

«Утверждаю»
ИП Филин А.С.

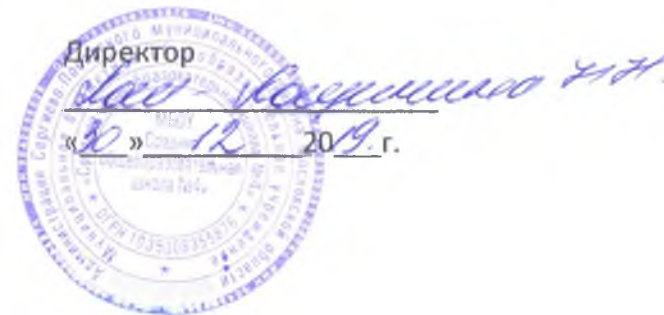


«Согласовано»
Начальник Сергиево-Посадского ТО
Управления Роспотребнадзора по
Московской области



«Согласовано»

*МБОУ «Средняя обще-
образовательная
школа №4*



Примерные 10-дневные меню
для питания детей в общеобразовательных учреждениях

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

2019 г.

1 день

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ		Минеральные элементы (мг)				ВИТАМИНЫ													
									КАЛ		Са		Mg		Fe		P		А, мкг		Е		В1		С, 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		
Завтрак																												
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		
Омлет натуральный №210	150	200	13,94	18,59	24,83	33,11	2,64	3,52	289,66	385,21	119,58	159,00	18,72	24,96	3,06	4,04	376,50	502,00	376,50	502,00	0,37	1,16	0,12	0,16	0,30	0,40		
Масло сливочное №14	15	15	0,06	0,06	10,72	10,72	0,10	0,10	97,18	97,18	3,60	3,60	0	0	0,03	0,03	60	60	60	60	0,17	0,17	0	0	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	28,1	43,5	0,6	1	0,8	1	0	0	0,39	0,55	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			17,08	23,31	36,74	45,22	20,19	39,81	515,69	660,02	133,15	177,17	28,68	41,52	29,34	47,72	441,30	567,20	441,30	567,20	1,05	1,34	0,81	1,11	1,70	1,80		
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 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		
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	39,25	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	33,95	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	13,85	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	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	71,67	95,56	6,90	11,50	9,9	16,5	28,1	43,5	0,6	1	0,8	1	0	0	0,39	0,55	0	0		
Итого за прием			18,00	22,40	18,15	22,31	124,20	146,00	744,46	889,14	124,33	151,69	112,31	141,22	127,28	169,70	71,63	87,79	71,63	87,79	1,93	2,38	4,51	5,80	19,84	21,81		
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			45,70	56,33	60,87	73,51	204,07	245,49	1594,83	1883,84	366,88	438,28	193,19	234,84	160,18	220,98	653,53	795,59	604,93	746,99	5,90	6,64	5,46	7,05	34,58	36,65		

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

2019 г

2 день

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ		Минеральные элементы (мг)				Витамины											
	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	КАЛ		Ca		Mg		Fe		P		E		B1		C			
									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 молочная №181	200	200	5,76	5,76	9,91	9,91	28,32	28,32	225,61	225,61	133,70	133,70	20,30	20,30	0,47	0,47	118,19	118,19	58,00	58,00	0,52	0,52	0,17	0,17	1,17	1,17
Бутерброд с колбасой полукопченной № 6	15,30	20,50	4,82	7,22	6,24	8,45	14,20	23,67	133,79	202,07	11,20	14,80	9,2	12,2	0,77	1,05	59,9	79,9	0	0	0,45	0,6	0,09	0,12	0	0
Каша с молоком №382	200	200	5,54	5,54	2,86	2,86	19,42	19,42	123,50	123,50	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
Итого за прием			16,12	18,52	19,01	21,22	61,94	71,41	482,90	551,18	297,12	300,72	51,44	54,44	1,72	2,00	302,65	321,65	82,40	82,40	0,97	1,12	0,32	0,35	2,76	2,76
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	0,38	0,6	20,37	33,95	0	0	9,24	15,4	0,01	0,02	11,88	19,8
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	2,34	0,07	0,09	6,70	8,38
Печень по-строгановски №255	50,30	75,40	10,65	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
Макаронные 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
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	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	71,67	95,56	6,90	11,50	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1	0,8	1	0	0	0,29	0,65	0	0
Итого за прием			25,95	31,95	23,74	31,10	108,86	129,19	771,46	948,63	139,46	177,97	118,39	142,41	156,39	175,37	301,45	387,04	4828,24	5786,04	14,34	22,48	4,81	5,23	26,12	37,41
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
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 №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			7,91	8,04	4,13	4,28	41,51	45,12	262,85	262,85	291,00	291,00	258,00	258,00	50,80	50,80	216,00	216,00	40,00	40,00	0,40	0,40	0,44	0,44	11,00	11,00
Итого за день			49,98	58,51	46,88	56,60	212,31	245,72	1517,21	1762,66	727,58	769,69	425,83	464,95	208,91	228,17	820,10	924,69	4751,64	5908,44	16,21	24,00	5,57	6,02	39,88	

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Сергиево-Посадского ГО
Управления Роспотребнадзора по Московской области
Бойцова Ю.Л.

2019 г.

4 дня

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ		Минеральные вещества				Витамины											
	З.Изм	Н.Изм	З.Изм	Н.Изм	З.Изм	Н.Изм	З.Изм	Н.Изм	З.Изм	Н.Изм	Ca	Mg	Fe	P	A, мкг	B1	B2	B6	B12	C, мг	E					
Завтрак																										
Каша молочная гречневая №183	150	200	6,82	9,09	9,74	12,99	26,39	35,18	221,25	295,00	137,69	183,58	74,42	99,23	2,15	2,87	184,31	245,75	48,9	85,2	0,29	0,39	0,16	0,21	1,23	1,64
Масло сливочное №14	15	15	0,06	0,06	10,72	10,72	0,10	0,10	97,18	97,18	3,60	3,60	0	0	0,03	0,03	60	80	80	80	0,17	0,17	0	0	0	0
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 пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,30	0,50	14,49	24,15	71,67	119,45	6,90	11,50	6,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1	0,6	1	0	0	0,39	0,65	0	0
Итого за прием			12,42	16,27	23,44	26,89	56,93	75,38	490,70	612,23	273,70	324,28	98,32	129,73	28,41	18,53	334,91	398,75	128,5	148,2	0,88	0,58	0,96	1,26	2,53	2,94
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
Суп картофельный с крупой №101	200	250	1,58	1,97	2,17	2,71	9,69	12,11	68,60	85,75	21,36	26,70	18,28	22,85	0,70	0,88	44,78	55,98	0,00	0,00	0,98	1,23	0,07	0,09	6,60	8,25
Раба, тушеная 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	33,07	58,61	48,53	72,8	0,85	1,28	162,10	243,25	5,82	8,73	0,52	0,78	0,05	0,08	3,73	5,4
Картофель отварной №110	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
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						
Фрукты свежие яблоки	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	67,62	67,62	15,00	16,00	9,00	9,00	2,20	2,20	11,00	11,00	0,00	0,00	0,30	0,20	0,03	0,03	10,00	16,00
Хлеб ржаной	50	70	3,43	5,15	0,62	0,94	17,37	26,05	86,75	123,75	6,90	11,50	6,9	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	6,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1	0,6	1	0	0	0,39	0,65	0	0
Итого за прием			25,10	34,79	16,82	20,46	111,69	132,98	699,70	854,15	133,90	167,98	138,29	180,33	58,24	93,66	333,11	428,21	11,22	14,93	3,93	5,49	1,43	2,00	49,73	63,05
Полдник																										
Випергел с сельдью №69	60/15	100/30	2,57	4,36	6,06	3,82	4,71	7,61	83,33	144,44	38,33	50,09	22,14	28,78	0,86	1,12	69,3	90,05	2,4	3,12	3,3	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	28,33	28,33	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	128,62	4,83	5,55	5,1	6,16	3,21	3,23	13,77	15,32
Итого за день			43,46	58,79	46,47	51,67	208,02	250,66	1431,08	1768,17	407,89	604,19	308,08	388,17	188,86	240,46	776,76	951,48	146,56	168,98	9,51	12,20	5,59			

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

11.12.2019 г.

5 день

Наименование блюда	Пшеница, г		Кукуруза, г		Жир, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ		Минеральные вещества, мг																
											Ca		Mg		Fe		P		K		Na		Cl				
	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																											
Горошек зеленый №306	30	30	0,92	0,92	1,12	1,12	1,12	1,93	21,52	21,52	18,58	18,58	14,97	14,97	0,94	0,94	4,20	4,20	4,20	4,20	0,11	0,11	0,06	0,06	0,00	0,00	
Омлет натуральный №210	150	200	13,94	18,59	24,83	33,11	2,64	3,52	289,66	386,21	119,58	119,00	18,72	24,96	3,06	4,04	376,50	502,00	376,50	502,00	0,87	0,16	0,12	0,16	0,30	0,40	
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	71,67	95,56	6,90	11,50	9,9	16,5	26,1	43,5	0,8	1	0,8	1	0	0	0,39	0,85	0	0	
Чай с молоком и сахаром №378	200	200	1,52	1,52	1,55	1,55	15,90	15,90	81,00	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	
Итого за прием			18,75	24,19	27,60	35,98	34,15	40,67	463,85	584,29	271,66	315,66	58,99	74,63	30,51	48,89	474,10	600,00	391,30	517,20	0,98	1,27	0,51	0,91	1,63	1,73	
Обед																											
Помидоры свежие №71	20	20	0,23	0,23	0,04	0,04	0,88	0,88	5,37	5,37	3,50	3,50	3,00	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	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	0,28	0,11	0,14	9,60	12,00	
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	5,80	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 №121	200	200	4,53	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 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	0,8	1	0,8	1	0	0	0,39	0,85	0	0	
Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,30	0,50	14,49	24,15	71,67	119,45	21,84	37,30	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			25,39	32,33	18,28	21,51	108,12	132,97	709,48	861,43	229,24	219,04	129,80	151,46	129,12	171,43	282,76	304,43	17,83	22,54	8,20	9,23	3,73	4,81	36,99	39,84	
Полдник																											
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	0,40	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 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	35,00	36,00	0,00	0,00	1,60	1,60	0,04	0,04	8,00	8,00	
Итого за прием			3,66	4,83	3,67	4,90	58,80	69,04	255,62	299,47	56,40	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			48,00	61,35	49,55	62,39	201,07	242,58	1428,95	1745,19	600,90	661,12	217,79	252,31	192,23	252,92	818,85	986,43	597,13	727,74	60,98	62,30	8,41	9,79	57,02	59,97	

СОГЛАСОВАНО:
 Начальник Сельхоз-Подстанции ЮС
 Управления Роспотребнадзора по Московской области
 Бойкина Ю. П.

6 стр.

Получатель	Безнал		Жирнал		Текстовый		КАДРОВОЙ		УЧЕТНО-КАССОВЫЙ		Итого		Сумма		Конт.													
	11.04	11.05	11.06	11.07	11.08	11.09	11.10	11.11	11.12	12.01	12.02	12.03	12.04	12.05														
Завтрак																												
Капля молочная пшеница №175	150	200	4,50	6,00	2,95	0,93	32,50	43,53	174,75	233,00	98,46	331,26	27,82	37,22	0,52	0,82	115,25	153,72	11,1	14,8	0,08	0,08	0,08	0,1	0,72	0,98		
Сыр №15	20	20	4,64	5,80	11,80	14,75	0,00	0,00	72,00	90,00	180,00	235,00	8,87	12,84	0,21	0,26	412	140	27,33	48,66	0,1	0,13	0,01	0,01	0,01	0,10	0,24	
Хлеб пшеничный	30	50	2,57	3,95	0,50	1,50	14,49	24,15	71,67	119,45	6,90	11,80	9,9	16,5	28,3	49,5	0,8	1	0,6	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Кавказ с молоком №382	200	200	2,54	5,54	2,86	2,86	19,42	19,42	123,80	123,50	153,22	192,22	21,94	31,94	0,48	0,48	124,56	124,56	24,00	24,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,06	1,79	
Итого за период			17,05	21,29	11,91	25,04	66,41	86,90	441,88	565,85	437,58	630	88,43	96,65	27,41	45,08	352,48	419,28	73,43	86,84	0,18	0,21	0,14	0,14	0,32	2,5	2,78	
Обед																												
Пирог мажорановый №773	45	45	0,71	0,71	2,41	2,41	3,77	3,77	39,38	39,38	43,45	43,45	9,85	9,85	0,17	0,17	27,90	27,90	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	2,34	2,34	
Суп картофельный с грибами	200	200	1,76	2,20	2,78	4,40	12,11	15,99	84,80	100,00	24,26	30,45	25,12	31,40	0,06	1,20	62,18	77,73	6,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,14	5,60	
Котлеты №97	200	200	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20
Мясо ушное № 256	150	150	3,78	4,54	7,78	9,34	39,29	47,15	242,00	290,40	17,04	20,45	17,79	33,35	0,59	0,71	40,30	48,00	40,00	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Капля рисовая расквашенная №171	200	200	0,96	0,66	0,69	0,09	32,01	32,01	137,80	137,80	34,48	34,48	17,86	17,86	0,70	0,70	23,44	23,44	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Котлетки из смеси суфидуктон № 349	30	30	2,05	3,45	0,37	1,62	10,42	17,37	52,04	86,25	21,84	27,16	29,33	36,66	48,75	121,24	2,43	3,04	4,43	3,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	30	30	2,37	2,37	0,30	1,30	14,49	14,49	71,67	71,67	6,20	6,90	8,9	8,9	26,1	26,1	0,6	0,6	0,6	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Хлеб пшеничный	30	30	26,54	32,15	31,11	34,00	144,85	130,25	817,69	996,98	160,30	186,28	141,71	162,85	128,82	156,00	375,90	368,34	43,03	51,64	19,73	12,31	3,72	4,89	13,47	16,05		
Итого за период			15	20	1,01	1,15	1,13	1,51	9,37	12,49	15,00	16,61	3,50	4,00	4,23	5,64	0,21	0,28	11,25	15	8,00	8	0,18	0,24	0,02	0,03	0,0	
Полдник																												
Печенье	200	200	5,80	5,80	3,2	3,2	8,4	8,4	102	102	240	240	28	28	0,2	0,2	184	164	40	40	0	0	0	0	0,34	0,34	0,6	
Кисломолочный напиток №386	160	160	1,44	1,44	0,72	1,72	12,66	12,96	64,13	64,13	34,03	35,00	13,00	13,00	0,30	0,30	25,00	21,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,04	60,00	
Фрукты свежие заморские	160	160	8,25	8,59	4,65	5,03	30,73	33,85	211,13	262,24	288,92	287,20	65,23	48,54	0,71	0,70	218,25	222,00	41,00	48,00	0,28	0,44	0,10	0,10	0,11	60,60		
Итого за период			81,07	87,65	63,22	67,53	221,80	245,17	1342,08	1756,00	853,38	932,25	255,37	206,99	159,34	200,34	598,09	500,22	162,48	194,60	42,25	12,36	4,36	5,48	13,47	79,45		

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

2019 г.

4 день

Наименование блюда	Выход, г		Белок, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КДж/100г		Минеральные вещества, мг								Витамины							
	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	Ca	Мg	К	Р	Na	Fe	С	В1	В2	В3	В6	В9	С	С _{кар}		
	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																										
Помидоры свежие №71	20	20	0,25	0,25	0,04	0,04	0,88	0,88	5,27	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
Макароны, отварные с сыром №204	175	225	9,48	12,19	16,13	20,74	33,78	43,43	322,15	414,19	184,50	237,21	12,7	16,33	0,77	0,99	126,3	162,39	72	92,57	0,67	0,86	0,05	0,03	0,14	0,18
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 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
Итого за прием			15,27	19,56	19,15	23,96	65,10	84,41	499,79	639,61	326,44	393,61	61,03	71,89	100,10	124,81	225,23	261,93	94,43	115,81	0,84	1,03	3,58	4,34	6,41	6,61
Обед																										
Отуреп 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	59,78	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	10,64
Жаркое по-домашнему №259	200	250	13,90	17,38	15,83	19,81	21,07	26,34	284,63	355,79	30,50	38,13	42,48	53,10	3,86	4,85	205,73	257,19	0,00	0,00	3,10	3,88	0,12	0,15	6,76	8,41
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	0,09	0,05	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
Итого за прием			21,85	28,98	21,18	26,48	97,38	123,47	670,87	845,40	128,02	155,64	113,74	143,62	130,08	173,19	258,46	321,83	3,03	4,04	6,16	8,41	3,69	4,77	28,32	32,91
Полдник																										
Рыба, тушеная в сметане с овощами № 229	70	100	7,95	11,15	2,03	2,90	2,66	3,80	32,10	5,00	39,07	38,61	48,53	72,8	0,65	1,28	162,19	243,29	5,82	8,73	2,82	3,78	0,06	0,08	3,73	5,4
Фрукты свежие яблоки	150	150	0,50	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	40	50	2,75	3,43	0,49	0,62	13,89	17,37	69,19	86,73	6,90	11,50	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1	0,6	1	0	0	0,09	0,05	0	0
Чай с лимоном и сахаром №377	200	200	0,14	0,14	0,03	0,03	9,28	9,28	37,14	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
Итого за прием			11,44	15,52	3,15	4,15	40,53	45,15	246,25	196,49	76,17	100,31	69,83	100,7	29,51	47,34	178,19	258,69	8,42	9,73	2,73	3,99	0,47	0,76	18,66	19,23
Итого за день			48,56	64,06	43,48	54,59	203,01	253,03	1413,51	1681,50	463,46	649,58	244,60	316,21	259,69	345,34	661,89	843,45	103,38	129,38	8,72	11,43	7,74	10,47	51,69	67,73

СОГЛАСОВАНО:
 Начальник Сергиево-Посадского ГО
 Управления Роспотребнадзора по Московской области
 Волынец Ю. П.
 11.08.2015 г.



S. Denis

№	Наименование товара	Весовая		Жирный		Углеводный		Белки		Минеральные вещества		Средства		Средства		Средства									
		г	кг	г	кг	г	кг	г	кг	г	кг	г	кг	г	кг	г	кг								
170	200	23,19	23,28	79,80	20,64	44,41	52,27	285,60	334,00	170,22	277,48	29,82	20,78	5,18	1,87	224,28	228,77	83,8	111,73	28,56	17,83	0,1	0,13	0,42	0,26
15	15	0,06	0,06	20,72	10,72	0,18	0,10	97,18	97,18	3,60	3,60	0	0	0,03	0,03	60	60	50	50	0,17	0,17	0	0	0	0
36	50	2,37	3,55	0,30	0,50	14,49	24,15	71,87	119,49	6,9	11,5	9,6	16,5	26,1	43,5	0,6	1	0,6	1	0	0	0,30	0,48	0	0
200	200	1,32	1,52	1,35	1,35	15,90	15,90	81,00	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
		17,14	32,81	32,26	33,21	14,02	14,42	631,16	633,60	307,82	389,33	55,92	71,06	17,72	41,51	377,48	432,57	154,4	182,73	127,89	127,89	0,83	0,82	1,73	1,88
20	20	0,23	0,23	0,04	0,04	0,08	0,08	5,17	5,17	3,5	3,5	5	5	0,45	0,45	6,5	6,5	0	0	2,17	0,17	0,01	0,01	4,35	4,35
200	250	1,43	1,79	3,09	3,86	8,32	10,16	66,65	83,81	27,80	34,75	16,60	20,75	0,62	0,78	39,40	49,65	0,00	0,00	3,16	5,33	0,06	0,08	3,30	16,83
150	200	15,80	26,14	18,10	24,34	26,96	37,94	34,15	44,53	14,76	46,33	40,20	54,04	1,43	1,97	121,5	173,33	74,6	119,87	2,37	0,49	0,00	0,11	4,52	6,23
200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	12,01	12,01	132,80	132,80	32,48	32,48	17,46	17,46	0,70	0,70	23,44	23,44	0,00	0,00	2,81	0,81	0,02	0,02	0,73	0,73
50	70	3,48	5,15	0,62	0,84	17,37	26,05	86,73	123,75	6,90	18,30	4,8	12,5	26,1	43,5	0,6	1	0,6	1	0	0	0,39	0,65	0	0
30	50	2,37	3,98	0,30	0,50	14,49	24,15	71,87	119,49	6,9	11,5	9,6	16,5	26,1	43,5	0,6	1	0,6	1	0	0	0,39	0,65	0	0
		23,24	31,94	22,42	29,67	99,88	125,19	697,27	910,21	112,24	146,08	116,28	136,22	83,48	112,98	202,14	256,62	154,67	214,67	2,41	3,69	0,96	1,62	17,99	21,91
160	160	1,44	1,44	0,32	0,32	12,96	12,96	64,13	64,13	16,00	16,00	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
80	80	3,78	5,78	0,39	0,39	23,43	34,61	119,46	179,66	0,90	0,90	13,80	13,80	0,63	0,63	34,00	38,00	2,00	2,00	2,12	2,12	3,60	3,60	0,00	0,00
200	200	5,60	5,60	3,2	3,2	34	52	102	102	248	248	28	28	0,2	0,2	184	184	40	40	0	0	0,04	0,04	0,6	0,6
		11,02	11,02	8,91	8,91	44,87	44,87	329,99	329,99	393,50	393,50	54,30	54,30	1,19	1,19	232,00	242,00	42,00	42,00	2,53	2,53	0,69	0,69	60,60	60,60
		81,40	71,77	60,41	71,79	218,72	264,58	1258,81	1855,82	782,81	278,87	258,41	258,41	84,32	137,38	823,52	951,03	212,20	246,28	111,25	133,72	2,16	2,12	80,25	84,40

СОГЛАСОВАНО:

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

№ *12* от *12* 2019 г.

9 дней

Наименование блюда	Выход, г		Белок, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КДЖ		Минеральные вещества (мг)				Витамины												
											Ca		Mg		Fe		P		A, мкг		E		B1		C, мг		
	%10г	10-12г	%10г	10-12г	%10г	10-12г	%10г	10-12г	%10г	10-12г	%10г	10-12г	%10г	10-12г	%10г	10-12г	%10г	10-12г	%10г	10-12г	%10г	10-12г	%10г	10-12г	%10г	10-12г	
Завтрак																											
Горошек зеленый №306	60	60	1,84	1,84	2,24	2,24	2,24	2,24	43,04	43,04	18,58	18,58	14,97	14,97	0,94	0,94	4,20	4,20	4,20	4,20	0,11	0,11	0,06	0,06	0,00	0,00	
Колбасные изделия для дет питания отварные №243	80	100	7,98	9,98	8,73	10,94	0,62	0,77	185,26	231,57	18,50	23,13	10	12,5	0,9	1,13	81	101,25	20	25	0,25	0,31	0,09	0,11	0	0	
Масло сливочное №14	15	15	0,06	0,06	10,72	10,72	0,10	0,10	97,18	97,18	3,60	3,60	0	0	0,03	0,03	60	60	60	60	0,17	0,17	0	0	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	
Какао с молоком №382	200	200	5,54	5,54	2,86	2,86	19,42	19,42	123,50	123,50	152,22	152,22	21,94	21,94	0,48	0,48	124,56	124,56	24,40	24,40	0,40	0,00	0,06	0,06	1,59	1,59	
Итого за прием			17,79	21,37	24,87	27,26	36,87	46,68	520,65	614,74	199,80	209,03	56,81	65,51	28,45	46,08	270,36	291,01	108,20	114,80	0,53	0,59	0,60	0,68	1,59	1,59	
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	
Свекловичник №81	200	250	1,28	1,60	3,89	4,86	2,79	3,56	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	
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 свежих яблок N	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	26,03	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			22,55	29,07	36,55	40,43	90,48	117,15	834,43	981,17	169,80	194,89	106,83	131,63	77,75	118,37	234,46	268,10	116,80	122,00	7,79	8,72	0,88	1,52	35,01	37,24	
Полдник																											
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 №189	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			5,99	6,78	0,70	0,80	56,23	61,06	254,71	278,60	52,60	57,20	51,20	57,80	29,80	47,20	70,60	71,00	0,90	1,00	0,58	0,38	0,47	0,73	8,00	8,00	
Итого за день			46,33	57,22	62,12	68,49	181,58	224,89	1609,79	1874,51	422,20	461,12	214,84	255,34	136,00	211,65	575,42	630,11	226,40	237,60	8,70	9,69	2,05	3,13	44,60	46,83	

СФЕДРО ВАРД:
 Школы: Сурб-Беккочер 10
 Урханди Республикасы 10-50 жашындагы балалар
 Казань 10-11 жашындагы балалар
 М. И. 2019 г.

10 gms

Ички номер	Ички код	Ички код	Ички код	Ички код	Ички код	Категориясы		Категориясы		Категориясы		Категориясы		Категориясы		Категориясы		Категориясы								
						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
200	250	4.04	10.10	8.04	11.00	12.74	16.68	220.06	278.88	152.56	190.95	80.80	15.85	4.71	2.4	200.31	237.02	58	72.5	0.71	0.99	0.7	0.25	0.7	1.49	
20	25	4.44	9.80	11.80	14.79	16.00	17.00	90.00	180.00	225.00	275.00	330.00	400.00	480.00	570.00	670.00	780.00	900.00	1050.00	1200.00	1350.00	1500.00	1650.00	1800.00	1950.00	2100.00
40	40	3.16	3.16	0.40	19.32	31.32	95.56	95.56	95.56	95.56	95.56	95.56	95.56	95.56	95.56	95.56	95.56	95.56	95.56	95.56	95.56	95.56	95.56	95.56	95.56	95.56
200	200	3.17	3.17	2.68	13.95	13.95	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00
100	100	23.32	23.32	23.32	23.32	23.32	23.32	23.32	23.32	23.32	23.32	23.32	23.32	23.32	23.32	23.32	23.32	23.32	23.32	23.32	23.32	23.32	23.32	23.32	23.32	23.32
100	100	1.48	1.48	6.01	8.26	8.26	82.80	82.80	82.80	82.80	82.80	82.80	82.80	82.80	82.80	82.80	82.80	82.80	82.80	82.80	82.80	82.80	82.80	82.80	82.80	82.80
200	250	5.79	6.82	3.23	4.06	22.64	25.50	114.01	169.15	42.40	53.00	26.5	37	2.14	2.98	76.2	26.28	0	0	12.8	22.25	0.24	0.3	0.8	1	1
10-80	80-30	18.17	18.17	18.17	18.17	18.17	18.17	18.17	18.17	18.17	18.17	18.17	18.17	18.17	18.17	18.17	18.17	18.17	18.17	18.17	18.17	18.17	18.17	18.17	18.17	18.17
150	180	2.19	8.53	1.86	2.23	29.61	31.33	162.30	194.26	8.28	9.88	75.82	92.7	2.5	3	113.25	113.9	0	0	3.83	0.8	0.72	0.74	0	0	0
200	200	0.37	0.37	0.37	0.37	0.37	0.37	0.37	0.37	0.37	0.37	0.37	0.37	0.37	0.37	0.37	0.37	0.37	0.37	0.37	0.37	0.37	0.37	0.37	0.37	0.37
30	40	3.06	2.79	0.37	0.19	10.42	11.89	52.04	69.39	21.84	27.36	29.33	36.66	98.75	123.24	2.43	8.14	2.43	8.14	0.90	0.90	0.90	0.90	0.90	0.90	0.90
30	50	2.57	3.09	0.30	0.50	14.49	21.19	71.67	119.45	4.90	11.50	9.8	38.5	38.5	43.5	0.8	1	3.16	1	0	0	0.74	0.95	0	0	
30	70	37.22	41.84	31.84	32.88	127.81	141.95	984.77	1026.29	140.29	172.60	186.78	223.17	132.85	116.78	358.38	399.69	1.03	4.34	48.83	48.83	3.86	5.91	11.27	11.43	11.43
30	30	0.62	0.62	0.87	0.87	2.04	2.48	21.08	22.08	22.08	22.08	22.08	22.08	22.08	22.08	22.08	22.08	22.08	22.08	22.08	22.08	22.08	22.08	22.08	22.08	22.08
80	100	13.18	14.26	10.57	10.50	5.83	8.79	162.92	183.02	48.60	60.60	17.75	22.2	3.88	3.6	64	50	43.2	64	18.72	28.8	0.6	0.2	0.72	0.9	0.9
30	40	2.66	2.75	0.15	0.49	10.42	11.89	52.04	69.39	21.84	27.36	29.33	36.66	98.75	123.24	2.43	8.14	2.43	8.14	0.90	0.90	0.90	0.90	0.90	0.90	0.90
300	200	3.80	3.80	3.2	3.2	4.4	4.4	102.4	102.4	248	248	29	29	0.2	0.2	184	184	40	40	0	0	0	0	0	0	0
100	100	18.82	18.41	15.41	15.41	27.19	31.83	189.84	376.49	320.65	322.11	76.15	88.82	101.95	127.16	284.83	274.24	88.23	109.24	84.72	88.41	3.42	4.44	3.24	3.89	3.89
100	100	76.19	87.61	76.19	76.19	128.18	214.92	1794.83	1968.26	936.09	1258.19	356.14	420.64	292.86	134.43	1818.82	1188.82	296.79	248.04	100.07	118.28	8.12	10.81	17.27	14.43	