

Утверждаю
Генеральный директор
ООО «Новэкотех плюс»
_____ Викторова Л.Б.
М.П.



Согласовано

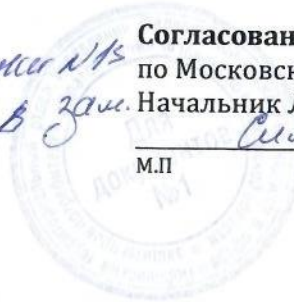
Директор _____
М.П. _____



Согласовано Лобненским ТОУ Роспотребнадзора
по Московской области

Начальник Лобненского ТОУ Роспотребнадзора

М.П.



Примерное 10-дневное меню полдников для учащихся общеобразовательных учреждений г.о. Долгопрудный Московской области (возрастная группа с 11 до 18 лет)

Общество с ограниченной ответственностью «НОВЭКОТЕХ ПЛЮС»

Россия, 140072, Московская область, г. Люберцы, р.п. Томилино, Кофейный проезд, дом 1, офис 23
+7 (968) 522-99-92, lviktorova@mail.ru
ИНН 5056006885 КПП 502701001

Меню разработано ООО «Новэкотех плюс»
на основе рекомендуемого примерного 10-дневного меню полдников
для учащихся общеобразовательных учреждений Московской области,
согласованного письмом Управления Роспотребнадзора по Московской области
от 23.04.2020 № 50-00-05/13-7707-2020

Меню соответствует требованиям СанПин 2.4.5.2409-08
«Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных
учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», утвержденных
главным государственным санитарным врачом российской федерации, постановление от 23.07.2008 №45

Меню полдники 5-11 классы

№ 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	B2, 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	СР 000, Кучма В.Р. 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	СР 000, Кучма В.Р. 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	СР 000, Кучма В.Р. 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	СР 000, Кучма В.Р. 2016
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	СР 000, Кучма В.Р. 2016
	Итого:		21,4	20,7	98,8	667,1	0,2	32,7	16,2	3,1	47,4	283,5	65,3	3,9	0,2	7,3			
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	СР 000, Кучма В.Р. 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	СР 000, Кучма В.Р. 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	СР 000, Кучма В.Р. 2016
	Итого:		23,9	40,5	70,6	742,4	0,4	0,3	69,3	1,9	194,7	456,9	80,7	5,1	0,6	30,0			
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	СР 000, Кучма В.Р. 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	СР 000, Кучма В.Р. 2016
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	СР 000, Кучма В.Р. 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	СР 000, Кучма В.Р. 2016
	Итого:		17,6	12,0	95,4	560,4	0,2	5,1	62,9	2,2	101,6	242,0	34,1	2,6	0,1	3,3			
День 4 (четверг)																			
Полдник																			
1	Макаронны, 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	СР 000, Кучма В.Р. 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	СР 000, Кучма В.Р. 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	СР 000, Кучма В.Р. 2016
	Итого:		17,3	20,2	109,0	687,2	0,2	0,7	92,9	2,5	94,4	225,3	29,3	2,4	0,1	2,7			
День 5 (пятница)																			
Полдник																			
1	Запеканка рисовая с творогом и	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	СР 000, Кучма В.Р. 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	СР 000, Кучма В.Р. 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	СР 000, Кучма В.Р. 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	СР 000, Кучма В.Р. 2016
	Итого:		23,3	19,0	115,7	727,3	0,2	6,0	100,2	1,1	237,9	590,2	67,7	2,6	0,3	5,4			
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	СР 000, Кучма В.Р. 2016
2	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	СР 000, Кучма В.Р. 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	СР 000, Кучма В.Р. 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	СР 000, Кучма В.Р. 2016
	Итого:		25,9	21,5	77,0	604,5	0,3	22,8	54,6	3,5	76,2	292,3	70,4	3,8	0,3	14,2			
День 7 (вторник)																			
Полдник																			
1	Сардельки, колбаски (сосиски)	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	СР 000, Кучма В.Р. 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	СР 000, Кучма В.Р. 2016
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	СР 000, Кучма В.Р. 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	СР 000, Кучма В.Р. 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	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
	Итого:		17,0	18,3	79,4	550,3	0,3	6,4	16,2	2,0	132,9	202,6	37,6	3,2	0,1	7,6			
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	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
2	Сыр (порция)	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	СР ООО, Кучма В.Р. 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	СР ООО, Кучма В.Р. 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	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
	Итого:		16,8	16,9	80,5	541,3	0,3	8,4	84,3	1,0	221,7	356,2	74,2	3,2	0,3	14,2			
День 9 (четверг)																			
Полдник																			
1	Лапшевник 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	СРБ для ООО, Тутельян В.А. 2015
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	СР ООО, Кучма В.Р. 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	СРБ для ООО, Тутельян В.А. 2015
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	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
	Итого:		20,0	20,6	80,6	588,1	0,2	4,6	58,3	5,1	186,4	466,4	48,1	2,2	0,3	4,7			
День 10 (пятница)																			
Полдник																			
1	Биточки рубленые 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	СР ООО, Кучма В.Р. 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	СР ООО, Кучма В.Р. 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	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
4	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 ОП при ОШ, Хлебродинформ, 2004
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	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
	Итого:		28,7	25,1	98,4	734,5	0,5	17,5	192,2	2,5	178,6	463,6	124,5	365,0	0,4	19,6			
	Среднее за 10 дней		21,2	21,5	90,5	640,3	0,3	10,5	74,7	2,5	147,2	357,9	63,2	39,4	0,3	10,9			