



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

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

Лобненский территориальный отдел Управления
Роспотребнадзора по Московской области
ул. Калинина, д. 4а, г. Лобня, Московская область, 141730
тел./факс 8(495) 577-65-70
e-mail: lobnya@50.rosotrebнадзор.ru
ОКПО 75260339 ОГРН 1055005107387
ИНН/КПП 5029036866/502901001

26.01.18 г. № 131 л/01-исх.
На 108 от 25.01.2018г.

Генеральному директору
ООО «Астрейя»
А.В. Котенко

Уважаемый Артём Валерьевич!

Лобненский территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Московской области на Ваше письмо о согласовании примерного 10-дневного меню для организации питания учащихся общеобразовательных учреждений в 2017-2018 учебном году, сообщает следующее.

Представленное Вами меню соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». Лобненский территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Московской области не возражает против использования представленного варианта примерного 10-дневного меню для организации питания учащихся общеобразовательных учреждений в 2017-2018 учебном году, при условии выполнения норм питания.

Начальник отдела

Старостина Т.С.

всп. Спиридонова Е.Н.
8 (495)-577-65-70



Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся в образовательных учреждениях г.Александрово

День	Наименование	Выход	Белок	Жиры	Угл.	Эн.ц.	A	B1	B2	PP	C	E	Na	Ca	K	Mg	Fe	P
Завтрак	Каши «Груссес»	200	5,76	9,93	26,41	218,80	55,70	0,16	0,14	0,37	0,88	0,56	2788,35	185,90	116,22	49,09	1,22	163,22
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,00	0,06	0,02	0,56	0,00	0,46	132,30	8,05	46,55	11,55	0,70	30,45
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	13,60	56,00	0,80	0,00	0,00	0,00	2,20	0,00	4,00	16,00	34,00	6,00	0,80	8,00
	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	0,04	0,05	0,60	10,00	0,40	31,00	8,00	348,00	42,00	0,60	28,00
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	100,00	0,03	0,18	0,08	0,00	0,24	53,60	22,00	56,00	4,80	1,00	76,80
Итого			15,31	15,38	78,20	515,85	156,50	0,29	0,39	1,61	13,08	1,66	3009,25	239,95	600,77	113,44	4,32	206,47
Обед	Икра кабачковая	100	0,72	2,82	4,62	46,80	0,00	0,02	0,02	0,42	5,76	1,26	91,80	19,20	211,20	7,80	0,48	18,00
	Суп из овощей с мясом	250/12,5	4,22	4,08	11,14	96,98	14,75	0,09	0,08	21,30	21,30	0,23	7784,90	30,79	430,73	24,77	1,18	76,94
	Мясо тушеное	125	15,53	15,27	4,75	208,31	29,50	0,07	0,13	3,12	3,12	0,57	7793,16	21,16	321,10	22,36	2,45	165,56
	Каши гречневая	180	8,72	6,61	39,44	251,79	30,98	0,55	0,30	0,00	0,00	0,60	5807,59	19,95	263,12	138,33	4,68	207,74
	Компот из фруктов	200	0,16	0,12	28,07	114,56	0,00	0,01	0,01	2,00	2,00	0,16	5,84	8,32	62,72	4,80	0,99	6,40
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,04	168	7,20	57,20	8,00	1,16	36,80
	Хлеб пшеничный	40	3,77	0,39	19,27	93,77	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	0,46	132,30	8,05	46,55	11,55	0,70	30,45
Итого			35,08	29,69	123,21	896,21	75,23	0,85	0,57	32,18	32,18	3,32	21783,59	114,67	1392,62	217,61	11,64	541,89
Итого за день			41,20	47,25	203,41	1412,06	231,73	0,89	0,96	45,26	45,26	4,98	24792,84	689,12	1993,39	145,50	10,23	848,36

	Наименование	Выход	Белок	Жиры	Угл.	Энц.	A	B1	B2	PP	C	E	Na	Ca	K	Mg	Fe	P
День 2																		
<i>Завтрак</i>	Оладьи с повидлом	200	8,42	7,84	63,77	356,06	53,43	0,13	0,14	0,95	0,88	0,94	1195,62	85,83	204,06	20,23	1,27	114,91
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,00	0,06	0,02	0,56	0,00	0,46	132,30	8,05	46,55	11,55	0,70	30,45
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,08	0,04	0,40	80,00	0,40	20,00	72,00	358,00	22,00	0,60	26,00
	Фрукты	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	0,45	15,00	3,30	39,00	24,00	417,00	13,50	3,30	16,50
<i>Итого</i>			13,19	8,99	121,78	628,81	53,43	0,32	0,23	2,36	95,88	5,10	1386,92	189,88	1025,61	67,28	5,87	187,86
<i>Обед</i>	Салат-коктейль из овощей	100	0,73	20,15	5,44	208,00	0,00	0,04	0,03	0,38	12,00	9,50	10,95	15,78	203,85	15,78	0,90	23,83
	Суп картофельный с горохом	250	5,90	4,68	19,32	143,30	29,50	0,25	0,09	1,25	11,50	0,26	3880,85	32,88	468,54	34,52	2,04	87,20
	Гуляш из говядины б/к	125	15,53	15,27	4,75	208,31	29,50	0,07	0,13	3,86	3,12	0,57	7793,16	21,16	321,10	22,36	2,45	165,56
	Рагу из овощей	180	1,80	4,01	10,45	86,56	27,14	0,07	0,06	0,88	22,79	0,23	2332,78	30,28	345,47	21,79	0,76	47,37
	Компот из сухофруктов	200	0,54	1,06	23,00	105,10	7,20	0,02	0,02	0,17	0,29	0,28	16,34	21,90	157,18	10,88	1,38	22,16
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,00	0,04	0,01	0,28	0,00	0,04	168,00	7,20	57,20	8,00	1,16	36,80
	Хлеб пшеничный	40	3,77	0,39	19,27	93,77	0,00	0,07	0,02	0,56	0,00	0,46	132,30	8,05	46,55	11,55	0,70	30,45
<i>Итого</i>			30,23	45,96	100,15	929,04	93,34	0,56	0,36	7,38	49,70	11,34	14334,38	137,25	1599,89	124,88	9,39	413,37
Итого за день			41,23	47,20	195,23	1452,45	212,28	0,79	0,72	8,83	44,23	8,45	21365,05	539,75	2175,05	185,59	7,25	768,06

	Наименование	Выход г	Белок	Жиры	Угл.	Энд.	A	B1	B2	PP	C	E	Na	Ca	K	Mg	Fe	P
День 3																		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	5,84	5,91	21,99	165,54	36,80	0,08	0,20	0,37	1,63	0,32	7803,46	161,46	207,64	21,14	0,51	131,78
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,00	0,06	0,02	0,56	0,00	0,46	132,30	8,05	46,55	11,55	0,70	30,45
	Фрукты	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	0,45	15,00	3,30	39,00	24,00	417,00	13,50	3,30	16,50
	Какао с молоком	200	3,87	3,80	25,79	154,60	20,00	0,04	0,16	0,17	1,30	0,01	50,72	125,72	206,96	31,00	1,04	116,20
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	100,00	0,03	0,18	0,08	0,00	0,24	53,60	22,00	56,00	4,80	1,00	76,80
Итого			23,96	21,66	104,04	715,54	196,80	0,34	0,89	1,83	20,53	4,33	8179,23	581,68	1226,60	109,99	6,80	551,73
Обед	Салат с сыром	100	4,73	7,78	5,30	101,02	41,60	0,04	0,07	0,37	3,50	1,51	227,79	150,13	70,22	16,84	0,45	104,62
	Борщ со свежей капусты, мясом и сметаной	250/12,5/5	4,09	4,98	9,43	97,81	22,25	0,06	0,07	1,19	18,53	0,25	7774,75	45,29	373,32	25,41	1,42	74,80
	Котлеты полтавские	100	22,60	21,90	8,74	307,11	41,30	0,09	0,18	5,51	0,10	0,82	75,12	15,06	389,93	27,30	3,25	226,97
	Картофельное пюре	180	2,19	3,74	14,71	101,50	23,81	0,11	0,09	1,13	17,31	0,12	3882,52	31,61	509,32	22,10	0,82	65,23
	Комлот из курицы	200	1,04	0,06	30,16	126,20	0,00	0,02	0,04	0,60	0,80	1,10	3,60	33,80	356,80	21,80	0,70	30,40
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,00	0,04	0,01	0,28	0,00	0,04	168,00	7,20	57,20	8,00	1,16	36,80
	Хлеб пшеничный	40	3,77	0,39	19,27	93,77	0,00	0,07	0,02	0,56	0,00	0,46	132,30	8,05	46,55	11,55	0,70	30,45
Итого			40,38	39,25	103,53	911,41	128,96	0,43	0,48	9,64	40,24	4,30	12264,08	291,14	1803,34	133,00	8,50	569,27
Итого за день			42,50	49,11	201,23	1426,85	262,27	0,85	1,37	11,47	31,25	9,53	20443,31	870,16	3029,94	160,24	9,56	1165,78

	Наименование	Выход г	Белок	Жиры	Угл.	Эн.д.	A	B1	B2	PP	C	E	Na	Ca	K	Mg	Fe	P
День 4																		
Завтрак	Запеканка творожная с повидлом	200	30,87	18,48	50,04	495,32	116,90	0,12	0,48	1,06	1,16	0,70	3053,46	386,71	369,37	55,42	1,32	449,34
	Чудо молоко	200	5,80	6,40	24,37	179,85	40,00	0,08	0,30	0,20	2,60	0,00	100,15	240,45	292,45	28,00	0,25	180,00
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	13,60	56,00	0,80	0,00	0,00	0,00	2,20	0,00	4,00	16,00	34,00	6,00	0,80	8,00
	Фрукты	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	0,45	15,00	3,30	39,00	24,00	417,00	13,50	3,30	16,50
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,00	0,06	0,02	0,56	0,00	0,46	132,30	8,05	46,55	11,55	0,70	30,45
Итого		40,24	23,83	119,62	883,92	157,70	0,31	0,83	2,27	20,96	4,46	3328,91	675,21	1159,37	114,47	6,37	684,29	
Обед	Салат из моркови с яблоками	100	0,49	5,13	4,52	67,20	0,00	0,03	0,03	0,38	4,00	2,87	12,80	12,10	129,50	13,65	0,76	19,25
	Рассольник с мясом и сметаной	250/12, 5/5	4,75	5,20	13,79	150,93	22,25	0,12	0,12	1,79	16,02	0,30	7923,45	30,19	531,26	29,44	1,38	100,13
	Котлета рыбная	100	10,85	5,50	12,14	141,17	39,40	0,10	0,09	1,81	0,82	0,94	7871,60	56,09	251,09	30,86	1,19	168,18
	Картофельное пюре	180	3,28	5,60	22,06	152,24	35,72	0,16	0,13	1,69	25,96	0,18	5823,78	47,42	765,98	33,15	1,23	97,84
	Компот из сухофруктов	200	0,54	1,06	23,00	105,10	7,20	0,02	0,02	0,17	0,29	0,28	16,34	21,90	157,18	10,88	1,38	22,16
Ужин	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,00	0,04	0,01	0,28	0,00	0,04	168,00	7,20	57,20	8,00	1,16	36,80
	Хлеб пшеничный	40	3,77	0,39	19,27	93,77	0,00	0,07	0,02	0,56	0,00	0,46	132,30	8,05	46,55	11,55	0,70	30,45
	Зефир	50	0,33	0,00	40,00	163,33	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	13,33	12,00	23,33	3,33	0,68	6,68
	Итого		25,97	23,28	152,70	957,73	104,57	0,54	0,45	6,68	47,09	5,67	21961,60	194,95	1960,09	140,86	8,48	481,49
Итого за день		54,40	44,61	215,84	1473,04	302,44	0,55	1,28	8,95	24,57	6,73	25290,51	654,12	3119,46	183,41	7,56	815,70	

	Наименование	Выход	Белок	Жиры	Угл.	Энци.	A	B1	B2	PP	C	E	Na	Ca	K	Mg	Fe	P
День 5																		
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	6,07	14,07	39,21	308,69	94,56	0,08	0,21	0,69	1,58	0,26	4671,30	154,58	214,90	35,01	0,56	165,69
	Чай с сахаром	200	0,20	0,04	15,00	57,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,10	0,00	0,96	5,24	0,00	8,80	0,86	8,24
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,00	0,06	0,02	0,56	0,00	0,46	132,30	8,05	46,55	11,55	0,70	30,45
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	100,00	0,03	0,18	0,08	0,00	0,24	53,60	22,00	56,00	4,80	1,00	76,80
	Фрукты	100	1,35	0,30	12,15	64,50	0,45	0,30	0,06	0,30	90,00	0,30	19,50	51,00	295,50	19,50	0,45	34,50
Итого			15,47	19,36	83,55	575,24	193,01	0,47	0,47	1,71	91,68	1,26	4877,66	240,87	612,95	79,66	3,57	315,68
Обед	Салат "Бурячок"	100	0,96	5,10	4,65	68,57	0,00	0,03	0,02	0,20	5,58	2,49	69,47	15,77	127,94	10,56	0,74	24,03
	Суп из овощей с курицей	250	9,72	4,60	11,14	103,35	23,50	0,09	0,08	1,93	21,53	0,23	7785,53	31,66	414,23	24,27	1,04	74,06
	Печень по-строгановски	100	17,37	11,23	28,95	287,18	63,28	0,73	0,26	7,10	25,45	1,31	7823,01	33,76	277,45	21,50	5,69	276,98
	Макаронные изд. отварные	180	3,75	3,33	23,96	140,93	20,65	0,06	0,02	0,41	0,00	0,54	7741,46	14,23	42,46	5,87	0,61	31,70
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,08	0,04	0,40	80,00	0,40	20,00	72,00	358,00	22,00	0,60	26,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,00	0,04	0,01	0,28	0,00	0,04	168,00	7,20	57,20	8,00	1,16	36,80
	Хлеб пшеничный	40	3,77	0,39	19,27	93,77	0,00	0,07	0,02	0,56	0,00	0,46	132,30	8,05	46,55	11,55	0,70	30,45
	Итого			38,93	25,25	132,29	897,80	107,43	1,10	0,45	10,88	132,56	5,47	23739,77	182,67	1323,83	103,75	10,54
Итого за день			54,40	44,61	215,84	1473,04	302,44	1,57	0,92	12,59	224,24	6,73	28617,43	423,54	1936,78	183,41	14,11	815,70

	Наименование	Выход г	Белок	Жиры	Угл.	Эн.д.	A	B1	B2	PP	C	E	Na	Ca	K	Mg	Fe	P
День 6																		
Завтрак	Каша молочная гречневая	200	9,13	12,97	39,13	310,34	78,20	0,44	0,37	2,20	1,25	0,50	3920,36	130,26	331,93	113,66	3,51	238,05
	Кваас с молоком	200	3,87	3,80	25,79	154,60	20,00	0,04	0,16	0,17	1,30	0,01	50,72	125,72	206,96	31,00	1,04	116,20
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,00	0,06	0,02	0,56	0,00	0,46	132,30	8,05	46,55	11,55	0,70	30,45
	Фрукты	100	2,25	0,75	31,50	144,00	0,00	0,06	0,08	0,90	15,00	0,60	46,50	12,00	522,00	63,00	0,90	42,00
	Йогурт жидкий	200	5,80	6,40	24,37	179,85	40,00	0,08	0,30	0,20	2,60	0,00	100,15	240,45	292,45	28,00	0,25	180,00
Итого			18,02	17,87	113,33	691,19	98,20	0,60	0,63	3,83	17,53	1,57	4149,88	276,03	1107,44	219,21	6,15	426,70
Обед	Салат с сыром	60	4,73	7,78	5,30	101,02	41,60	0,04	0,07	0,37	3,50	1,51	227,79	150,13	70,22	16,84	0,45	104,62
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/12,5/5	4,23	5,01	8,94	97,08	22,25	0,07	0,08	1,45	30,02	0,25	7760,75	45,89	404,66	23,69	1,13	72,68
	Рыба тушеная с овощами	280	15,65	7,26	6,20	153,09	9,33	0,11	0,09	2,51	5,60	3,94	5204,86	39,16	430,81	41,57	0,89	220,00
	Компот из свежих фруктов	200	0,18	0,18	28,40	117,10	0,00	0,01	0,01	0,14	4,54	1,00	12,04	7,98	126,93	4,09	1,07	4,99
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,00	0,04	0,01	0,28	0,00	0,04	168,00	7,20	57,20	8,00	1,16	36,80
	Хлеб пшеничный	40	3,77	0,39	19,27	93,77	0,00	0,07	0,02	0,56	0,00	0,46	132,30	8,05	46,55	11,55	0,70	30,45
	Итого			30,52	21,02	86,03	646,06	73,18	0,34	0,28	5,31	43,66	7,20	13505,74	258,41	1136,37	105,74	5,40
Итого за день			53,35	45,26	210,25	1402,00	211,38	0,67	1,21	9,33	63,76	8,75	17756,63	781,22	2537,85	158,78	11,79	985,25

	Наименование	Выход г	Белок	Жиры	Угл.	Энд.	A	B1	B2	PP	C	E	Na	Ca	K	Mg	Fe	P
День 7																		
Завтрак	Куры тушеные	100	17,45	14,56	0,50	274,25	101,45	0,09	0,18	8,39	3,71	0,69	7817,11	28,24	252,44	23,95	1,95	187,96
	Макаронные изд. отварные	180	3,75	3,33	23,96	140,93	20,65	0,06	0,02	0,41	0,00	0,54	7741,46	14,23	42,46	5,87	0,61	31,70
	Чудо молоко	200	2,90	3,20	12,19	89,93	20,00	0,04	0,15	0,10	1,30	0,00	50,08	120,23	146,23	14,00	0,13	90,00
	Чай с сахаром	200	0,20	0,04	15,00	57,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,10	0,00	0,96	5,24	0,00	8,80	0,86	8,24
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,00	0,06	0,02	0,56	0,00	0,46	132,30	8,05	46,55	11,55	0,70	30,45
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	100,00	0,03	0,18	0,08	0,00	0,24	53,60	22,00	56,00	4,80	1,00	76,80
	Фрукты	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	0,45	15,00	3,30	39,00	24,00	417,00	13,50	3,30	16,50
Итого			32,75	26,68	83,54	777,66	242,10	0,33	0,38	10,07	20,11	5,23	15834,51	221,99	960,68	82,47	8,55	441,65
Обед	Салат из свежих помидор со сладким перцем	100	1,19	20,14	3,55	201,24	0,00	0,05	0,05	0,48	67,75	9,47	6,23	31,04	245,50	19,60	0,75	25,86
	Суп картофельный с рыбой (филе)	250/12, 5	4,72	4,68	19,95	141,31	18,50	0,15	0,11	1,81	24,10	0,41	8421,03	33,76	694,27	40,51	1,41	107,57
	Котлеты полтавские	100	22,60	21,90	8,74	307,11	41,30	0,09	0,18	5,51	0,10	0,82	75,12	15,06	389,93	27,30	3,25	226,97
	Капуста тушеная свежая	180	2,41	3,03	10,17	79,03	20,65	0,04	0,06	0,89	53,15	0,21	3886,25	61,67	377,97	21,27	0,85	43,03
	Компот из свежих фруктов	200	0,18	0,18	28,40	117,10	0,00	0,01	0,01	0,14	4,54	1,00	12,04	7,98	126,93	4,09	1,07	4,99
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,00	0,04	0,01	0,28	0,00	0,04	168,00	7,20	57,20	8,00	1,16	36,80
	Хлеб пшеничный	40	3,77	0,39	19,27	93,77	0,00	0,07	0,02	0,56	0,00	0,46	132,30	8,05	46,55	11,55	0,70	30,45
Итого			36,83	50,72	108,00	1023,56	80,45	0,45	0,44	9,67	149,64	12,41	12700,97	164,76	1938,35	132,32	9,19	475,67
Итого за день			41,25	46,20	191,54	1456,23	322,55	0,78	1,02	19,74	18,59	7,45	28535,48	568,25	2899,03	132,54	6,58	1098,92

	Наименование	Выход г	Белок	Жиры	Угл.	Эн.д.	A	B1	B2	PP	C	E	Na	Ca	K	Mg	Fe	P
День 8																		
Завтрак	Залеканка творожная со сметаной	200	30,87	18,48	50,04	495,32	116,90	0,12	0,48	1,06	1,16	0,70	3053,46	386,71	369,37	55,42	1,32	449,34
	Какао с молоком	200	3,87	3,80	25,79	154,60	20,00	0,04	0,16	0,17	1,30	0,01	50,72	125,72	206,96	31,00	1,04	116,20
	Фрукты	100	2,25	0,75	31,50	144,00	0,00	0,06	0,08	0,90	15,00	0,60	46,50	12,00	522,00	63,00	0,90	42,00
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,00	0,06	0,02	0,56	0,00	0,46	132,30	8,05	46,55	11,55	0,70	30,45
	Йогурт жидкий	200	5,80	6,40	24,37	179,85	40,00	0,08	0,30	0,20	2,60	0,00	100,15	240,45	292,45	28,00	0,25	180,00
Итого			45,56	29,78	148,61	1056,02	176,90	0,36	1,04	2,89	20,06	1,77	3383,13	772,93	1437,33	188,97	4,21	817,99
Обед	Сельдь с луком	100	5,50	15,16	1,64	165,30	9,00	0,02	0,06	0,58	2,00	4,95	1614,80	27,80	69,50	24,10	0,58	80,60
	Суп картофельный с горохом	250/12,5	5,90	4,68	19,32	143,30	29,50	0,25	0,09	1,25	11,50	0,26	3880,85	32,88	468,54	34,52	2,04	87,20
	Жаркое по-домашнему	220	16,97	15,61	17,62	268,68	29,50	0,18	0,20	5,08	22,08	0,59	7797,66	28,65	864,97	43,42	3,24	216,40
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,08	0,04	0,40	80,00	0,40	20,00	72,00	358,00	22,00	0,60	26,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,00	0,04	0,01	0,28	0,00	0,04	168,00	7,20	57,20	8,00	1,16	36,80
	Хлеб пшеничный	40	3,77	0,39	19,27	93,77	0,00	0,07	0,02	0,56	0,00	0,46	132,30	8,05	46,55	11,55	0,70	30,45
Итого			35,50	36,44	102,17	875,05	68,00	0,64	0,42	8,15	113,58	6,70	13613,61	176,58	1864,76	143,59	8,32	477,43
Итого за день				82,06	66,22	250,78	244,90	1,00	1,46	11,04	31,64	8,47	4744,74	1038,51	3302,09	332,56	12,53	1295,42

	Наименование	Выход г	Белок	Жиры	Угл.	Энал.	А	В1	В2	РР	С	Е	Na	Ca	К	Mg	Fe	P
День 9																		
<i>Завтрак</i>	Каша Дружба	200	5,97	12,06	33,53	267,34	78,00	0,13	0,17	0,62	1,24	0,21	51,84	121,63	194,47	36,07	0,79	152,67
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,00	0,06	0,02	0,56	0,00	0,46	132,30	8,05	46,55	11,55	0,70	30,45
	Чай с сахаром	200	0,20	0,04	15,00	57,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,10	0,00	0,96	5,24	0,00	8,80	0,86	8,24
	Фрукты	100	2,25	0,75	31,50	144,00	0,00	0,06	0,08	0,90	15,00	0,60	46,50	12,00	522,00	63,00	0,90	42,00
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	100,00	0,03	0,18	0,08	0,00	0,24	53,60	22,00	56,00	4,80	1,00	76,80
<i>Итого</i>			16,27	17,80	97,22	613,39	178,00	0,28	0,45	2,24	16,34	1,51	285,20	168,92	819,02	124,22	4,25	310,16
<i>Обед</i>	Салат "Школьные годы"	100	0,77	3,07	2,16	39,99	0,00	0,02	0,02	0,29	16,54	1,47	5,24	17,84	161,62	10,08	0,40	18,25
	Суп - лапша куриная	5	25,03	10,97	15,65	198,28	54,70	0,07	0,08	3,13	2,15	0,59	996,18	16,88	132,71	14,94	1,06	89,24
	Котлета из филе кур	100	8,65	11,50	8,01	170,21	52,62	0,07	0,09	2,69	0,91	0,46	7834,24	33,33	135,85	17,36	1,14	99,11
	Рис отварной	100	2,54	4,07	26,68	153,54	26,55	0,03	0,02	0,58	0,00	0,19	4,64	3,42	36,68	18,00	0,37	54,86
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,08	0,04	0,40	80,00	0,40	20,00	72,00	358,00	22,00	0,60	26,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,00	0,04	0,01	0,28	0,00	0,04	168,00	7,20	57,20	8,00	1,16	36,80
<i>Итого</i>			40,35	30,21	96,82	766,02	133,87	0,31	0,26	7,37	99,60	3,15	9028,30	150,67	882,06	90,38	4,73	324,26
Итого за день			45,60	48,01	194,04	1379,41	311,87	0,59	0,71	9,61	18,87	4,66	9313,50	319,59	1701,08	165,89	8,98	987,23

Наименование	Выход г	Белок	Жиры	Угл.	Эн.д.	A	B1	B2	PP	C	E	Na	Ca	K	Mg	Fe	P
День 10																	
Завтрак																	
Макаронь запеченные с сыром	200	7,85	7,73	36,88	242,80	55,56	0,09	0,06	0,62	0,07	0,85	82,85	98,10	71,05	11,50	0,91	94,45
Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,08	0,04	0,40	80,00	0,40	20,00	72,00	358,00	22,00	0,60	26,00
Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,00	0,06	0,02	0,56	0,00	0,46	132,30	8,05	46,55	11,55	0,70	30,45
Фрукты	100	2,25	0,75	31,50	144,00	0,00	0,06	0,08	0,90	15,00	0,60	46,50	12,00	522,00	63,00	0,90	42,00
Йогурт жидкий	200	5,80	6,40	24,37	179,85	40,00	0,08	0,30	0,20	2,60	0,00	100,15	240,45	292,45	28,00	0,25	180,00
Итого		20,07	15,43	136,06	768,90	95,30	0,37	0,50	2,68	97,67	2,31	381,80	430,60	1290,05	136,05	3,36	372,90
Обед																	
Салат из моркови с яблоками	100	0,49	5,13	4,52	67,20	0,00	0,03	0,03	0,38	4,00	2,87	12,80	12,10	129,50	13,65	0,76	19,25
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250	4,23	5,01	8,94	97,08	22,25	0,07	0,08	1,45	30,02	0,25	7760,75	45,89	404,66	23,69	1,13	72,68
Тефтели мясные	110	9,20	6,91	12,14	142,96	9,48	0,07	0,09	2,13	3,38	0,48	7803,51	36,48	223,60	19,81	1,58	112,53
Каша гречневая	180	8,72	6,61	39,44	251,79	30,98	0,55	0,30	2,90	0,00	0,60	5807,59	19,95	263,12	188,33	4,68	207,74
Компот из апельсин	200	0,45	0,10	33,99	141,20	0,15	0,10	0,02	0,10	30,00	0,10	6,80	17,90	99,40	6,50	0,24	11,50
Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,00	0,04	0,01	0,28	0,00	0,04	168,00	7,20	57,20	8,00	1,16	36,80
Хлеб пшеничный	40	3,77	0,39	19,27	93,77	0,00	0,07	0,02	0,56	0,00	0,46	132,30	8,05	46,55	11,55	0,70	30,45
Итого		28,82	24,53	136,22	878,00	62,86	0,93	0,53	7,80	67,40	4,80	21691,75	147,57	1224,03	221,53	10,23	490,95
Итого за день		50,35	50,23	202,12	1412,23	256,00	0,78	1,16	10,25	32,12	6,71	22104,27	631,89	2363,04	124,23	14,05	954,05

ООО "АСТРА"

Обсчет по калорийности на 2014г.

Наименование	Норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Среднее	Отклонение	
Дрожжи хлебопекарные	0,5	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,16	0	
Какао	0,6	0	0	0	4	0	0	4	0	4	0	1,2	1	
Картофель	94	82	65	105,5	203,25	90	45	124	175	0	45	89,475	-5	
Кисломолочные продукты	75	0	0	200	0	0	200	0	200	0	200	80	5	
Копченые изделия	7,85	0	32	0	0	32	0	0	0	0	0	6,4	-1	
Кондитерские изделия	5	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	5	0	
Крупы, бобовые	22,5	19	49,2	0	14	28	28	0	20	50	43	25,12	3	
Курь 1 кат. потрашенные	17,5	0	0	0	0	12,5	0	107	0	73	0	19,25	2	
Макаронные изделия	7,2	0	0	20	0	33,95	0	33,95				8,79	2	
Масло растительное	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	0	
Масло сливочное	15	15,5	15	15	17,74	18,6	12,5	18,5	13,5	17,5	13,85	15,779	1	
Молоко (2,5% 3,2%)	150	156,4	67,85	240,8	292,7	121,43	196	200	0					
Мука пшеничная	7,5	56,4	4	12	0	3,4	0	3,95	1,2	0	108	112	149,518	0
Мясо б/к	35	59	65	72,5	12,5	62	12,5	47	25	0	40,5	39,6	5	
Овощи свежие, зелень	140	122,6	126,6	132,43	70	103,6	151,39	234,8	185,4	92	127,5	134,632	-5	
Рыба-филе	29	0	0	0	56	0	133	16	33	0	0	23,8	-5	
Сахар	20	13	28,28	32	20	22,15	22,66	28,1	28	21	30,75	24,594	5	
Сметана (не более 15%)	5	0	0	5	9,99	11,25	5	0	0	0	5	3,624	-1	
Соки плодовоовощные	100	200	0	0	0	200	0	0	200	200	200	100	0	
Соль	2,5	2,1	1,5	2	2,5	1,5	4,93	1,5	1,9	4,25	1,5	2,368	0	
Сыр	4,9	21	0	17	0	0	0	0	0	0	11	4,9	0	
Творог (не более 9%)	25	0	0	0	139,95	0	0	0	139,95	0	0	11	4,9	
Фрукты (плоды) свежие	100	125	80	80	115	80	125	125	80	80	145	103,5	4	
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч.	7,5	24	0	24	24	0	0	0	0	0	0	7,2	0	
Хлеб пшеничный	75	75	75	75	75	75	75	75	75	49	78	72,7	-2	
Хлеб ржаной (ржано-пшениц)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	0	
Чай	0,2	0	0,5	0	0,5	0,5	0	0,2	0	0,2	0	0,19	0	
Яйцо	20	2,7	40	0	4	40	0	0	40	40	40	20,67	1	

	Белок	Жиры	Угл.	Эн.д.	A	Ш1	C	E	Ca	Mg	Fe	P
Средняя за 10 дней	46,47	47,17	202,47	1436,78	0,45	0,84	35,04	7,41	656,39	156,00		9,75
Норма за 10 дней	46	46,7	201	1425	0,42	0,8	35	6	650	150	8	990
Отклонение от нормы	0,47	0,47	1,47	11,78	0,03	0,04	0,04	1,41	6,39	6,00	1,75	4,02