

СОГЛАСОВАНО

Итого планов Сергиево-Посадского ГО  
Учреждению Роспотребнадзора  
по Московской области

Ю.Е. Гинкина

2020

СОГЛАСОВАНО



Итого планов Сергиево-Посадского ГО

Учреждению Роспотребнадзора

по Московской области

2020

УТВЕРЖДЕНО

организации питания ИИ Филиал АС

2020

Примерное ИИ – меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов (7 едениц)

в общеобразовательных учреждениях

Сергиево-Посадского городского округа Московской области

ИССЛЕДОВАНО  
 Начальник Сергеев П.С. Салского, Ю.  
 Управление Роспотребнадзора по Московской области  
 Бойкова Ю.Л.



Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества								Витамины								№ ТК сборника	Сборник			
	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	Ca, мг		Mg, мг		P, мг		A, мг		E, мг		B1, мг		C, мг		B2, мг				I, мг		
<b>Завтрак</b>																															
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 обучающихся школ организаций Кузнец 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 обучающихся школ организаций Кузнец 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 обучающихся школ организаций Кузнец 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	организаций Кузнец 2016
Хлеб из муки пшеничной	20	50	1,5	4,0	0,6	1,5	10,3	24,2	52,1	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	организаций Кузнец 2016
<b>Итого за прием</b>			<b>19,2</b>	<b>25,7</b>	<b>23,4</b>	<b>33,6</b>	<b>69,5</b>	<b>84,0</b>	<b>564,6</b>	<b>728,8</b>	<b>208,2</b>	<b>244,4</b>	<b>55,6</b>	<b>76,4</b>	<b>3,9</b>	<b>3,4</b>	<b>315,5</b>	<b>322,8</b>	<b>55,0</b>	<b>60,0</b>	<b>1,5</b>	<b>1,7</b>	<b>2,6</b>	<b>1,7</b>	<b>0,7</b>	<b>1,5</b>	<b>0,2</b>	<b>21,7</b>	<b>21,9</b>		
<b>Обед</b>																															
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	Московский МП, Тушино В.А. 2016	
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	Московский МП, Тушино В.А. 2016	
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. 2016	
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	полученная по ст. 171 В.А. 2016	
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	Московский МП, Тушино В.А. 2016	
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					
<b>Итого за прием</b>			<b>18,0</b>	<b>22,1</b>	<b>22,1</b>	<b>26,5</b>	<b>122,1</b>	<b>143,7</b>	<b>755,9</b>	<b>902,7</b>	<b>174,2</b>	<b>202,7</b>	<b>116,1</b>	<b>143,7</b>	<b>127,4</b>	<b>169,7</b>	<b>138,9</b>	<b>164,9</b>	<b>71,6</b>	<b>87,8</b>	<b>10,1</b>	<b>10,7</b>	<b>3,7</b>	<b>4,8</b>	<b>23,9</b>	<b>26,7</b>					
<b>Полдник</b>																															
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	полученная по ст. 171 В.А. 2016	
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	Московский МП, Тушино В.А. 2016	
<b>Итого за прием</b>			<b>10,6</b>	<b>10,6</b>	<b>6,0</b>	<b>6,0</b>	<b>59,7</b>	<b>59,7</b>	<b>334,7</b>	<b>334,7</b>	<b>109,4</b>	<b>109,4</b>	<b>52,2</b>	<b>52,2</b>	<b>3,6</b>	<b>3,6</b>	<b>140,6</b>	<b>140,6</b>	<b>92,0</b>	<b>92,0</b>	<b>2,9</b>	<b>2,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>13,0</b>	<b>13,0</b>					
<b>Итого за день</b>			<b>47,8</b>	<b>58,4</b>	<b>51,5</b>	<b>66,1</b>	<b>251,3</b>	<b>287,4</b>	<b>1655,2</b>	<b>1966,2</b>	<b>491,8</b>	<b>556,5</b>	<b>223,9</b>	<b>272,4</b>	<b>134,8</b>	<b>176,7</b>	<b>595,0</b>	<b>628,4</b>	<b>218,6</b>	<b>239,8</b>	<b>14,5</b>	<b>15,3</b>	<b>6,5</b>	<b>6,6</b>	<b>37,6</b>	<b>41,2</b>					







СЕРВАНТ:  
Ленин Сергей Иванович  
77-районная Госинспекция по охране объектов культурного наследия  
Боткин К.Л.

31. 08



Наименование блюда	Калории		Жиры г		Углеводы г		Витаминная ценность		Макроэлементы										№ ТК, сборник	Ссылка										
	ккал	кДж	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г			г	г	г	г	г	г	г	г	г	
<b>Завтрак</b>																														
Каша "Дружба"	180	200	7,0	7,0	7,1	7,0	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	Итого за прием
Кофейный напиток ляковый 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	0,3	0,6	1,3	0,1	17,0	215	Итого за прием
Сыр (поршники)	10	15	2,1	1,3	1,0	4,5	0,0	0,0	35,8	43,7	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	10	Итого за прием
Масло сливочное	10	20	0,1	0,2	8,1	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	Итого за прием
Хлеб из муки пшеничной	40	50	1,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,3	6,4	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	18	Итого за прием	
<b>Итого за прием</b>			<b>16,2</b>	<b>19,1</b>	<b>22,9</b>	<b>31,8</b>	<b>81,4</b>	<b>89,8</b>	<b>595,8</b>	<b>714,0</b>	<b>203,8</b>	<b>306,2</b>	<b>81,4</b>	<b>83,2</b>	<b>3,2</b>	<b>1,6</b>	<b>378,2</b>	<b>351,9</b>	<b>96,7</b>	<b>168,6</b>	<b>1,1</b>	<b>0,6</b>	<b>2,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1,3</b>	<b>2,1</b>	<b>0,2</b>	<b>28,4</b>		
<b>Обед</b>																														
Кукуруза консервир	30	30	0,6	0,6	0,9	0,9	2,9	2,9	22,1	22,1	2,8	2,8	0,4	0,1	0,1	0,1	4,2	4,2	4,2	4,2	0,0	0,0	0,1	0,3	1,4	1,4				
Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,4	3,8	4,0	5,0	6,3	7,9	71,8	80,8	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				
Рыба, тушеная в томате с овощами	60/20	80/50	12,0	18,0	3,9	8,8	1,1	1,6	105,0	157,5	29,1	55,6	48,5	72,8	0,0	1,3	162,2	243,3	5,8	6,7	2,5	3,8	0,1	0,1	3,7	5,4				
Картофель отварной	200	200	3,8	3,8	3,8	3,8	30,7	30,7	189,8	189,8	19,5	19,5	39,2	39,2	1,5	1,5	106,3	106,3	0,0	0,0	0,3	0,3	0,2	0,2	28,0	28,0				
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				
Хлеб ржаной	50	30	3,4	3,2	0,6	0,9	17,4	26,1	86,2	123,8	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				
Хлеб пшеничный	30	50	2,4	4,0	0,3	0,5	14,5	24,2	71,7	119,3	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				
<b>Итого за прием</b>			<b>24,1</b>	<b>33,8</b>	<b>17,5</b>	<b>21,9</b>	<b>106,9</b>	<b>127,3</b>	<b>689,3</b>	<b>843,5</b>	<b>137,6</b>	<b>176,2</b>	<b>132,9</b>	<b>174,8</b>	<b>55,6</b>	<b>91,0</b>	<b>313,1</b>	<b>404,8</b>	<b>11,2</b>	<b>14,9</b>	<b>4,8</b>	<b>6,5</b>	<b>1,4</b>	<b>2,0</b>	<b>57,8</b>	<b>62,6</b>				
<b>Полдник</b>																														
Винегрет с сельдью	60/50	100/60	2,6	4,4	6,1	3,8	4,7	7,6	87,3	144,4	38,5	50,1	22,1	28,8	0,9	1,1	69,3	90,1	2,4	3,1	3,5	4,6	0,1	0,1	0,2	0,7				
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	14,5	14,5	71,7	71,7	21,8	21,8	29,3	29,3	98,8	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				
<b>Итого за прием</b>			<b>5,9</b>	<b>7,7</b>	<b>6,6</b>	<b>4,3</b>	<b>39,4</b>	<b>42,3</b>	<b>240,7</b>	<b>301,8</b>	<b>100,4</b>	<b>111,9</b>	<b>71,5</b>	<b>78,1</b>	<b>100,0</b>	<b>100,3</b>	<b>107,7</b>	<b>128,5</b>	<b>4,8</b>	<b>5,6</b>	<b>5,1</b>	<b>6,2</b>	<b>3,2</b>	<b>3,2</b>	<b>13,8</b>	<b>15,3</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>46,2</b>	<b>60,6</b>	<b>46,9</b>	<b>58,8</b>	<b>227,7</b>	<b>259,4</b>	<b>1 524,8</b>	<b>1 859,3</b>	<b>441,4</b>	<b>654,4</b>	<b>285,8</b>	<b>336,1</b>	<b>158,9</b>	<b>193,1</b>	<b>799,0</b>	<b>885,2</b>	<b>112,8</b>	<b>180,0</b>	<b>11,0</b>	<b>13,3</b>	<b>7,1</b>							













