



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



Согласовано
Директор М.О. Шихарин №13
С.Е. Степаненкова 20.04.2020
М.П.

Согласовано Лобненским ТОУ Роспотребнадзора
по Московской области
Начальник Лобненского ТОУ Роспотребнадзора
Смирнов О.В.
М.П.

Примерное 10-дневное меню завтраков 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 завтраков
для учащихся общеобразовательных учреждений Московской области,
согласованного письмом Управления Роспотребнадзора по Московской области
от 20.04.2020 № 50-00-05/13-7096-2020

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 завтраки 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, токс. экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | I, мкг | | | |
| День 1 (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сардельки, колбаски (сосиски) отварные | 49 | 5,4 | 11,7 | 0,2 | 127,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 17,2 | 9,8 | 0,9 | 0,1 | 3,4 | 120501 | 294 | СР ООО, Кучма В.Р. 2016 | |
| 2 | Изделия макаронные отварные | 200 | 7,7 | 5,9 | 49,4 | 281,3 | 0,1 | 0,0 | 18,0 | 1,1 | 28,7 | 65,0 | 1,2 | 0,0 | 1,6 | 130401 | 340 | СР ООО, Кучма В.Р. 2016 | |
| 3 | Кофейный напиток злаковый на молоке | 200 | 3,8 | 3,4 | 19,5 | 123,7 | 2,4 | 0,6 | 15,0 | 0,0 | 141,3 | 114,8 | 30,0 | 1,7 | 0,1 | 17,0 | 160103 | 418 | СР ООО, Кучма В.Р. 2016 |
| 4 | Сыр (порезками) | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 35,8 | 0,0 | 0,1 | 26,0 | 0,1 | 22,0 | 54,0 | 3,5 | 0,1 | 0,0 | 100102 | 16 | СР ООО, 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 | 200102 | 18 | СР ООО, Кучма В.Р. 2016 | |
| | Итого: | | 19,2 | 23,3 | 69,5 | 564,6 | 2,6 | 0,7 | 55,4 | 1,5 | 208,1 | 315,6 | 55,6 | 4,0 | 0,3 | 21,7 | | | |
| День 2 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшенная с курагой | 200 | 6,5 | 12,3 | 33,0 | 268,6 | 0,1 | 1,0 | 44,7 | 0,7 | 146,5 | 166,8 | 46,0 | 1,2 | 0,2 | 10,9 | 120201-1 | 198 | СР ООО, Кучма В.Р. 2016 |
| 2 | Фрукты свежие по сезонности | 90 | 0,7 | 0,2 | 6,8 | 31,5 | 0,1 | 34,2 | 0,0 | 0,2 | 31,5 | 15,3 | 9,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 210106 | 399 | СР ООО, Кучма В.Р. 2016 |
| 3 | Ветчина (порезками) | 10 | 2,3 | 2,1 | 0,0 | 27,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 3,5 | 0,3 | 0,0 | 0,7 | 100101 | 10 | СР ООО, Кучма В.Р. 2016 |
| 4 | Какао-напиток на молоке | 200 | 3,6 | 3,4 | 12,4 | 94,1 | 0,0 | 0,5 | 12,9 | 0,0 | 109,4 | 104,5 | 29,0 | 1,0 | 0,1 | 7,7 | 160101 | 415 | СР ООО, 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 | 200102 | 18 | СР ООО, Кучма В.Р. 2016 | |
| | Итого: | | 15,4 | 17,8 | 69,5 | 500,2 | 0,2 | 35,6 | 53,1 | 1,5 | 283,5 | 303,7 | 89,1 | 2,9 | 0,3 | 18,2 | | | |
| День 3 (среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка из творога | 180 | 32,3 | 20,6 | 35,4 | 455,9 | 0,3 | 0,8 | 100,8 | 0,7 | 357,0 | 970,7 | 41,6 | 1,0 | 0,5 | 2,4 | 120305 | 239 | СР ООО, Кучма В.Р. 2016 |
| 2 | Соус абрикосовый | 25 | 0,2 | 0,0 | 16,2 | 65,7 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 6,2 | 5,3 | 3,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 140206 | 335 | СРБ для ООУ, Тутельян В.А. 2015 |
| 3 | 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 ООО, Кучма В.Р. 2016 |
| 4 | 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 |
| 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: | | 30,1 | 26,6 | 70,2 | 640,5 | 0,3 | 0,8 | 114,0 | 1,5 | 315,7 | 853,5 | 42,2 | 1,5 | 0,4 | 2,9 | | | |
| День 4 (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша "Дружба" | 200 | 7,8 | 7,8 | 45,8 | 285,0 | 0,1 | 0,7 | 28,5 | 0,2 | 144,2 | 193,0 | 47,4 | 1,0 | 0,2 | 11,7 | 120211 | 192 | СР ООО, Кучма В.Р. 2016 |
| 2 | Кофейный напиток злаковый на молоке | 200 | 3,8 | 3,4 | 19,5 | 123,7 | 2,4 | 0,6 | 15,0 | 0,0 | 141,3 | 114,8 | 30,0 | 1,7 | 0,1 | 17,0 | 160103 | 418 | СР ООО, Кучма В.Р. 2016 |
| 3 | Сыр (порезками) | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 35,8 | 0,0 | 0,1 | 26,0 | 0,1 | 22,0 | 54,0 | 3,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 100102 | 16 | СР ООО, Кучма В.Р. 2016 |
| 4 | 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 |
| 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: | | 16,2 | 22,8 | 81,4 | 595,8 | 2,6 | 1,3 | 96,7 | 1,0 | 303,8 | 378,2 | 81,4 | 3,3 | 0,3 | 28,4 | | | |
| День 5 (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Омлет | 180 | 18,8 | 20,2 | 3,5 | 271,2 | 0,1 | 0,3 | 19,0 | 0,8 | 141,7 | 309,4 | 23,9 | 3,4 | 0,7 | 32,2 | 120301 | 232 | СР ООО, Кучма В.Р. 2016 |
| 2 | Фрукты свежие по сезонности | 220 | 3,3 | 1,1 | 46,2 | 207,9 | 0,1 | 22,0 | 0,0 | 0,9 | 17,6 | 61,6 | 92,4 | 1,3 | 0,1 | 0,0 | 210103 | 394 | СР ООО, Кучма В.Р. 2016 |
| 3 | Горошек зеленый консервированный | 60 | 1,9 | 0,1 | 3,9 | 24,1 | 0,1 | 6,0 | 0,0 | 0,1 | 93,6 | 37,2 | 12,6 | 0,4 | 0,0 | 3,0 | 130206 | 22 | СР ООО, Кучма В.Р. 2016 |
| 4 | Какао-напиток на молоке | 200 | 3,6 | 3,4 | 12,4 | 94,1 | 0,0 | 0,5 | 12,9 | 0,0 | 109,4 | 104,5 | 29,0 | 1,0 | 0,1 | 7,7 | 160101 | 415 | СР ООО, 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 ООО, Кучма В.Р. 2016 |
| | Итого: | | 25,9 | 22,0 | 75,7 | 604,5 | 0,3 | 28,8 | 28,8 | 2,1 | 343,4 | 477,9 | 156,5 | 5,8 | 0,8 | 37,6 | | | |
| День 6 (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Мясли с молоком или Изделия фигурные и хлопья из круп с молоком | 180 | 7,2 | 5,0 | 36,6 | 220,1 | 0,2 | 1,1 | 57,6 | 0,7 | 253,4 | 473,0 | 20,2 | 1,0 | 0,3 | 85,0 | 120215 | 188; 189 | СР ООО, Кучма В.Р. 2016 |
| 2 | Сыр (порезками) | 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 | 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 | Чай с молоком | 200 | 1,2 | 1,3 | 17,9 | 87,8 | 0,0 | 0,2 | 6,0 | 0,0 | 52,3 | 42,2 | 5,6 | 0,1 | 0,1 | 3,6 | 160108 | 378 | СРБ для ООУ, 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: | | 16,1 | 21,6 | 75,2 | 559,1 | 0,3 | 1,4 | 145,6 | 1,6 | 360,4 | 658,7 | 38,0 | 1,7 | 0,4 | 89,5 | | | |
| День 7 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша овсяная | 200 | 5,5 | 5,7 | 26,6 | 179,6 | 0,1 | 0,5 | 17,5 | 0,4 | 108,0 | 155,1 | 44,3 | 1,1 | 0,1 | 8,6 | 120209 | 196 | СР ООО, Кучма В.Р. 2016 |
| 2 | Творог для детского питания | 100 | 18,0 | 9,0 | 3,0 | 169,0 | 0,0 | 0,5 | 50,0 | 0,2 | 164,0 | 220,0 | 23,0 | 0,4 | 0,3 | 0,0 | 3 | ПП | |
| 3 | Кофейный напиток злаковый на молоке | 200 | 3,8 | 3,4 | 19,5 | 123,7 | 2,4 | 0,6 | 15,0 | 0,0 | 141,3 | 114,8 | 30,0 | 1,7 | 0,1 | 17,0 | 160103 | 418 | СР ООО, 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: | | 29,7 | 18,7 | 67,0 | 559,2 | 2,6 | 1,5 | 80,8 | 1,3 | 412,0 | 508,2 | 98,1 | 3,6 | 0,5 | 24,7 | | | |
| День 8 (среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая | 200 | 5,5 | 5,7 | 26,6 | 179,6 | 0,1 | 0,5 | 17,5 | 0,4 | 108,0 | 155,1 | 44,3 | 1,1 | 0,1 | 8,6 | 120203 | 202 | СР ООО, Кучма В.Р. 2016 |
| 2 | Молоко | 200 | 6,0 | 6,4 | 9,4 | 119,2 | 0,0 | 1,2 | 30,0 | 0,0 | 242,0 | 182,0 | 28,0 | 0,2 | 0,3 | 18,0 | 230105 | 463 | СР ООО, Кучма В.Р. 2016 |
| 3 | Сыр (порезками) | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 35,8 | 0,0 | 0,1 | 26,0 | 0,1 | 22,0 | 54,0 | 3,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 100102 | 16 | СР ООО, 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 ООО, Кучма В.Р. 2016 |
| | Итого: | | 16,8 | 16,8 | 70,8 | 501,3 | 0,1 | 1,8 | 80,3 | 0,9 | 388,1 | 412,5 | 69,4 | 1,3 | 0,4 | 27,0 | | | |
| День 9 (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Омлет с колбасными изделиями | 180 | 22,3 | 23,5 | 3,8 | 316,1 | 0,1 | 0,3 | 17,7 | 0,7 | 124,5 | 266,7 | 29,9 | 3,7 | 0,6 | 29,7 | 120303 | 229 | СР ООО, Кучма В.Р. 2016 |
| 2 | Чай с лимоном | 200 | 0,0 | 0,0 | 12,1 | 48,6 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 5,3 | 6,6 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 160106 | 377 | СРБ для ООУ, Тутельян В.А. 2015 |
| 3 | Огурцы свежие | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,1 | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,4 | 0,0 | 1,8 | 100519 | 37 | СР ООО, Кучма В.Р. 2016 |
| 4 | Фрукты свежие по сезонности | 220 | 3,3 | 1,1 | 46,2 | 207,9 | 0,1 | 22,0 | 0,0 | 0,9 | 17,6 | 61,6 | 92,4 | 1,3 | 0,1 | 0,0 | 210103 | 394 | СР ООО, 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: | | 23,9 | 21,3 | 73,2 | 580,7 | 0,2 | 29,8 | 14,7 | 1,9 | 145,2 | 332,5 | 128,8 | 5,1 | 0,6 | 26,5 | | | |
| День 10 (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша манная с изюмом | 200 | 7,8 | 13,3 | 44,4 | 328,6 | 0,1 | 0,9 | 52,0 | 0,6 | 203,9 | 189,9 | 35,8 | 1,2 | 0,2 | 14,0 | 120205 | 195 | СР ООО, Кучма В.Р. 2016 |
| 2 | Сыр (поршиями) | 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 |
| 4 | Какао-напиток на молоке | 200 | 3,6 | 3,4 | 12,4 | 94,1 | 0,0 | 0,5 | 12,9 | 0,0 | 109,4 | 104,5 | 29,0 | 1,0 | 0,1 | 7,7 | 160101 | 415 | СР ООО, 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: | | 18,2 | 22,4 | 73,0 | 566,5 | 0,2 | 1,4 | 111,7 | 1,4 | 346,5 | 417,2 | 73,5 | 2,7 | 0,4 | 20,4 | | | |
| | Среднее за 10 дней | | 21,2 | 21,3 | 72,6 | 567,2 | 0,9 | 10,3 | 78,1 | 1,5 | 310,7 | 465,8 | 83,3 | 3,2 | 0,5 | 29,7 | | | |