

СОГЛАСОВАНО  
 Заместитель начальника Лобненского территориального отдела  
 Управления Роспотребнадзора по Московской области  
 О.В. Симагина

УТВЕРЖДАЮ  
 Начальник Управления образования  
 И.В. Добрук

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		
<b>День 1 (понедельник)</b>																					
<b>Полдник</b>																					
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 ООО, 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 ООО, 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 ООО, 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 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		
	<b>Итого:</b>		<b>21,4</b>	<b>20,7</b>	<b>98,8</b>	<b>667,1</b>	<b>0,2</b>	<b>32,7</b>	<b>16,2</b>	<b>3,1</b>	<b>47,4</b>	<b>283,5</b>	<b>65,3</b>	<b>3,9</b>	<b>0,2</b>	<b>7,3</b>					
<b>День 2 (вторник)</b>																					
<b>Полдник</b>																					
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, Первалова 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 ООО, 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 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		
	<b>Итого:</b>		<b>23,9</b>	<b>40,5</b>	<b>70,6</b>	<b>742,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>69,3</b>	<b>1,9</b>	<b>194,7</b>	<b>456,9</b>	<b>80,7</b>	<b>5,1</b>	<b>0,6</b>	<b>30,0</b>					
<b>День 3 (среда)</b>																					
<b>Полдник</b>																					
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 ООО, 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 ООО, 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 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		
	<b>Итого:</b>		<b>17,6</b>	<b>12,0</b>	<b>95,4</b>	<b>560,4</b>	<b>0,2</b>	<b>5,1</b>	<b>62,9</b>	<b>2,2</b>	<b>101,6</b>	<b>242,0</b>	<b>34,1</b>	<b>2,6</b>	<b>0,1</b>	<b>3,3</b>					
<b>День 4 (четверг)</b>																					
<b>Полдник</b>																					
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	СР ООО, 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, Первалова 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 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		
	<b>Итого:</b>		<b>17,3</b>	<b>20,2</b>	<b>109,0</b>	<b>687,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>92,9</b>	<b>2,5</b>	<b>94,4</b>	<b>225,3</b>	<b>29,3</b>	<b>2,4</b>	<b>0,1</b>	<b>2,7</b>					
<b>День 5 (пятница)</b>																					
<b>Полдник</b>																					
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 ООО, 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 ООО, 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 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		
	<b>Итого:</b>		<b>23,3</b>	<b>19,0</b>	<b>115,7</b>	<b>727,3</b>	<b>0,2</b>	<b>6,0</b>	<b>100,2</b>	<b>1,1</b>	<b>237,9</b>	<b>590,2</b>	<b>67,7</b>	<b>2,6</b>	<b>0,3</b>	<b>5,4</b>					
<b>День 6 (понедельник)</b>																					

Подник																					
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 ООО, 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 ООО, 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 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		
<b>Итого:</b>			<b>25,9</b>	<b>21,5</b>	<b>77,0</b>	<b>604,5</b>	<b>0,3</b>	<b>22,8</b>	<b>54,6</b>	<b>3,5</b>	<b>76,2</b>	<b>292,3</b>	<b>70,4</b>	<b>3,8</b>	<b>0,3</b>	<b>14,2</b>					
День 7 (вторник)																					
Подник																					
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 ООО, 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 ООО, 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 ООО, 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 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		
<b>Итого:</b>			<b>17,0</b>	<b>18,3</b>	<b>79,4</b>	<b>550,3</b>	<b>0,3</b>	<b>6,4</b>	<b>16,2</b>	<b>2,0</b>	<b>132,9</b>	<b>202,6</b>	<b>37,6</b>	<b>3,2</b>	<b>0,1</b>	<b>7,6</b>					
День 8 (среда)																					
Подник																					
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 (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 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		
<b>Итого:</b>			<b>16,8</b>	<b>16,9</b>	<b>80,5</b>	<b>541,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8,4</b>	<b>84,3</b>	<b>1,0</b>	<b>221,7</b>	<b>356,2</b>	<b>74,2</b>	<b>3,2</b>	<b>0,3</b>	<b>14,2</b>					
День 9 (четверг)																					
Подник																					
1	Сырники из творога	150	26,5	14,7	42,3	407,8	0,2	0,7	84,0	0,6	297,5	808,9	34,7	0,9	0,4	2,0	120310	219	СРБ для ООУ, 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 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		
<b>Итого:</b>			<b>30,2</b>	<b>20,1</b>	<b>80,5</b>	<b>624,4</b>	<b>0,3</b>	<b>5,0</b>	<b>84,0</b>	<b>3,3</b>	<b>327,1</b>	<b>879,3</b>	<b>61,1</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>4,7</b>					
День 10 (пятница)																					
Подник																					
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, Хлебпродинформ. 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		
<b>Итого:</b>			<b>28,7</b>	<b>25,1</b>	<b>98,4</b>	<b>734,5</b>	<b>0,5</b>	<b>17,5</b>	<b>192,2</b>	<b>2,5</b>	<b>178,6</b>	<b>463,6</b>	<b>124,5</b>	<b>365,0</b>	<b>0,4</b>	<b>19,6</b>					
<b>Среднее за 10 дней</b>			<b>22,2</b>	<b>21,4</b>	<b>90,5</b>	<b>643,9</b>	<b>0,3</b>	<b>10,5</b>	<b>77,3</b>	<b>2,3</b>	<b>161,2</b>	<b>399,2</b>	<b>64,5</b>	<b>39,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,9</b>					