

Утверждаю

И.В. Рыжухин С.А.



Рыжухин С.А.



Согласовано

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора

в Московской области в г. Ивanteeвка,
Пушкинском Сергиево-Посадском районах
Пронина Т.К.



Примерное 14-ти дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников

для питания школьников 7-10 лет

**для воспитанников МБОУ " СОШ №15" ,
МБОУ "Хотьковская СОШ №5" МБОУ "СОШ №14" ,МБОУ "Гимназия №5
г.Сергиева Посада" ,МБОУ "СОШ №21" ,МБОУ "СОШ №28" ,
МБОУ "СОШ №6" ,МБОУ "СОШ Загорские Дали" ,МБОУ "СОШ № 12"**

с 01.09.2016 г. по 31.05.2017г.

МЕНЮ

1 день

№	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
Завтрак [585]														
Пудинг из творога с молочным соусом №222														
		150/45	52,95	33,98	80,78	842,70	413,38	66,32	548,18	2,19	157,45	1,57	0,12	0,33
	Какао с молоком №382	200	4,02	1,98	16,07	95,85	120,98	28,19	108,92	0,89	6,6	0,01	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
	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
	Итого за прием		60,78	36,58	124,30	1074,35	595,66	125,21	720	4,16	164,05	2,29	0,26	96,9
Обед [862]														
Огурцы свежие №71														
		100	0,80	0,10	2,50	13,93	23	14	42	0,6	0	0,1	0,03	10
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
	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 ржаной	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	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
	Итого за прием		25,44	28,11	74,44	655,77	159,99	103,68	380,35	7	46,41	1,25	0,32	31,9
Полдник [364]														
Йогурт №386														
		200	7,71	2,64	10,74	102,00	218,24	26,1	165,3	0,17	12	0	0,04	0,48
	Хлеб пшеничный	51	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	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
	Чай с сахаром №376	200	0,09	0,02	9,10	35,10	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0
	Итого за прием		11,22	6,12	19,84	182,68	348,5	33,25	243,3	0,29	39,3	0,05	0,04	0,57
	Итого за день		97,44	70,81	218,58	1912,80	995,04	249,09	1261	11,36	243,76	3,6	0,61	129,13

2 день м

№	Наименование блюда	Выход, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины		
		Белки, г	г				Ca	Mg	P	Fe	A, мг	Е, мг	В1, мг	С, мг
Завтрак [425]														
30	Горошек зеленый №306	0,92	1,12	1,93	21,52	6,23	6,17	18,67	0,21	5,88	0,08	0,03	2,94	
150	Омлет натуральный №210	12,56	18,62	2,12	225,92	75,73	12,4	164,38	1,85	99,17	0,07	0,03	0,03	
15	Масло сливочное №14	0,08	12,38	0,12	112,13	1,8	0	2,85	0,03	88,5	0,15	0	0	
30	Хлеб пшеничный	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0	
200	Чай с молоком и сахаром №378	1,45	1,56	11,21	62,59	53,08	6,09	39,16	0,07	9	0,05	0,01	0,26	
Итого за прием														3,23
Обед [847]														
100	Помидоры свежие №71	1,10	0,20	3,80	23,13	14	20	26	0,9	0	0,7	0,06	25	
Суп картофельный с рыбными консервами №101														
200		4,48	2,17	12,29	87,83	15,33	23,17	76,18	0,81	9,02	0,15	0,08	6,57	
65	Сосиски отварные № 243	6,49	13,61	0,50	150,52	14,86	8,65	80,61	1,04	9,2	0,36	0,01	0	
200	Капуста тушеная №321	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		3,03	0,16	46,94	195,26	87,82	56,64	78,75	1,78	0	3,41	0,04	0,99	
52	Хлеб ржаной	3,43	0,62	17,37	91,93	18,2	24,44	82,16	2,03	0	0,73	0,09	0	
30	Хлеб пшеничный	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0	
Итого за прием														64,89
полдник [341]														
11	Печенье	0,70	1,85	7,54	48,08	2,53	1,1	7,15	0,09	13,2	0,11	0,01	0	
130	Фрукты свежие груши	0,52	0,39	13,39	58,62	24,7	15,6	20,8	2,99	0	0,52	0,03	6,5	
200	Сок персиковый №389	1,00	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4	
Итого за прием														10,5
Итого за день														78,62