

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

УТВЕРЖДАЮ
 Начальник Управления образования
 И.В. Добрух

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, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, 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	77,9	9,8	0,9	0,1	3,4	120501	294	СР 000, 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	12,1	1,2	0,0	1,6	130401	340	СР 000, 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 000, Кучма В.Р. 2016
4	Сыр (порциями)	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 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 000, 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 000, 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 000, Кучма В.Р. 2016
3	Ветчина (порциями)	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 000, 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 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 000, 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 000, 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 000, 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, Первалова 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 000, 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 000, 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 000, Кучма В.Р. 2016
3	Сыр (порциями)	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 000, 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, Первалова 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 000, 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 000, 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 000, 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 000, 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 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:			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	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	СР 000, Кучма В.Р. 2016
2	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,4	7,1	38,1	250,4	0,1	10,3	0,0	1,3	26,8	130,0	32,3	1,9	0,1	7,4	130002	341	СР 000, Кучма В.Р. 2016
3	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
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, Первалова 2013
5	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
6	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:			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
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:			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 (порциями)	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	5,4	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	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	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	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
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:			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			