витамин С		Витамин В1		Витамин В2		Витамин В6		Витамин В12		Витамин РР		Витамин Е		Витамин К		Витамин А		Витамин Д		Витамин Кальций		Витамин Магний		Витамин Калий		Витамин Натрий		
		г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	
		г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	
Завтрак																														
Хлеб из круп с маком	100	200	7,20	8,00	4,97	5,54	96,61	48,67	228,10	244,84	251,00	285,11	20,2	22,44	1	1,11	473	526,58	57,6	64	0,7	0,78	0,2	0,22	1,1	1,22				
Сыр (пармезан) №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	50	52	0,2	0,2	0	0	0,2	0,2				
Масло сливочное №14	40	20	0,06	0,16	8,25	14,38	0,05	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				
Чай с молоком и сахаром №378	200	200	1,20	1,12	1,28	1,35	17,84	15,90	87,78	51,00	126,80	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	3,00	1,16	1,30	20,36	24,15	104,68	119,43	8,00	11,50	11,20	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	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием			18,12	18,27	21,56	23,51	75,15	88,98	599,11	648,49	409,20	532,01	56,8	61,34	2,04	2,26	679,18	733,36	180,4	201	1,87	1,2	0,24	0,26	2,63	2,74				
Обед																														
Огурцы свежие №71	20	20	0,16	0,16	0,02	0,02	0,51	0,51	2,66	2,66	4,24	4,25	3,90	3,90	0,12	0,12	1,30	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	12,44	15,57	97,99	119,95	23,32	29,15	19,34	24,18	0,76	0,93	45,18	56,73	6,91	8,00	1,88	2,35	0,07	0,09	4,70	5,28				
Маго тушеное № 256	50/50	50/50	15,20	18,24	17,18	20,86	2,56	3,07	225,00	270,00	21,23	23,23	21,86	25,00	2,45	2,68	199,35	178,23	0,00	0,00	2,61	2,82	0,01	0,04	0,18	0,21				
Макаронны отварные №309	150	180	3,45	6,54	4,23	8,08	33,14	49,00	196,26	233,31	2,67	5,20	21,47	28,16	1,12	1,47	37,17	49,36	0,00	0,00	0,07	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	198,00	116,00	11,88	11,88	1,34	1,54	0,04	0,04	5,08	3,98	0,00	0,00	0,20	0,20	0,00	0,00	1,80	1,80				
Хлеб ржаной	30	30	2,04	3,43	0,37	0,62	10,62	17,37	52,04	86,73	21,84	22,30	29,33	36,66	0,73	123,28	2,43	3,04	2,43	1,04	0,00	0,00	3,12	3,90	0,62	0,78				
Хлеб пшеничный	30	30	2,13	2,37	0,30	0,30	16,49	14,43	31,67	31,67	6,90	6,90	9,9	9,9	26,1	26,1	0,6	0,6	0,6	0,6	0	0	0,30	0,30	0	0				
Итого за прием			27,48	32,23	26,65	32,67	163,21	156,41	766,62	980,52	91,69	105,73	110,14	128,97	129,62	154,58	258,41	301,64	3,03	3,64	6,69	6,69	3,90	4,80	10,50	12,37				
Полдник																														
Печенье	35	20	1,01	1,35	1,13	1,11	9,37	12,44	75,00	96,61	3,50	4,00	4,23	6,64	0,21	0,28	11,25	10	4,00	0	0,18	0,24	0,02	0,03	0	0				
Кисломолочный напиток №386	200	200	5,80	5,80	3,2	3,2	6,4	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	100	100	1,44	1,44	0,32	0,32	12,96	12,96	64,13	64,13	33,80	35,00	13,00	13,00	0,30	0,30	21,00	23,00	0,00	0,00	0,20	0,20	0,04	0,04	60,00	60,00				
Итого за прием			8,25	8,59	4,65	5,03	36,73	33,85	241,13	262,74	286,60	287,00	48,23	46,64	0,71	0,78	218,25	232,00	44,00	48,00	0,38	0,44	0,10	0,11	60,60	60,60				
Итого за день			51,87	57,65	42,22	47,53	211,60	203,72	1561,96	1756,09	877,59	924,74	211,17	236,95	132,37	167,62	1155,84	1257,00	220,43	258,64	7,14	8,33	4,24	5,17	73,73	78,72				

СОГЛАСОВАНО
 Начальник Сервисно-Испытательного
 Управления Роспотребнадзора по Московской области
 Байкова Ю.Л.



Наименование товара	Масса, г	Белок, г		Жир, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, ккал		Минеральные вещества, мг						Питательные										
		г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г					
		г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г				
Завтрак																										
Каша "Геркулес" молотая, жидкая №182	180	200	4,90	5,44	3,10	5,67	24,00	26,67	161,80	170,78	97,00	107,78	39,90	44,23	0,90	1,90	3,00	6,30	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	90	90	0,2	0,2	0	0	0,5	0,5
Кофейный напиток №379	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	13,93	13,93	100,60	100,60	125,60	125,60	14,00	14,00	0,17	0,17	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	30	3,00	3,00	0,40	0,30	20,60	24,13	104,60	118,45	8,00	11,50	13,20	16,50	0,40	0,30	0,88	1,00	0,80	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием			29,07	30,26	17,18	17,85	63,28	69,77	536,00	568,63	354,60	408,88	95,10	97,93	1,83	2,03	315,88	317,60	70,80	71,00	0,37	0,37	0,41	0,41	6,16	6,16
Обед																										
Огурец соевый	20	20	0,16	0,16	0,02	0,02	0,34	0,34	2,00	2,00	6,00	6,00	3,30	3,30	0,13	0,13	6,90	8,00	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	3,11	10,12	12,60	84,64	103,21	39,78	49,73	20,90	26,17	0,98	1,23	43,68	54,00	0,00	0,00	1,92	2,41	0,04	0,05	6,54	10,68
Жаркое по-домашнему №259	200	250	13,90	17,38	15,85	19,31	21,07	26,34	284,63	355,79	30,50	38,13	42,48	53,30	3,86	4,83	295,75	373,19	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	33,90	33,90	141,20	141,20	23,00	23,00	7,63	7,63	0,24	0,24	0,90	0,90	0,00	0,00	0,10	0,10	0,02	0,02	12,00	12,00
Хлеб ржаной	30	30	3,43	3,13	0,62	0,44	17,37	26,03	86,73	123,75	6,90	11,50	9,9	16,5	0,1	0,08	0,6	1	0,6	1	0	0	0,39	0,46	0	0
Хлеб пшеничный	30	30	2,37	3,90	0,30	0,30	14,40	24,13	71,67	118,45	21,84	27,30	29,33	36,66	98,73	123,24	2,43	3,04	2,47	3,04	0,00	0,00	3,12	3,90	6,62	0,78
Итого за прием			21,85	28,98	21,18	26,48	97,38	123,47	670,67	845,49	128,82	155,66	112,74	143,52	130,08	173,18	288,06	321,83	3,03	4,04	5,15	6,41	3,69	4,77	28,92	32,91
Полдник																										
Колбасные изделия для дет. питания отварные №243	49	80	3,40	3,98	3,36	3,75	2,94	4,80	127,30	185,26	17,00	23,13	9,80	12,50	0,90	1,13	73,90	101,25	0,00	0,00	0,20	0,25	0,10	0,10	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	29,04	29,04	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 сезону	90	90	0,70	0,70	0,20	0,20	6,80	6,80	31,30	31,30	31,00	31,00	9,90	9,90	0,10	0,10	13,30	13,30	0,00	0,00	0,20	0,20	0,10	0,10	34,20	34,20
Хлеб ржаной	40	30	2,73	2,43	0,49	0,62	13,89	17,37	69,30	86,73	6,90	11,50	9,9	16,5	0,1	0,08	0,6	1	0,6	1	0	0	0,39	0,46	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
Итого за прием			10,78	14,01	8,51	11,80	27,64	41,63	306,33	381,63	62,32	103,85	58,54	68,84	29,01	46,64	102,20	128,95	9,00	9,40	0,62	0,67	0,71	1,77	34,20	34,20
Итого за день			61,76	73,55	46,67	56,16	188,44	235,17	1918,29	1795,66	622,62	667,53	263,38	310,19	160,92	223,88	672,54	765,28	82,83	84,44	6,14	7,48	4,81	6,95	69,27	73,24



Наименование товара	Ед. изм.	Весовые		Жирные		Углеводы		КАЛОРИЙНОСТЬ		Минеральные вещества				Витамины												
		г		г		г		ккал		Са		Mg		P		А		В		С		Е				
		100г	100г	100г	100г	100г	100г	100г	100г	100г	100г	100г	100г	100г	100г	100г	100г	100г	100г	100г	100г	100г	100г			
Завтрак																										
Омлет с колбасными изделиями №212	100	200	18,62	24,80	14,59	26,13	3,15	4,27	265,38	151,20	160,30	138,27	24,90	33,20	3,10	4,17	222,20	296,27	14,70	19,00	0,50	0,67	0,10	0,17	0,20	4,27
Чай с лимоном и сахаром №377	200	200	0,04	0,14	0,00	0,05	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	2,81	2,81
Овурми свежее №71	60	60	0,48	0,50	0,00	0,10	1,50	1,50	8,46	8,50	13,00	13,00	8,40	8,40	0,41	0,42	25,20	28,20	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,60	0,60
Фрукты свежие по сезону	200	200	3,70	3,70	1,10	1,24	46,26	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	0,80	1,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,88	0,00
Итого за прием			25,93	33,09	14,13	29,08	78,24	91,00	580,69	534,59	151,60	192,97	526,30	144,66	5,26	6,88	306,48	352,87	14,70	20,00	1,41	1,58	0,92	0,85	23,63	23,70
Обед																										
Икра кабачковая №73	45	45	0,71	0,71	2,41	2,41	3,77	3,77	39,28	39,38	45,45	45,45	9,05	9,05	0,37	0,37	27,90	27,90	0,00	0,00	3,40	3,40	0,02	0,02	2,34	2,34
Стекольник №81	200	200	1,28	1,00	3,89	4,86	2,79	8,36	71,00	91,23	42,00	52,50	18,50	23,13	0,88	1,10	35,96	46,20	0,00	0,00	1,90	2,38	0,02	0,03	8,74	10,90
Копченый рыболо № 234	60	100	12,68	15,93	8,53	10,67	12,18	15,22	177,40	221,73	42,58	53,25	5,89	7,31	0,70	0,88	96,48	120,60	14,80	18,30	3,08	3,81	0,04	0,05	1,17	1,46
Капуста тушеная №321	200	200	4,13	4,13	6,44	6,44	17,09	17,09	144,31	144,31	97,58	97,58	33,10	33,10	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 3	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,89	27,89	114,60	114,60	14,38	14,38	5,14	5,14	0,98	0,98	4,4	4,4	0	0	0,08	0,08	0,01	0,01	0,9	0,9
Хлеб ржаной	50	70	3,42	5,13	0,62	0,94	17,37	26,01	86,73	133,75	6,90	11,50	6,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1	0,0	1	0	0	0,29	0,65	0	0
Хлеб пшеничный	50	50	2,57	3,95	0,50	0,50	14,49	24,15	71,67	119,45	6,9	11,5	6,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1	0,0	1	0	0	0,29	0,65	0	0
Итого за прием			24,76	31,55	22,25	28,98	86,17	123,22	787,89	854,48	288,59	388,94	95,48	154,78	56,56	81,74	220,06	273,22	16,80	20,60	16,88	17,13	0,91	1,46	33,67	36,18
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	89,60	89,60	92,00	92,00	0,92	0,92	0,08	0,08	0,68	0,68
Салат из моркови с яблоком №66	100	100	1,83	1,89	0,12	0,12	18,53	18,53	80,83	80,83	31,70	31,70	33,38	33,38	0,96	0,96	36,00	36,00	0,00	0,00	0,36	0,36	0,06	0,06	4,00	4,00
Сосисочный №389	200	200	0,94	0,94	0,18	0,18	18,38	18,38	78,70	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	3,36	3,95	0,40	0,50	19,32	24,15	95,56	119,45	6,9	11,5	6,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1	0,0	1	0	0	0,29	0,65	0	0
Итого за прием			18,21	18,08	6,18	6,28	85,41	90,24	496,71	488,68	102,00	102,60	71,40	78,00	20,66	48,94	155,20	189,60	92,00	93,00	1,30	1,30	0,55	0,81	8,04	8,04
Итого за день			63,96	88,64	49,56	61,26	254,82	384,56	1744,49	1669,68	618,19	806,51	293,18	337,28	92,40	146,41	386,74	615,69	123,30	134,10	18,59	20,01	2,38	3,19	66,34	67,89

СОГЛАСОВАНО

Начальник Службы
Управления Роспотребнадзора по Московской области
Володина Ю.Л.



Наименование	Ед. изм.	Кол-во	Белок, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, ккал/100г		Минеральные вещества, мг				Витамины						Сред						
			г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г		г					
			100г	100г	100г	100г	100г	100г	100г	100г	100г	100г	100г	100г	100г	100г	100г	100г	100г	100г		100г	100г				
Завтрак																											
Какао молочное с сахаром №181	100	200	7,03	1,78	11,09	13,51	40,01	41,44	296,81	128,89	183,70	204,11	30,3	35,89	7,5	0,20	173,3	190,91	46,8	52	0	0,89	0,21	0,28	1,17	1,48	
Сыр (пастеризованный) №15	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	71,86	71,86	54,00	54,00	3,5	3,5	0,1	0,1	54	54	28	28	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	19,82	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	1,59	1,39	
Хлеб из муки пшеничной	30	30	3,00	2,91	1,16	1,50	20,50	24,35	186,68	110,75	4,79	31,50	6,80	16,50	0,20	0,50	0,68	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием			18,23	19,82	22,40	24,69	73,01	88,81	568,52	425,49	284,62	425,83	44,34	77,83	8,88	2,3	359,34	369,67	97,2	103,4	0,1	0,89	0,20	0,28	2,86	3,18	
Обед																											
Салат из свеклы соевый №52	100	100	1,41	1,41	6,81	6,81	8,26	8,26	92,80	92,80	75,64	31,64	20,70	20,70	0,22	1,12	46,62	40,62	0,00	0,00	27,00	27,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Суп картофельный с бобовыми и гречихой №119																											
Гуашь №246	200	150	5,79	6,82	3,21	4,08	21,84	25,91	104,90	109,31	42,40	55,06	20,6	37	2,14	2,60	78,2	85,25	0	0	17,8	22,25	0,24	0,3	0,8	1	
Каши гречневая рассычатая №302	150	180	1,31	8,31	1,86	2,21	21,61	34,33	162,30	184,76	3,23	9,88	10,42	90,5	2,8	3	113,28	135,0	0	0	0,33	0,4	0,32	0,34	0	0	
Кисель №359	200	200	0,11	0,21	0,00	0,00	31,40	39,40	116,00	116,00	11,68	11,68	1,74	1,74	0,94	0,04	5,98	5,98	0,00	0,00	0,28	0,20	0,00	0,00	1,30	1,60	
Хлеб ржаной	30	40	2,06	2,75	0,17	0,49	10,42	13,89	52,94	69,19	21,84	27,30	29,13	36,06	0,75	1,21,24	2,41	3,04	2,47	3,04	0,00	0,00	1,12	1,90	0,02	0,78	
Итого за прием			9,85	17,99	5,04	6,39	113,32	125,80	835,18	797,43	943,29	181,12	176,86	208,47	106,35	132,28	255,78	288,08	2,43	3,84	48,33	49,88	3,08	4,36	19,07	19,43	
Полдник																											
Вафли	60	15	0,25	0,19	0,31	0,48	7,21	10,02	47,19	43,33	35	38	180	188	50	50	8	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	31,96	73,90	21,42	25,42	18,81	18,81	0,06	0,00	25,02	35,62	0,00	0,00	0,55	0,51	0,01	0,01	1,00	1,40	
Хлеб ржаной	30	40	2,06	2,75	0,17	0,49	10,42	13,89	52,04	69,19	21,84	27,30	29,13	36,06	0,75	1,21,24	2,41	3,04	2,41	3,04	0,00	0,00	1,12	1,90	0,02	0,78	
Кисломолочный напиток №380	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	0,8	0,8	
Итого за прием			9,21	10,03	8,92	10,19	29,89	36,88	275,29	292,64	339,26	338,72	284,15	271,40	145,61	174,12	216,05	226,65	42,43	43,04	0,55	0,55	1,59	2,07	14,62	14,58	
Итого за день			42,29	47,84	63,36	66,57	216,13	256,69	1674,91	1821,37	868,27	918,65	585,36	555,99	258,24	388,68	932,17	994,42	162,06	148,45	45,98	51,29	8,88	8,65	28,58	34,58	

	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ		Минеральные элементы (мг)				Витамины							
									Ca		Mg		Fe		P		A, мкг		E	
	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 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	3021,01	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	2267,79	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