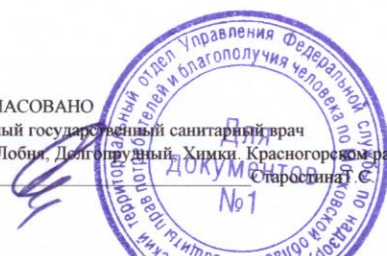


СОГЛАСОВАНО
 Главный государственный санитарный врач
 по г. Лобня, Долгопрудный, Химки, Красногорском районе
 Старостина С.

Меню 5-11 классы. Полдники



УТВЕРЖДАЮ
 Начальник Управления образования
 Добрук И.В.

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ ТК (Вариант 1)	№ ТК сборника	Сборник	
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг				I, мкг
День 1 (понедельник)																			
Полдник																			
1	Котлеты рубленые (говядина)	100	14,9	14,9	12,9	245,3	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,0	18,8	2,2	0,1	4,9	120523	302	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Рис отварной	180	4,5	5,1	49,2	260,3	0,1	0,0	16,2	0,3	18,9	98,2	32,3	0,7	0,0	1,4	130301	342	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Помидоры свежие	50	0,6	0,1	1,9	10,7	0,0	12,5	0,0	0,4	7,0	13,0	10,0	0,5	0,0	1,0	100520	39	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	24,6	98,5	0,0	20,2	0,0	0,1	2,7	2,4	1,7	0,2	0,0	0,0	160232	476	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого:			17,7	16,9	88,1	574,7	0,2	32,7	13,5	2,6	41,4	236,5	56,2	3,3	0,2	6,1			
День 2 (Вторник)																			
Полдник																			
1	Омлет с сосисками	180	17,2	37,5	3,6	420,4	0,1	0,3	69,3	0,9	135,9	285,8	26,1	3,0	0,5	27,4	100534	306	Для школ, Перевалова 2013
2	Кукуруза консервированная	50	5,2	2,5	30,0	162,7	0,2	0,0	0,0	0,7	50,0	150,5	52,0	1,9	0,1	2,6	100537	29	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Кисель ягодный (вишневый)	200	0,0	0,0	26,7	106,9	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	160221	430	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого:			21,0	34,2	70,0	672,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
День 3 (среда)																			
Полдник																			
1	Запеканка картофельная с мясом	260	14,2	10,8	63,6	408,7	0,2	0,1	62,9	1,5	76,9	181,6	21,9	1,8	0,1	1,8	120534	161	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Чай	200	0,0	0,0	10,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
3	Огурцы свежие	50	0,4	0,1	1,3	7,1	0,0	5,0	0,0	0,1	11,5	21,0	7,0	0,3	0,0	1,5	100519	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого:			25,9	22,9	72,5	599,3	0,4	28,0	20,7	1,4	80,4	373,2	83,8	5,4	0,3	20,7			
День 4 (четверг)																			
Полдник																			
1	Макароны, запеченные с сыром	260	14,2	10,8	63,6	408,7	0,2	0,1	62,9	1,5	76,9	181,6	21,9	1,8	0,1	1,8	120213	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	13	Для школ, Перевалова 2013
3	Кисель абрикосовый	200	0,0	0,0	24,7	99,0	0,0	0,6	0,0	0,2	6,9	8,2	2,2	0,1	0,0	0,0	160228	425	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого:			15,6	19,0	101,7	640,2	0,2	0,7	85,7	2,3	85,6	204,4	26,8	2,2	0,1	2,5			
День 5 (пятница)																			
Полдник																			
1	Запеканка рисовая с творогом и изюмом	260	17,1	12,5	93,0	553,0	0,2	0,3	48,2	0,6	183,2	462,3	56,4	2,0	0,3	5,4	100535	205	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016

2	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,0	71,7	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1	0,0	100102	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,1	0,0	12,4	50,3	0,0	5,6	0,0	0,0	6,0	3,1	1,7	0,1	0,0	0,0	160213	450	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого:			21,4	17,6	105,0	663,6	0,2	6,0	94,7	1,0	216,8	537,0	61,2	2,4	0,3	4,8			
Итого за 5 дней			20,3	22,1	87,4	630,0	0,2	13,5	42,9	1,5	84,8	270,2	45,6	2,7	0,2	6,8			
День 6 (понедельник)																			
Полдник																			
1	Рагу из мяса птицы (курица)	260	22,5	20,3	32,5	402,2	0,3	17,8	54,6	2,8	55,1	237,7	58,2	2,9	0,2	12,7	120609	334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Отурцы свежие	50	0,4	0,1	1,3	7,1	0,0	5,0	0,0	0,1	11,5	21,0	7,0	0,3	0,0	1,5	100519	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Напиток вишневый	200	0,0	0,0	22,6	90,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160231	474	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого:			23,3	19,1	73,2	558,2	0,3	20,8	48,3	3,2	69,9	265,0	63,7	3,4	0,2	12,7			
День 7 (вторник)																			
Полдник																			
1	Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	49	5,4	11,7	0,2	127,7	0,1	0,0	0,0	0,2	17,2	77,9	9,8	0,9	0,1	3,4	120501	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Изделия макаронные отварные	180	7,0	5,3	44,5	253,2	0,1	0,0	16,2	1,0	25,9	58,5	10,9	1,1	0,0	1,4	130401	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
3	Горошек зеленый консервированный	50	1,6	0,1	3,3	20,1	0,1	5,0	0,0	0,1	78,0	31,0	10,5	0,4	0,0	2,5	130206	22	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	11,0	44,6	0,0	1,4	0,0	0,0	2,5	1,5	1,3	0,3	0,0	0,3	160217	481	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого:			15,8	17,4	72,0	508,1	0,3	6,4	13,5	1,8	128,6	192,8	35,8	3,0	0,1	7,4			
День 8 (среда)																			
Полдник																			
1	Запеканка со свежими плодами	230	10,5	10,4	55,3	356,4	0,3	4,3	32,3	0,3	168,9	228,5	60,6	2,5	0,2	14,2	100532	208	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,0	71,7	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1	0,0	100102	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,0	60,9	0,0	4,0	0,0	0,3	4,1	2,9	4,0	0,2	0,0	0,0	100531	479	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого:			15,9	16,0	75,5	508,9	0,3	8,0	81,4	1,0	206,4	335,5	68,7	3,0	0,2	13,0			
День 9 (четверг)																			
Полдник																			
1	Лепешки с творогом	180	16,2	15,2	42,4	371,4	0,2	0,3	58,3	2,3	156,8	396,0	21,7	1,2	0,2	2,0	100536	208	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
2	Салат из моркови с сахаром	60	0,7	4,3	5,6	63,4	0,0	2,7	0,0	2,1	14,8	30,1	20,7	0,4	0,0	2,7	100302	59	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	12,1	48,6	0,0	1,6	0,0	0,0	5,4	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	377	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2011, ТТК
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого:			17,3	18,1	73,5	526,2	0,2	4,6	48,6	4,7	160,3	400,4	44,5	2,0	0,2	4,4			
День 10 (пятница)																			
Полдник																			
1	Биточки рубленные куриные	100	17,7	16,1	14,9	275,2	0,1	1,4	51,9	1,3	46,8	157,1	19,2	1,4	0,1	6,4	120611	309	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Пюре картофельное	180	3,9	5,9	26,4	174,7	0,2	15,6	20,3	0,2	63,0	116,2	39,6	1,5	0,2	10,6	130101	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Кукуруза консервированная	50	5,2	2,5	30,0	162,7	0,2	0,0	0,0	0,7	50,0	150,5	52,0	1,9	0,1	2,6	100537	29	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016

3	Компот из плодов сушеных	200	0,5	0,0	16,8	69,6	0,0	0,6	120,0	0,0	14,1	23,0	11,0	360,0	0,0	0,0	160211-1	638	Для предприятий общ питания при общеобразовательных школах Хлебпродинформ, 2004
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		24,5	20,9	91,0	650,3	0,4	14,7	178,4	2,2	158,7	412,8	114,0	364,5	0,4	16,5			
	Итого за 5 дней		19,4	18,3	77,1	550,3	0,3	10,9	74,0	2,6	144,8	321,3	65,3	75,2	0,2	10,8			
	Итого за 10 дней		19,8	20,2	82,2	590,2	0,2	12,2	58,5	2,0	114,8	295,8	55,5	38,9	0,2	8,8			