СОГЛАСОВАНО:
Начальник Сергиево-Посадского ТО
Управления Роспотребнадзора
по Московской области
_____ Ю.Л. Бойкова
«23» декабря 2020

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №4»
_____ Вострякова В.Н.
«24» декабря 2020

УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный предприниматель И.П. А.С. Филин
_____ А.С. Филин
«23» декабря 2020

Примерное 10 –дневное Меню для обучающихся 7-10 лет и 11-18 лет

(завтраки, обеды, полдники)

в общеобразовательных учреждениях

Сергиево-Посадского городского округа Московской области

СОГЛАСОВАНО:
Начальник Сергиево-Посадского ТО
Управления Роспотребнадзора по Московской области
Бойцова Ю.Э.
13/11 2020 г.
№1

1 день

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества: Ca,мг		Mg,мг		Fe,мг		P,мг		Витамины: A,мг		E,мг		B1,мг		C,мг		B2,мг		Ц,мг		№ ТК	Сборник
	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	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л		
Завтрак																																
Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	49	80	5,4	8,0	11,7	19,1	0,2	0,4	127,7	185,3	17,2	23,1	9,8	12,5	0,9	1,1	77,9	101,3	0,0	0,0	0,2	0,3	0,1	0,9	0,0	0,0	0,1		3,4	3,5	294	Для обуч. образовательных организаций Кучма,2016
Изделия макаронные отварные	160	180	6,2	6,5	4,7	5,1	39,5	40,0	225,1	235,5	23,0	3,2	9,7	28,2	1,0	1,5	52,0	49,6	14,0	0,0	0,9	1,3	0,1	0,4	0,0	0,0	0,0		1,3	1,3	340	Для обуч. образовательных организаций Кучма,2016
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	200	3,8	3,8	3,4	3,4	19,5	19,5	123,7	123,6	141,3	125,6	30,0	14,0	1,7	0,1	114,8	90,0	15,0	20,0	0,0	0,0	2,4	0,4	0,6	1,3	0,1		17,0	17,1	418	Для обуч. образовательных организаций Кучма,2016
Сыр (порциями)	10	15	2,3	3,5	3,0	4,5	0,0	0,0	35,8	53,7	22,0	81,0	3,5	5,3	0,1	0,2	54,0	81,0	26,0	39,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0		0,0	0,0	16	Для обуч. образовательных организаций Кучма,2016
Хлеб из муки пшеничной	20	50	1,5	4,0	0,6	1,5	10,3	24,2	52,3	130,8	4,7	11,5	2,6	16,5	0,2	0,5	16,8	1,0	0,0	1,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0	18	Для обуч. образовательных организаций Кучма,2016
Итого за прием			**19,2**	**25,7**	**23,4**	**33,6**	**69,5**	**84,0**	**564,6**	**728,8**	**208,2**	**244,4**	**55,6**	**76,4**	**3,9**	**3,4**	**315,5**	**322,8**	**55,0**	**60,0**	**1,5**	**1,7**	**2,6**	**1,7**	**0,7**	**1,5**	**0,2**		**21,7**	**21,9**		
Обед																																
Икра кабачковая	45	45	0,7	0,7	2,4	2,4	3,8	3,8	39,4	39,4	45,5	45,5	9,1	9,1	0,4	0,4	27,9	27,9	0,0	0,0	7,4	7,4	0,0	0,0	2,3	2,3					73	Московский М.П.,Гуткин В.А.,2011г
Суп из овощей	200	250	1,4	1,8	3,1	3,9	8,1	10,2	66,7	83,3	27,8	34,8	16,6	20,8	0,6	0,8	39,4	49,3	0,0	0,0	1,9	2,3	0,1	0,1	8,3	10,8					99	Московский М.П.,Гуткин В.А.,2011г
Тефтели мясные	80	100	6,5	8,1	7,2	9,0	8,6	10,7	125,6	157,0	32,2	40,2	15,8	19,8	0,7	0,9	28,6	35,8	28,6	35,8	0,4	0,6	0,1	0,1	0,6	0,8					278	Московский М.П.,Гуткин В.А.,2011г
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7,1	8,5	1,9	2,2	28,6	34,3	162,3	194,8	8,2	9,9	75,4	90,5	2,5	3,0	113,3	135,9	0,0	0,0	0,3	0,4	0,1	0,1	0,0	0,0					302	Московский М.П.,Гуткин В.А.,2011г
Компот из апельсинов	200	200	0,5	0,5	0,1	0,1	34,0	34,0	141,2	141,2	23,0	23,0	7,6	7,6	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	12,0	12,0					346	Московский М.П.,Гуткин В.А.,2011г
Хлеб ржаной	40	65	2,8	3,4	0,5	0,6	13,9	17,4	69,4	86,7	21,8	27,3	29,3	36,7	98,8	123,2	2,4	3,0	2,4	3,0	0,0	0,0	3,1	3,9	0,6	0,8						
Хлеб пшеничный	40	50	2,4	3,0	1,0	1,2	14,5	20,6	71,7	104,7	6,9	11,5	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1,0	0,6	1,0	0,0	0,0	0,4	0,7	0,0	0,0						
Итого за прием			**21,3**	**26,0**	**16,2**	**19,4**	**111,5**	**130,9**	**676,2**	**807,1**	**165,4**	**192,1**	**163,8**	**200,9**	**129,3**	**172,0**	**212,2**	**252,8**	**31,6**	**39,8**	**10,1**	**10,8**	**3,8**	**4,9**	**23,9**	**26,7**						
Полдник																																
Пирог с повидлом	80	80	9,2	9,2	5,5	5,5	29,2	29,2	202,0	202,0	50,4	50,4	20,2	20,2	0,9	0,9	88,6	88,6	92,0	92,0	0,9	0,9	0,1	0,1	0,0	0,0					406	Московский М.П.,Гуткин В.А.,2011г
Фрукты свежие груши	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47,0	47,0	19,0	19,0	12,0	12,0	2,3	2,3	16,0	16,0	0,0	0,0	0,4	0,4	0,0	0,0	5,0	5,0						
Сок абрикосовый	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	85,7	85,7	40,0	40,0	20,0	20,0	0,4	0,4	36,0	36,0	0,0	0,0	1,6	1,6	0,0	0,0	8,0	8,0					389	Московский М.П.,Гуткин В.А.,2011г
Итого за прием			**10,6**	**10,6**	**6,0**	**6,0**	**59,7**	**59,7**	**334,7**	**334,7**	**109,4**	**109,4**	**52,2**	**52,2**	**3,6**	**3,6**	**140,6**	**140,6**	**92,0**	**92,0**	**2,9**	**2,9**	**0,1**	**0,1**	**13,0**	**13,0**						
Итого за день			**51,1**	**62,4**	**45,5**	**59,0**	**240,6**	**274,6**	**1575,5**	**1870,6**	**483,0**	**546,0**	**271,6**	**329,5**	**136,7**	**179,0**	**668,3**	**716,3**	**178,6**	**191,8**	**14,6**	**15,4**	**6,5**	**6,7**	**37,6**	**41,2**						

СОГЛАСОВАНО:
Начальник Сергиево-Посадского
Управления Роспотребнадзора по Московской области
Бобкова Ю.Л.
23.11.2018 г.

Для документов №1

2 день

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества Ca,мг		Mg,мг		Fe,мг		P,мг		Витамины A,мг		E,мг		B1,мг		C,мг		B2,мг		Lip		№ ТК	Сборник
	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	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л		
Завтрак																																
Каша пшенная с курагой	180	200	5,9	6,6	11,0	12,2	29,8	33,1	242,0	141,9	132,0	146,7	41,4	46,0	1,1	1,2	150,3	167,0	40,2	44,7	0,7	0,8	0,1	0,1	0,9	1,0	0,2		9,8		198	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Фрукты свежие по сезонности	90	90	0,7	0,7	0,2	0,2	6,8	6,8	31,5	31,5	31,5	31,0	9,9	9,9	0,1	0,1	15,3	15,3	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,1	34,2	34,2	0		0,0		399	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Ветчина	10	20	2,3	4,6	2,1	4,2	0,0	0,0	27,9	55,8	1,2	2,0	3,0	7,0	0,3	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0		0,7		10	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Какао-напиток на молоке	200	200	3,6	3,6	3,4	3,4	12,4	19,4	94,1	94,1	109,4	152,2	29,0	21,9	1,0	0,5	104,5	124,6	12,9	24,4	0,0	0,0	0,0	0,1	0,5	1,6	0,1		7,7		415	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Хлеб из муки	40	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	5,2	16,5	0,5	0,5	33,6	1,0	0,0	1,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0		0,0		18	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Итого за прием			**15,4**	**19,4**	**17,8**	**21,5**	**69,5**	**83,5**	**500,2**	**442,8**	**283,5**	**343,4**	**88,5**	**101,3**	**3,0**	**2,9**	**303,7**	**307,9**	**53,1**	**70,1**	**1,6**	**1,0**	**0,2**	**0,3**	**35,6**	**36,8**	**0,3**		**18,2**			
Обед																																
Салат из квашеной капусты	60	100	1,6	2,6	5,0	8,3	7,6	12,7	82,6	137,7	31,3	52,2	9,6	16,0	0,4	0,6	20,4	34,0	0,0	0,0	9,2	15,4	0,0	0,0	11,9	19,8					47	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Суп картофельный рыбный	200	250	1,8	2,2	2,8	4,4	12,3	15,4	84,8	106,0	24,4	30,5	25,1	31,4	1,0	1,2	62,2	77,7	0,0	0,0	1,0	1,3	0,1	0,1	9,6	12,0					97	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Печень по-строгановски	50/30	50/40	10,6	13,3	9,0	11,2	2,8	3,5	148,0	185,0	26,6	33,2	14,0	17,5	4,0	5,0	191,5	239,3	4625,6	5782,0	2,8	3,4	0,2	0,2	6,8	8,5					255	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Картофельное пюре	200	200	4,3	4,3	12,8	12,8	25,2	25,2	240,0	240,0	60,0	60,0	38,4	38,4	1,4	1,4	120,0	120,0	70,0	70,0	0,3	0,3	0,2	0,2	25,0	25,0					128	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Хлеб ржаной	50	50	3,4	3,4	0,6	0,6	17,4	17,4	86,7	86,7	27,3	27,3	36,7	36,7	123,2	123,2	3,0	3,0	3,0	3,0	0,0	0,0	3,9	3,9	0,8	0,8						
Напиток из плодов шиповника	200	200	0,7	0,7	0,3	0,3	20,8	20,8	88,2	88,2	21,3	21,3	3,4	3,4	0,6	0,6	3,4	3,4	0,0	0,0											388	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Хлеб ржаной	50	65	3,4	3,4	0,6	0,6	17,4	17,4	86,7	86,7	6,9	6,9	9,9	9,9	26,1	26,1	0,6	0,6	0,6	0,6	0,0	0,0	0,4		0,0	0,0						
Хлеб пшеничный	40	50	2,4	3,0	1,0	1,2	14,5	20,6	71,7	104,7	6,9	11,5	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1,0	0,6	1,0	0,0	0,0	0,4	0,7	0,0	0,0						
Итого за прием			**28,2**	**32,9**	**32,1**	**39,5**	**117,9**	**132,8**	**888,7**	**1035,0**	**204,7**	**243,0**	**147,0**	**169,7**	**182,8**	**201,7**	**401,7**	**479,1**	**4699,8**	**5856,6**	**13,4**	**20,5**	**5,1**	**5,1**	**54,0**	**66,0**						
Полдник																																
Вафли	10	15	0,3	0,5	0,3	0,6	7,2	14,4	47,4	94,7	35,0	70,0	188,0	376,0	50,0	100,0	4,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,8						
Фрукты свежие бананы	100	100	1,9	1,9	0,6	0,6	25,9	25,9	113,5	113,5	8,0	8,0	42,0	42,0	0,6	0,6	28,0	28,0	0,0	0,0	0,4	0,4	0,4	0,4	10,0	10,0						
Молоко	200	200	6,0	6,0	6,4	6,4	9,4	9,4	119,2	119,2	242,0	242,0	28,0	28,0	0,2	0,2	182,0	182,0	30,0	30,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,2	0,3		18,0		483	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Итого за прием			**8,1**	**8,4**	**7,3**	**7,6**	**42,5**	**49,7**	**280,1**	**327,4**	**285,0**	**320,0**	**258,0**	**446,0**	**50,8**	**100,8**	**214,0**	**218,0**	**30,0**	**30,0**	**0,4**	**0,4**	**0,4**	**0,4**	**11,6**	**12,0**						
Итого за день			**51,7**	**60,7**	**57,2**	**68,6**	**229,9**	**266,0**	**1668,9**	**1805,2**	**773,2**	**906,4**	**493,5**	**717,1**	**236,6**	**305,4**	**919,4**	**1004,9**	**4782,9**	**5956,7**	**15,4**	**21,8**	**5,7**	**5,7**	**101,2**							

СОГЛАСОВАНО:
Начальник Серпухово-Лосиноостровского
Управления Роспотребнадзора по Московской области
Бойкова Ю.Л.
«23» 11 2020

Для документов №1

3 день

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества: Са,мг		Mg,мг		Fe,мг		P,мг		Витамины: A,мг		E,мг		B1,мг		C,мг		B2,мг		Lмг		№ ТК	Сборник
	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	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л		
Завтрак																																
Запеканка из творога	150	250	26,9	44,8	17,1	28,5	29,5	49,2	379,9	631,7	297,5	227,6	34,7	39,8	0,9	1,6	808,9	298,8	84,0	111,7	0,6	127,5	0,2	0,1	0,7	0,6	0,4	2,0	239	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Соус абрикосовый	15	20	0,1	0,1	0,0	0,0	10,1	13,5	41,1	54,8	3,9	4,0	2,4	3,2	0,1	0,1	3,3	4,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	335	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Чай	200	200	0,0	0,1	0,0	0,0	10,0	9,1	40,0	35,1	3,8	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	420	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Масло сливочное	10	20	0,1	0,2	8,3	14,5	0,1	0,3	74,9	132,0	1,2	4,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	6,0	30,0	80,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	13	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	5,2	16,5	0,5	0,5	33,6	1,0	0,0	1,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	18	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Итого за прием			**30,1**	**49,2**	**26,6**	**44,5**	**70,2**	**96,2**	**640,5**	**973,0**	**315,8**	**248,2**	**42,3**	**59,5**	**1,5**	**2,3**	**853,5**	**310,2**	**114,0**	**192,7**	**1,5**	**127,9**	**0,2**	**0,1**	**0,8**	**0,7**	**0,4**	**2,9**		
Обед																														
Огурцы свежие	20	20	0,2	0,2	0,0	0,0	0,5	0,5	2,7	2,7	4,3	4,3	3,5	3,5	0,1	0,1	7,5	7,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,2			71	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Бульон куриный с гренками	200	250	2,2	2,7	2,3	2,8	14,0	17,5	94,6	118,3	23,4	29,2	21,8	27,3	0,9	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	1,4	0,9	1,1	6,6	8,3			111	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Куры отварные	80	100	18,8	23,5	20,6	25,8	0,4	0,5	262,4	328,0	44,8	56,0	16,2	20,3	1,6	2,0	132,8	166,0	80,0	100,0	0,8	1,0	0,0	0,0	1,9	2,4			288	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Каша рисовая рассыпчатая	150	180	3,8	4,5	7,8	9,3	39,3	47,2	242,0	290,4	17,0	20,5	27,8	33,4	0,6	0,7	40,0	48,0	40,0	48,0	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0			171	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Компот из свежих яблок	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	27,9	27,9	114,6	114,6	14,2	14,2	5,1	5,1	1,0	1,0	4,4	4,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,9	0,9			342	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Хлеб ржаной	50	65	3,4	3,4	0,6	0,6	17,4	17,4	86,7	86,7	6,9	6,9	9,9	9,9	26,1	26,1	0,6	0,6	0,6	0,6	0,0	0,0	0,4		0,0	0,0				
Хлеб пшеничный	40	50	2,4	3,0	1,0	1,2	14,5	20,6	71,7	104,7	6,9	11,5	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1,0	0,6	1,0	0,0	0,0	0,4	0,7	0,0	0,0				
Итого за прием			**30,8**	**37,5**	**32,5**	**40,0**	**113,9**	**131,4**	**874,7**	**1045,3**	**117,4**	**142,5**	**94,3**	**116,0**	**56,4**	**74,5**	**185,9**	**227,5**	**121,2**	**149,6**	**2,3**	**2,8**	**1,8**	**1,9**	**10,6**	**12,7**				
Полдник																														
Рагу из овощей	200	200	3,5	3,5	22,0	22,0	17,2	17,2	311,0	311,0	74,0	74,0	32,0	32,0	1,2	1,2	90,0	90,0	92,0	92,0	4,0	4,0	0,1	0,1	24,0	24,0			143	В.А.,2011г
Хлеб пшеничный	40	50	2,4	3,0	1,0	1,2	14,5	20,6	71,7	104,7	6,9	11,5	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1,0	0,6	1,0	0,0	0,0	0,4	0,7	0,0	0,0				
Кисломолочный напиток	200	200	5,8	5,8	3,2	3,2	8,4	8,4	102,0	102,0	248,0	248,0	28,0	28,0	0,2	0,2	184,0	184,0	40,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,6			386	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Итого за прием			**11,7**	**12,3**	**26,2**	**26,4**	**40,1**	**46,2**	**484,7**	**517,7**	**88,0**	**88,0**	**40,0**	**40,0**	**4,0**	**4,0**	**104,0**	**104,0**	**92,0**	**92,0**	**4,0**	**4,0**	**0,1**	**0,1**	**28,0**	**28,0**				
Итого за день			**40,2**	**96,0**	**84,2**	**109,7**	**209,7**	**253,2**	**1928,1**	**2431,3**	**521,2**	**478,7**	**176,6**	**215,4**	**61,9**	**80,8**	**1143,4**	**641,7**	**327,2**	**434,3**	**7,8**	**134,7**	**2,1**	**2,2**	**39,4**	**41,4**				

СОГЛАСОВАНО:
Начальник Спутнико-Ленинского ГО
Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области
Бойко Н.В.
«23» 12 2020 г.

Для документов №1

4 день

Наименование блюда	Вес порции, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества: Ca мг		Mg мг		Fe мг		Витамины: A мг		B мг		B2 мг		C мг		B3 мг		Lu мг		№ ТК	Сборник
	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	7-10л	11-18л		
Завтрак																														
Каша "Дружба"	180	200	7,0	8	7,1	7,9	41,3	45,9	256,7	285,2	129,9	143,3	42,7	47,4	0,9	1,0	173,9	173,9	25,7	28,6	0,2	0,2	0,1	0,1	0,6	0,7	0,1	10,5	192	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	200	3,8	3,8	3,4	3,4	19,5	19,5	123,7	123,6	141,3	125,6	30,0	14,0	1,7	0,1	114,8	90,0	15,0	20,0	0,0	0,0	2,4	0,4	0,6	1,3	0,1	17,0	418	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Сыр (порциями)	10	15	2,3	3,5	3,0	4,5	0,0	0,0	35,8	53,7	22,0	81,0	3,5	3,3	0,1	0,2	54,0	81,0	26,0	39,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	16	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Масло сливочное	10	20	0,1	0,2	8,3	14,5	0,1	0,3	74,9	132,0	1,2	4,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	6,0	30,0	80,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	13	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	5,2	16,5	0,5	0,5	33,6	1,0	0,0	1,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	18	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Итого за прием			**16,2**	**19,1**	**22,9**	**31,8**	**81,4**	**89,8**	**595,8**	**714,0**	**303,8**	**366,2**	**81,4**	**83,2**	**3,2**	**1,8**	**378,2**	**351,9**	**96,7**	**168,6**	**1,1**	**0,6**	**2,5**	**0,5**	**1,3**	**2,1**	**0,2**	**28,4**		
Обед																														
Кукуруза консервир	30	30	0,6	0,6	0,9	0,9	2,9	2,9	22,1	22,1	2,8	2,8	0,1	0,1	0,1	0,1	4,2	4,2	4,2	4,2	0,0	0,0	0,3	0,3	1,4	1,4				
Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,4	1,8	4,0	5,0	6,3	7,9	71,8	89,8	39,4	49,3	17,7	22,1	0,7	0,8	39,2	49,0	0,0	0,0	1,9	2,4	0,1	0,1	12,6	15,8			88	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Рыба, тушенная в томате с овощами	60/20	100/30	12,0	18,0	5,9	8,8	1,1	1,6	105,0	157,5	39,1	58,6	48,5	72,8	0,9	1,3	162,2	243,3	5,8	8,7	2,5	3,8	0,1	0,1	3,7	5,4			229	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Картофель отварной	200	200	3,8	3,8	5,8	5,8	30,7	30,7	189,8	189,8	19,5	19,5	39,2	39,2	1,5	1,5	106,3	106,3	0,0	0,0	0,3	0,3	0,2	0,2	28,0	28,0			310	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Компот из апельсинов	200	200	0,5	0,5	0,1	0,1	34,0	34,0	141,2	141,2	23,0	23,0	7,6	7,6	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	12,0	12,0			346	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Хлеб ржаной	50	70	3,4	5,2	0,6	0,9	17,4	26,1	86,7	123,8	6,9	11,5	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1,0	0,6	1,0	0,0	0,0	0,4	0,7	0,0	0,0				
Хлеб пшеничный	40	50	2,4	4,0	0,3	0,5	14,5	24,2	71,7	119,5	6,9	11,5	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1,0	0,6	1,0	0,0	0,0	0,4	0,7	0,0	0,0				
Итого за прием			**24,1**	**33,8**	**17,5**	**21,9**	**106,9**	**127,3**	**688,3**	**843,5**	**137,6**	**176,2**	**132,9**	**174,8**	**55,6**	**91,0**	**313,1**	**404,8**	**11,2**	**14,9**	**4,8**	**6,5**	**1,4**	**2,0**	**57,8**	**62,6**				
Полдник																														
Винегрет с сельдью	60/30	100/60	2,6	4,4	6,1	3,8	4,7	7,6	83,3	144,4	38,5	50,1	22,1	28,8	0,9	1,1	69,3	90,1	2,4	3,1	3,5	4,6	0,1	0,1	3,2	6,7			69	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	14,5	14,5	71,7	71,7	21,8	21,8	29,3	29,3	98,8	98,8	2,4	2,4	2,4	2,4	0,0	0,0	3,1	3,1	0,6	0,6				
Сок абрикосовый	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	85,7	85,7	40,0	40,0	20,0	20,0	0,4	0,4	36,0	36,0	0,0	0,0	1,6	1,6	0,0	0,0	8,0	8,0			389	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Итого за прием			**5,9**	**7,7**	**6,6**	**4,3**	**39,4**	**42,3**	**240,7**	**301,8**	**100,4**	**111,9**	**71,5**	**78,1**	**100,0**	**100,3**	**107,7**	**128,5**	**4,8**	**5,6**	**5,1**	**6,2**	**3,2**	**3,2**	**13,8**	**15,3**				
Итого за день			**46,2**	**60,6**	**46,9**	**58,0**	**227,7**	**259,4**	**1 524,8**	**1 859,3**	**441,4**	**654,4**	**285,8**	**336,1**	**158,9**	**193,1**	**799,0**	**885,2**	**112,8**	**189,0**	**11,0**	**13,3**	**7,1**							

СОГЛАСОВАНО:
Начальник Сергиево-Посадского ТО
Управления Роспотребнадзора по Московской области
Бойкова Ю.Д.
«23» 11 2020 г.

Для документов

5 день

Наименование блюда	Вес, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества: Ca, мг		Mg, мг		Fe, мг		P, мг		Витамины: A, мг		E, мг		B1, мг		C, мг		B2, мг		Lut		№ ТК	Сборник
	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	12-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л		
Завтрак																																
Омлет	150	200	15,7	18,6	16,9	33,1	2,9	3,5	226,0	386,2	118,1	159,0	19,9	25,0	2,9	4,0	257,8	502,0	15,9	502,0	0,7	1,2	0,1	0,2	0,3	0,4	0,6		26,8		232	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Фрукты свежие по сезонности	220	220	3,3	3,7	1,1	1,2	46,2	51,8	207,9	207,0	17,6	16,0	92,4	84,0	1,3	1,2	61,6	56,0	0,0	0,0	0,9	0,8	0,1	0,8	22,0	20,0	0,1		0,0		394	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Горошек зеленый консервированный	60	60	1,9	1,8	0,1	2,2	3,9	3,9	24,1	43,0	93,6	37,2	12,6	29,9	0,4	1,9	37,2	8,4	0,0	8,4	0,1	0,2	0,1	0,1	6,0	0,0	0,0		3,0		22	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Какао-напиток на молоке	200	200	3,6	3,6	3,4	3,4	12,4	19,4	94,1	94,1	109,4	152,2	29,0	21,9	1,0	0,5	104,5	124,6	12,9	24,4	0,0	0,0	0,0	0,1	0,5	1,6	0,1		7,7		415	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Хлеб из муки пшеничной	20	50	1,5	4,0	0,6	1,5	10,3	24,2	52,3	130,8	4,7	11,5	2,6	16,5	0,2	0,5	16,8	1,0	0,0	1,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0		18	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Итого за прием			**25,9**	**31,6**	**22,0**	**41,4**	**75,7**	**102,8**	**604,5**	**861,1**	**343,4**	**375,9**	**156,5**	**177,3**	**5,8**	**8,1**	**477,9**	**692,0**	**28,8**	**535,8**	**2,0**	**2,2**	**0,3**	**1,1**	**28,8**	**22,0**	**0,8**		**37,5**			
Обед																																
Помидоры свежие	20	20	0,3	0,3	0,0	0,0	0,9	0,9	5,4	5,4	3,5	3,5	5,0	5,0	0,5	0,5	6,5	6,5	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	4,4	4,4					71	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Суп картофельный	200	250	1,9	2,3	2,3	2,8	13,5	16,9	91,2	114,0	24,4	3,5	25,1	31,4	1,0	1,2	61,2	77,7	0,0	0,0	1,0	1,3	0,1	0,1	9,6	12,0					97	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Котлеты мясные	80	100	11,6	14,5	9,6	12,0	10,2	12,8	174,8	218,5	21,6	27,0	27,9	34,9	22,4	28,0	94,4	118,0	22,4	28,0	1,8	2,2	0,0	0,1	0,2	0,2					268	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Макароны отварные	150	180	5,5	6,5	4,2	5,1	33,3	40,0	196,3	235,5	2,7	3,2	23,5	28,2	1,3	1,5	37,2	49,6	0,0	0,0	1,0	1,3	0,3	0,4	0,0	0,0					309	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,7	0,7	0,1	0,1	32,0	32,0	132,8	132,8	32,5	32,5	17,5	17,5	0,7	0,7	23,4	23,4	0,0	0,0	0,5	0,5	0,0	0,0	0,7	0,7					349	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Хлеб ржаной	50	70	3,4	5,2	0,6	0,9	17,4	26,1	86,7	123,8	6,9	11,5	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1,0	0,6	1,0	0,0	0,0	0,4	0,7	0,0	0,0						
Хлеб пшеничный	40	50	2,4	4,0	0,3	0,5	14,5	24,2	71,7	119,5	21,8	27,3	29,3	36,7	98,8	123,2	2,4	3,0	2,4	3,0	0,0	0,0	3,1	3,9	0,6	0,8						
Итого за прием			**25,6**	**33,4**	**17,1**	**21,4**	**121,8**	**152,8**	**758,8**	**949,3**	**113,3**	**108,4**	**138,2**	**170,0**	**150,7**	**198,6**	**225,7**	**279,3**	**25,4**	**32,0**	**4,5**	**5,5**	**4,0**	**5,1**	**15,5**	**18,1**						
Полдник																																
Вафли	10	15	0,3	0,5	0,3	0,6	7,2	14,4	47,4	94,7	35,0	70,0	188,0	376,0	50,0	100,0	4,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,8						
Сок персиковый	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	85,7	85,7	40,0	40,0	20,0	20,0	0,4	0,4	36,0	36,0	0,0	0,0	1,6	1,6	0,0	0,0	8,0	8,0					389	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Итого за прием			**1,3**	**1,5**	**0,5**	**0,8**	**27,4**	**34,6**	**133,0**	**180,4**	**75,0**	**110,0**	**208,0**	**396,0**	**50,4**	**100,4**	**40,0**	**44,0**	**0,0**	**0,0**	**1,6**	**1,6**	**0,0**	**0,0**	**8,4**	**8,8**						
Итого за день			**52,8**	**66,5**	**39,6**	**63,7**	**224,9**	**290,1**	**1496,4**	**1990,8**	**456,7**	**594,3**	**502,7**	**743,4**	**206,9**	**307,1**	**743,6**	**1015,2**	**54,2**	**567,8**	**8,1**	**9,3**	**4,3**	**6,3**	**52,7**	**48,9**						

СОГЛАСОВАНО:
Начальник Сергиево-Посадского ТО
Управления Роспотребнадзора по Московской области
Бойцова Ю.Л.
«23» 11 2020 г.

Для документов

6 день

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества								Витамины										№ ТК	Сборник
											Ca,мг		Mg,мг		Fe,мг		P,мг		A,мг		E,мг		B1,мг		C,мг		B2,мг		Lys			
	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	7-10л	11-18л				
Завтрак																																
Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	49	80	5,4	8,0	11,7	19,1	0,2	0,4	127,7	185,3	17,2	23,1	9,8	12,5	0,9	1,1	77,9	101,3	0,0	0,0	0,2	0,3	0,1	0,9	0,0	0,0	0,1		3,4	3,5	294	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Каша гречневая рассыпчатая	200	200	8,4	8,4	7,1	7,1	38,1	38,1	250,4	250,4	9,9	9,9	90,5	90,5	3,0	3,0	135,9	135,9	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,1	0,0	0,0					302	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Сыр (порциями)	20	20	4,6	4,6	5,9	5,9	0,0	0,0	71,7	71,6	44,0	108,0	7,0	7,0	0,2	0,2	108,0	108,0	52,0	52,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1		0,0		16	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Масло сливочное	10	20	0,1	0,2	8,3	14,5	0,1	0,3	74,9	132,0	1,2	4,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	6,0	30,0	80,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,9		13	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Чай с молоком	200	200	1,2	1,5	1,3	1,4	17,9	15,9	87,8	81,0	52,3	126,6	5,6	15,4	0,1	0,4	42,2	92,8	6,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	1,3	0,1		3,6		378	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	5,2	16,5	0,5	0,5	33,6	1,0	0,0	1,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0		0,0		18	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Итого за прием			**22,7**	**26,7**	**35,4**	**49,5**	**76,8**	**78,8**	**717,1**	**839,7**	**134,0**	**283,9**	**118,1**	**141,9**	**4,7**	**5,3**	**399,5**	**445,0**	**88,0**	**143,0**	**1,5**	**1,1**	**0,3**	**1,1**	**0,3**	**1,5**	**0,3**		**7,9**			
Обед																																
Огурцы свежие	20	20	0,2	0,2	0,0	0,0	0,5	0,5	2,7	2,7	4,3	4,3	3,5	3,5	0,1	0,1	7,5	7,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,2					71	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Рассольник ленинградский	200	250	1,9	2,3	4,4	5,2	12,5	15,6	98,0	120,0	23,3	29,2	19,3	24,2	0,7	0,9	45,4	56,7	0,0	0,0	1,9	2,4	0,1	0,1	6,7	8,4					96	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Мясо тушеное	50/50	70/50	15,2	18,2	17,4	20,9	2,6	3,1	225,0	270,0	21,2	23,3	23,1	25,0	2,5	2,7	159,4	178,2	0,0	0,0	2,6	2,8	0,0	0,0	0,2	0,2					256	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Рагу из овощей	200	200	3,5	3,5	22,0	22,0	17,2	17,2	311,0	311,0	74,0	74,0	32,0	32,0	1,2	1,2	90,0	90,0	92,0	92,0	4,0	4,0	0,1	0,1	24,0	24,0					143	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Кисель	200	200	0,3	0,3	0,0	0,0	39,4	39,4	116,0	116,0	11,7	11,7	1,5	1,5	0,0	0,0	6,0	6,0	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	1,8	1,8					350	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Хлеб ржаной	30	65	2,1	3,4	0,4	0,6	10,4	17,4	52,0	86,7	21,8	27,3	29,3	36,7	98,8	123,2	2,4	3,0	2,4	3,0	0,0	0,0	3,1	3,9	0,6	0,8						
Хлеб пшеничный	40	50	2,4	2,4	0,3	0,3	14,5	14,5	71,7	71,7	6,9	6,9	9,9	9,9	26,1	26,1	0,6	0,6	0,6	0,6	0,0	0,0	0,4	0,4	0,0	0,0						
Итого за прием		-	**25,5**	**30,3**	**44,4**	**49,0**	**97,1**	**107,6**	**876,4**	**978,0**	**163,2**	**176,5**	**118,7**	**132,8**	**129,4**	**154,3**	**311,2**	**342,1**	**95,0**	**95,6**	**8,7**	**9,4**	**3,7**	**4,6**	**34,5**	**36,4**						
Полдник																																
Печенье	15	20	1,0	1,4	1,1	1,5	9,4	12,5	75,0	96,6	3,5	4,0	4,2	5,6	0,2	0,3	11,3	15,0	6,0	8,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0						
Кисломолочный напиток	200	200	5,8	5,8	3,2	3,2	8,4	8,4	102,0	102,0	248,0	248,0	28,0	28,0	0,2	0,2	184,0	184,0	40,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,6					386	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Фрукты свежие апельсины	160	160	1,4	1,4	0,3	0,3	13,0	13,0	64,1	64,1	35,0	35,0	13,0	13,0	0,3	0,3	23,0	23,0	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	60,0	60,0						
Итого за прием			**8,3**	**8,6**	**4,7**	**5,0**	**30,7**	**33,9**	**241,1**	**262,7**	**286,5**	**287,0**	**45,2**	**46,6**	**0,7**	**0,8**	**218,3**	**222,0**	**46,0**	**48,0**	**0,4**	**0,4**	**0,1**	**0,1**	**60,6**	**60,6**						
Итого за день			**51,1**	**57,7**	**62,2**	**67,5**	**221,0**	**263,7**	**1834,6**	**2080,5**	**583,7**	**747,4**	**282,0**	**321,4**	**134,8**	**160,4**	**929,0**	**1009,0**	**229,0**	**286,6**	**10,6**	**10,9**	**4,1**	**5,7**	**95,4**	**98,5**						

СОГЛАСОВАНО:
Начальник Сергиево-Посадского ТО
Управления Роспотребнадзора по Московской области
Бейкина Ю.Л.
« 23 » 11 2020 г.

Для документов

7 день

Наименование блюда	Вес, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества: Ca, мг		Mg, мг		Fe, мг		P, мг		Витамины: A, мг		E, мг		B1, мг		C, мг		B2, мг		Lu		№ ТК	Обмен
	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	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л		
Завтрак																																
Каша овсяная	180	200	4,0	5,4	5,1	5,7	24,0	26,7	161,8	179,8	97,3	107,8	39,9	44,3	0,9	1,0	139,7	6,5	15,8	0,0	0,4	0,2	0,1	0,0	0,4	4,4	0,1		7,7		196	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Творог для детского питания	100	100	18,0	18,0	9,0	9,0	3,0	3,0	169,0	169,0	164,0	164,0	23,0	23,0	0,4	0,4	220,0	220,0	50,0	50,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,5	0,5	0,3		0,0		пт	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	200	3,8	3,8	3,4	3,4	19,5	19,5	123,7	123,6	141,3	125,6	30,0	14,0	1,7	0,1	114,8	90,0	15,0	20,0	0,0	0,0	2,4	0,4	0,6	1,3	0,1		17,0		418	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,0	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	5,2	16,5	0,5	0,5	33,6	1,0	0,0	1,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0		0,0		18	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Итого за прием			**29,7**	**31,2**	**18,7**	**19,6**	**67,0**	**73,3**	**559,2**	**591,8**	**412,0**	**408,9**	**98,1**	**97,8**	**3,5**	**2,0**	**508,1**	**317,5**	**80,8**	**71,0**	**1,3**	**0,4**	**2,5**	**0,4**	**1,5**	**6,2**	**0,5**		**24,7**			
Обед																																
Огурец соленый	20	20	0,2	0,2	0,0	0,0	0,3	0,3	2,0	2,0	6,0	6,0	3,5	3,5	0,2	0,2	6,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0						
Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,5	1,9	4,3	5,1	10,1	12,6	84,6	103,2	39,8	49,7	20,9	26,1	1,0	1,2	43,7	54,6	0,0	0,0	1,9	2,4	0,0	0,1	8,5	10,7					82	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Жаркое по-домашнему	200	240	13,0	17,4	15,9	19,8	21,1	26,3	284,6	355,8	30,5	38,1	42,5	53,1	3,9	4,8	205,8	257,2	0,0	0,0	3,1	3,9	0,1	0,2	6,8	8,5					259	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Компот из апельсинов	200	200	0,5	0,5	0,1	0,1	34,0	34,0	141,2	141,2	23,0	23,0	7,6	7,6	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	12,0	12,0					346	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Хлеб ржаной	50	70	3,4	5,2	0,6	0,8	17,4	26,1	86,7	123,8	6,9	11,5	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1,0	0,6	1,0	0,0	0,0	0,4	0,7	0,0	0,0						
Хлеб пшеничный	40	50	2,4	4,0	0,3	0,5	14,5	24,2	71,7	119,5	21,8	27,3	29,3	36,7	98,8	123,2	2,4	3,0	2,4	3,0	0,0	0,0	3,1	3,9	0,6	0,8						
Итого за прием			**21,9**	**29,0**	**21,2**	**26,5**	**97,4**	**123,5**	**670,9**	**845,4**	**128,0**	**155,7**	**113,7**	**143,5**	**130,1**	**173,2**	**258,5**	**321,8**	**3,0**	**4,0**	**5,1**	**6,4**	**3,7**	**4,8**	**28,9**	**32,9**						
Полдник																																
Вафли	10	15	0,3	0,5	0,3	0,6	7,2	14,4	47,4	94,7	35,0	70,0	188,0	376,0	50,0	100,0	4,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,8						
Фруктры свежие по сезонности	90	90	0,7	0,7	0,2	0,2	6,8	6,8	31,5	31,5	31,0	31,0	9,9	9,9	0,1	0,1	15,3	15,3	6,0	6,0	0,2	0,2	0,1	0,1	34,2	34,2						
Молоко	200	200	6,0	6,0	6,4	6,4	9,4	9,4	119,2	119,2	242,0	242,0	28,0	28,0	0,2	0,2	182,0	182,0	30,0	30,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,2	0,3		18,0		463	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Итого за прием			**7,0**	**7,2**	**6,9**	**7,2**	**23,4**	**30,6**	**198,1**	**245,4**	**308,0**	**343,0**	**225,9**	**413,9**	**50,3**	**100,3**	**201,3**	**205,3**	**30,0**	**30,0**	**0,2**	**0,2**	**0,1**	**0,1**	**35,8**	**36,2**						
Итого за день			**58,5**	**67,4**	**46,8**	**53,3**	**187,8**	**227,4**	**1 428,1**	**1 682,6**	**540,0**	**907,5**	**437,7**	**655,3**	**183,9**	**275,5**	**967,9**	**844,6**	**113,8**	**105,0**	**6,6**	**7,0**	**6,3**	**5,3**	**66,2**	**75,3**						

СОГЛАСОВАНО:
Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Московской области
Бобкова Э.Э.
«23» 11 2020 г.

8 день

Наименование блюда	Вес, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества								Витамины												№ ТК	Сборник
											Ca,мг		Mg,мг		Fe,мг		P,мг		A,мг		E,мг		B1,мг		C,мг		B2,мг		Cu			
	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	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л		
Завтрак																																
Каша рисовая	180	200	5,5	6,1	6,2	6,9	40,8	45,3	241,6	268,4	114,7	127,4	32,7	36,3	0,5	0,6	142,9	158,8	24,3	27,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,5	0,6	0,1	9,0	202	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Молоко	200	200	6,0	6,0	6,4	6,4	9,4	9,4	119,2	119,2	242,0	242,0	28,0	28,0	0,2	0,2	182,0	182,0	30,0	30,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,2	0,3	18,0	463	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Сыр (порциями)	10	15	2,3	3,5	3,0	4,5	0,0	0,0	35,8	53,7	22,0	81,0	3,5	5,3	0,1	0,2	54,0	81,0	26,0	39,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	16	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	5,2	16,5	0,5	0,5	33,8	1,0	0,0	1,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	18	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Итого за прием			**16,8**	**19,5**	**16,8**	**19,3**	**70,8**	**78,9**	**501,3**	**560,8**	**388,1**	**461,9**	**69,4**	**86,1**	**1,3**	**1,4**	**412,5**	**422,8**	**80,3**	**97,0**	**1,0**	**0,4**	**0,0**	**0,0**	**1,8**	**1,9**	**0,4**	**27,0**		
Обед																														
Помидоры свежие	20	20	0,3	0,3	0,0	0,0	0,9	0,9	5,4	5,4	3,5	3,5	5,0	5,0	0,5	0,5	6,5	6,5	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	4,4	4,4			71	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Щи из квашеной капусты	200	250	2,2	2,7	2,3	2,8	14,0	17,5	94,6	118,3	23,4	29,2	21,8	27,3	0,9	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	1,4	0,9	1,1	6,6	8,3			91	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Птица тушеная в соусе с овощами	200	250	15,1	20,1	18,2	24,2	27,0	35,9	334,2	445,5	34,8	46,4	40,5	54,0	1,5	2,0	131,5	175,3	14,6	19,5	0,4	0,5	0,1	0,1	4,5	6,0			292	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,7	0,7	0,1	0,1	32,0	32,0	132,8	132,8	32,5	32,5	17,5	17,5	0,7	0,7	23,4	23,4	0,0	0,0	0,5	0,5	0,0	0,0	0,7	0,7			349	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Хлеб ржаной	50	70	3,4	5,2	0,6	0,9	17,4	26,1	86,7	123,8	6,9	11,5	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1,0	0,6	1,0	0,0	0,0	0,4	0,7	0,0	0,0				
Хлеб пшеничный	40	50	2,4	4,0	0,3	0,5	14,5	24,2	71,7	119,5	6,9	11,5	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1,0	0,6	1,0	0,0	0,0	0,4	0,7	0,0	0,0				
Итого за прием			**24,0**	**32,8**	**21,5**	**28,7**	**105,7**	**136,5**	**725,3**	**945,2**	**107,9**	**134,5**	**104,6**	**136,8**	**55,7**	**91,3**	**162,6**	**207,3**	**15,8**	**21,5**	**2,2**	**2,6**	**1,8**	**2,6**	**16,2**	**19,4**				
Полдник																														
Фрукты свежие апельсины	160	160	1,4	1,4	0,3	0,3	13,0	13,0	64,1	64,1	35,0	35,0	13,0	13,0	0,3	0,3	23,0	23,0	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	60,0	60,0				
Булочка домашняя	50	50	3,8	3,8	5,4	5,4	23,6	23,6	159,9	159,9	0,5	0,5	13,5	13,5	0,7	0,7	35,0	35,0	2,0	2,0	2,3	2,3	0,6	0,6	0,0	0,0			424	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Кисломолочный напиток	200	200	5,8	5,8	3,2	3,2	8,4	8,4	102,0	102,0	248,0	248,0	28,0	28,0	0,2	0,2	184,0	184,0	40,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,6			386	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Итого за прием			**11,0**	**11,0**	**8,9**	**8,9**	**45,0**	**45,0**	**326,0**	**326,0**	**283,5**	**283,5**	**54,5**	**54,5**	**1,2**	**1,2**	**242,0**	**242,0**	**42,0**	**42,0**	**2,5**	**2,5**	**0,7**	**0,7**	**60,6**	**60,6**				
Итого за день			**51,8**	**63,4**	**47,2**	**56,9**	**221,4**	**260,3**	**1552,6**	**1831,9**	**779,5**	**880,0**	**228,5**	**277,4**	**58,2**	**93,8**	**817,1**	**872,1**	**138,1**	**160,5**	**5,7**	**5,5**	**2,5**	**3,3**	**78,6**	**81,9**				

СОГЛАСОВАНО
Начальник Сергиев-Посадского РО
Управления Роспотребнадзора по Московской области
Бойцова Ю.Д.
«23» 11 2020 г.

Для документов №1

9 день

Наименование блюда	Вес, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества: Ca, мг		Mg, мг		Fe, мг		P, мг		Витамины: A, мг		E, мг		B1, мг		C, мг		B2, мг		Ge, мг		Зн.ТК	Сборник
	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	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л		
Завтрак																																
Омлет с колбасными изделиями	150	200	18,6	24,8	19,6	26,1	3,2	4,3	263,4	351,2	103,7	138,3	24,9	33,2	3,1	4,1	222,2	296,3	14,7	19,6	0,6	0,7	0,1	0,1	0,2	0,3	0,5	24,7	229	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016
Чай с лимоном	200	200	0,0	0,1	0,0	0,0	12,1	9,3	48,6	37,1	5,4	14,2	0,5	2,4	0,1	0,4	6,6	4,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,6	2,8	0,0	0,0	377	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016
Огурцы свежие	60	60	0,5	0,5	0,1	0,1	1,5	1,5	8,5	8,5	13,8	13,0	8,4	8,4	0,4	0,4	25,2	25,2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,0	6,0	6,6	0,0	1,8	37	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016
Фрукты свежие по сезонности	220	220	3,3	3,7	1,1	1,2	46,2	51,8	207,9	207,0	17,6	16,0	92,4	84,0	1,3	1,2	61,6	56,0	0,0	0,0	0,9	0,8	0,1	0,8	22,0	20,0	0,1	0,0	394	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016
Хлеб из муки пшеничной	20	50	1,5	4,0	0,6	1,3	10,3	24,2	52,3	130,8	4,7	11,5	2,6	16,5	0,2	0,5	16,8	1,0	0,0	1,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016
Итого за прием			**23,9**	**33,1**	**21,4**	**29,0**	**73,3**	**91,0**	**580,7**	**734,6**	**145,2**	**193,0**	**128,8**	**144,5**	**5,1**	**6,6**	**332,4**	**382,9**	**14,7**	**20,6**	**1,9**	**1,6**	**0,2**	**0,9**	**29,8**	**23,7**	**0,6**			
Обед																														
Икра кабачковая	45	45	0,7	0,7	2,4	2,4	3,8	3,8	39,4	39,4	45,5	45,5	9,1	9,1	0,4	0,4	27,9	27,9	0,0	0,0	7,4	7,4	0,0	0,0	2,3	2,3			73	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Свекольник	200	250	1,3	1,6	3,9	4,9	2,8	8,6	73,0	91,3	42,0	52,5	18,5	23,1	0,9	1,1	37,0	46,2	0,0	0,0	1,9	2,4	0,0	0,0	8,7	10,9			81	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Колеты рыбные	80	100	12,7	15,9	8,5	10,7	12,2	15,2	177,4	221,8	42,6	53,2	5,9	7,4	0,7	0,9	96,5	120,6	14,8	18,5	3,1	3,9	0,0	0,1	1,2	1,5			234	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Капуста тушеная	200	200	4,1	4,1	6,4	6,4	17,7	17,7	144,3	144,3	97,6	97,6	37,1	37,1	1,5	1,5	72,1	72,1	0,0	0,0	3,4	3,4	0,0	0,0	20,5	20,5			321	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Компот из свежих яблок	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	27,9	27,9	114,6	114,6	14,2	14,2	5,1	5,1	1,0	1,0	4,4	4,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,9	0,9			342	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Хлеб ржаной	50	70	3,4	5,2	0,6	0,9	17,4	26,1	86,7	123,8	6,9	11,5	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1,0	0,6	1,0	0,0	0,0	0,4	0,7	0,0	0,0				
Хлеб пшеничный	40	50	2,4	4,0	0,3	0,5	14,5	24,2	71,7	119,5	6,9	11,5	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1,0	0,6	1,0	0,0	0,0	0,4	0,7	0,0	0,0				
Итого за прием			**24,8**	**31,6**	**22,4**	**26,0**	**96,2**	**123,3**	**707,1**	**854,5**	**255,6**	**285,9**	**95,5**	**114,8**	**56,6**	**91,8**	**239,1**	**273,2**	**16,0**	**20,5**	**15,9**	**17,1**	**0,9**	**1,5**	**33,7**	**36,2**				
Полдник																														
Печенье	15	20	1,0	1,4	1,1	1,5	9,4	12,5	75,0	96,6	3,5	4,0	4,2	5,6	0,2	0,3	11,3	15,0	6,0	8,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0				
Салат из моркови с изюмом	100	100	1,9	1,9	0,1	0,1	18,5	18,5	80,9	80,9	31,7	31,7	33,3	33,3	0,9	0,9	56,0	56,0	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,1	4,0	4,0			66	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Сок яблочный	200	200	0,9	0,9	0,2	0,2	18,4	18,4	78,3	78,3	14,0	14,0	8,0	8,0	2,8	2,8	14,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	4,0			389	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Хлеб пшеничный	40	50	3,2	4,0	0,4	0,5	19,3	24,2	95,6	119,5	6,9	11,5	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1,0	0,6	1,0	0,0	0,0	0,4	0,7	0,0	0,0				
Итого за прием			**7,0**	**8,1**	**1,8**	**2,3**	**65,6**	**73,6**	**329,7**	**375,2**	**56,1**	**61,2**	**55,4**	**63,4**	**30,0**	**47,5**	**81,9**	**86,0**	**6,6**	**9,0**	**0,6**	**0,6**	**0,5**	**0,8**	**8,0**	**8,0**				
Итого за день			**55,7**	**72,8**	**45,5**	**57,3**	**235,0**	**287,9**	**1 617,5**	**1 964,3**	**456,9**	**540,1**	**279,7**	**322,7**	**91,7**	**145,8**	**653,3**	**742,1**	**37,3**	**50,1**	**18,4**	**19,3**	**1,6**	**3,1**	**71,5**	**67,9**				

СОГЛАСОВАНО:
Начальник Сортаво-Ладожского
Управления Роспотребнадзора по Республике Карелия
Бобкова Ю.А.
«23» 12 2020 г.

Для детей №1

10 день

Наименование блюда	Вес порции, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества: Ca мг		Mg мг		Fe мг		P мг		Витамины: A мг		E мг		B1 мг		C мг		B2 мг		Ge мг		№ ТК	Сборник
Завтрак																																
Сырники из творога	150	200	26,5	35,3	14,7	19,6	42,3	56,4	407,8	543,7	241,5	322,0	34,7	59,8	0,9	1,6	808,9	1078,5	84,0	111,7	0,6	0,8	0,2	0,3	0,7	0,9	0,4	2,0	219	Для обуч. образовательных организаций Кучма,2016
Сыр (порциями)	20	20	4,6	4,6	5,9	5,9	0,0	0,0	71,7	71,6	44,0	108,0	7,0	7,0	0,2	0,2	108,0	108,0	52,0	52,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	16	Для обуч. образовательных организаций Кучма,2016
Какао-напиток на молоке	200	200	3,6	3,6	3,4	3,4	12,4	19,4	94,1	94,1	108,4	152,2	29,0	21,9	1,0	0,3	104,5	124,6	12,9	24,4	0,0	0,0	0,0	0,1	0,5	1,6	0,1	7,7	415	Для обуч. образовательных организаций Кучма,2016
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	5,2	16,5	0,5	0,5	33,6	1,0	0,0	1,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	18	Для обуч. образовательных организаций Кучма,2016
Итого за прием			**37,7**	**47,5**	**25,1**	**30,4**	**75,3**	**100,0**	**678,3**	**828,9**	**404,3**	**593,7**	**75,9**	**85,2**	**2,6**	**2,8**	**1055,0**	**1312,1**	**148,9**	**189,1**	**1,4**	**1,0**	**0,2**	**0,3**	**1,3**	**2,7**	**0,6**	**9,7**		
Обед																														
Салат из свеклы сельдью	100/30	100/30	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			52	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Суп картофельный с бобовыми и гренками	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			119	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Гуляш	50/30	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			246	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Каша гречневая рассыпчатая	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			302	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Кисель	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			350	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Хлеб пшеничный	40	50	2,4	4,0	0,3	0,5	14,5	24,2	71,7	119,5	6,9	11,5	9,9	16,5	28,1	43,5	0,6	1,0	0,6	1,0	0,0	0,0	0,4	0,7	0,0	0,0				
Хлеб ржаной	30	65	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			**37,22**	**41,94**	**31,34**	**32,80**	**127,81**	**149,95**	**904,77**	**1026,78**	**150,29**	**172,60**	**186,76**	**223,17**	**132,85**	**175,78**	**356,38**	**399,09**	**3,03**	**4,04**	**45,33**	**49,85**	**3,89**	**5,01**	**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	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	13,00			29	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Хлеб ржаной	30	65	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	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			386	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
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**	**14,78**				
Итого за день			**84,12**	**99,44**	**66,37**	**73,34**	**232,91**	**286,80**	**1858,34**	**2148,30**	**884,85**	**1102,04**	**526,82**	**579,86**	**285,06**	**352,63**	**1637,43**	**1937,84**	**194,36**	**236,21**	**47,28**	**51,40**	**7,28**	**9,31**	**26,99**	**14,15**				

	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		Минеральные элементы (мг)				Витамины											
									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	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
завтрак за 10 дн	237,66	302,86	229,99	320,46	729,46	878,08	5942,22	7275,49	2938,29	3519,54	914,60	955,42	34,66	36,53	5036,30	4864,89	760,30	1547,89	14,81	137,70	9,01	6,47	101,90	99,05
обед за 10 дн	257,55	321,86	255,18	304,01	1064,14	1274,47	7612,68	9123,92	1529,71	1769,01	1275,53	1556,07	1027,14	1354,45	2665,15	3185,37	5021,01	6237,09	112,27	131,46	29,27	36,62	286,07	322,31
полдник за 10 дн	80,08	85,57	78,80	78,82	403,60	452,35	2843,28	3163,91	1922,13	2049,75	1274,89	1862,28	440,55	632,84	1575,78	1617,08	385,86	391,59	18,26	19,43	8,49	9,57	254,43	257,34
итого за 10 дн	572,92	707,29	562,97	702,09	2182,71	2584,34	16326,51	19458,64	6390,13	7338,30	3465,02	4373,77	1502,35	2023,82	9277,23	9667,34	6167,17	8176,57	145,34	288,59	46,77	52,66	642,40	678,70
итого среднее	57,29179	70,7291	56,2969	70,209	218,2713	258,434	1632,651	1945,864	639,013	733,83	346,502	437,377	150,235	202,382	927,723	966,734	616,717	817,657	14,5335	28,8585	4,67682	5,2661	64,24	67,87