

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 7-10 лет

Сергиево-Посадский муниципальный район Московской области.

Согласовано:

Директор МБОУ _____

« ____ » _____ 2018 г.

СОГЛАСОВАНО:

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

«06»

2018 г.



1 день м

№	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
Завтрак														
	Пудинг из творога с молочным соусом №222	150/45	15,45	13,05	26,70	318,75	85,36	14,91	112,04	0,59	41,9	1,57	0,05	0,21
	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
	Сыр №15	13	3,42	3,46	0,00	45,58	130	7,15	78	0,09	27,3	0,05	0	0,09
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
	Итого за прием		21,01	13,90	61,11	498,59	405,23	105,6	399,85	3,94	75,8	2,36	0,2	96,87
Обед														
	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	200	8,90	8,79	5,33	136,32	23,25	20,6	99,32	1,47	11,8	0,31	0,05	7,87
	Тефтели из говядины №278	80	8,13	12,97	9,88	188,86	20,52	16,39	82,19	0,7	7,25	0	0,04	0,61
	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	52	3,43	0,62	17,37	91,93	18,2	24,44	82,16	2,03	0	0,73	0,09	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
	Итого за прием		27,38	28,56	85,57	716,35	153,72	111,66	433,48	6,63	46,41	2	0,42	24,56
Полдник														
	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
	Итого за прием		6,16	5,89	54,95	302,29	75,44	33,45	81,57	3,36	15,03	0,56	0,12	97,6
	Итого за день		61,39	45,76	197,11	1517,23	798,45	267,96	1045,62	13,83	134,21	4,97	0,71	122,34

СОГЛАСОВАНО:

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

« 06 » 11 2018 г.

2 день м



№	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
Завтрак														
	Горошек зеленый №306	30	0,92	0,92	1,93	21,52	6,23	6,17	18,67	0,21	5,88	0,08	0,03	2,94
	Омлет натуральный №210	150	12,56	12,56	2,12	203,33	75,73	12,4	164,38	1,85	99,17	0,07	0,03	0,03
	Масло сливочное №14	10,00	0,05	8,25	0,01	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	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
	Итого за прием		21,44	24,89	37,97	494,77	218,63	81,31	357,96	4,86	170,65	0,67	0,15	3,54
Обед														
	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	200	4,48	4,48	12,29	86,52	15,33	23,17	76,18	0,81	9,02	0,15	0,08	6,57
	Сосиски для дет.питания отварные № 243	65	6,49	13,61	0,50	150,52	14,86	8,65	80,61	1,04	9,2	0,36	0,01	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	32,48	17,46	23,44	0,7	0	0,51	0,02	0,73
	Хлеб ржаной	52	3,43	0,62	17,37	91,93	18,2	24,44	82,16	2,03	0	0,73	0,09	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
	Итого за прием		21,81	25,58	95,23	683,12	190,77	124,09	367,62	6,78	67,57	2,68	0,32	45,44
Полдник														
	Пряники	35,00	2,26	2,87	23,90	130,55	5,98	7,21	0,01	0,09	19,6	0,11	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	1,00	20,20	20,20	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
	Итого за прием		6,04	4,80	82,95	321,14	34,78	92,91	65,81	4	19,6	1,05	0,1	22,5
	Итого за день		49,29	55,27	216,15	1499,03	444,18	298,31	791,39	15,64	257,82	4,4	0,57	71,48

СОГЛАСОВАНО:

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

«06» 11 2018 г.



3 день м

№	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
Завтрак														
	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	80	11,44	10,57	5,43	162,92	34	15,4	100,69	0,92	22,93	1,14	0,07	0,33
	Макаронные изделия отварные №309	150	5,45	4,23	33,34	196,26	9,31	7,31	40,56	0,74	17,7	0,84	0,06	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	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
	Итого за прием		22,59	18,51	74,04	554,03	171,51	48,89	262,13	2,51	60,43	2,5	0,21	2,96
Обед														
	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	200	1,54	4,29	10,12	84,64	30,28	18,58	39,94	0,86	30,68	0,2	0,04	6,28
	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229	60/20	12,01	5,87	1,06	105,00	14,74	20,36	114,45	0,42	11,03	2,15	0,09	0,63
	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	52	3,43	0,62	17,37	91,93	18,2	24,44	82,16	2,03	0	0,73	0,09	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
	Итого за прием		25,35	21,46	123,48	798,59	184,85	144,28	424,11	9,37	89,01	5,31	0,54	52,89
Полдник														
	Винегрет с сельдью №69	60/15	2,57	6,06	4,71	83,33	24,1	15,42	52,79	0,58	2,04	2,4	0,03	7,92
	Хлеб пшеничный	54	4,27	0,54	26,08	129,01	12,42	17,82	46,98	1,08	0	0,7	0,09	0
	Сок грушевый №389	200	1,00	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
	Итого за прием		7,84	6,80	50,99	298,02	50,52	41,24	113,77	4,46	2,04	3,3	0,14	11,92
	Итого за день		55,78	46,77	248,51	1650,64	406,88	234,41	800,01	16,34	151,48	11,1	0,89	67,77

СОГЛАСОВАНО:

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

« 06 » 11 2018 г.

4 день м

№	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
Завтрак														
	Каша "Геркулес" молочная жидкая													
	№182	200	6,53	8,15	20,23	179,05	211,71	38,8	186,09	0,63	48,86	0,22	0,11	0,92
	Сыр №15	13	3,42	3,46	0,00	45,58	130	7,15	78	0,09	27,3	0,05	0	0,09
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	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
	Итого за прием		17,86	14,77	54,14	419,80	477,18	108,69	437,1	3,5	82,76	0,69	0,2	1,58
Обед														
	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 гречками №119	200	5,79	3,23	22,64	144,91	23,78	28,76	72,38	1,67	13,11	0,51	0,15	3,45
	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	150	7,11	1,86	28,61	162,30	52,46	131	185,19	3,96	0	0,92	0,15	0,85
	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	52	3,43	0,62	17,37	91,93	18,2	24,44	82,16	2,03	0	0,73	0,09	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
	Итого за прием		38,37	31,68	109,49	886,88	156,4	240,91	611,48	12,85	13,11	5,66	0,56	14,33
Полдник														
	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
	Котлета куриная №294	80	11,44	10,57	5,43	162,92	34	15,4	100,69	0,92	22,93	1,14	0,07	0,33
	Хлеб пшеничный	54	4,27	0,54	26,08	129,01	12,42	17,82	46,98	1,08	0	0,7	0,09	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
	Итого за прием		17,59	17,32	50,03	428,57	64,81	52,59	196,2	2,8	22,93	4,55	0,24	14,38
	Итого за день		73,82	63,77	213,66	1735,25	698,39	402,19	1244,78	19,15	118,8	10,9	1	30,29

СОГЛАСОВАНО:

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

«06» 11 2018 г.



5 день м

№	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
Завтрак														
	Запеканка из творога № 223	200	29,63	21,16	32,19	440,65	270,25	40,85	336,94	1,02	134,52	0,74	0,08	0,49
	Масло сливочное №14	10,00	0,05	8,25	0,01	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
	Чай с молоком и сахаром №378	200	1,45	1,56	11,24	62,69	53,06	6,09	39,15	0,07	9	0,05	0,01	0,26
	Итого за прием		33,50	31,27	57,93	649,76	331,41	56,84	404,09	1,71	202,52	1,28	0,14	0,75
Обед														
	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	200	1,43	3,09	8,12	66,65	15,91	15,02	36,48	0,55	14,16	0,16	0,05	6,82
	Плов из курицы №291	150	15,10	18,18	26,96	334,15	18,01	33,43	163,95	1,5	26,78	1,72	0,05	0,52
	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	52	3,43	0,62	17,37	91,93	18,2	24,44	82,16	2,03	0	0,73	0,09	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
	Итого за прием		23,24	22,32	99,83	702,57	94,75	104,89	338,17	5,58	40,94	3,67	0,27	13,88
Полдник														
	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
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	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
	Итого за прием		10,95	6,23	61,74	344,06	243,46	113,7	243,2	1,88	0	1,13	0,18	19,06
	Итого за день		67,69	59,82	219,50	1696,39	669,62	275,43	985,46	9,17	243,46	6,08	0,59	33,69

СОГЛАСОВАНО:

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

« 06 » 11 2018 г.



6 день м

№	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
Завтрак														
	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	15/30	4,82	6,24	14,20	133,79	6,76	9,7	25,58	0,59	0	0,39	0,05	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
	Итого за прием		13,75	19,54	62,79	479,92	244,51	40,68	213,6	1,12	95,65	1,12	0,14	0,78
Обед														
	Салат из квашеной капусты №47	60,00	1,56	4,98	7,59	82,61	48,05	14,46	27,25	0,59	0	2,38	0,02	26,75
	Рассольник ленинградский №96	200	1,85	4,35	12,49	97,99	17,26	19,09	54,24	0,73	29,99	0,21	0,07	5,11
	Печень по-строгановски №255	100,00	18,12	12,90	2,78	199,94	8,68	17,41	284,47	6,27	4555,16	5,07	0,17	4,81
	Макаронные изделия отварные №309	150	5,45	4,23	33,34	196,26	9,31	7,31	40,56	0,74	17,7	0,84	0,06	0
	Хлеб ржаной	52	3,43	0,62	17,37	91,93	18,2	24,44	82,16	2,03	0	0,73	0,09	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	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
	Итого за прием		33,45	27,65	117,05	859,05	120,62	95,84	517,94	11,6	4602,85	10,4	0,47	116,67
Полдник														
	Вафли	14	0,39	0,46	10,82	47,35	2,24	1,4	5,04	0,21	0,28	0,1	0	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
	Итого за прием		6,44	7,22	34,07	225,32	237,44	39,26	178,14	3,68	36,28	0,6	0,11	16,04
	Итого за день		53,64	54,41	213,91	1564,29	602,57	175,78	909,68	16,4	4734,78	12,1	0,72	133,49

СОГЛАСОВАНО:

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

« 06 » 11 2018 г.



7 день м

№	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
Завтрак														
	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	65	6,08	9,80	0,52	114,62	13	7,31	63,25	0,94	0	0,33	0,01	0
	Каша гречневая рассыпчатая №171	150	7,11	1,86	28,61	162,30	52,46	131	185,19	3,96	0	0,92	0,15	0,85
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	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
	Итого за прием		21,26	14,84	63,55	474,75	205,67	203,93	430,1	7,8	6,6	1,69	0,25	3,48
Обед														
	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	200	0,70	0,05	3,49	17,05	12,75	17,54	25,39	0,32	0	0,24	0,02	0,49
	Котлеты мясные №268	80	11,61	9,56	10,24	174,77	27,82	22,13	112,09	1,14	2,07	2,5	0,05	0,04
	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	52	3,43	0,62	17,37	91,93	18,2	24,44	82,16	2,03	0	0,73	0,09	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
	Итого за прием		22,45	35,03	80,69	764,02	161,49	116,67	367,12	6,19	94,07	7,37	0,4	32,87
Полдник														
	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	54	4,27	0,54	26,08	129,01	12,42	17,82	46,98	1,08	0	0,7	0,09	0
	Итого за прием		7,10	0,84	62,99	288,16	70,85	67,85	120,45	4,55	0	2,3	0,15	3,42
	Итого за день		50,81	50,71	207,23	1526,93	438,01	388,45	917,67	18,54	100,67	11,4	0,8	39,77

СОГЛАСОВАНО:

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

« 06 » 2018 г.



8 день м

№	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
Завтрак														
	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
	Макаронь, запеченные с сыром №204	175	9,48	16,13	33,78	322,15	147,11	15,07	122,05	0,91	115,49	1,05	0,06	0,04
	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	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
	Итого за прием		15,27	19,86	69,42	519,71	273,82	43,01	240,32	1,84	135,29	1,71	0,15	6,42
Обед														
	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	200	4,43	3,29	14,06	104,76	20,56	23,87	60,17	1,4	14,16	0,21	0,14	3,68
	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	52	3,43	0,62	17,37	91,93	18,2	24,44	82,16	2,03	0	0,73	0,09	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
	Итого за прием		24,60	20,08	106,73	714,99	73,55	105,27	368,08	7,09	14,16	5,56	0,44	13,9
Полдник														
	Рыба, тушенная в томате с овощами № 229	70/80	14,06	7,82	5,18	146,88	26	33,35	147,89	0,75	12,41	3,14	0,12	1,96
	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
	Хлеб пшеничный	54	4,27	0,54	26,08	129,01	12,42	17,82	46,98	1,08	0	0,7	0,09	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
	Итого за прием		20,32	9,01	66,44	426,53	55,7	129,53	247,88	3	12,41	4,59	0,28	21,47
	Итого за день		60,19	48,95	242,59	1661,23	403,07	277,81	856,28	11,93	161,86	11,9	0,87	41,79

СОГЛАСОВАНО:

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

« 06 » 2018 г.



9 день м

№	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
Завтрак														
	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
	Омлет натуральный №210	150	12,56	18,62	18,62	225,92	75,73	12,4	164,38	1,85	99,17	0,07	0,03	0,03
	Масло сливочное №14	10,00	0,05	8,25	0,01	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,30	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
	Чай с сахаром №376	200	0,09	0,02	0,02	35,10	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0
	Итого за прием		15,99	28,31	20,07	428,96	90,32	28,47	211,05	2,71	164,05	0,64	0,11	2,97
Обед														
	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	200	2,17	2,07	2,07	89,04	10,95	16,74	44,59	0,69	8,5	0,25	0,07	5,28
	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	150	3,71	3,56	37,66	200,98	55,3	60,42	115,05	1,21	22,13	0,68	0,07	8,48
	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	52	3,43	0,62	0,62	91,93	18,2	24,44	82,16	2,03	0	0,73	0,09	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,30	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
	Итого за прием		31,45	24,13	93,87	844,08	135,6	136,96	420,49	6,43	71,07	3,55	0,35	40,15
Полдник														
	Сыр №15	13	3,42	3,46	3,46	45,58	130	7,15	78	0,09	27,3	0,05	0	0,09
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,30	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
	Фрукты свежие груши	130	0,52	0,39	0,39	58,62	24,7	15,6	20,8	2,99	0	0,52	0,03	6,5
	Сок персиковый №389	200	1,00	0,20	0,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
	Итого за прием		7,31	4,35	4,35	261,55	175,6	40,65	138,9	6,48	27,3	1,16	0,1	10,59
	Итого за день		54,75	56,79	118,29	1534,59	401,52	206,08	770,44	15,62	262,42	5,35	0,56	53,71

СОГЛАСОВАНО:

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

« 06 » 11 2018 г.

10 день м



№	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
Завтрак														
	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	80	12,68	8,53	12,18	177,40	37,03	23,72	128,75	0,79	35,9	1,22	0,11	0,3
	Каша гречневая рассыпчатая №171	150	7,55	4,93	32,96	209,42	61,71	149,89	208,08	4,64	21,59	0,94	0,26	8,27
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	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
	Итого за прием		24,21	15,34	71,35	523,74	163,46	192,48	410,74	6,22	66,49	2,62	0,43	10,89
Обед														
	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
	Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,46	3,24	5,68	57,84	23,73	10,03	21,21	0,36	22,48	0,12	0,02	7,63
	Шницель мясной №268	80	11,61	9,56	10,24	174,77	27,82	22,13	112,09	1,14	2,07	2,5	0,05	0,04
	Картофель тушеный с луком №145	200	4,18	14,10	28,14	260,00	44,26	38,22	112,92	1,62	16	34,4	0,2	24
	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 ржаной	52	3,43	0,62	17,37	91,93	18,2	24,44	82,16	2,03	0	0,73	0,09	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
	Итого за прием		24,43	30,50	108,68	814,24	148,52	116,47	372,52	6,77	40,55	40,1	0,44	116,81
Полдник														
	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	60,00	5,56	5,10	30,36	190,03	78,23	13,29	83,15	0,49	22,77	0,59	0,06	0,23
	Итого за прием		11,36	10,10	38,76	292,03	299,99	39,39	248,45	0,66	22,77	0,59	0,12	0,79
	Итого за день		60,00	55,94	218,79	1630,01	611,97	348,34	1031,71	13,65	129,81	43,4	0,99	128,49

СОГЛАСОВАНО:

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

«06» 11 2018 г.

11 день м

№	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
Завтрак														
	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	13	3,42	3,46	0,00	45,58	130	7,15	78	0,09	27,3	0,05	0	0,09
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	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
	Итого за прием		17,05	15,56	74,55	507,50	413,82	112,21	397,13	6,73	96,17	1,01	0,23	16,19
Обед														
	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	200	3,86	3,52	14,80	107,72	12,29	21,71	53,88	0,82	8,5	0,16	0,08	7,71
	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	150	5,45	4,23	33,34	196,26	9,31	7,31	40,56	0,74	17,7	0,84	0,06	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	52	3,43	0,62	17,37	91,93	18,2	24,44	82,16	2,03	0	0,73	0,09	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
	Итого за прием		27,27	38,05	115,69	926,90	104,49	109,59	371,57	6,59	32,08	5,29	0,61	11,56
Полдник														
	Печенье	10,00	0,70	1,85	7,54	48,08	2,53	1,1	7,15	0,09	13,2	0,11	0,01	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
	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
	Итого за прием		6,75	8,61	30,79	226,05	237,73	38,96	180,25	3,56	49,2	0,61	0,12	16,04
	Итого за день		51,07	62,22	221,03	1660,45	756,04	260,76	948,95	16,88	177,45	6,91	0,96	43,79

СОГЛАСОВАНО:

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

«06» 11 2018 г.
12 день м



№	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
Завтрак														
	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	80	12,50	15,03	12,41	236,34	34,69	27,77	141,58	1,44	29,97	2,55	0,06	0,07
	Каша рисовая рассыпчатая №171	150	3,71	3,56	37,62	200,98	55,3	60,42	115,05	1,21	22,13	0,68	0,07	8,48
	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	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
	Итого за прием		18,97	18,96	74,68	551,50	102,62	103,39	289,98	3,51	52,1	3,79	0,19	15,37
Обед														
	Салат с кукурузой №39	60	0,71	3,06	6,57	57,35	10,01	3,36	11,13	0,29	0	1,48	0,01	9,25
	Борщ с капустой и картофелем №82	200	1,54	4,29	10,12	84,64	30,28	18,58	39,94	0,86	30,68	0,2	0,04	6,28
	Рагу из птицы №289	200	12,37	11,21	18,20	224,05	24,38	36,68	144,34	1,58	46	0,19	0,14	13,05
	Кисель №350	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,48	0	0	0,06	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	52	3,43	0,62	17,37	91,93	18,2	24,44	82,16	2,03	0	0,73	0,09	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
	Итого за прием		20,73	19,48	106,15	689,64	90,25	92,96	303,67	5,42	76,68	2,99	0,33	28,58
Полдник														
	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
	Сок грушевый №389	200	1,00	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
	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
	Итого за прием		5,01	1,22	70,53	337,77	31,37	121,7	118,56	4,57	0	14,3	0,14	25,86
	Итого за день		44,71	39,66	251,36	1578,91	224,24	318,05	712,21	13,5	128,78	21,1	0,66	69,81

СОГЛАСОВАНО:

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

« 06 » 2018 г.

13 день м

№	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
Завтрак														
	Запеканка из творога №223	200	29,15	20,59	31,60	425,33	268,57	40,08	330,15	0,9	123,29	0,02	0,08	0,5
	Масло сливочное №14	10,00	0,05	8,25	0,01	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
	Чай с сахаром №376	200	0,09	0,02	9,10	35,10	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0
	Итого за прием		31,66	29,16	55,20	606,85	276,93	49,98	358,15	1,55	182,29	0,51	0,13	0,5
Обед														
	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	200	1,85	4,35	12,49	97,99	17,26	19,09	54,24	0,73	29,99	0,21	0,07	5,11
	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 №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 ржаной	52	3,43	0,62	17,37	91,93	18,2	24,44	82,16	2,03	0	0,73	0,09	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
	Итого за прием		24,62	22,53	118,50	779,53	205,76	124,43	335,85	9,34	90,77	6,96	0,39	134,65
Полдник														
	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
	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
	Итого за прием		221,58	195,53	1023,19	261,86	1707,1	1260,11	3247,43	58,53	818,71	85,9	2,75	462,2
	Итого за день		277,86	247,22	1196,89	1648,24	2189,8	1434,52	3941,43	69,42	1091,77	93,4	3,27	597,35

СОГЛАСОВАНО:

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

« 06 »

11

2018 г.



14 день м

№	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
Завтрак														
	Омлет натуральный №210	150	12,56	18,62	18,62	225,92	75,73	12,4	164,38	1,85	99,17	0,07	0,03	0,03
	Масло сливочное №14	10,00	0,05	8,25	0,01	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	0,1	0	0
	Сыр №15	13	3,42	3,46	0,00	45,58	130	7,15	78	0,09	27,3	0,05	0	0,09
	Хлеб пшеничный	30	0,14	0,03	9,28	37,14	2,48	0,66	1,21	0,06	0	0,01	0	1,01
	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
	Итого за прием		19,34	33,75	48,18	503,91	325,97	33,61	331,62	2,15	205,27	0,34	0,06	1,7
Обед														
	Салат из соленых огурцов с луком №21	60,00	0,51	3,02	1,54	35,46	14,23	7,99	13,93	0,36	0	0,19	0,09	2,46
	Суп из овощей №99	200	1,43	3,09	8,12	66,65	15,91	15,02	36,48	0,55	14,16	0,16	0,05	6,82
	Бефстроганов №245	100,00	13,52	15,62	3,99	210,35	0	0	0	0	0	0	0	0
	Каша гречневая рассыпчатая №171	150	7,55	4,93	32,96	209,42	61,71	149,89	208,08	4,64	21,59	0,94	0,26	8,27
	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	52	3,43	0,62	17,37	91,93	18,2	24,44	82,16	2,03	0	0,73	0,09	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
	Итого за прием		28,90	27,67	92,60	743,70	123,06	208,86	383,25	8,7	35,75	2,71	0,59	19,75
Полдник														
	Печенье	10,00	0,70	1,85	7,54	48,08	2,53	1,1	7,15	0,09	13,2	0,11	0,01	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
	Итого за прием		7,59	8,33	29,05	222,56	268,13	46,26	200,55	0,74	49,2	0,63	0,13	97,04
	Итого за день		55,83	69,75	169,83	1470,17	717,16	288,73	915,42	11,59	290,22	3,68	0,19	118,49
	итого за 14 дней		821,74	731,03	2785,98	22373,36	8241,5	3754,2	13024	206,77	11661	165	10,5	1008,7
	среднее за период		58,70	52,22	199,00	1598,10	588,68	268,16	930,29	14,77	832,93	11,8	0,75	72,05