

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Сергиево-Посадского ТО  
Управления Роспотребнадзора по Московской области

Бойкова Ю.Л. \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Организатор питания  
Рыжухин С.А.

«16 » ноябрь 2018г.



## Примерное 14-ти дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для питания школьников 11-18 лет

Сергиево-Посадский муниципальный район Московской области.

Согласовано:

Директор МБОУ \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

СОГЛАСОВАНО:

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

« 06 » 11 документа №1 2018 г.

1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>														
	Пудинг из творога с молочным соусом №222	200/50	20,60	17,40	35,60	382,50	113,81	19,88	149,38	0,78	55,86	2,09	0,06	0,28
	Сыр №15	17	4,45	4,50	0,00	59,36	169,31	9,31	101,59	0,12	35,55	0,07	0,01	0,12
	Чай с молоком и сахаром №378	200	1,45	1,56	11,21	62,59	53,08	6,09	39,16	0,07	9	0,05	0,01	0,26
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>30,45</b>	<b>23,96</b>	<b>70,96</b>	<b>623,90</b>	<b>347,7</b>	<b>51,78</b>	<b>333,63</b>	<b>1,97</b>	<b>100,4</b>	<b>2,86</b>	<b>0,16</b>	<b>0,66</b>
<b>Обед</b>														
	Огурцы свежие №71	20,00	0,16	0,02	0,51	2,66	4,74	2,88	8,65	0,12	0	0,02	0	2,06
	Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	11,12	10,99	6,66	170,40	29,06	25,75	124,15	1,84	14,75	0,39	0,06	9,83
	Тефтели из говядины №278	100	10,25	16,21	12,62	237,43	26,09	21,49	104,26	0,92	9,06	0	0,05	1,02
	Картофель в молоке №311	200	4,30	5,77	23,86	166,69	74	35,83	118,56	1,19	27,36	0,25	0,14	11,82
	Компот из свежих яблок №342	200,00	0,09	0,09	14,13	58,22	6,11	1,62	16,5	0,52	0	0,3	0,05	2,2
	Хлеб ржаной	78	5,15	0,94	26,05	137,89	27,3	36,66	123,24	3,04	0	1,09	0,14	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>35,02</b>	<b>34,52</b>	<b>107,98</b>	<b>892,74</b>	<b>178,8</b>	<b>140,73</b>	<b>538,86</b>	<b>8,63</b>	<b>51,17</b>	<b>2,7</b>	<b>0,52</b>	<b>26,93</b>
<b>Полдник</b>														
	Сок яблочный №389	200	0,94	0,18	18,38	78,30	12,32	6,96	12,18	2,44	0	0,2	0,01	1,6
	Булочка домашняя №424	50,00	3,78	5,39	23,61	159,86	8,72	5,69	32,59	0,44	15,03	0,04	0,05	0
	Фрукты свежие апельсины	160	1,44	0,32	12,96	64,13	54,4	20,8	36,8	0,48	0	0,32	0,06	96
	<b>Итого за прием</b>		<b>6,16</b>	<b>5,89</b>	<b>54,95</b>	<b>302,29</b>	<b>75,44</b>	<b>33,45</b>	<b>81,57</b>	<b>3,36</b>	<b>15,03</b>	<b>0,56</b>	<b>0,12</b>	<b>97,6</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>71,63</b>	<b>64,37</b>	<b>233,89</b>	<b>1818,93</b>	<b>601,94</b>	<b>225,96</b>	<b>954,06</b>	<b>13,96</b>	<b>166,6</b>	<b>6,12</b>	<b>0,8</b>	<b>125,19</b>

СОГЛАСОВАНО:

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



«06» 11 2018 г.

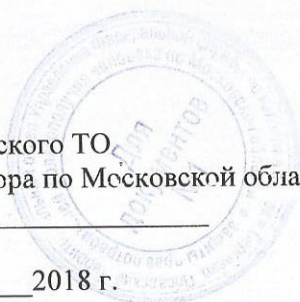
2 день б

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>														
	Горошек зеленый №306	30	0,92	1,12	1,93	21,52	6,23	6,17	18,67	0,21	5,88	0,08	0,03	2,94
	Омлет натуральный №210	200,00	16,76	24,83	2,82	301,22	90,88	14,88	197,25	2,22	119	0,08	0,04	0,04
	Масло сливочное №14	13,00	0,06	10,72	0,10	97,18	1,56	0	2,47	0,02	76,7	0,13	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0
	Какао с молоком №382	200	5,54	2,86	19,42	123,50	128,57	52,84	146,91	2,18	6,6	0,03	0,04	0,57
	<b>Итого за прием</b>		<b>27,23</b>	<b>40,03</b>	<b>48,42</b>	<b>662,87</b>	<b>238,74</b>	<b>90,39</b>	<b>408,8</b>	<b>5,63</b>	<b>208,2</b>	<b>0,97</b>	<b>0,19</b>	<b>3,55</b>
<b>Обед</b>														
	Помидоры свежие №71	20,00	0,25	0,04	0,88	5,37	3,25	4,64	6,04	0,2	0	0,16	0,01	5,81
	Суп картофельный с рыбными консервами №101	250	5,51	2,71	15,07	108,15	18,68	27,87	93,56	0,96	11,27	0,17	0,1	7,93
	Сосиски для дет.питания отварные № 243	100,00	9,98	10,94	0,77	231,57	22,92	13,31	124,02	1,6	14,15	0,55	0,02	0
	Капуста тушеная №321	200	4,13	6,44	17,69	144,31	99,75	35,83	73,09	1,4	49,35	0,38	0,06	32,33
	Компот из смеси сухофруктов № 349	200	0,66	0,09	32,01	132,80		17,46	23,44	0,7	0	0,51	0,02	0,73
	Хлеб ржаной	78	5,15	0,94	26,05	137,89	27,3	36,66	123,24	3,04	0	1,09	0,14	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>29,63</b>	<b>21,66</b>	<b>116,62</b>	<b>879,54</b>	<b>183,4</b>	<b>152,27</b>	<b>486,89</b>	<b>8,9</b>	<b>74,77</b>	<b>3,51</b>	<b>0,43</b>	<b>46,8</b>
<b>Полдник</b>														
	Пряники	50,00	3,23	4,10	34,14	186,50	8,54	10,3	0,01	0,13	28	0,16	0,01	0
	Фрукты свежие бананы	150,00	2,78	0,93	38,85	170,39	14,8	77,7	51,8	1,11	0	0,74	0,07	18,5
	Сок персиковый №389	200	1,00	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
	<b>Итого за прием</b>		<b>7,01</b>	<b>5,23</b>	<b>93,19</b>	<b>442,57</b>	<b>37,34</b>	<b>96</b>	<b>65,81</b>	<b>4,04</b>	<b>28</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>22,5</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>63,87</b>	<b>66,92</b>	<b>258,23</b>	<b>1984,98</b>	<b>459,48</b>	<b>338,66</b>	<b>961,5</b>	<b>18,57</b>	<b>311</b>	<b>5,58</b>	<b>0,72</b>	<b>72,85</b>

СОГЛАСОВАНО:

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

«06» 11 2018 г.



3 день б

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>														
	Огурцы свежие №71	20,00	0,16	0,02	0,51	2,66	4,74	2,88	8,65	0,12	0	0,02	0	2,06
	Биточки куриные №294	100	14,26	10,93	6,79	183,02	42,44	19,26	125,51	1,15	28,4	1,37	0,08	0,41
	Макаронные изделия отварные №309	180	6,54	5,08	40,00	235,51	11,17	8,77	48,68	0,89	21,24	1,01	0,08	0
	Кофейный напиток №379	200	3,17	3,39	20,27	120,52	116,56	13,4	86,13	0,13	19,8	0,11	0,03	0,57
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>28,08</b>	<b>19,92</b>	<b>91,72</b>	<b>661,16</b>	<b>186,41</b>	<b>60,81</b>	<b>312,47</b>	<b>3,29</b>	<b>69,44</b>	<b>3,16</b>	<b>0,27</b>	<b>3,04</b>
<b>Обед</b>														
	Икра кабачковая №73	45,00	0,71	2,41	3,77	39,38	15,39	8,52	14,88	0,38	0	1,2	0,02	5,14
	Борщ с капустой и картофелем №82	250	1,89	5,11	12,60	103,21	36,78	23,13	49,21	1,07	36,42	0,25	0,05	7,85
	Рыба, тушенная в томате с овощами № 229	90/30	18,01	8,80	1,59	157,50	22,12	30,54	171,68	0,63	16,55	3,22	0,14	0,94
	Картофельное пюре №128	200	4,24	7,27	27,98	197,15	52,32	41,35	118,58	1,54	47,3	0,24	0,18	13,84
	Компот из апельсинов №346	200	0,45	0,10	33,99	141,20	23,02	7,63	11,5	0,24	0	0,1	0,02	12
	Фрукты свежие яблоки	150	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	15
	Хлеб ржаной	78	5,15	0,94	26,05	137,89	27,3	36,66	123,24	3,04	0	1,09	0,14	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>35,00</b>	<b>25,73</b>	<b>144,83</b>	<b>963,40</b>	<b>212,43</b>	<b>177,83</b>	<b>549,09</b>	<b>11,2</b>	<b>100,3</b>	<b>7,05</b>	<b>0,68</b>	<b>54,77</b>
<b>Полдник</b>														
	Винегрет с сельдью №69	100/30	4,36	3,82	7,61	81,73	39,59	27,47	93,45	1,06	3,64	0,2	0,06	10,13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0
	Сок грушевый №389	200	1,00	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
	<b>Итого за прием</b>		<b>9,31</b>	<b>4,52</b>	<b>51,96</b>	<b>286,86</b>	<b>65,09</b>	<b>51,97</b>	<b>150,95</b>	<b>4,86</b>	<b>3,64</b>	<b>1,05</b>	<b>0,16</b>	<b>14,13</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>72,39</b>	<b>50,17</b>	<b>288,51</b>	<b>1911,42</b>	<b>463,93</b>	<b>290,61</b>	<b>1012,51</b>	<b>19,35</b>	<b>173,4</b>	<b>11,26</b>	<b>1,11</b>	<b>71,94</b>

СОГЛАСОВАНО:

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

«06» 2018 г.  
4 день б

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>														
	Каша "Геркулес" молочная жидкая №182	200	8,08	8,94	27,74	223,06	218,21	54,6	225,4	1,08	48,86	0,43	0,16	0,92
	Сыр №15	17	4,44	4,49	0,00	59,18	168,81	9,28	101,28	0,12	35,45	0,07	0,01	0,12
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0
	Какао с молоком №382	200	3,91	3,63	18,70	120,22	121,06	28,19	108,92	0,9	13,2	0,01	0,03	0,57
	<b>Итого за прием</b>		<b>20,38</b>	<b>17,56</b>	<b>70,59</b>	<b>521,91</b>	<b>519,58</b>	<b>108,57</b>	<b>479,1</b>	<b>3,1</b>	<b>97,51</b>	<b>1,16</b>	<b>0,28</b>	<b>1,61</b>
<b>Обед</b>														
	Салат из свеклы №52	100,00	1,41	6,01	8,26	92,80	35,46	20,7	40,63	1,32	0	0,1	0,01	6,65
	Суп картофельный с бобовыми и гренками №119	250	6,82	4,00	25,93	169,33	28,67	34,47	86,58	1,99	16,39	0,56	0,19	4,31
	Гуляш 3246	100,00	18,17	19,57	3,99	265,05	13,49	24,49	188,52	2,75	0	2,71	0,06	1,18
	Каша гречневая рассыпчатая №171	180	8,53	2,23	34,33	194,76	62,95	157,2	222,22	4,76	0	1,11	0,18	1,02
	Компот из свежих яблок №342	200,00	0,09	0,09	14,13	58,22	6,11	1,62	16,5	0,52	0	0,3	0,05	2,2
	Хлеб ржаной	78	5,15	0,94	26,05	137,89	27,3	36,66	123,24	3,04	0	1,09	0,14	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>44,12</b>	<b>33,34</b>	<b>136,84</b>	<b>1037,50</b>	<b>185,48</b>	<b>291,64</b>	<b>721,19</b>	<b>15,38</b>	<b>16,39</b>	<b>6,52</b>	<b>0,71</b>	<b>15,36</b>
<b>Полдник</b>														
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком №42	100	1,74	6,18	9,24	99,50	15,91	18,71	47,32	0,74	0	2,7	0,08	13,04
	Котлеты куриные №294	100	14,26	10,93	6,79	183,02	42,44	19,26	125,51	1,15	28,4	1,37	0,08	0,41
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0
	Чай с лимоном и сахаром №377	200	0,14	0,03	9,28	37,14	2,48	0,66	1,21	0,06	0	0,01	0	1,01
	<b>Итого за прием</b>		<b>20,09</b>	<b>17,64</b>	<b>49,46</b>	<b>439,11</b>	<b>72,33</b>	<b>55,13</b>	<b>217,54</b>	<b>2,95</b>	<b>28,4</b>	<b>4,73</b>	<b>0,24</b>	<b>14,46</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>84,59</b>	<b>68,54</b>	<b>256,89</b>	<b>1998,52</b>	<b>777,39</b>	<b>455,34</b>	<b>1417,83</b>	<b>21,43</b>	<b>142,3</b>	<b>12,41</b>	<b>1,23</b>	<b>31,43</b>


СОГЛАСОВАНО:

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

«06» 2018 г.  
5 день б

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>														
	Запеканка из творога № 223	200	29,63	21,16	32,19	440,65	270,25	40,85	336,94	1,02	134,5	0,74	0,08	0,49
	Масло сливочное №14	13,00	0,06	10,72	0,10	97,18	1,56	0	2,47	0,02	76,7	0,13	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0
	Чай с молоком и сахаром №378	200	1,54	1,58	11,25	63,29	53,06	6,09	39,15	0,07	9	0,05	0,01	0,26
	<b>Итого за прием</b>		<b>35,18</b>	<b>33,96</b>	<b>67,69</b>	<b>720,57</b>	<b>336,37</b>	<b>63,44</b>	<b>422,06</b>	<b>2,11</b>	<b>220,2</b>	<b>1,57</b>	<b>0,17</b>	<b>0,75</b>
<b>Обед</b>														
	Помидоры свежие №71	20,00	0,25	0,04	0,88	5,37	3,25	4,64	6,04	0,2	0	0,16	0,01	5,81
	Суп из овощей №99	250	1,79	3,86	10,16	83,31	19,89	18,77	45,6	0,68	17,7	0,2	0,06	8,52
	Плов из курицы №291	200,00	20,14	24,24	35,94	445,53	30,01	55,71	273,24	2,5	44,63	2,87	0,09	0,87
	Компот из смеси сухофруктов № 349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,7	0	0,51	0,02	0,73
	Хлеб ржаной	78	5,15	0,94	26,05	137,89	27,3	36,66	123,24	3,04	0	1,09	0,14	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>31,94</b>	<b>29,67</b>	<b>129,19</b>	<b>924,35</b>	<b>124,43</b>	<b>149,74</b>	<b>515,06</b>	<b>8,12</b>	<b>62,33</b>	<b>5,48</b>	<b>0,4</b>	<b>15,93</b>
<b>Полдник</b>														
	Фрукты свежие апельсины	160	1,44	0,32	12,96	64,13	54,4	20,8	36,8	0,48	0	0,32	0,06	96
	Печенье	20,00	1,22	3,19	13,02	83,05	4,37	1,9	12,35	0,15	22,8	0,19	0,02	0
	Ряженка №386	200	5,80	5,00	8,40	102,00	221,76	26,1	165,3	0,17	0	0	0,06	0,56
	<b>Итого за прием</b>		<b>8,46</b>	<b>8,51</b>	<b>34,38</b>	<b>249,18</b>	<b>280,53</b>	<b>48,8</b>	<b>214,45</b>	<b>0,8</b>	<b>22,8</b>	<b>0,51</b>	<b>0,14</b>	<b>96,56</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>75,58</b>	<b>72,14</b>	<b>231,26</b>	<b>1894,10</b>	<b>741,33</b>	<b>261,98</b>	<b>1151,57</b>	<b>11,03</b>	<b>305,4</b>	<b>7,56</b>	<b>0,71</b>	<b>113,24</b>

СОГЛАСОВАНО:

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

« 06 » 11 2018 г.



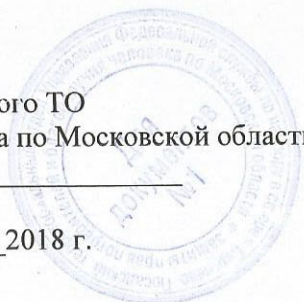
6 день б

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>														
	Каша манная молочная №181	200	5,76	9,91	28,32	225,61	121,19	17,58	101,89	0,4	75,85	0,62	0,06	0,21
	Бутерброд с колбасой полукопченной № 6	20/50	7,22	8,45	23,67	202,07	11,27	16,17	42,63	0,98	0	0,65	0,08	0
	Кофейный напиток №379	200	3,17	3,39	20,27	120,52	116,56	13,4	86,13	0,13	19,8	0,11	0,03	0,57
	<b>Итого за прием</b>		<b>16,15</b>	<b>21,75</b>	<b>72,26</b>	<b>548,20</b>	<b>249,02</b>	<b>47,15</b>	<b>230,65</b>	<b>1,51</b>	<b>95,65</b>	<b>1,38</b>	<b>0,17</b>	<b>0,78</b>
<b>Обед</b>														
	Салат из квашеной капусты №47	100	2,60	8,30	12,65	137,68	80,16	24,1	27,25	0,98	0	2,38	0,02	44,58
	Рассольник ленинградский №96	250	2,28	5,19	15,57	119,95	20,52	23,77	67,09	0,91	35,6	0,25	0,09	6,39
	Печень по-строгановски №255	100,00	18,12	12,90	2,78	199,94	8,68	17,41	284,47	6,27	4555	5,07	0,17	4,81
	Макаронные изделия отварные №309	180	6,54	5,08	40,00	235,51	11,17	8,77	48,68	0,89	21,24	1,01	0,08	0
	Хлеб ржаной	78	5,15	0,94	26,05	137,89	27,3	36,66	123,24	3,04	0	1,09	0,14	0
	Напиток из плодов шиповника №388	200	0,67	0,27	28,99	118,65	12,22	3,23	3,16	0,64	0	0,76	0,01	80
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>39,31</b>	<b>33,18</b>	<b>150,19</b>	<b>1069,07</b>	<b>171,55</b>	<b>130,44</b>	<b>597,39</b>	<b>13,73</b>	<b>4612</b>	<b>11,21</b>	<b>0,59</b>	<b>135,78</b>
<b>Полдник</b>														
	Вафли	28	0,78	0,92	21,64	94,71	4,48	2,8	10,08	0,42	0,56	0,2	0,01	0
	Фрукты свежие яблоки	150	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	15
	Молоко кипяченое №385	200	5,45	6,16	8,55	110,35	211,2	24,36	156,6	0,17	36	0,2	0,06	1,04
	<b>Итого за прием</b>		<b>6,83</b>	<b>7,68</b>	<b>44,89</b>	<b>272,68</b>	<b>239,68</b>	<b>40,66</b>	<b>183,18</b>	<b>3,89</b>	<b>36,56</b>	<b>0,7</b>	<b>0,12</b>	<b>16,04</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>62,29</b>	<b>62,61</b>	<b>267,34</b>	<b>1889,95</b>	<b>660,25</b>	<b>218,25</b>	<b>1011,22</b>	<b>19,13</b>	<b>4744</b>	<b>13,29</b>	<b>0,88</b>	<b>152,6</b>

СОГЛАСОВАНО:

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

«06» 11 2018 г.



7 день б

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>														
	Огурцы свежие №71	20,00	0,16	0,02	0,51	2,66	4,74	2,88	8,65	0,12	0	0,02	0	2,06
	Сосиски для дет.питания отварные № 243	100,00	9,98	10,94	0,77	231,57	22,92	13,31	124,02	1,6	14,15	0,55	0,02	0
	Каша гречневая рассыпчатая №171	180	8,53	2,23	34,33	194,76	62,95	157,2	222,22	4,76	0	1,11	0,18	1,02
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0
	Какао с молоком №382	200	5,54	2,86	19,42	123,50	128,57	52,84	146,91	2,18	6,6	0,03	0,04	0,57
	<b>Итого за прием</b>		<b>28,16</b>	<b>16,55</b>	<b>79,18</b>	<b>671,94</b>	<b>230,68</b>	<b>242,73</b>	<b>545,3</b>	<b>9,66</b>	<b>20,75</b>	<b>2,36</b>	<b>0,32</b>	<b>3,65</b>
<b>Обед</b>														
	Икра кабачковая №73	45,00	0,71	2,41	3,77	39,38	15,39	8,52	14,88	0,38	0	1,2	0,02	5,14
	Свекольник №81	250	0,86	0,06	4,29	20,97	15,68	21,57	31,22	0,4	0	0,3	0,02	0,6
	Котлета мясная №268	100	14,51	11,95	12,80	218,46	34,77	27,66	140,12	1,43	2,59	3,13	0,06	0,05
	Рагу из овощей №143	200	3,54	22,00	17,20	311,00	74,32	32,52	90	1,2	92	2,01	0,12	25
	Компот из свежих яблок №342	200,00	0,09	0,09	14,13	58,22	6,11	1,62	16,5	0,52	0	0,3	0,05	2,2
	Хлеб ржаной	78	5,15	0,94	26,05	137,89	27,3	36,66	123,24	3,04	0	1,09	0,14	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>28,81</b>	<b>37,95</b>	<b>102,39</b>	<b>905,37</b>	<b>185,07</b>	<b>145,05</b>	<b>459,46</b>	<b>7,97</b>	<b>94,59</b>	<b>8,68</b>	<b>0,49</b>	<b>32,99</b>
<b>Полдник</b>														
	Салат из моркови с изюмом №66	100	1,89	0,12	18,53	80,85	46,11	43,07	61,29	1,03	0	1,4	0,05	1,82
	Сок яблочный №389	200	0,94	0,18	18,38	78,30	12,32	6,96	12,18	2,44	0	0,2	0,01	1,6
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	143,34	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0,78	0,1	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>7,57</b>	<b>0,90</b>	<b>65,89</b>	<b>302,49</b>	<b>72,23</b>	<b>69,83</b>	<b>125,67</b>	<b>4,67</b>	<b>0</b>	<b>2,38</b>	<b>0,16</b>	<b>3,42</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>64,54</b>	<b>55,40</b>	<b>247,46</b>	<b>1879,80</b>	<b>487,98</b>	<b>457,61</b>	<b>1130,43</b>	<b>22,3</b>	<b>115,3</b>	<b>13,42</b>	<b>0,97</b>	<b>40,06</b>



СОГЛАСОВАНО:

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



«06» 11 2018 г.

8 день б

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>														
	Помидоры свежие №71	20,00	0,25	0,04	0,88	5,37	3,25	4,64	6,04	0,2	0	0,16	0,01	5,81
	Макароньы, запеченные с сыром №204	225	12,19	20,74	43,43	414,19	189,14	19,38	156,93	1,18	148,5	1,35	0,08	0,05
	Кофейный напиток №379	200	3,17	3,39	20,27	120,52	116,56	13,4	86,13	0,13	19,8	0,11	0,03	0,57
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>19,56</b>	<b>24,67</b>	<b>88,73</b>	<b>659,53</b>	<b>320,45</b>	<b>53,92</b>	<b>292,6</b>	<b>2,51</b>	<b>168,3</b>	<b>2,27</b>	<b>0,2</b>	<b>6,43</b>
<b>Обед</b>														
	Огурец соленый	20,00	0,16	0,02	0,34	2,00	4,6	2,8	4,8	0,12	0	1	0	0,7
	Суп картофельный с бобовыми №119	250	5,54	4,11	17,58	130,95	25,7	29,84	75,21	1,75	17,7	0,26	0,18	4,6
	Жаркое по-домашнему №259	200	13,90	15,85	21,07	284,63	22,81	44,26	194,85	2,88	0	3,23	0,16	9,52
	Кисель №350	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,48	0	0	0,06	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	78	5,15	0,94	26,05	137,89	27,3	36,66	123,24	3,04	0	1,09	0,14	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>29,01</b>	<b>21,42</b>	<b>128,59</b>	<b>834,92</b>	<b>92,39</b>	<b>130,06</b>	<b>441,6</b>	<b>8,85</b>	<b>17,7</b>	<b>6,23</b>	<b>0,56</b>	<b>14,82</b>
<b>Полдник</b>														
	Рыба, тушенная в томате с овощами № 229	100/80	19,46	10,82	7,18	203,38	36	46,18	204,77	1,05	17,19	4,35	0,17	2,71
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0
	Фрукты свежие бананы	100,00	1,85	0,62	25,90	113,50	14,8	77,7	51,8	1,11	0	0,74	0,07	18,5
	Чай с лимоном и сахаром №377	200	0,14	0,03	9,28	37,14	2,48	0,66	1,21	0,06	0	0,01	0	1,01
	<b>Итого за прием</b>		<b>25,40</b>	<b>11,97</b>	<b>66,51</b>	<b>473,47</b>	<b>64,78</b>	<b>141,04</b>	<b>301,28</b>	<b>3,22</b>	<b>17,19</b>	<b>5,75</b>	<b>0,32</b>	<b>22,22</b>

Итого за день **74,71 58,30 282,26 1967,62 482,12 339,81 1058,27 15,35 196,6 14,15 1,08 43,47**  
 СОГЛАСОВАНО:

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

«06» 11 2018 г.

9 день б

№	Наименование блюда	Выход, г	Макронутриенты			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>														
	Горошек зеленый №306	30	0,92	1,12	1,93	21,52	6,23	6,17	18,67	0,21	5,88	0,08	0,03	2,94
	Масло сливочное №14	13,00	0,06	10,72	0,10	97,18	1,56	0	2,47	0,02	76,7	0,13	0	0
	Омлет натуральный №210	200,00	16,76	24,83	2,82	301,22	90,88	14,88	197,25	2,22	119	0,08	0,04	0,04
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0
	Чай с сахаром №376	200	0,09	0,02	9,10	35,10	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>21,78</b>	<b>37,19</b>	<b>38,10</b>	<b>574,47</b>	<b>110,43</b>	<b>37,55</b>	<b>261,89</b>	<b>3,48</b>	<b>201,6</b>	<b>0,94</b>	<b>0,15</b>	<b>2,98</b>
<b>Обед</b>														
	Кукуруза консервир	30,00	0,35	1,53	3,28	28,67	5,56	1,86	6,18	0,16	0	0,82	0	13,66
	Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	2,71	2,58	18,86	111,30	13,69	20,92	55,74	0,86	10,62	0,32	0,08	6,6
	Куры отварные №288	80	18,97	15,95	15,95	220,59	15,67	15,97	134,91	1,5	40,44	0,58	0,05	0,73
	Каша рисовая рассыпчатая №171	180	4,45	4,27	45,15	241,18	66,36	72,5	138,06	1,46	26,55	0,81	0,09	10,17
	Компот из апельсинов №346	200	0,45	0,10	33,99	141,20	23,02	7,63	11,5	0,24	0	0,1	0,02	12
	Хлеб ржаной	78	5,15	0,94	26,05	137,89	27,3	36,66	123,24	3,04	0	1,09	0,14	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>36,03</b>	<b>25,87</b>	<b>167,43</b>	<b>1000,28</b>	<b>163,1</b>	<b>172,04</b>	<b>513,13</b>	<b>8,26</b>	<b>77,61</b>	<b>4,37</b>	<b>0,46</b>	<b>43,16</b>
<b>Полдник</b>														
	Сыр №15	17	4,45	4,50	0,00	59,36	169,31	9,31	101,59	0,12	35,55	0,07	0,01	0,12
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0
	Сок персиковый №389	200	1,00	0,20	0,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
	Фрукты свежие груши	130	0,52	0,39	13,39	58,62	24,7	15,6	20,8	2,99	0	0,52	0,03	6,5
	<b>Итого за прием</b>		<b>9,92</b>	<b>5,59</b>	<b>37,74</b>	<b>323,11</b>	<b>219,51</b>	<b>49,41</b>	<b>179,89</b>	<b>6,91</b>	<b>35,55</b>	<b>1,44</b>	<b>0,14</b>	<b>10,62</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>67,73</b>	<b>68,65</b>	<b>243,27</b>	<b>1897,86</b>	<b>493,04</b>	<b>259</b>	<b>954,91</b>	<b>18,65</b>	<b>314,8</b>	<b>6,75</b>	<b>0,75</b>	<b>56,76</b>

СОГЛАСОВАНО:

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

«06» 11 2018 г.



10 день б

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>														
	Огурцы свежие №71	20,00	0,16	0,02	0,51	2,66	4,74	2,88	8,65	0,12	0	0,02	0	2,06
	Биточки рыбные № 234	100	15,85	10,67	15,22	221,75	46,29	29,65	160,93	0,98	44,88	1,52	0,14	0,37
	Каша гречневая рассыпчатая №171	180	9,06	5,92	39,55	251,30	74,06	179,87	249,7	5,57	25,9	1,13	0,31	9,92
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0
	Чай с молоком и сахаром №378	200	1,45	1,56	11,21	62,59	53,08	6,09	39,16	0,07	9	0,05	0,01	0,26
	<b>Итого за прием</b>		<b>30,47</b>	<b>18,67</b>	<b>90,64</b>	<b>657,75</b>	<b>189,67</b>	<b>234,99</b>	<b>501,94</b>	<b>7,74</b>	<b>79,78</b>	<b>3,37</b>	<b>0,54</b>	<b>12,61</b>
<b>Обед</b>														
	Щи из свежей капусты с картофелем 250		1,83	4,05	7,10	72,30	29,66	12,54	26,52	0,44	28,1	0,16	0,02	9,54
	Шницель мясной №268	100	14,51	11,95	12,80	218,46	34,77	27,66	140,12	1,43	2,59	3,13	0,06	0,05
	Картофель тушеный с луком №145	200	4,18	14,10	28,14	260,00	44,26	38,22	112,92	1,62	16	34,44	0,2	24
	Напиток из плодов шиповника №3	200	0,67	0,27	28,99	118,65	12,22	3,23	3,16	0,64	0	0,76	0,01	80
	Хлеб ржаной	78	5,15	0,94	26,05	137,89	27,3	36,66	123,24	3,04	0	1,09	0,14	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>30,29</b>	<b>31,81</b>	<b>127,23</b>	<b>926,75</b>	<b>159,71</b>	<b>134,81</b>	<b>449,46</b>	<b>8,17</b>	<b>46,69</b>	<b>40,23</b>	<b>0,51</b>	<b>113,59</b>
<b>Полдник</b>														
	Ряженка №386	200	5,80	5,00	8,40	102,00	221,76	26,1	165,3	0,17	0	0	0,06	0,56
	Оладьи №401	100	9,26	8,50	50,60	316,71	130,38	22,15	138,58	0,81	37,46	0,98	0,1	0,38
	<b>Итого за прием</b>		<b>15,06</b>	<b>13,50</b>	<b>59,00</b>	<b>418,71</b>	<b>352,14</b>	<b>48,25</b>	<b>303,88</b>	<b>0,98</b>	<b>37,46</b>	<b>0,98</b>	<b>0,16</b>	<b>0,94</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>75,82</b>	<b>63,98</b>	<b>276,87</b>	<b>2003,21</b>	<b>701,52</b>	<b>418,05</b>	<b>1255,28</b>	<b>16,89</b>	<b>163,9</b>	<b>44,58</b>	<b>1,21</b>	<b>127,14</b>

СОГЛАСОВАНО:

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

«06» 11 2018 г.

11 день б

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>														
	Каша молочная "Дружба" №175	200	5,12	8,34	25,94	199,13	124,35	28,82	129,62	0,56	62,27	0,24	0,09	0,53
	Сыр №15	17	4,45	4,50	0,00	59,36	169,31	9,31	101,59	0,12	35,55	0,07	0,01	0,12
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0
	Какао с молоком №382	200	3,64	3,34	18,27	114,94	110,5	26,97	101,09	0,89	12	0,01	0,03	0,52
	<b>Итого за прием</b>		<b>17,76</b>	<b>17,28</b>	<b>83,06</b>	<b>560,50</b>	<b>439,66</b>	<b>95,1</b>	<b>392,3</b>	<b>5,87</b>	<b>109,8</b>	<b>1,27</b>	<b>0,26</b>	<b>16,17</b>
<b>Обед</b>														
	Горошек зеленый №306	30	0,92	1,12	1,12	21,52	6,23	6,17	18,67	0,21	5,88	0,08	0,03	2,94
	Суп картофельный №97	250	4,82	4,40	18,50	134,65	15,36	27,14	67,35	1,02	10,62	0,2	0,11	9,64
	Мясо тушеное № 256	100,00	10,58	28,17	2,56	305,00	19,08	22,6	126,76	1,49	0	2,58	0,28	0,18
	Макаронные изделия отварные №309	180	6,54	5,08	40,00	235,51	11,17	8,77	48,68	0,89	21,24	1,01	0,08	0
	Компот из смеси сухофруктов № 349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,7	0	0,51	0,02	0,73
	Хлеб ржаной	78	5,15	0,94	26,05	137,89	27,3	36,66	123,24	3,04	0	1,09	0,14	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>32,62</b>	<b>40,30</b>	<b>144,39</b>	<b>1086,82</b>	<b>123,12</b>	<b>135,3</b>	<b>451,64</b>	<b>8,35</b>	<b>37,74</b>	<b>6,12</b>	<b>0,74</b>	<b>13,49</b>
<b>Полдник</b>														
	Фрукты свежие яблоки	150	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	15
	Печенье	20,00	1,22	3,19	13,02	83,05	4,37	1,9	12,35	0,15	22,8	0,19	0,02	0
	Молоко кипяченое №385	200	5,45	6,16	8,55	110,35	211,2	24,36	156,6	0,17	36	0,2	0,06	1,04
	<b>Итого за прием</b>		<b>7,27</b>	<b>9,95</b>	<b>36,27</b>	<b>261,02</b>	<b>239,57</b>	<b>39,76</b>	<b>185,45</b>	<b>3,62</b>	<b>58,8</b>	<b>0,69</b>	<b>0,13</b>	<b>16,04</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>57,65</b>	<b>67,53</b>	<b>263,72</b>	<b>1908,34</b>	<b>803</b>	<b>270,16</b>	<b>1029,39</b>	<b>17,84</b>	<b>206,3</b>	<b>8,08</b>	<b>1,13</b>	<b>35,7</b>

СОГЛАСОВАНО:

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

«06» 11 2018 г.

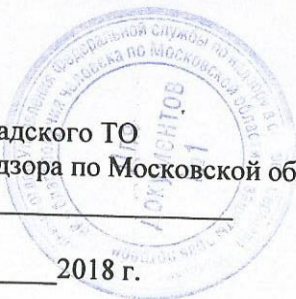
12 день б

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>														
	Помидоры свежие №71	20,00	0,25	0,04	0,88	5,37	3,25	4,64	6,04	0,2	0	0,16	0,01	5,81
	Биточки мясные №268	100	15,63	18,78	15,51	295,42	43,37	34,71	176,97	1,81	37,46	3,19	0,08	0,09
	Каша рисовая рассыпчатая №171	180	4,45	4,27	45,15	241,18	66,36	72,5	138,06	1,45	26,55	0,81	0,09	10,17
	Чай с лимоном и сахаром №377	200	0,14	0,03	9,28	37,14	2,48	0,66	1,21	0,06	0	0,01	0	1,01
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>24,42</b>	<b>23,62</b>	<b>94,97</b>	<b>698,56</b>	<b>126,96</b>	<b>129,01</b>	<b>365,78</b>	<b>4,53</b>	<b>64,01</b>	<b>4,82</b>	<b>0,26</b>	<b>17,08</b>
<b>Обед</b>														
	Салат с кукурузой №39	100	1,18	5,11	10,95	95,58	16,68	5,59	18,55	0,49	0	2,46	0,01	15,41
	Борщ с капустой и картофелем №82	250	1,89	5,11	12,60	103,21	36,78	23,13	49,21	1,07	36,42	0,25	0,05	7,85
	Рагу из птицы №289	250	15,46	14,02	22,75	280,07	30,48	45,86	180,43	1,97	57,5	0,24	0,18	16,31
	Кисель №350	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,48	0	0	0,06	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	78	5,15	0,94	26,05	137,89	27,3	36,66	123,24	3,04	0	1,09	0,14	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>27,94</b>	<b>25,68</b>	<b>135,90</b>	<b>896,20</b>	<b>123,22</b>	<b>127,74</b>	<b>414,93</b>	<b>7,63</b>	<b>93,92</b>	<b>4,69</b>	<b>0,46</b>	<b>39,57</b>
<b>Полдник</b>														
	Салат из моркови с сахаром №62	100,00	1,23	0,09	11,48	81,70	2,57	36	52,76	0,66	0	13,4	0,05	3,36
	Фрукты свежие бананы	150,00	2,78	0,93	38,85	170,39	14,8	77,7	51,8	1,11	0	0,74	0,07	18,5
	Сок грушевый №389	200	1,00	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,01</b>	<b>1,22</b>	<b>70,53</b>	<b>337,77</b>	<b>31,37</b>	<b>121,7</b>	<b>118,56</b>	<b>4,57</b>	<b>0</b>	<b>14,34</b>	<b>0,14</b>	<b>25,86</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>57,37</b>	<b>50,52</b>	<b>301,40</b>	<b>1932,53</b>	<b>281,55</b>	<b>378,45</b>	<b>899,27</b>	<b>16,73</b>	<b>157,9</b>	<b>23,85</b>	<b>0,86</b>	<b>82,51</b>

СОГЛАСОВАНО:

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

« 06 » 11 2018 г.



13 день б

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>														
	Запеканка из творога №223	200	29,15	20,59	31,60	425,33	268,57	40,08	330,15	0,9	123,3	0,02	0,08	0,5
	Масло сливочное №14	13,00	0,06	10,72	0,10	97,18	1,56	0	2,47	0,02	76,7	0,13	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0
	Чай с сахаром №376	200	0,09	0,02	9,10	35,10	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>33,25</b>	<b>31,83</b>	<b>64,95</b>	<b>677,06</b>	<b>281,89</b>	<b>56,58</b>	<b>376,12</b>	<b>1,95</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>														
	Огурцы свежие №71	20,00	0,16	0,02	0,51	2,66	4,74	2,88	8,65	0,12	0	0,02	0	2,06
	Рассольник ленинградский №96	250	2,28	5,19	15,57	119,95	20,52	23,77	67,09	0,91	35,6	0,25	0,09	6,39
	Тефтели рыбные №239	120	11,41	9,93	12,26	184,70	22,69	15,56	71,95	0,52	11,43	4,17	0,06	0,15
	Капуста тушеная №321	200	4,13	6,44	17,69	144,31	99,75	35,83	73,09	1,4	49,35	0,38	0,06	32,33
	Фрукты свежие яблоки	150	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	15
	Напиток из плодов шиповника №3	200	0,67	0,27	28,99	118,65	12,22	3,23	3,16	0,64	0	0,76	0,01	80
	Хлеб ржаной	78	5,15	0,94	26,05	137,89	27,3	36,66	123,24	3,04	0	1,09	0,14	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>28,35</b>	<b>23,89</b>	<b>139,92</b>	<b>895,23</b>	<b>222,72</b>	<b>147,93</b>	<b>407,18</b>	<b>10,93</b>	<b>96,38</b>	<b>7,62</b>	<b>0,49</b>	<b>135,93</b>
<b>Полдник</b>														
	Булочка домашняя №424	50,00	3,78	5,39	23,61	159,86	17,43	11,38	65,19	0,88	30,06	0,08	0,1	0
	Ряженка №386	200	5,80	5,00	8,40	102,00	221,76	26,1	165,3	0,17	0	0	0,06	0,56
	<b>Итого за прием</b>		<b>257,54</b>	<b>225,31</b>	<b>1185,61</b>	<b>261,86</b>	<b>1874,3</b>	<b>1446,8</b>	<b>3832,75</b>	<b>69,41</b>	<b>938,7</b>	<b>93,3</b>	<b>3,46</b>	<b>490,16</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>319,14</b>	<b>281,03</b>	<b>1390,48</b>	<b>1834,15</b>	<b>2378,9</b>	<b>1651,31</b>	<b>4616,05</b>	<b>82,29</b>	<b>1235</b>	<b>101,7</b>	<b>4,11</b>	<b>626,59</b>

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Сергиево-Посадского ТО  
Управления Роспотребнадзора по Московской области

Бойкова Ю.Л.

«06» 2018 г.

14 день б



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>														
	Омлет натуральный №210	200,00	16,76	24,83	2,82	301,22	90,88	14,88	197,25	2,22	119	0,08	0,04	0,04
	Масло сливочное №14	13,00	0,06	10,72	0,10	97,18	1,56	0	2,47	0,02	76,7	0,13	0	0
	Сыр №15	17	4,44	4,49	0,00	59,18	168,81	9,28	101,28	0,12	35,45	0,07	0,01	0,12
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0
	Кофейный напиток №379	200	3,17	3,39	20,27	120,52	116,56	13,4	86,13	0,13	19,8	0,11	0,03	0,57
	<b>Итого за прием</b>		<b>28,38</b>	<b>43,93</b>	<b>47,34</b>	<b>697,55</b>	<b>389,31</b>	<b>54,06</b>	<b>430,63</b>	<b>3,49</b>	<b>251</b>	<b>1,04</b>	<b>0,16</b>	<b>0,73</b>
<b>Обед</b>														
	Салат из соленых огурцов с луком №21	100,00	0,85	5,04	2,57	59,10	23,73	13,32	23,22	0,6	0	0,32	0,15	4,11
	Суп из овощей №99	250	1,79	3,86	10,16	83,31	19,89	18,77	45,6	0,68	17,7	0,2	0,06	8,52
	Бефстроганов №245	100,00	13,52	15,62	3,99	210,35	0	0	0	0	0	0	0	0
	Каша гречневая рассыпчатая №171	180	9,06	5,92	39,55	251,30	74,06	179,87	249,7	5,57	25,9	1,13	0,31	9,92
	Компот из свежих яблок №342	200,00	0,09	0,09	14,13	58,22	6,11	1,62	16,5	0,52	0	0,3	0,05	2,2
	Хлеб ржаной	78	5,15	0,94	26,05	137,89	27,3	36,66	123,24	3,04	0	1,09	0,14	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>34,41</b>	<b>31,97</b>	<b>120,60</b>	<b>919,62</b>	<b>162,59</b>	<b>266,74</b>	<b>501,76</b>	<b>11,41</b>	<b>43,6</b>	<b>3,69</b>	<b>0,79</b>	<b>24,75</b>
<b>Полдник</b>														
	Печенье	20,00	1,22	3,19	13,02	83,05	4,37	1,9	12,35	0,15	22,8	0,19	0,02	0
	Фрукты свежие апельсины	160	1,44	0,32	12,96	64,13	54,4	20,8	36,8	0,48	0	0,32	0,06	96
	Молоко кипяченое №385	200	5,45	6,16	8,55	110,35	211,2	24,36	156,6	0,17	36	0,2	0,06	1,04
	<b>Итого за прием</b>		<b>8,11</b>	<b>9,67</b>	<b>34,53</b>	<b>257,53</b>	<b>269,97</b>	<b>47,06</b>	<b>205,75</b>	<b>0,8</b>	<b>58,8</b>	<b>0,71</b>	<b>0,14</b>	<b>97,04</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>70,90</b>	<b>85,57</b>	<b>202,47</b>	<b>1874,70</b>	<b>821,87</b>	<b>367,86</b>	<b>932,39</b>	<b>15,7</b>	<b>353,4</b>	<b>5,44</b>	<b>1,09</b>	<b>122,52</b>
	<b>итого за 14 дней</b>		<b>1153,59</b>	<b>1115,48</b>	<b>4745,62</b>	<b>26796,41</b>	<b>10150</b>	<b>5918,3</b>	<b>18361,9</b>	<b>308,5</b>	<b>8593</b>	<b>274</b>	<b>16,7</b>	<b>1702</b>
	<b>среднее за период</b>		<b>82,40</b>	<b>79,68</b>	<b>338,97</b>	<b>1914,03</b>	<b>661,5</b>	<b>329,44</b>	<b>78,71</b>	<b>17,45</b>	<b>547,7</b>	<b>12,9</b>	<b>0,94</b>	<b>72</b>