

Сам

«Утверждаю»  
ИП Филин А.С.  
20.12.18.

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

«Согласовано»  
Директор МБОУ „Самое-  
товинская СОШ“



ИП Филин А.С.



Бойкова Ю.Л.



Директор  
Людмила Г.И.

Примерные 14-дневные меню

для питания детей в возрасте 7-10 лет в общеобразовательных учреждениях на 2018-2019 год

СОГЛАСОВАНО:

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

«06» 11 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
<b>Завтрак</b>														
	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>21,01</b>	<b>13,90</b>	<b>61,11</b>	<b>498,59</b>	<b>405,23</b>	<b>105,6</b>	<b>399,85</b>	<b>3,94</b>	<b>75,8</b>	<b>2,36</b>	<b>0,2</b>	<b>96,87</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	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>27,38</b>	<b>28,56</b>	<b>85,57</b>	<b>716,35</b>	<b>153,72</b>	<b>111,66</b>	<b>433,48</b>	<b>6,63</b>	<b>46,41</b>	<b>2</b>	<b>0,42</b>	<b>24,56</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>61,39</b>	<b>45,76</b>	<b>197,11</b>	<b>1517,23</b>	<b>798,45</b>	<b>267,96</b>	<b>1045,62</b>	<b>13,83</b>	<b>134,21</b>	<b>4,97</b>	<b>0,71</b>	<b>122,34</b>

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Сергиево-Посадского ТО  
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
<b>Завтрак</b>														
	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>21,44</b>	<b>24,89</b>	<b>37,97</b>	<b>494,77</b>	<b>218,63</b>	<b>81,31</b>	<b>357,96</b>	<b>4,86</b>	<b>170,65</b>	<b>0,67</b>	<b>0,15</b>	<b>3,54</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	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>21,81</b>	<b>25,58</b>	<b>95,23</b>	<b>683,12</b>	<b>190,77</b>	<b>124,09</b>	<b>367,62</b>	<b>6,78</b>	<b>67,57</b>	<b>2,68</b>	<b>0,32</b>	<b>45,44</b>
<b>Полдник</b>														
	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>6,04</b>	<b>4,80</b>	<b>82,95</b>	<b>321,14</b>	<b>34,78</b>	<b>92,91</b>	<b>65,81</b>	<b>4</b>	<b>19,6</b>	<b>1,05</b>	<b>0,1</b>	<b>22,5</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>49,29</b>	<b>55,27</b>	<b>216,15</b>	<b>1499,03</b>	<b>444,18</b>	<b>298,31</b>	<b>791,39</b>	<b>15,64</b>	<b>257,82</b>	<b>4,4</b>	<b>0,57</b>	<b>71,48</b>

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Сергиево-Посадского ТО  
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
<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	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>22,59</b>	<b>18,51</b>	<b>74,04</b>	<b>554,03</b>	<b>171,51</b>	<b>48,89</b>	<b>262,13</b>	<b>2,51</b>	<b>60,43</b>	<b>2,5</b>	<b>0,21</b>	<b>2,96</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	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>25,35</b>	<b>21,46</b>	<b>123,48</b>	<b>798,59</b>	<b>184,85</b>	<b>144,28</b>	<b>424,11</b>	<b>9,37</b>	<b>89,01</b>	<b>5,31</b>	<b>0,54</b>	<b>52,89</b>
<b>Полдник</b>														
	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>7,84</b>	<b>6,80</b>	<b>50,99</b>	<b>298,02</b>	<b>50,52</b>	<b>41,24</b>	<b>113,77</b>	<b>4,46</b>	<b>2,04</b>	<b>3,3</b>	<b>0,14</b>	<b>11,92</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>55,78</b>	<b>46,77</b>	<b>248,51</b>	<b>1650,64</b>	<b>406,88</b>	<b>234,41</b>	<b>800,01</b>	<b>16,34</b>	<b>151,48</b>	<b>11,1</b>	<b>0,89</b>	<b>67,77</b>

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
<b>Завтрак</b>														
	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>17,86</b>	<b>14,77</b>	<b>54,14</b>	<b>419,80</b>	<b>477,18</b>	<b>108,69</b>	<b>437,1</b>	<b>3,5</b>	<b>82,76</b>	<b>0,69</b>	<b>0,2</b>	<b>1,58</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 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
	<b>Итого за прием</b>		<b>38,37</b>	<b>31,68</b>	<b>109,49</b>	<b>886,88</b>	<b>156,4</b>	<b>240,91</b>	<b>611,48</b>	<b>12,85</b>	<b>13,11</b>	<b>5,66</b>	<b>0,56</b>	<b>14,33</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
	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>17,59</b>	<b>17,32</b>	<b>50,03</b>	<b>428,57</b>	<b>64,81</b>	<b>52,59</b>	<b>196,2</b>	<b>2,8</b>	<b>22,93</b>	<b>4,55</b>	<b>0,24</b>	<b>14,38</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>73,82</b>	<b>63,77</b>	<b>213,66</b>	<b>1735,25</b>	<b>698,39</b>	<b>402,19</b>	<b>1244,78</b>	<b>19,15</b>	<b>118,8</b>	<b>10,9</b>	<b>1</b>	<b>30,29</b>

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
<b>Завтрак</b>														
	Залепокка 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
	Мясо 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
	<b>Итого за прием</b>		<b>33,50</b>	<b>31,27</b>	<b>57,93</b>	<b>649,76</b>	<b>331,41</b>	<b>56,84</b>	<b>404,09</b>	<b>1,71</b>	<b>202,52</b>	<b>1,28</b>	<b>0,14</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	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>23,24</b>	<b>22,32</b>	<b>99,83</b>	<b>702,57</b>	<b>94,75</b>	<b>104,89</b>	<b>338,17</b>	<b>5,58</b>	<b>40,94</b>	<b>3,67</b>	<b>0,27</b>	<b>13,88</b>
<b>Полдник</b>														
	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>10,95</b>	<b>6,23</b>	<b>61,74</b>	<b>344,06</b>	<b>243,46</b>	<b>113,7</b>	<b>243,2</b>	<b>1,88</b>	<b>0</b>	<b>1,13</b>	<b>0,18</b>	<b>19,06</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>67,69</b>	<b>59,82</b>	<b>219,50</b>	<b>1696,39</b>	<b>669,62</b>	<b>275,43</b>	<b>985,46</b>	<b>9,17</b>	<b>243,46</b>	<b>6,08</b>	<b>0,59</b>	<b>33,69</b>

СОГЛАСОВАНО:

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

« 06 » 11 2018 г.

6 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
<b>Завтрак</b>														
	Каша манная молочная №181	200	5,76	9,91	28,32	225,61	121,19	17,58	101,89	0,4	73,85	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	9	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>13,75</b>	<b>19,54</b>	<b>62,79</b>	<b>479,92</b>	<b>244,51</b>	<b>40,68</b>	<b>213,6</b>	<b>1,12</b>	<b>95,65</b>	<b>1,12</b>	<b>0,14</b>	<b>0,78</b>
<b>Обед</b>														
	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>33,45</b>	<b>27,65</b>	<b>117,05</b>	<b>859,05</b>	<b>120,62</b>	<b>95,84</b>	<b>517,94</b>	<b>11,6</b>	<b>4602,85</b>	<b>10,4</b>	<b>0,47</b>	<b>116,67</b>
<b>Полдник</b>														
	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>6,44</b>	<b>7,22</b>	<b>34,07</b>	<b>225,32</b>	<b>237,44</b>	<b>39,26</b>	<b>178,14</b>	<b>3,68</b>	<b>36,28</b>	<b>0,6</b>	<b>0,11</b>	<b>16,04</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>53,64</b>	<b>54,41</b>	<b>213,91</b>	<b>1564,29</b>	<b>602,57</b>	<b>175,78</b>	<b>909,68</b>	<b>16,4</b>	<b>4734,78</b>	<b>12,1</b>	<b>0,72</b>	<b>133,49</b>

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Сергиево-Посадского ТО  
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
<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	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>21,26</b>	<b>14,84</b>	<b>63,55</b>	<b>474,75</b>	<b>205,67</b>	<b>203,93</b>	<b>430,1</b>	<b>7,8</b>	<b>6,6</b>	<b>1,69</b>	<b>0,25</b>	<b>3,48</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	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>22,45</b>	<b>35,03</b>	<b>80,69</b>	<b>764,02</b>	<b>161,49</b>	<b>116,67</b>	<b>367,12</b>	<b>6,19</b>	<b>94,07</b>	<b>7,37</b>	<b>0,4</b>	<b>32,87</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	54	4,27	0,54	26,08	129,01	12,42	17,82	46,98	1,08	0	0,7	0,09	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>7,10</b>	<b>0,84</b>	<b>62,99</b>	<b>288,16</b>	<b>70,85</b>	<b>67,85</b>	<b>120,45</b>	<b>4,55</b>	<b>0</b>	<b>2,3</b>	<b>0,15</b>	<b>3,42</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>50,81</b>	<b>50,71</b>	<b>207,23</b>	<b>1526,93</b>	<b>438,01</b>	<b>388,45</b>	<b>917,67</b>	<b>18,54</b>	<b>100,67</b>	<b>11,4</b>	<b>0,8</b>	<b>39,77</b>



СОГЛАСОВАНО:


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

« 06 » 11 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
<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
	Макароны, 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
	<b>Итого за прием</b>		<b>15,27</b>	<b>19,86</b>	<b>69,42</b>	<b>519,71</b>	<b>273,82</b>	<b>43,01</b>	<b>240,32</b>	<b>1,84</b>	<b>135,29</b>	<b>1,71</b>	<b>0,15</b>	<b>6,42</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	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>24,60</b>	<b>20,08</b>	<b>106,73</b>	<b>714,99</b>	<b>73,55</b>	<b>105,27</b>	<b>368,08</b>	<b>7,09</b>	<b>14,16</b>	<b>5,56</b>	<b>0,44</b>	<b>13,9</b>
<b>Полдник</b>														
	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>20,32</b>	<b>9,01</b>	<b>66,44</b>	<b>426,53</b>	<b>55,7</b>	<b>129,53</b>	<b>247,88</b>	<b>3</b>	<b>12,41</b>	<b>4,59</b>	<b>0,28</b>	<b>21,47</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>60,19</b>	<b>48,95</b>	<b>242,59</b>	<b>1661,23</b>	<b>403,07</b>	<b>277,81</b>	<b>856,28</b>	<b>11,93</b>	<b>161,86</b>	<b>11,9</b>	<b>0,87</b>	<b>41,79</b>

СОГЛАСОВАНО:

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

« 06 » 11 2018 г.

9 день м

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего				Са	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг
<b>Завтрак</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
	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>15,99</b>	<b>28,31</b>	<b>20,07</b>	<b>428,96</b>	<b>90,32</b>	<b>28,47</b>	<b>211,05</b>	<b>2,71</b>	<b>164,05</b>	<b>0,64</b>	<b>0,11</b>	<b>2,97</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	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>31,45</b>	<b>24,13</b>	<b>93,87</b>	<b>844,08</b>	<b>135,6</b>	<b>136,96</b>	<b>420,49</b>	<b>6,43</b>	<b>71,07</b>	<b>3,55</b>	<b>0,35</b>	<b>40,15</b>
<b>Полдник</b>														
	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>7,31</b>	<b>4,35</b>	<b>4,35</b>	<b>261,55</b>	<b>175,6</b>	<b>40,65</b>	<b>138,9</b>	<b>6,48</b>	<b>27,3</b>	<b>1,16</b>	<b>0,1</b>	<b>10,59</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>54,75</b>	<b>56,79</b>	<b>118,29</b>	<b>1534,59</b>	<b>401,52</b>	<b>206,08</b>	<b>770,44</b>	<b>15,62</b>	<b>262,42</b>	<b>5,35</b>	<b>0,56</b>	<b>53,71</b>

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
<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	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>24,21</b>	<b>15,34</b>	<b>71,35</b>	<b>523,74</b>	<b>163,46</b>	<b>192,48</b>	<b>410,74</b>	<b>6,22</b>	<b>66,49</b>	<b>2,62</b>	<b>0,43</b>	<b>10,89</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
	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>24,43</b>	<b>30,50</b>	<b>108,68</b>	<b>814,24</b>	<b>148,52</b>	<b>116,47</b>	<b>372,52</b>	<b>6,77</b>	<b>40,55</b>	<b>40,1</b>	<b>0,44</b>	<b>116,81</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	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>11,36</b>	<b>10,10</b>	<b>38,76</b>	<b>292,03</b>	<b>299,99</b>	<b>39,39</b>	<b>248,45</b>	<b>0,66</b>	<b>22,77</b>	<b>0,59</b>	<b>0,12</b>	<b>0,79</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>60,00</b>	<b>55,94</b>	<b>218,79</b>	<b>1630,01</b>	<b>611,97</b>	<b>348,34</b>	<b>1031,71</b>	<b>13,65</b>	<b>129,81</b>	<b>43,4</b>	<b>0,99</b>	<b>128,49</b>

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
<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	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>17,05</b>	<b>15,56</b>	<b>74,55</b>	<b>507,50</b>	<b>413,82</b>	<b>112,21</b>	<b>397,13</b>	<b>6,73</b>	<b>96,17</b>	<b>1,01</b>	<b>0,23</b>	<b>16,19</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	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>27,27</b>	<b>38,05</b>	<b>115,69</b>	<b>926,90</b>	<b>104,49</b>	<b>109,59</b>	<b>371,57</b>	<b>6,59</b>	<b>32,08</b>	<b>5,29</b>	<b>0,61</b>	<b>11,56</b>
<b>Полдник</b>														
	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>6,75</b>	<b>8,61</b>	<b>30,79</b>	<b>226,05</b>	<b>237,73</b>	<b>38,96</b>	<b>180,25</b>	<b>3,56</b>	<b>49,2</b>	<b>0,61</b>	<b>0,12</b>	<b>16,04</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>51,07</b>	<b>62,22</b>	<b>221,03</b>	<b>1660,45</b>	<b>756,04</b>	<b>260,76</b>	<b>948,95</b>	<b>16,88</b>	<b>177,45</b>	<b>6,91</b>	<b>0,96</b>	<b>43,79</b>

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
<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	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>18,97</b>	<b>18,96</b>	<b>74,68</b>	<b>551,50</b>	<b>102,62</b>	<b>103,39</b>	<b>289,98</b>	<b>3,51</b>	<b>52,1</b>	<b>3,79</b>	<b>0,19</b>	<b>15,37</b>
<b>Обед</b>														
	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>20,73</b>	<b>19,48</b>	<b>106,15</b>	<b>689,64</b>	<b>90,25</b>	<b>92,96</b>	<b>303,67</b>	<b>5,42</b>	<b>76,68</b>	<b>2,99</b>	<b>0,33</b>	<b>28,58</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
	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
	<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>14,3</b>	<b>0,14</b>	<b>25,86</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>44,71</b>	<b>39,66</b>	<b>251,36</b>	<b>1578,91</b>	<b>224,24</b>	<b>318,05</b>	<b>712,21</b>	<b>13,5</b>	<b>128,78</b>	<b>21,1</b>	<b>0,66</b>	<b>69,81</b>

СОГЛАСОВАНО:

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

«06» 11 2018 г.

13 день м

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	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	123,29	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>31,66</b>	<b>29,16</b>	<b>55,20</b>	<b>606,85</b>	<b>276,93</b>	<b>49,98</b>	<b>358,15</b>	<b>1,55</b>	<b>182,29</b>	<b>0,51</b>	<b>0,13</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	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>24,62</b>	<b>22,53</b>	<b>118,50</b>	<b>779,53</b>	<b>205,76</b>	<b>124,43</b>	<b>335,85</b>	<b>9,34</b>	<b>90,77</b>	<b>6,96</b>	<b>0,39</b>	<b>134,65</b>
<b>Подник</b>														
	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>221,58</b>	<b>195,53</b>	<b>1023,19</b>	<b>261,86</b>	<b>1707,1</b>	<b>1260,11</b>	<b>3247,43</b>	<b>58,53</b>	<b>818,71</b>	<b>85,9</b>	<b>2,75</b>	<b>462,2</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>277,86</b>	<b>247,22</b>	<b>1196,89</b>	<b>1648,24</b>	<b>2189,8</b>	<b>1434,52</b>	<b>3941,43</b>	<b>69,42</b>	<b>1091,77</b>	<b>93,4</b>	<b>3,27</b>	<b>597,35</b>

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
<b>Завтрак</b>														
	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	1,24	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>19,34</b>	<b>33,75</b>	<b>48,18</b>	<b>503,91</b>	<b>325,97</b>	<b>33,61</b>	<b>331,62</b>	<b>2,15</b>	<b>205,27</b>	<b>0,34</b>	<b>0,06</b>	<b>1,7</b>
<b>Обед</b>														
	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>28,90</b>	<b>27,67</b>	<b>92,60</b>	<b>743,70</b>	<b>123,06</b>	<b>208,86</b>	<b>383,25</b>	<b>8,7</b>	<b>35,75</b>	<b>2,71</b>	<b>0,59</b>	<b>19,75</b>
<b>Полдник</b>														
	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>7,59</b>	<b>8,33</b>	<b>29,05</b>	<b>222,56</b>	<b>268,13</b>	<b>46,26</b>	<b>200,55</b>	<b>0,74</b>	<b>49,2</b>	<b>0,63</b>	<b>0,13</b>	<b>97,04</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>55,83</b>	<b>69,75</b>	<b>169,83</b>	<b>1470,17</b>	<b>717,16</b>	<b>288,73</b>	<b>915,42</b>	<b>11,59</b>	<b>290,22</b>	<b>3,68</b>	<b>0,19</b>	<b>118,49</b>
	<b>итого за 14 дней</b>		<b>821,74</b>	<b>731,03</b>	<b>2785,98</b>	<b>22373,36</b>	<b>8241,5</b>	<b>3754,2</b>	<b>13024</b>	<b>206,77</b>	<b>11661</b>	<b>165</b>	<b>10,5</b>	<b>1008,7</b>
	<b>среднее за период</b>		<b>58,70</b>	<b>52,22</b>	<b>199,00</b>	<b>1598,10</b>	<b>588,68</b>	<b>268,16</b>	<b>930,29</b>	<b>14,77</b>	<b>832,93</b>	<b>11,8</b>	<b>0,75</b>	<b>72,05</b>