СОГЛАСОВАНО:
Начальник Сергиево-Посадского ТО
Управления Роспотребнадзора
по Московской области
_____ Ю.Л. Бойкова
«31» 08 2020

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "Селковская ООШ"
_____ Л.П. Черева
«_____» 2020

УТВЕРЖДЕНО:
Индивидуальный предприниматель Матюхина Н.А.
_____ Н.А. Матюхина
«_____» 2020

Примерное 10 –дневное Меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов (I смена)

в общеобразовательных учреждениях

Сергиево-Посадского городского округа Московской области

ГЛАСОВАНО
Начальник Сергиево-Посадского ТО
Управления Роспотребнадзора по Московской области
Бойкова Ю.Л. _____
«31» 08 2020 г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества: Ca, мг		Mg, мг		Fe, мг		P, мг		Витамины: A, мг		E, мг		B1, мг		C, мг		B2, мг		I, мг		№ ТК сборника	Сборник
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л		
Завтрак																																
Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	49	80	5,4	8,0	11,7	19,1	0,2	0,4	127,7	185,3	17,2	23,1	9,8	12,5	0,9	1,1	77,9	101,3	0,0	0,0	0,2	0,3	0,1	0,9	0,0	0,0	0,1		3,4	3,5	294	Для обуч.образовательных организаций Кучма 2016
Изделия макаронные отварные	160	180	6,2	6,5	4,7	5,1	39,5	40,0	225,1	235,5	23,0	3,2	9,7	28,2	1,0	1,5	52,0	49,6	14,0	0,0	0,9	1,3	0,1	0,4	0,0	0,0	0,0		1,3	1,3	340	для обуч.образовательных организаций Кучма 2016
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	200	3,8	3,8	3,4	3,4	19,5	19,5	123,7	123,6	141,3	125,6	30,0	14,0	1,7	0,1	114,8	90,0	15,0	20,0	0,0	0,0	2,4	0,4	0,6	1,3	0,1		17,0	17,1	418	Для обуч.образовательных организаций Кучма 2016
Сыр (порциями)	10	15	2,3	3,5	3,0	4,5	0,0	0,0	35,8	53,7	22,0	81,0	3,5	5,3	0,1	0,2	54,0	81,0	26,0	39,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0		0,0	0,0	16	для обуч.образовательных организаций Кучма 2016
Хлеб из муки пшеничной	20	50	1,5	4,0	0,6	1,5	10,3	24,2	52,3	130,8	4,7	11,5	2,6	16,5	0,2	0,5	16,8	1,0	0,0	1,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0	18	для обуч.образовательных организаций Кучма 2016
Итого за прием			**19,2**	**25,7**	**23,4**	**33,6**	**69,5**	**84,0**	**564,6**	**728,8**	**208,2**	**244,4**	**55,6**	**76,4**	**3,9**	**3,4**	**315,5**	**322,8**	**55,0**	**60,0**	**1,5**	**1,7**	**2,6**	**1,7**	**0,7**	**1,5**	**0,2**		**21,7**	**21,9**		
Обед																																
Икра кабачковая	45	45	0,7	0,7	2,4	2,4	3,8	3,8	39,4	39,4	45,5	45,5	9,1	9,1	0,4	0,4	27,9	27,9	0,0	0,0	7,4	7,4	0,0	0,0	2,3	2,3					73	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Суп из овощей	200	250	1,4	1,8	3,1	3,9	8,1	10,2	66,7	83,3	27,8	34,8	16,6	20,8	0,6	0,8	39,4	49,3	0,0	0,0	1,9	2,3	0,1	0,1	8,3	10,8					99	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Тефтели мясные	80	100	6,5	8,1	7,2	9,0	8,6	10,7	125,6	157,0	32,2	40,2	15,8	19,8	0,7	0,9	28,6	35,8	28,6	35,8	0,4	0,6	0,1	0,1	0,6	0,8					278	В.А.,2011г
Каша рисовая рассыпчатая	150	180	3,8	4,5	7,8	9,3	39,3	47,2	242,0	290,4	17,0	20,5	27,8	33,4	0,6	0,7	40,0	48,0	40,0	48,0	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0					171	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Компот из апельсинов	200	200	0,5	0,5	0,1	0,1	34,0	34,0	141,2	141,2	23,0	23,0	7,6	7,6	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	12,0	12,0					346	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,4	0,5	0,6	13,9	17,4	69,4	86,7	21,8	27,3	29,3	36,7	98,8	123,2	2,4	3,0	2,4	3,0	0,0	0,0	3,1	3,9	0,6	0,8						
Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,0	1,0	1,2	14,5	20,6	71,7	104,7	6,9	11,5	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1,0	0,6	1,0	0,0	0,0	0,4	0,7	0,0	0,0						
Итого за прием			**18,0**	**22,1**	**22,1**	**26,5**	**122,1**	**143,7**	**755,9**	**902,7**	**174,2**	**202,7**	**116,1**	**143,7**	**127,4**	**169,7**	**138,9**	**164,9**	**71,6**	**87,8**	**10,1**	**10,7**	**3,7**	**4,8**	**23,9**	**26,7**						
Полдник																																
Ватрушка	80	80	9,2	9,2	5,5	5,5	29,2	29,2	202,0	202,0	50,4	50,4	20,2	20,2	0,9	0,9	88,6	88,6	92,0	92,0	0,9	0,9	0,1	0,1	0,0	0,0					410	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Фрукты свежие груши	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47,0	47,0	19,0	19,0	12,0	12,0	2,3	2,3	16,0	16,0	0,0	0,0	0,4	0,4	0,0	0,0	5,0	5,0						
Сок абрикосовый	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	85,7	85,7	40,0	40,0	20,0	20,0	0,4	0,4	36,0	36,0	0,0	0,0	1,6	1,6	0,0	0,0	8,0	8,0					389	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Итого за прием			**10,6**	**10,6**	**6,0**	**6,0**	**59,7**	**59,7**	**334,7**	**334,7**	**109,4**	**109,4**	**52,2**	**52,2**	**3,6**	**3,6**	**140,6**	**140,6**	**92,0**	**92,0**	**2,9**	**2,9**	**0,1**	**0,1**	**13,0**	**13,0**						
Итого за день			**47,8**	**58,4**	**51,5**	**66,1**	**251,3**	**287,4**	**1655,2**	**1966,2**	**491,8**	**556,5**	**223,9**	**272,4**	**134,8**	**176,7**	**595,0**	**628,4**	**218,6**	**239,8**	**14,5**	**15,3**	**6,5**	**6,6**	**37,6**	**41,2**						

...ник Сергиево-Посадского ТО
...правления Роспотребнадзора по Московской области
Бойкова Ю.Л.
31. 08 2020 г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества: Ca, мг		Mg, мг		Fe, мг		P, мг		Витамины: A, мг		E, мг		B1, мг		C, мг		B2, мг		Lno		№ ТК сборника	Сборник
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л		
Завтрак																																
Каша пшенная с курагой	150	200	5,9	6,6	11,0	12,2	29,8	33,1	242,0	141,9	132,0	146,7	41,4	46,0	1,1	1,2	150,3	167,0	40,2	44,7	0,7	0,8	0,1	0,1	0,9	1,0	0,2	9,8	198	сборник рецептур школьного питания Елина 2016
Фрукты свежие по сезонности	90	90	0,7	0,7	0,2	0,2	6,8	6,8	31,5	31,5	31,5	31,0	9,9	9,9	0,1	0,1	15,3	15,3	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,1	34,2	34,2	0	0,0	399	сборник рецептур школьного питания Елина 2016
Ветчина (порциями)	10	20	2,3	4,6	2,1	4,2	0,0	0,0	27,9	55,8	1,2	2,0	3,0	7,0	0,3	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,7	10	сборник рецептур школьного питания
Какао-напиток на молоке	200	200	3,6	3,6	3,4	3,4	12,4	19,4	94,1	94,1	109,4	152,2	29,0	21,9	1,0	0,5	104,5	124,6	12,9	24,4	0,0	0,0	0,0	0,1	0,5	1,6	0,1	7,7	415	сборник рецептур школьного питания
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	5,2	16,5	0,5	0,5	33,6	1,0	0,0	1,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	18	сборник рецептур школьного питания
Итого за прием			**15,4**	**19,4**	**17,8**	**21,5**	**69,5**	**83,5**	**500,2**	**442,8**	**283,5**	**343,4**	**88,5**	**101,3**	**3,0**	**2,9**	**303,7**	**307,9**	**53,1**	**70,1**	**1,6**	**1,0**	**0,2**	**0,3**	**35,6**	**36,8**	**0,3**	**18,2**		
Обед																														
Салат из квашеной капусты	60	100	1,6	2,6	5,0	8,3	7,6	12,7	82,6	137,7	31,3	52,2	9,6	16,0	0,4	0,6	20,4	34,0	0,0	0,0	9,2	15,4	0,0	0,0	11,9	19,8			47	Московский М.И. Пучкова В.А. 2016
Суп картофельный рыбный	200	250	1,8	2,2	2,8	4,4	12,3	15,4	84,8	106,0	24,4	30,5	25,1	31,4	1,0	1,2	62,2	77,7	0,0	0,0	1,0	1,3	0,1	0,1	9,6	12,0			97	Московский М.И. Пучкова В.А. 2016
Печень по-строгановски	50/30	50/40	10,6	13,3	9,0	11,2	2,8	3,5	148,0	185,0	26,6	33,2	14,0	17,5	4,0	5,0	191,5	239,3	4625,6	5782,0	2,8	3,4	0,2	0,2	6,8	8,5			255	Московский М.И. Пучкова В.А. 2016
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7,1	8,5	1,9	2,2	28,6	34,3	162,3	194,8	8,2	9,9	75,4	90,5	2,5	3,0	153,3	185,9	0,0	0,0	0,3	0,4	0,1	0,1	0,0	0,0			302	Московский М.И. Пучкова В.А. 2016
Хлеб ржаной	50	50	3,4	3,4	0,6	0,6	17,4	17,4	86,7	86,7	27,3	27,3	36,7	36,7	123,2	123,2	3,0	3,0	3,0	3,0	0,0	0,0	3,9	3,9	0,8	0,8				
Напиток из плодов шиповника	200	200	0,7	0,7	0,3	0,3	20,8	20,8	88,2	88,2	21,3	21,3	3,4	3,4	0,6	0,6	3,4	3,4	0,0	0,0										
Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,0	1,0	1,2	14,5	20,6	71,7	104,7	6,9	11,5	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1,0	0,6	1,0	0,0	0,0	0,4	0,7	0,0	0,0			388	Московский М.И. Пучкова В.А. 2016
Итого за прием			**27,5**	**33,7**	**20,5**	**28,3**	**104,0**	**124,6**	**724,3**	**903,1**	**146,1**	**186,0**	**174,1**	**212,0**	**157,8**	**177,2**	**394,3**	**494,4**	**4629,2**	**5786,0**	**13,3**	**20,5**	**4,7**	**5,1**	**29,0**	**41,0**				
Полдник																														
Вафли	10	20	0,3	0,5	0,3	0,6	7,2	14,4	47,4	94,7	35,0	70,0	188,0	376,0	50,0	100,0	4,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,8				
Фрукты свежие бананы	100	100	1,9	1,9	0,6	0,6	25,9	25,9	113,5	113,5	8,0	8,0	42,0	42,0	0,6	0,6	28,0	28,0	0,0	0,0	0,4	0,4	0,4	0,4	10,0	10,0				
Кисломолочный напиток	200	200	5,8	5,8	3,2	3,2	8,4	8,4	102,0	102,0	248,0	248,0	28,0	28,0	0,2	0,2	184,0	184,0	40,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,6			386	Московский М.И. Пучкова В.А. 2016
Итого за прием			**7,9**	**8,2**	**4,1**	**4,4**	**41,5**	**48,7**	**262,9**	**310,2**	**291,0**	**326,0**	**258,0**	**446,0**	**50,8**	**100,8**	**216,0**	**220,0**	**40,0**	**40,0**	**0,4**	**0,4**	**0,4**	**0,4**	**11,0**	**11,4**				
Итого за день			**50,8**	**61,3**	**42,5**	**54,2**	**215,0**	**256,8**	**1487,3**	**1656,0**	**720,6**	**855,3**	**520,6**	**759,3**	**211,6**	**280,9**	**914,0**	**1022,2**	**4722,3**	**5896,1**	**15,3**	**21,9**	**5,3**	**5,8**	**75,6**					

СОГЛАСОВАНО
Начальник Серпуховского ОТО
Управления Роспотребнадзора по Московской области
Бойкова Ю.Л.
31.08.2021

Наименование блюда	Вес порц.		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества: Ca, мг		Mg, мг		Fe, мг		P, мг		Витамины: A, мг		E, мг		B1, мг		C, мг		B2, мг		Ca, мг		№ ТК сборника	Сборник
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л		
Завтрак																																
Запеканка из творога	150	250	26,9	44,8	17,1	28,5	29,5	49,2	370,9	631,7	297,5	227,6	34,7	39,8	0,9	1,6#	808,0	296,8	94,0	111,7	0,6	127,5	0,2	0,1	0,7	0,6	0,4	2,0			256	Для обуч. образовательных организаций Кучма 2010
Соус абрикосовый	15	20	0,1	0,1	0,0	0,0	10,1	13,5	41,1	54,8	3,0	4,0	2,4	3,2	0,1	0,1	3,3	4,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0			338	Для обуч. образовательных организаций Кучма 2010
Чай	200	200	0,0	0,1	0,0	0,0	10,0	9,3	40,0	37,1	3,8	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			420	Для обуч. образовательных организаций Кучма 2010
Масло сливочное	10	20	0,1	0,2	8,3	14,5	0,1	0,3	74,9	132,0	1,2	4,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	6,0	30,0	80,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9			13	Для обуч. образовательных организаций Кучма 2010
Хлеб из муки	40	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	5,2	16,5	0,5	0,5	33,6	1,0	0,0	1,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0			58	Для обуч. образовательных организаций Кучма 2010
Итого за прием			**30,1**	**49,2**	**26,6**	**44,5**	**70,2**	**96,2**	**640,5**	**973,0**	**315,8**	**248,2**	**42,3**	**59,5**	**1,5**	**2,3**	**853,5**	**310,2**	**124,0**	**192,7**	**1,5**	**127,9**	**0,2**	**0,1**	**0,8**	**0,7**	**0,4**	**2,9**				
Обед																																
Огурцы свежие	20	20	0,2	0,2	0,0	0,0	0,5	0,5	2,7	2,7	4,3	4,3	3,5	3,5	0,1	0,1	7,5	7,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,2					71	Школьный МЕНЮ Зуевой Н.А. 2010
Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200	250	2,2	2,7	2,3	2,8	14,0	17,5	94,6	118,3	23,4	29,2	21,8	27,3	0,8	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	1,4	0,9	1,1	6,6	8,3					111	Школьный МЕНЮ Зуевой Н.А. 2010
Куры отварные	80	100	18,8	23,5	20,0	25,8	0,4	0,5	262,4	328,0	44,8	56,0	16,2	20,3	1,6	2,0	132,8	166,0	90,0	100,0	0,8	1,0	0,0	0,0	1,9	2,4					266	Школьный МЕНЮ Зуевой Н.А. 2010
Картофельное пюре	200	250	4,3	4,3	12,8	12,8	25,2	25,2	240,0	240,0	60,0	60,0	38,4	38,4	1,4	1,4	120,0	120,0	70,0	70,0	0,3	0,3	0,2	0,2	25,0	25,0					128	Школьный МЕНЮ Зуевой Н.А. 2010
Компот из свежих яблок	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	27,9	27,9	114,6	114,6	14,2	14,2	5,1	5,1	1,0	1,0	4,4	4,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,9	0,9					342	Школьный МЕНЮ Зуевой Н.А. 2010
Хлеб ржаной	30	30	3,4	3,4	0,6	0,6	17,4	17,4	86,7	86,7	6,9	6,9	9,9	9,9	26,1	26,1	0,6	0,6	0,6	0,6	0,0	0,0	0,4		0,0	0,0						
Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,0	1,0	1,2	14,5	20,6	71,7	104,7	6,9	11,5	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1,0	0,6	1,0	0,0	0,0	0,4	0,7	0,0	0,0						
Итого за прием			**31,4**	**37,3**	**37,5**	**43,5**	**99,8**	**109,4**	**872,7**	**994,9**	**160,4**	**182,6**	**104,8**	**121,0**	**57,2**	**75,2**	**265,9**	**299,5**	**161,2**	**171,6**	**2,4**	**2,9**	**1,9**	**2,0**	**35,6**	**37,7**						
Полдник																																
Сок яблочный	200	200	0,9	0,9	0,2	0,2	18,4	18,4	78,3	78,3	14,0	14,0	8,0	8,0	2,8	2,8	14,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	4,0					380	Школьный МЕНЮ Зуевой Н.А. 2010
Булочка домашняя	50	50	3,8	3,8	3,4	3,4	23,6	23,6	159,9	159,9	0,5	0,5	13,5	13,5	0,7	0,7	35,0	35,0	2,0	2,0	2,3	2,3	0,6	0,6	0,0	0,0					424	Школьный МЕНЮ Зуевой Н.А. 2010
Итого за прием			**4,7**	**4,7**	**5,6**	**5,6**	**42,0**	**42,0**	**238,2**	**238,2**	**14,5**	**14,5**	**21,5**	**21,5**	**3,5**	**3,5**	**49,0**	**49,0**	**2,0**	**2,0**	**2,4**	**2,4**	**0,6**	**0,6**	**4,0**	**4,0**						
Итого за день			**36,1**	**91,1**	**69,7**	**93,6**	**212,0**	**247,8**	**1751,3**	**2206,1**	**490,7**	**444,7**	**168,6**	**201,9**	**62,1**	**80,9**	**1168,4**	**658,7**	**267,2**	**366,3**	**6,2**	**133,1**	**2,7**	**2,8**	**40,4**	**42,4**						

3

УТВЕРЖДАЮ:
Глава Сергиево-Посадского р-на
Главный государственный санитарный врач по городу Сергиев Посад и Сергиево-Посадскому району
Бойцова Ю.Л. _____
31. 08 2021 г.

Наименование блюда	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Минеральные вещества Ca, мг		Mg, мг		Fe, мг		P, мг		Витамины A, мкг		E, мг		B1, мг		C, мг		B2, мг		Lu		№ ТК сборника	Стоимость
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л		
Завтрак																																
Каша "Дружба"	180	200	7,0	7,8	7,1	7,9	41,3	45,9	256,7	285,2	129,9	143,3	42,7	47,4	0,9	1,0	173,9	173,9	25,7	28,6	0,2	0,2	0,1	0,1	0,6	0,7	0,1		10,5		192	сборник рецептур блюд и кулинарных изделий в 2-х ч.
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	200	3,8	3,8	3,4	3,4	19,5	19,5	123,7	123,6	141,3	125,6	30,0	34,0	1,7	0,1	114,8	90,0	15,0	20,0	0,0	0,0	2,4	0,8	0,6	1,3	0,1		17,0		418	Дон. сборник. Производственная технологическая в 2-х ч.
Сыр (порциями)	30	15	2,3	1,9	3,0	4,5	0,0	0,0	35,8	53,7	22,0	81,0	3,5	5,3	0,1	0,2	54,0	81,0	26,0	39,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0		0,0		16	сборник рецептур блюд и кулинарных изделий в 2-х ч.
Масло сливочное	10	20	0,1	0,2	8,3	14,5	0,1	0,3	74,9	132,0	1,2	4,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	6,0	30,0	80,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0		13	сборник рецептур блюд и кулинарных изделий в 2-х ч.
Хлеб из муки пшеничной	40	50	1,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,3	9,4	13,5	5,2	16,5	0,5	0,5	33,6	1,0	0,0	1,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0		0,0		18	Дон. сборник. Производственная технологическая в 2-х ч.
Итого за прием			**14,2**	**19,1**	**22,9**	**31,8**	**81,4**	**89,8**	**595,8**	**714,0**	**303,8**	**366,2**	**81,4**	**83,2**	**3,2**	**1,8**	**378,2**	**351,9**	**96,7**	**168,6**	**1,1**	**0,6**	**2,5**	**0,5**	**1,3**	**2,1**	**0,2**		**28,4**			
Обед																																
Кукуруза консервир	30	30	0,6	0,6	0,9	0,9	2,9	2,9	22,1	22,1	2,8	2,8	0,1	0,1	0,1	0,1	4,2	4,2	4,2	4,2	0,0	0,0	0,3	0,3	1,4	1,4						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,4	1,8	4,0	5,0	6,3	7,9	71,8	89,8	39,4	49,3	17,7	22,1	0,7	0,8	39,2	49,0	0,0	0,0	1,9	2,4	0,1	0,1	12,6	15,8					88	Технологический МДК. Готовим в ДОУ. 2010
Рыба, тушенная в томате с овощами	60/20	80/30	12,0	19,0	2,9	8,8	1,1	1,6	105,0	157,5	39,1	55,6	48,5	72,8	0,9	1,3	162,2	243,3	5,8	8,7	2,5	3,8	0,1	0,1	3,7	5,4					229	Технологический МДК. Готовим в ДОУ. 2010
Картофель отварной	200	200	3,8	3,8	5,8	5,8	30,7	30,7	189,8	189,8	19,3	19,3	39,2	39,2	1,3	1,3	106,3	106,3	0,0	0,0	0,3	0,3	0,2	0,2	28,0	28,0					310	Технологический МДК. Готовим в ДОУ. 2010
Компот из апельсинов	200	200	0,5	0,5	0,1	0,1	34,0	34,0	141,2	141,2	23,0	23,0	7,6	7,6	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	12,0	12,0					346	Технологический МДК. Готовим в ДОУ. 2010
Хлеб ржаной	30	30	2,2	2,2	0,6	0,9	17,4	26,1	86,7	123,8	6,9	11,3	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1,0	0,6	1,0	0,0	0,0	0,4	0,7	0,0	0,0						
Хлеб пшеничный	30	30	2,3	4,0	0,3	0,5	14,5	24,2	71,7	119,5	6,9	11,5	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1,0	0,6	1,0	0,0	0,0	0,4	0,7	0,0	0,0						
Итого за прием			**24,1**	**33,8**	**17,5**	**21,9**	**106,9**	**127,3**	**688,3**	**843,5**	**137,6**	**176,2**	**132,9**	**174,8**	**55,6**	**91,0**	**313,1**	**404,8**	**11,2**	**14,9**	**4,8**	**6,5**	**1,4**	**2,0**	**57,8**	**62,6**						
Полдник																																
Винегрет с сельдью	60/30	100/60	2,6	4,4	6,1	3,8	4,7	7,6	83,3	144,4	38,5	30,1	22,1	28,8	0,9	1,1	69,3	90,1	2,4	3,1	3,5	4,6	0,1	0,1	5,2	6,7					69	Технологический МДК. Готовим в ДОУ. 2010
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	14,5	14,5	71,7	71,7	23,8	23,8	29,3	29,3	96,8	98,8	2,4	2,4	2,4	2,4	0,0	0,0	3,1	3,1	0,6	0,6						
Сок абрикосовый	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	85,7	85,7	40,0	40,0	20,0	20,0	0,4	0,4	36,0	36,0	0,0	0,0	1,6	1,6	0,0	0,0	8,0	8,0					389	Технологический МДК. Готовим в ДОУ. 2010
Итого за прием			**5,9**	**7,7**	**6,6**	**4,3**	**39,4**	**42,3**	**240,7**	**301,8**	**100,4**	**111,9**	**71,5**	**78,1**	**100,0**	**100,3**	**107,7**	**128,5**	**4,8**	**5,6**	**5,1**	**6,2**	**3,2**	**3,2**	**13,8**	**15,3**						
Итого за день			**46,2**	**60,6**	**46,9**	**58,8**	**227,7**	**259,4**	**1 524,8**	**1 859,3**	**441,4**	**654,4**	**285,8**	**336,1**	**158,9**	**193,1**	**799,0**	**885,2**	**112,8**	**189,0**	**11,0**	**13,3**	**7,1**									

СОГЛАСОВАНО:
Начальник Сергиево-Посадского ТО
Управления Роспотребнадзора по Московской области
Бойкова Ю.Л.
31. 08 2020 г.

Наименование блюда	Выход, г		Углев.		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества: Ca, мг		Mg, мг		Fe, мг		P, мг		Витамины: A, мг		E, мг		B1, мг		C, мг		B2, мг		Lu		№ ТК сборника	Сборник
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л		
Завтрак																																
Омлет №210	150	200	15,7	18,6	16,9	33,1	2,9	3,5	226,0	306,2	118,1	159,0	19,9	25,0	2,0	4,0	257,8	502,0	15,9	502,0	0,7	1,2	0,1	0,2	0,3	0,4	0,6	26,8	232	сборник образования
Фрукты свежие по сезонности	220	220	3,3	3,7	3,1	1,2	46,2	51,8	207,9	207,0	17,6	16,0	92,4	84,0	1,3	1,2	61,6	56,0	0,0	0,0	0,9	0,8	0,1	0,8	22,0	20,0	0,5	0,0	394	сборник образования
Горошек зеленый консервиро	60	60	1,9	1,8	0,1	2,2	3,9	3,9	24,1	43,0	93,6	37,2	12,6	29,9	0,4	1,9	37,2	8,4	0,0	8,4	0,1	0,2	0,1	0,1	6,0	0,0	0,0	3,0	22	сборник образования
Какао-напиток на молоке	200	200	3,6	3,6	3,4	3,4	12,4	19,4	94,1	94,1	109,4	152,2	29,0	21,9	3,0	0,5	104,5	124,6	12,9	24,4	0,0	0,0	0,0	0,1	0,5	1,6	0,1	7,7	415	сборник образования
Хлеб из муки пшеничной	20	50	1,5	4,0	0,6	1,5	10,3	24,2	52,3	130,8	4,7	11,5	2,6	16,5	0,2	0,5	16,8	1,0	0,0	1,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18	Дон сборник образования
Итого за прием			**25,9**	**31,6**	**23,0**	**41,4**	**75,7**	**107,8**	**604,5**	**861,1**	**343,4**	**375,9**	**156,5**	**177,3**	**5,8**	**8,1**	**477,9**	**692,0**	**28,8**	**535,8**	**2,0**	**2,2**	**0,3**	**1,1**	**28,8**	**22,0**	**0,8**	**37,5**		
Обед																														
Помидоры свежие	20	20	0,3	0,3	0,0	0,0	0,9	0,9	5,4	5,4	3,5	3,5	5,0	5,0	0,5	0,5	6,5	6,5	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	4,4	4,4			71	М.П.Тулова, В.А.,2010г
Суп картофельный	200	250	1,9	2,3	2,3	2,8	13,5	16,9	91,2	114,0	24,4	3,5	25,1	31,4	1,0	1,2	61,2	77,7	0,0	0,0	1,0	1,3	0,1	0,1	9,6	12,0			97	М.П.Тулова, В.А.,2010г
Котлеты мясные	80	100	11,6	14,5	9,6	12,0	10,2	12,8	174,8	218,5	21,6	27,0	27,9	34,9	22,4	28,0	94,4	118,0	22,4	28,0	1,8	2,2	0,0	0,1	0,2	0,2			268	М.П.Тулова,
Рагу из овощей	200	200	3,5	3,5	22,0	22,0	17,2	17,2	311,0	311,0	74,0	74,0	72,0	72,0	1,2	1,2	90,0	90,0	92,0	92,0	4,0	4,0	0,1	0,1	24,0	24,0			143	М.П.Тулова
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,7	0,7	0,1	0,1	32,0	32,0	132,8	132,8	32,5	32,5	17,5	17,5	0,7	0,7	23,4	23,4	0,0	0,0	0,5	0,5	0,0	0,0	0,7	0,7			349	Маковский М.П.,Тулова В.А.,2010г
Хлеб ржаной	50	70	3,4	5,2	0,6	0,9	15,4	24,1	86,7	121,8	6,9	11,5	9,9	16,5	26,1	43,5	0,8	1,0	0,6	1,0	0,0	0,0	0,4	0,7	0,0	0,0				
Хлеб пшеничный	30	50	2,4	4,0	0,3	0,5	14,5	24,2	71,7	119,5	21,8	27,3	29,3	36,7	98,8	123,2	2,4	3,0	2,4	3,0	0,0	0,0	0,1	1,9	0,6	0,8				
Итого за прием			**23,7**	**30,4**	**34,9**	**38,4**	**105,7**	**130,0**	**873,5**	**1024,8**	**184,7**	**179,2**	**146,7**	**173,9**	**150,6**	**198,3**	**278,6**	**319,7**	**117,4**	**124,0**	**7,5**	**8,2**	**3,8**	**4,9**	**39,5**	**42,1**				
Полдник																														
Пряники	35	50	2,3	3,2	2,9	4,1	23,9	34,1	102,3	146,2	0,4	0,4	0,0	0,0	30,0	30,0	35,0	35,0	188,0	188,0	50,0	50,0	4,0	4,0	0,4	0,4			389	Маковский М.П.,Тулова В.А.,2010г
Сок персиковый	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	85,7	85,7	40,0	40,0	20,0	20,0	0,4	0,4	36,0	36,0	0,0	0,0	1,6	1,6	0,0	0,0	8,0	8,0				
Итого за прием			**3,3**	**4,2**	**3,1**	**4,3**	**44,1**	**54,3**	**188,0**	**231,9**	**40,4**	**40,4**	**20,0**	**20,0**	**30,4**	**30,4**	**71,0**	**71,0**	**188,0**	**188,0**	**51,6**	**51,6**	**4,0**	**4,0**	**8,4**	**8,4**				
Итого за день			**52,9**	**66,2**	**60,0**	**84,1**	**225,5**	**287,1**	**1666,1**	**2117,8**	**528,1**	**595,5**	**323,2**	**371,2**	**186,8**	**236,8**	**827,5**	**1082,7**	**334,2**	**847,8**	**61,1**	**62,0**	**8,2**	**10,1**	**76,7**	**72,5**				