

«СОГЛАСОВАНО»

Главный государственный
санитарный врач по городу
Новомосковску, городу Донскому,
городу Богородицку, Веневскому,
Кимовскому и Узловскому районам



И.С. Михалюк

«УТВЕРЖДАЮ»

Тулльская обл.,
г. Новомосковск,
ИНН 711606495447
ОГРНИП 311715418800079



О.В. Безрукова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
НА 2017 – 2018гг., для детей с 7 - 11лет и старше

«СОГЛАСОВАНО»

Тулльская обл., г. Новомосковск,
Ул. Березного, д.16,



Директор МБОУ Лицей
«Игола менеджеров»
И.К. Панин

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюда	Возрастная категория		Белки	Жиры	Углевод	Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	Витамины, мкг							Минеральные в-ва, мг														
		7-10лет	11 лет и старше					B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe														
ЗАВТРАК																													
264	Каша молочная пшеничная	200	250	7,40 9,25	7,48 9,35	36,50 45,63	243,0 303,75	0,14 0,18	1,34 1,68	0,06 0,07	0,8 1,0	136,2 170,25	201,8 252,25	38,8 48,5	1,92 2,4														
497	Какао с молоком батон нарезной	200	200	5,0 1,25 2,25	4,4 0,58 0,87	31,7 10,28 15,42	186 52,4 78,6	0,06 0,03 0,05	1,7 -	1,03 0,02 0,04	- 0,35 0,58	163 4,5 7,5	150 17,5 29,16	39 3 5	1,3 0,25 0,42														
100	Сыр порционный	15	15	3,84	3,92		51,45	0,01	0,11	0,03	0,08	135	88,5	7,5	0,14														
105	Масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8	-	-	0,06	0,1	1,2	1,9	-	0,02														
	Итого:			17,79 20,39	24,63 26,79	78,56 92,83	607,65 694,6	0,24 0,3	3,15 3,49	0,2 0,23	1,33 1,76	439,9 476,95	459,7 521,81	88,3 100	3,63 4,28														

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	Возрастная категория	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг					
							В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	ЗАВТРАК	7-10 лет и старше															
309	Омлет с сыром	160	200	21,71	32,69	3,43	395,43	0,09	0,46	0,39	0,91	457,14	441,14	36,57	2,74		
				27,14	40,86	4,29	494,29	0,11	0,57	0,49	1,14	571,43	551,43	45,71	3,43		
501	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	-	126	90	14	0,1		
	Батон нарезной	60	60	2,7	1,04	18,5	94,32	0,06	-	0,05	0,7	9	35	6	0,5		
	Итого:			27,61	36,43	37,83	568,75	0,19	1,76	0,46	1,61	592,14	566,14	56,57	3,34		
				33,04	44,6	38,69	667,61	0,21	1,87	0,56	1,84	706,43	676,43	65,71	4,03		

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ рец	Наименование блюда	Возрастная категория		Белк и	Жиры	Углево ды	Энергети ческая Ценность(ккал)	Витамина,мг					Минеральные в-ва,мг						
		С 7-10 лет	С11 лет и старше					В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	ЗАВТРАК																		
313	Залежанка из творога	150	200	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1				
493	Чай с сахаром	200	200	32	33,6	31,87	566,67	0,09	0,8	0,27	0,93	396	462,67	50,67	1,3				
	Батон нарезной	50	50	0,1	0,87	15	60	-	-	-	-	11	3	1	0,3				
	Итого:			26,35	26,07	54,32	563,6	0,12	0,6	0,24	1,28	315,5	379,16	44	0,4				
				34,35	34,47	62,29	705,27	0,14	0,8	0,31	1,51	414,5	494,83	56,67	1,7				
															2,0				

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Возрастная категория		БЕЛК И	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
		С 7-10 лет	С 11 лет и старше					В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																	
265	Каша молочная кукурузная жидкая	200	250	6,20	7,46	37,0	240,0	0,08	1,3	0,05	0,32	127,4	133,2	25,8	1,2		
				7,75	9,33	46,25	300	0,1	1,63	0,06	0,4	159,25	166,5	32,25	1,5		
100	Сыр порционный Батон нарезной	15	15	3,84	3,92	18,5	51,45	0,01	0,11	0,03	0,08	135	88,5	7,5	0,1		
		60	70	2,7	1,04	21,58	94,32	0,06	-	0,05	0,7	9	35	6	0,5		
				3,15	1,21		110,04										
495	Чай с молоком	200	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	-	127	93	15	0,4		
	Итого:			14,24	13,72	71,4	466,77	0,19	2,71	0,14	1,1	398,4	349,7	54,3	2,2		
				16,24	15,76	83,73	542,49	0,21	3,04	0,15	1,18	430,25	383	60,75	2,5		

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возрастная категория		Белки	Жиры	Углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть(ккал)	Витамины, мг							Минералы в-ва, мг					
		С 7- 10 лет	11 лет и старш е					В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	ЗАВТРАК																			
302	Омлет с зеленым горошком	150	200	10,0 13,33	11,80 15,73	5,4 7,2	168 224	0,08 0,11	1,8 2,4	0,18 0,24	0,4 0,53	112 149,33	188 250,67	22 29,33	1,8 2,4					
105	Масло сливочное	15	15	0,07	12,38	0,12	112,2	-	-	0,09	0,01	0,18	2,85	-	0,03					
	Батон нарезной	120	150	6 7,5	2,32 2,9	41,11 51,4	209,6 262	0,12 0,15	-	0,1 0,12	1,4 1,75	18 22,5	70 87,5	12 15	1 1,25					
501	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	-	126	90	14	0,1					
	Итого:			19,27 24,1	29,2 33,71	62,53 74,62	568,8 677,2	0,24 0,3	3,1 3,7	0,39 0,47	1,81 2,29	256,18 298,01	350,85 431,02	48 58,33	2,95 3,74					

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рец.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возрастная категория		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг						
		С 7-10 лет	С 11 лет и старше					В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК																		
295	Макароны отварные с сыром	150	200	9,08 12,1	7,58 10,1	25,5 34	206,25 275	0,06 0,08	0,08 0,1	0,05 0,07	0,75 1	155,25 207	126 168	15 20	0,83 1,1				
	Батон нарезной	120	120	6	2,32	41,11	209,6	0,12	-	0,1	1,4	18	70	12	1				
494	Чай с лимоном	200	200	0,1		15,2	61	-	2,8	-	-	14,2	4	2	0,4				
	Итого:			15,18 18,2	9,9 12,42	81,81 90,31	476,85 545,6	0,18 0,2	2,88 2,9	0,15 0,17	2,15 2,4	187,45 239,2	200 242	29 34	2,23 2,5				

