



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
(Роспотребнадзор)

Генеральному директору
ООО «Самбур»
Л.С. Шошуновой

Управление Федеральной службы по надзору в
сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
по Московской области
(Управление Роспотребнадзора по Московской области)

Щёлковский Территориальный отдел Управления
Роспотребнадзора по Московской области
ул. Советская, д. 6, г. Щелково, Московская область, 141100
тел/факс 8(496) 566-43-11
e-mail: schelkovo@50.rosпотребнадзор.ru
ОКПО 75260339 ОГРН 1055005107387
ИНН/КПП 5029036866/502901001

28.08.2017г № 2356
На № 3063 от 08.08.2017г.

Рассмотрев представленное на согласование примерное 10-ти дневное меню завтраков и обедов, полдников на первое полугодие для обучающихся в общеобразовательных учреждениях городского округа Королев, Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора установил.

В представленном 10-ти дневном меню используются рекомендуемые блюда. В меню отсутствует повторяемость блюд в течение дня и в последующие 2-3 дня. Калорийность в основном соответствует рекомендуемому распределению суточной потребности в энергии, в соответствии с возрастом детей. Нормы питания детей по основным видам продуктов и объем порций в основном соответствуют возрастным нормам. Меню разнообразное. В меню включены фрукты, кисломолочные напитки.

На основании изложенного, территориальный отдел согласовывает представленное 10-ти дневное меню завтраков и обедов, полдников на первое полугодие для обучающихся в общеобразовательных учреждениях городского округа Королев.

Главный государственный санитарный
врач по Щелковскому району, городам
Королев, Лосино – Петровский, Фрязино



М.Л. Голованева

День: день 2

Возраст Школьники 7-11 лет
Тная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
257	Омлет с горошком зеленым запеченный	180/20	13,45	13,23	8,39	207,32	0,008	0,463	0,012	0,11	5,576	11,688	1,685	0,124				
9	Бутерброды с мясными гастрономическими изделиями для дошкольного и школьного питания (Ветчина)	30/30	3,95	6,7	13,63	117,32	0,003	0	0,001	0,026	1,329	1,697	0,621	0,055				
434	Какао с молоком	200	3,96	4,22	15,18	114,34	0,02	0,6	0,02	0,02	132,64	123,76	36,34	1,24				
458ж	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	120	0,12	1,08	10,8	52,8	0,036	12	0,324	1,32	33,6	31,2	9,6	0,84				
508	Вафли с жировой начинкой, обогащенные витаминно-минеральным премиксом	40	1,12	1,28	32,44	136,84	0,016	0,24	0,032	0,44	4	13,2	0,8	0,24				
	ОБЕД																	
72	Салат "Витаминный"	80	10,15	1,87	7,85	130,51	0,06	9,22	0,21	4,54	18,93	42,58	17,26	0,7				
83	Борщ с капустой и картофелем	230	17,96	15,11	14,54	281,45	0,115	20,24	0,391	0,575	99,475	200,583	44,344	2,921				
302	Печень по-строгановски	80/20	10,38	12,36	7,01	172,78	0,2	19,792	0	0	60,032	0	0	4,256				
353	Каша гречневая рассыпчатая	160	6,86	8,64	38,85	251,28	0,285	0	0	0,54	21,675	202,335	136,695	4,575				
415	Компот из свежих фруктов	200	0,24	0,6	16,36	74,28	0,02	120	0,02	0,42	28,18	19,8	19,98	0,82				
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	60	0,04	0,2	10,24	41,34	0	2,88	0	0	20,06	0	0	0,64				
	ПОЛДНИК																	
435б	Молоко пастеризованное	200	6,4	5,8	9,4	120	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2				
509	Печенье обогащенное витаминно-минеральным премиксом	60	1,89	1,2	11,98	66,74	0,012	0	0	3,2	11,04	2,08	0,16					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		76,52	72,29	196,67	1767	0,855	188,035	1,05	7,991	668,697	837,883	297,405	16,771				

День: день 3
 Возраст Школьники 7-11 лет
 Тная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
222	Каша вязкая с тыквой	200	6,84	7,34	38,78	245,8	0,24	5,9	0,18	0,42	95,84	165,9	53,94	1,56				
431а	Чай с сахаром и лимоном	200	0,	0,	0,	0,	0,	2,88	0,	0,	0,	0,	0,	0,				
340	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски, сардельки) для школьного питания отварные	30/30	16,08	8,32	0,64	180,8	0,024	0,	0,	0,4	20,	111,2	12,	1,44				
458ж	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	120	0,12	1,08	10,8	52,8	0,036	12,	0,324	1,32	33,6	31,2	9,6	0,84				
509	Печенье обогащенное витаминно-минеральным премиксом	40	1,89	1,2	11,98	66,74	0,012	0,	0,	0,	3,2	11,04	2,08	0,16				
482	Хлеб зерновой (из зерна цельного)	30	0,04	0,2	10,24	41,34	0,	2,88	0,	0,	20,06	0,	0,	0,64				
	ОБЕД																	
119	Уха ростовская	230	5,31	12,6	14,93	158,12	0,161	31,05	0,092	0,276	57,799	64,63	30,682	1,472				
59	Салат из моркови с яблоком и растительным маслом	80	7,09	1,6	7,36	99,55	0,03	8,8	0,01	3,18	29,67	41,21	19,19	1,11				
347	Котлеты рубленные из птицы	100	26,3	35,9	20,	461,54	0,18	2,98	0,06	0,76	108,1	361,34	50,68	3,22				
362	Пюре картофельное	160	4,92	3,29	21,81	145,06	0,15	25,485	0,	0,12	43,845	94,44	32,43	1,2				
415	Компот из смородины черной с/м	200	0,24	0,6	16,36	74,28	0,02	120,	0,02	0,42	28,18	19,8	19,98	0,82				
482	Хлеб зерновой (из зерна цельного)	60	0,04	0,2	10,24	41,34	0,	2,88	0,	0,	20,06	0,	0,	0,64				
	ПОЛДНИК																	
439в	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка и другие напитки кисломолочные	200	8,	5,6	8,4	134,	0,04	0,6	0,06	0,2	248,	184,	28,	0,2				
511	Кексы, обогащенные витаминно-минеральным премиксом	40	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		76,87	77,93	171,54	1701,37	0,893	215,455	0,746	7,096	708,354	1084,76	258,582	13,302				

День: день 4

Возраст Школьники 7-11 лет
Тная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
473а	Оладьи со слущенкой	200/10	7,28	8,62	39,83	259,22	0,024	0,064	0,006	0,166	16,62	23,906	3,566	0,2				
464	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	3,	8,	28,6	180,	0,06	1,	0,02	0,	224,	172,	26,	0,2				
431а	Чай с сахаром и лимоном	200	0,	0,	0,	0,	0,	2,88	0,	0,	0,	0,	0,	0,				
458ж	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	120	0,12	1,08	10,8	52,8	0,036	12,	0,324	1,32	33,6	31,2	9,6	0,84				
509	Печенье обогащенное витаминно-минеральным премиксом	40	1,2	2,4	30,28	141,6	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,				
	ОБЕД																	
110	Суп из овощей с фасолью	230	3,29	5,52	12,93	104,72	0,138	33,58	0,184	0,207	34,937	93,012	28,474	1,495				
240	Плов из риса с курицей	80/70	5,52	4,86	57,72	300,8	0,06	0,64	0,1	1,1	39,88	107,74	46,12	1,14				
72	Салат "Витаминный"	80	10,15	1,87	7,85	130,51	0,06	9,22	0,21	4,54	18,93	42,58	17,26	0,7				
408	Отвар из шиповника	200	0,	0,8	12,	51,2	0,02	200,	0,	0,	21,	0,	2,	5,				
482	Хлеб зерновой (из зерна цельного)	60	0,04	0,2	10,24	41,34	0,	2,88	0,	0,	20,06	0,	0,	0,64				
	ПОЛДНИК																	
435б	Молоко пастеризованное	200	6,4	5,8	9,4	120,	0,08	2,6	0,04	0,	240,	180,	28,	0,2				
511	Печенье, обогащенные витаминно-минеральным премиксом	40	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,	39,15	219,65	1382,19	0,478	264,864	0,884	7,333	649,027	650,438	161,02	10,415				

День: день 5
 Возраст Школьники 7-11 лет
 тная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			жиры	белки	углевод		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
221	Каша "Дружба"	200	9,38	8,1	40,66	280,22	0,06	0,98	0,02	0,18	207,42	216,58	45,38	0,66				
4	Бутерброды маслом сливочным и сыром	30/10/30	13,71	8,99	17,92	231,26	0,	0,004	0,001	0,004	1,366	0,892	0,13	0,005				
431a	Чай с сахаром и лимоном	200	0,	0,	0,	0,	0,	2,88	0,	0,	0,	0,	0,	0,				
508	Вафли с жировой начинкой, обогащенные витаминно-минеральным премиксом	40	1,12	1,28	32,44	136,84	0,016	0,24	0,032	0,44	4,	13,2	0,8	0,24				
458ж	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	120	0,12	1,08	10,8	52,8	0,036	12,	0,324	1,32	33,6	31,2	9,6	0,84				
	ОБЕД																	
113	Суп картофельный с фрикадельками мясными	230	13,73	18,52	13,71	252,59	0,161	18,216	0,	0,	56,258	0,	0,	3,381				
294	Жаркое по-домашнему	80/70	14,74	28,48	26,6	353,46	0,26	32,4	0,	0,94	42,82	334,38	65,48	4,96				
76	Салат из свежих овощей	80	10,15	1,87	7,85	130,51	0,06	9,22	0,21	4,54	18,93	42,58	17,26	0,7				
412	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	1,96	41,72	174,9	0,	0,	0,	0,	9,76	0,	2,1	0,04				
482	Хлеб зерновой (из зерна цельного)	60	0,04	0,2	10,24	41,34	0,	2,88	0,	0,	20,06	0,	0,	0,64				
	ПОЛДНИК																	
438	Напиток молочный, коктейль промышленного производства в индивидуальной упаковке	200	5,	5,4	21,6	158,	0,06	1,8	0,04	0,	242,	188,	30,	0,2				
497	Булочка «К чаю»	60	8,1	9,91	50,13	324,29	0,14	0,56	0,02	3,08	22,03	73,5	11,66	1,14				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		76,49	85,79	273,67	2136,21	0,793	81,18	0,647	10,504	658,244	900,332	182,41	12,806				

День: день 6

Возраст Школьники 7-11 лет
Тная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			жиры	белки	углевод		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
359	Изделия макаронные отварные	200	4,78	7,7	46,62	260,4	0,18	0,	0,	1,22	20,94	79,34	30,74	1,74				
340	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски, сардельки) для школьного питания отварные	50	16,08	8,32	0,64	180,8	0,024	0,	0,	0,4	20,	111,2	12,	1,44				
434	Какао с молоком	200	3,96	4,22	15,18	114,34	0,02	0,6	0,02	0,02	132,64	123,76	36,34	1,24				
510	Пряники, обогащенные витаминно-минеральным премиксом	40	1,12	1,92	31,08	134,32	0,032	0,	0,	0,	3,6	16,4	0,	0,24				
458ж	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	120	0,12	1,08	10,8	52,8	0,036	12,	0,324	1,32	33,6	31,2	9,6	0,84				
482	Хлеб зерновой (из зерна цельного)	30	0,04	0,2	10,24	41,34	0,	2,88	0,	0,	20,06	0,	0,	0,64				
	ОБЕД																	
116а	Суп картофельный с изделиями макаронными	230	1,82	2,48	16,81	93,72	0,092	10,58	0,184	0,299	23,115	50,6	22,54	0,851				
341а	Птица отварная	100	7,26	19,4	1,1	147,19	0,08	3,336	0,04	0,328	16,888	221,112	27,632	1,616				
355	Рис отварной	160	3,32	3,84	40,04	205,29	0,045	0,	0,	0,21	7,005	81,285	27,09	0,57				
76	Салат из свежих овощей	80	10,15	1,87	7,85	130,51	0,06	9,22	0,21	4,54	18,93	42,58	17,26	0,7				
415	Компот из свежих фруктов	200	0,24	0,6	16,36	74,28	0,02	120,	0,02	0,42	28,18	19,8	19,98	0,82				
482	Хлеб зерновой (из зерна цельного)	60	0,04	0,2	10,24	41,34	0,	2,88	0,	0,	20,06	0,	0,	0,64				
	ПОЛДНИК																	
435б	Молоко пастеризованное	200	6,4	5,8	9,4	120,	0,08	2,6	0,04	0,	240,	180,	28,	0,2				
509	Печенье обогащенное витаминно-минеральным премиксом	40	1,89	1,2	11,98	66,74	0,012	0,	0,	0,	3,2	11,04	2,08	0,16				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,22	58,83	228,34	1663,07	0,681	164,096	0,838	8,757	588,218	968,317	233,262	11,697				

День: день 7
 Возраст Школьники 7-11 лет
 тная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
222	Каша вязкая с тыквой	200	6,84	7,34	38,78	245,8	0,24	5,9	0,18	0,42	95,84	165,9	53,94	1,56
4	Бутерброды с маслом сливочным и	30/10/30	0,8	6,83	9,66	73,4	0,001	0,	0,	0,013	0,23	0,87	0,33	0,02
431а	Чай с сахаром и лимоном	200	0,	0,	0,	0,	0,	2,88	0,	0,	0,	0,	0,	0,
458ж	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	120	0,12	1,08	10,8	52,8	0,036	12,	0,324	1,32	33,6	31,2	9,6	0,84
508	Вафли с жировой начинкой, обогащенные витаминно-минеральным премиксом	40	1,12	1,28	32,44	136,84	0,016	0,24	0,032	0,44	4,	13,2	0,8	0,24
ОБЕД														
83	Борщ с капустой и картофелем	230	17,96	15,11	14,54	281,45	0,115	20,24	0,391	0,575	99,475	200,583	44,344	2,921
279	Котлеты или биточки рыбные	100	5,03	10,14	8,	117,94	0,088	0,8	0,	0,184	48,52	31,024	7,64	0,744
362	Пюре картофельное	160	4,92	3,29	21,81	145,06	0,15	25,485	0,	0,12	43,845	94,44	32,43	1,2
76	Салат из свежих овощей	80	0,1	0,8	1,7	13,	0,02	5,	0,	0,	23,	0,	0,	0,6
415	Компот из смородины черной	200	0,24	0,6	16,36	74,28	0,02	120,	0,02	0,42	28,18	19,8	19,98	0,82
482	Хлеб зерновой (из зерна цельного)	60	0,04	0,2	10,24	41,34	0,	2,88	0,	0,	20,06	0,	0,	0,64
ПОЛДНИК														
407д	Сок плодовой, ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	4,	0,	0,2	14,	14,	8,	2,8
511	Кексы, обогащенные витаминно-минеральным премиксом	40	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			37,37	47,67	184,53	1273,91	0,706	199,425	0,947	3,692	410,75	571,017	177,064	12,385

День: день 8
 Возраст Школьники 7-11 лет
 тная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
267а	Запеканка из творога с джемом	180/20	18,2	23,27	43,85	533,39	0,002	0,689	0,	0,	1,23	0,	0,	0,035				
418и	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,14	0,26	18,84	78,64	0,	2,4	0,	0,34	16,3	10,06	3,34	0,2				
509	Печенье обогащенное витаминно-минеральным премиксом	60	1,89	1,2	11,98	66,74	0,012	0,	0,	0,	3,2	11,04	2,08	0,16				
458ж	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	120	0,12	1,08	10,8	52,8	0,036	12,	0,324	1,32	33,6	31,2	9,6	0,84				
482	Хлеб зерновой (из зерна цельного)	30	0,04	0,2	10,24	41,34	0,	2,88	0,	0,	20,06	0,	0,	0,64				
	ОБЕД																	
115	Суп гороховый	230	11,57	11,98	13,25	204,95	0,138	19,55	0,	0,	48,162	0,	0,	2,461				
317	Тефтели	100	8,75	9,69	12,84	169,23	0,08	8,024	0,	0,	34,768	0,	0,	1,872				
353	Каша гречневая рассыпчатая	160	6,86	8,64	38,85	251,28	0,285	0,	0,	0,54	21,675	202,335	136,695	4,575				
76	Салат из свежих овощей	80	10,15	1,87	7,85	130,51	0,06	9,22	0,21	4,54	18,93	42,58	17,26	0,7				
412	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	1,96	41,72	174,9	0,	0,	0,	0,	9,76	0,	2,1	0,04				
482	Хлеб зерновой (из зерна цельного)	60	0,04	0,2	10,24	41,34	0,	2,88	0,	0,	20,06	0,	0,	0,64				
	ПОЛДНИК																	
435б	Молоко пастеризованное	200	6,4	5,8	9,4	120,	0,08	2,6	0,04	0,	240,	180,	28,	0,2				
473в	Оладьи с джемом	100/10	5,43	8,62	44,79	261,56	0,017	0,07	0,006	0,126	11,867	17,256	2,639	0,146				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,56	66,15	229,86	1865,12	0,693	60,243	0,574	6,74	467,745	477,215	199,075	12,363				

День: день 9
 Возраст Школьники 7-11 лет
 тная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
228	Каша рисовая	200	9,64	7,52	31,18	242,12	0,06	1,06	0,02	0,12	206,74	40,16	0,52					
	Бутерброды с мясными гастрономическими изделиями для дошкольного и школьного питания (Ветчина)	30/30	2,47	8,23	11,59	101,76	0,005	0,	0,	0,01	0,696	0,264	0,032					
431a	Чай с сахаром и лимоном	200	0,	0,	0,	0,	0,	2,88	0,	0,	0,	0,	0,					
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	120	0,12	1,08	10,8	52,8	0,036	12,	0,324	1,32	31,2	9,6	0,84					
458ж	Вафли с жировой начинкой, обогащенные витаминно-минеральным премиксом	40	1,12	1,28	32,44	136,84	0,016	0,24	0,032	0,44	4,	0,8	0,24					
508	ОБЕД																	
95	Щи из капусты свежей	230	12,53	13,02	9,52	203,8	0,115	45,678	0,	0,	81,604	0,	2,622					
347	Котлеты рубленные из птицы	100	26,3	35,9	20,	461,54	0,18	2,98	0,06	0,76	361,34	50,68	3,22					
175	Рагу из овощей	160	4,02	2,49	12,2	95,52	0,105	26,04	0,	0,	37,245	0,	1,155					
76	Салат из свежих овощей	80	10,15	1,87	7,85	130,51	0,06	9,22	0,21	4,54	42,58	17,26	0,7					
408	Отвар из шиповника	200	0,	0,8	12,	51,2	0,02	200,	0,	0,	21,	2,	5,					
482	Хлеб зерновой (из зерна цельного)	60	0,04	0,2	10,24	41,34	0,	2,88	0,	0,	20,06	0,	0,64					
	ПОЛДНИК																	
	Напиток молочный, коктейль промышленного производства в индивидуальной упаковке	200	5,	5,4	21,6	158,	0,06	1,8	0,04	0,	188,	30,	0,2					
438	Печенье обогащенное витаминно-минеральным премиксом	40	71,39	77,79	179,42	1675,43	0,657	304,778	0,686	7,19	786,035	150,764	15,169					
509	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		142,78	155,58	358,84	3350,86	1,314	609,556	1,372	14,38	1687,512	301,528	30,338					

День: день 10

Возраст Школьники 7-11 лет
тняя

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
228в	Каша жидкая на молоке	200	6,7	9,64	40,48	261,54	0,2	1,	0,02	0,12	246,46	56,84	1,28					
4	Бутерброды маслом сливочным и сыром	30/10/30	13,71	8,99	17,92	231,26	0,	0,004	0,001	0,004	0,892	0,13	0,005					
431а	Чай с сахаром и лимоном	200	0,	0,	0,	0,	0,	2,88	0,	0,	0,	0,	0,					
510	Пряники, обогащенные витаминно-минеральным премиксом	40	1,12	1,92	31,08	134,32	0,032	0,	0,	0,	16,4	0,	0,24					
458ж	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви,	120	0,12	1,08	10,8	52,8	0,036	12,	0,324	1,32	31,2	9,6	0,84					
	ОБЕД																	
	Бульон куриный с гренками	230	10,88	13,11	19,85	230,21	0,184	23,92	0,	0,	39,33	0,	2,76					
336	Голубцы с мясом и рисом тушонные	80/30/30	14,15	16,26	11,49	239,91	0,105	37,98	0,165	0,24	64,44	23,97	2,775					
76	Салат из свежих овощей	80	10,15	1,87	7,85	130,51	0,06	9,22	0,21	4,54	18,93	17,26	0,7					
415	Компот из смородины черной с/м	200	0,24	0,6	16,36	74,28	0,02	120,	0,02	0,42	19,8	19,98	0,82					
482	Хлеб зерновой (из зерна цельного)	60	0,04	0,2	10,24	41,34	0,	2,88	0,	0,	20,06	0,	0,64					
	ПОЛДНИК																	
407д	Сок плодовой, ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	4,	0,	0,2	14,	8,	2,8					
497	Булочка «К чаю»	60	8,1	9,91	50,13	324,29	0,14	0,56	0,02	3,08	22,03	11,66	1,14					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		65,41	64,58	236,4	1812,46	0,797	214,444	0,76	9,924	476,861	147,44	14,					

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г	Калорий ность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		492,32	734,17	2139,84	17089,2	6,986	1834,538	8,393	86,426	5997,533	8136,903	2068,386

СОГЛАСОВАНО
"___" _____ 2017г.

Начальник Шелковского ТО Управления
Роспотребнадзора по Московской области

_____ Головановой М.Н.

УТВЕРЖДАЮ
"___" _____ 2017 г.

Директор
ООО "Самбур"
Шошунова Л.С.

СОГЛАСОВАНО

"___" _____ 2017 г.

Директор МБОУ "Гимназия" № 11 г. Королева
Тимчишина Л.Н.



Примерное 10-ти дневное сезонное меню для обучающихся в гимназии №11 с 5-го по 11-й класс г. Королева
на 2017-2018 учебный год

День: день 1

Возраст Школьники 11-18 лет
Тная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																		
221ж	Каша манная	250	7,1	16,07	60,75	361,1	0,175	1,225	0,05	3,75	403,8	341,				59,75	1,5		
4	Бутерброды маслом сливочным и сыром	30/10/30	13,71	8,99	17,92	231,26	0,	0,004	0,001	0,004	1,366	0,892				0,13	0,005		
431а	Чай с сахаром и лимоном	200	0,	0,	0,	41,34	0,	2,88	0,	0,	20,06	0,				0,	0,64		
458ж	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик).	120	0,12	1,08	10,8	52,8	0,036	12,	0,324	1,32	33,6	31,2				9,6	0,84		
509	Печенье обогащенное витаминно-минеральным премиксом	40	1,89	1,2	11,98	66,74	0,012	0,	0,	0,	3,2	11,04				2,08	0,16		
	ОБЕД																		
76	Салат из свежих овощей	100	19,63	0,74	3,55	193,36	0,052	21,255	0,169	8,97	28,665	30,693				17,94	0,832		
104	Рассольник ленинградский	250	14,45	14,92	18,45	264,62	0,15	18,3	0,	0,	47,725	0,				0,	2,9		
299	Гуляш из мяса отварного	80/20	27,14	22,27	5,41	355,08	0,	0,002	0,	0,	0,012	0,				0,	0,001		
246	Изделия макаронные отварные	180	0,84	5,88	35,91	174,83	0,135	0,	0,	0,945	14,775	61,245				23,73	1,32		
412	Компот из свежих фруктов	200	0,5	2,42	51,34	215,28	0,	0,	0,	0,	9,36	0,				2,	0,04		
481	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный витаминизированный (обогащенный)	60	0,04	0,2	10,24	41,34	0,	2,88	0,	0,	20,06	0,				0,	0,64		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		65,79	73,03	222,8	1763,05	0,508	34,411	0,375	6,019	533,898	445,377				97,29	7,406		

День: день 2

Возраст Школьники 11-18 лет
Тная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																
257	Омлет со свежими овощами	200/30	14,94	14,7	9,32	230,36	0,006	0,343	0,009	0,081	4,131	8,658	1,248	0,092			
431а	Какао	200	0,	0,	0,	41,34	0,	2,88	0,	0,	20,06	0,	0,	0,64			
458ж	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	120	0,12	1,08	10,8	52,8	0,036	12,	0,324	1,32	33,6	31,2	9,6	0,84			
508	Вафли с жировой начинкой, обогащенные витамином-минеральным премиксом	40	1,12	1,28	32,44	136,84	0,016	0,24	0,032	0,44	4,	13,2	0,8	0,24			
481	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный витаминизированный (обогащенный витамином-минеральным комплексом)	30	0,04	0,2	10,24	41,34	0,	2,88	0,	0,	20,06	0,	0,	0,64			
	ОБЕД																
72	Салат "Витаминный"	100	13,19	2,43	10,2	169,66	0,078	11,986	0,273	5,902	24,609	55,354	22,438	0,91			
83	Борщ с капустой и картофелем	250	19,52	16,43	15,8	305,93	0,125	22,	0,425	0,625	108,125	218,025	48,2	3,175			
302	Печень по-строгановски	80/20	12,98	15,45	8,76	215,98	0,25	24,74	0,	0,	75,04	0,	0,	5,32			
353	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,23	10,37	46,62	301,54	0,342	0,	0,	0,648	26,01	242,802	164,034	5,49			
415	Компот из свежих фруктов	200	0,24	0,6	16,36	74,28	0,02	120,	0,02	0,42	28,18	19,8	19,98	0,82			
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный витаминизированный (обогащенный витамином-минеральным комплексом)	60	0,04	0,2	10,24	41,34	0,	2,88	0,	0,	20,06	0,	0,	0,64			
481	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		74,33	69,24	174,17	1646,05	0,876	194,189	1,084	9,462	325,084	590,736	266,921	17,582			

День: день 3

Возраст Школьники 11-18 лет

Тная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																
222	Каша вязкая с тыквой	250	8,55	9,18	48,47	307,25	0,3	7,375	0,225	0,525	119,8	207,375	67,425	1,95			
431a	Чай с сахаром и лимоном	200	0,	0,	0,	41,34	0,	2,88	0,	0,	20,06	0,	0,	0,64			
9	Бульброды с мясными гастрономическими изделиями для дошкольного и школьного питания (Ветчина)	30/30	2,47	8,23	11,59	101,76	0,005	0,	0,	0,01	0,496	0,696	0,264	0,032			
456ж	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	120	0,12	1,08	10,8	52,8	0,036	12,	0,324	1,32	33,6	31,2	9,6	0,84			
509	Печенье обогащенное витамином-минеральным премиксом	40	1,89	1,2	11,98	66,74	0,012	0,	0,	0,	3,2	11,04	2,08	0,16			
	ОБЕД																
119	Суп гороховый	250	5,77	13,7	16,22	171,88	0,175	33,75	0,1	0,3	62,825	70,25	33,35	1,6			
59	Салат из моркови с яблоком и растительным маслом	100	9,22	2,08	9,57	129,42	0,039	11,44	0,013	4,134	38,571	53,573	24,947	1,443			
347	Котлеты рубленые из птицы	100	13,15	17,95	10,	230,77	0,09	1,49	0,03	0,38	54,05	180,67	25,34	1,61			
362	Пюре картофельное	180	4,81	3,96	26,44	165,26	0,198	30,942	0,	0,162	52,272	114,372	39,33	1,458			
415	Компот из смородины черной с/м	200	0,24	0,6	16,36	74,28	0,02	120,	0,02	0,42	28,18	19,8	19,98	0,82			
482	Хлеб зерновой (из зерна цельного)	60	0,04	0,2	10,24	41,34	0,	2,88	0,	0,	20,06	0,	0,	0,64			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,24	55,12	168,42	1288,28	0,845	218,387	0,682	6,911	372,024	522,406	201,836	11,133			

День: день 4

Возраст Школьники 11-18 лет
тняя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
473a	Оладьи со сгущенным молоком	200/10	7,28	8,62	39,83	259,22	0,024	0,064	0,006	0,166	16,62	23,906	3,566	0,2				
464	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	3,	8,	28,6	180,	0,06	1,	0,02	0,	224,	172,	26,	0,2				
431a	Чай с сахаром и лимоном	200	0,	0,	0,	41,34	0,	2,88	0,	0,	20,06	0,	0,	0,64				
458ж	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	120	0,12	1,08	10,8	52,8	0,036	12,	0,324	1,32	33,6	31,2	9,6	0,84				
509	Печенье обогащенное витаминно-минеральным премиксом	40	1,2	2,4	30,28	141,6	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,				
	ОБЕД																	
110	Суп из овощей с фасолью	250	3,57	6,	14,05	113,82	0,15	36,5	0,2	0,225	37,975	101,1	30,95	1,625				
240	Плов из риса с рисом	170/80	6,9	6,08	72,15	376,	0,075	0,8	0,125	1,375	49,85	134,675	57,65	1,425				
76	Салат из свежих овощей	100	19,63	0,74	3,55	193,36	0,052	21,255	0,169	8,97	28,665	30,693	17,94	0,832				
408	Отвар из шиповника	200	0,	0,8	12,	51,2	0,02	200,	0,	0,	21,	0,	2,	5,				
482	Хлеб зерновой (из зерна цельного)	60	0,04	0,2	10,24	41,34	0,	2,88	0,	0,	20,06	0,	0,	0,64				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,74	33,92	221,5	1409,34	0,417	274,499	0,844	12,056	431,77	493,574	147,706	10,762				

День: день 5

Возраст Школьники 11-18 лет
тняя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
359	Изделия макаронные отварные с сосиской	200/50	5,5	8,85	53,61	299,46	0,207	0	0	1,403	24,081	91,241	35,351	2,001				
434	Какао с молоком	200	3,96	4,22	15,18	114,34	0,02	0,6	0,02	0,02	132,64	123,76	36,34	1,24				
509	Печенье обогащенное витаминно-минеральным премиксом	40	3,85	9,4	55,91	300,46	0,144	1,476	0,006	2,016	16,332	75,252	14,478	1,032				
458ж	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	120	0,12	1,08	10,8	52,8	0,036	12	0,324	1,32	33,6	31,2	9,6	0,84				
482	Хлеб зерновой (из зерна цельного)	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	ОБЕД																	
113	Бульон куриный с гренками	250	14,92	20,13	14,9	274,55	0,175	19,8	0	0	61,15	0	0	3,675				
294	Жаркое по-домашнему	170/80	16,95	32,75	30,59	406,48	0,299	37,26	0	1,081	49,243	384,537	75,302	5,704				
76	Салат из свежих овощей	100	19,63	0,74	3,55	193,36	0,052	21,255	0,169	8,97	28,665	30,693	17,94	0,832				
412	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	1,96	41,72	174,9	0	0	0	0	9,76	0	2,1	0,04				
482	Хлеб зерновой (из зерна цельного)	60	0,04	0,2	10,24	41,34	0	2,88	0	0	20,06	0	0	0,64				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,3	86,91	246,41	1851,77	0,838	80,861	0,395	4,676	699,7	943,414	186,865	13,136				

День: день 6

Возраст Школьники 11-18 лет
тняя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
221	Макароны с сыром	200/30	11,73	10,13	50,82	350,28	0,075	1,225	0,025	0,225	259,275	270,725	56,725	0,825				
9 а	Яйцо отварное	50	1,8	4,62	30,06	155,4	0,003	0,	0,034	0,44	1,7	0,66	0,04					
431а	Чай с сахаром и лимоном	200	0,	0,	0,	41,34	0,	2,88	0,	0,	20,06	0,	0,	0,64				
509	Печенье обогащенное витаминно-минеральным премиксом	40	3,85	9,4	55,91	300,46	0,144	1,476	0,006	2,016	16,332	75,252	14,478	1,032				
458ж	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	120	0,12	1,08	10,8	52,8	0,036	12,	0,324	1,32	33,6	31,2	9,6	0,84				
	ОБЕД																	
83	Борщ с капустой и картофелем	250	19,52	16,43	15,8	305,93	0,125	22,	0,425	0,625	108,125	218,025	48,2	3,175				
341а	Птица отварная	100	9,07	24,25	1,38	183,99	0,1	4,17	0,05	0,41	21,11	276,39	34,54	2,02				
355	Рис отварной	180	3,98	4,61	48,04	246,35	0,054	0,	0,	0,252	8,406	97,542	32,508	0,684				
76	Салат из свежих овощей	100	19,63	0,74	3,55	193,36	0,052	21,255	0,169	8,97	28,665	30,693	17,94	0,832				
415	Компот из свежих фруктов	200	0,24	0,6	16,36	74,28	0,02	120,	0,02	0,42	28,18	19,8	19,98	0,82				
482	Хлеб зерновой (из зерна цельного)	60	0,04	0,2	10,24	41,34	0,	2,88	0,	0,	20,06	0,	0,	0,64				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,	65,21	229,49	1597,95	0,783	66,246	0,86	6,866	313,494	909,385	233,317	14,152				

День: день 7

Возраст Школьники 11-18 лет
тняя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																
222	Каша вязкая с тыквой	250	8,55	9,18	48,47	307,25	0,3	7,375	0,225	0,525	119,8	207,375	67,425	1,95			
4	Бутерброды маслом сливочным и сыром	30/10/30	0,8	6,83	9,66	73,4	0,001	0,	0,	0,013	0,23	0,87	0,33	0,02			
431а	Чай с сахаром и лимоном	200	0,	0,	0,	41,34	0,	2,88	0,	0,	20,06	0,	0,	0,64			
458ж	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	120	0,12	1,08	10,8	52,8	0,036	12,	0,324	1,32	33,6	31,2	9,6	0,84			
509	Печенье обогащенное витаминно-минеральным премиксом	40	3,85	9,4	55,91	300,46	0,144	1,476	0,006	2,016	16,332	75,252	14,478	1,032			
	ОБЕД																
83	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	19,52	16,43	15,8	305,93	0,125	22,	0,425	0,625	108,125	218,025	48,2	3,175			
279	Котлеты или биточки рыбные	100	6,29	12,67	10,	147,43	0,11	1,	0,	0,23	60,65	38,78	9,55	0,93			
362	Пюре картофельное	180	5,9	3,94	26,17	174,08	0,18	30,582	0,	0,144	52,614	113,328	38,916	1,44			
76	Салат из свежих овощей	100	0,13	1,04	2,21	16,9	0,026	6,5	0,	0,	29,9	0,	0,	0,78			
415	Компот из смородины черной с/м	200	0,24	0,6	16,36	74,28	0,02	120,	0,02	0,42	28,18	19,8	19,98	0,82			
482	Хлеб зерновой (из зерна цельного)	60	0,04	0,2	10,24	41,34	0,	2,88	0,	0,	20,06	0,	0,	0,64			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,44	61,37	205,62	1493,87	0,942	203,813	203,813	5,293	469,491	704,63	208,479	11,627			

День: день 8

Возраст Школьники 11-18 лет

Тная

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																		
267a	Запеканка из творога	200/20	20,22	25,86	48,72	592,66	0,002	0,766	0	0	1,367	0	0	0,039					
418и	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,14	0,26	18,84	78,64	0	2,4	0	0,34	16,3	10,06	3,34	0,2					
508	Вафли с жировой начинкой, обогащенные витаминно-минеральным премиксом	40	1,12	1,28	32,44	136,84	0,016	0,24	0,032	0,44	4	13,2	0,8	0,24					
458ж	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	120	0,12	1,08	10,8	52,8	0,036	12	0,324	1,32	33,6	31,2	9,6	0,84					
482	Хлеб зерновой (из зерна цельного)	30	0,04	0,2	10,24	41,34	0	2,88	0	0	20,06	0	0	0,64					
	ОБЕД																		
115	Суп гороховый	250	12,58	13,03	14,4	222,78	0,15	21,25	0	0	52,35	0	0	2,675					
317	Тефтели	100	10,94	12,11	16,05	211,54	0,1	10,03	0	0	43,46	0	0	2,34					
353	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,23	10,37	46,62	301,54	0,342	0	0	0,648	26,01	242,802	164,034	5,49					
76	Салат из свежих овощей	100	0,13	1,04	2,21	16,9	0,026	6,5	0	0	29,9	0	0	0,78					
412	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	1,96	41,72	174,9	0	0	0	0	9,76	0	2,1	0,04					
482	Хлеб зерновой (из зерна цельного)	60	0,04	0,2	10,24	41,34	0	2,88	0	0	20,06	0	0	0,64					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55	70,57	259,65	1927,1	0,649	46,686	0,356	2,782	187,287	298,962	180,534	11,904					

День: день 9

Возраст Школьники 11-18 лет
Тная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
228	Каша рисовая	250	12,05	9,4	38,98	302,65	0,075	1,325	0,025	0,15	273,75	258,425	50,2	0,65				
9	Бутерброды с мясными гастрономическими изделиями для дошкольного и школьного питания (Ветчина)	30/30	2,47	8,23	11,59	101,76	0,005	0,	0,	0,01	0,496	0,696	0,264	0,032				
431а	Чай с сахаром и лимоном	200	0,	0,	0,	41,34	0,	2,88	0,	0,	20,06	0,	0,	0,64				
458ж	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	120	0,12	1,08	10,8	52,8	0,036	12,	0,324	1,32	33,6	31,2	9,6	0,84				
509	Печенье обогащенное витаминно-минеральным премиксом	40	3,85	9,4	55,91	300,46	0,144	1,476	0,006	2,016	16,332	75,252	14,478	1,032				
	ОБЕД																	
95	Щи из капусты свежей	250	13,62	14,15	10,35	221,53	0,125	49,65	0,	0,	88,7	0,	0,	2,85				
347	Котлеты рубленые из птицы	100	13,15	17,95	10,	230,77	0,09	1,49	0,03	0,38	54,05	180,67	25,34	1,61				
175	Рагу из овощей	180	4,82	2,99	14,63	114,62	0,126	31,248	0,	0,	44,694	0,	0,	1,386				
76	Салат из свежих овощей	100	0,13	1,04	2,21	16,9	0,026	6,5	0,	0,	29,9	0,	0,	0,78				
408	Отвар из шиповника	200	0,	0,8	12,	51,2	0,02	200,	0,	0,	21,	0,	2,	5,				
482	Хлеб зерновой (из зерна цельного)	60	0,04	0,2	10,24	41,34	0,	2,88	0,	0,	20,06	0,	0,	0,64				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,12	68,9	141,78	1265,02	0,555	305,093	0,391	2,696	574,242	503,167	92,4	14,22				

День: день 10

Возраст Школьники 11-18 лет
Тная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																
	Гречневая каша с котлетой	200/50	8,37	12,05	50,6	326,93	0,25	1,25	0,025	0,15	270,125	308,075	71,05	1,6			
434	Какао с молоком	200	3,96	4,22	15,18	114,34	0,02	0,6	0,02	0,02	132,64	123,76	36,34	1,24			
510	Пряники, обогащенные витаминно-минеральным премиксом	40	1,12	1,92	31,08	134,32	0,032	0,	0,	0,	3,6	16,4	0,	0,24			
458ж	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	120	0,12	1,08	10,8	52,8	0,036	12,	0,324	1,32	33,6	31,2	9,6	0,84			
482	Хлеб зерновой (из зерна цельного)	60	0,04	0,2	10,24	41,34	0,	2,88	0,	0,	20,06	0,	0,	0,64			
	ОБЕД																
	Суп картофельный с фрикадельками	250	11,83	14,25	21,58	250,22	0,2	26,	0,	0,	42,75	0,	0,	3,			
336	Голубцы с мясом и рисом тушеные	140/50/20	18,86	21,68	15,32	319,88	0,14	50,64	0,22	0,32	106,22	85,92	31,96	3,7			
76	Салат из свежих овощей	120	0,13	1,04	2,21	16,9	0,026	6,5	0,	0,	29,9	0,	0,	0,78			
415	Компот из смородины черной с/м	200	0,24	0,6	16,36	74,28	0,02	120,	0,02	0,42	28,18	19,8	19,98	0,82			
482	Хлеб зерновой (из зерна цельного)	60	0,04	0,2	10,24	41,34	0,	2,88	0,	0,	20,06	0,	0,	0,64			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		79,03	67,48	176,32	1692,07	0,797	231,214	0,825	10,677	770,834	681,456	188,956	11,198			

Химический состав за плановый период											
Жиры, г	Белки, г	Углевод	Калори	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
555,54	651,75	2046,16	15934,5	7,21	1655,399	6,812	67,438	4677,824	6093,107	1804,304	123,12