

«СОГЛАСОВАНО»

Главный государственный
санитарный врач по городу
Новомосковску, городу Донскому,
городу Богородицку, Веневскому,
Кимовскому и Узловскому районам

А.С. Михалюк



«УТВЕРЖДАЮ»

Тульская обл.,
г. Новомосковск,
ИНН 711606495447
ОГРНИП 311715418800079

О.В. Безрукова О.В.



О.В. Безрукова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
НА 2017 – 2018гг., для детей с 7 - 11лет и старше

«СОГЛАСОВАНО»

Тульская обл., г. Новомосковск,
Ул. Аварийная, д.12 б

Директор МКОУ

«Центр образования №11»

Л.А. Фуртова



ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

| № рец. | Наименование блюда | Возрастная категория | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------------------------|----------------------|-----------------|------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------------|---------------------|----------------------|---------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------|----------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | 7-10лет | 11 лет и старше | | | | | В | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 264 | Каша молочная пшеничная | 200 | 250 | 7,40 9,25 | 7,48 9,35 | 36,50 45,63 | 243,0 303,75 | 0,14 0,18 | 1,34 1,68 | 0,06 0,07 | 0,8 1,0 | 136,2 170,25 | 201,8 252,25 | 38,8 48,5 | 1,92 2,4 | | | | | | | | | | | | | | |
| 497 | Какао с молоком | 200 | 200 | 5,0 | 4,4 | 31,7 | 186 | 0,06 | 1,7 | 1,03 | - | 163 | 150 | 39 | 1,3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Батон нарезной | 30 | 50 | 1,25 2,25 | 0,58 0,87 | 10,28 15,42 | 52,4 78,6 | 0,03 0,05 | - - | 0,02 0,04 | 0,35 0,58 | 4,5 7,5 | 17,5 29,16 | 3 5 | 0,25 0,42 | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Сыр порционный | 15 | 15 | 3,84 | 3,92 | | 51,45 | 0,01 | 0,11 | 0,03 | 0,08 | 135 | 88,5 | 7,5 | 0,14 | | | | | | | | | | | | | | |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | - | - | 0,06 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | - | 0,02 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | 17,79 20,39 | 24,63 26,79 | 78,56 92,83 | 607,65 694,6 | 0,24 0,3 | 3,15 3,49 | 0,2 0,23 | 1,33 1,76 | 439,9 476,95 | 459,7 521,81 | 88,3 100 | 3,63 4,28 | | | | | | | | | | | | | | |

ВТОРОЙ ДЕНЬ

| № рец. | Наименование блюда | Возрастная категория | | Белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины,мг | | | | Минеральные в-ва,мг | | | | | | |
|--------|----------------------------|----------------------|-----------------|------------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------|----------------------|----|--|--|--|
| | | 7-10 лет | 11 лет и старше | | | | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 309 | Омлет с сыром | 160 | 200 | 21,71 27,14 | 32,69 40,86 | 3,43 4,29 | 395,43 494,29 | 0,46 0,57 | 0,39 0,49 | 0,91 1,14 | 457,14 571,43 | 441,14 551,43 | 36,57 45,71 | 2,74 3,43 | | | | |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 1,3 | 0,02 | - | 126 | 90 | 14 | 0,1 | | | | |
| | Батон нарезной | 60 | 60 | 2,7 | 1,04 | 18,5 | 94,32 | - | 0,05 | 0,7 | 9 | 35 | 6 | 0,5 | | | | |
| | Итого: | | | 27,61 33,04 | 36,43 44,6 | 37,83 38,69 | 568,75 667,61 | 1,76 1,87 | 0,46 0,56 | 1,61 1,84 | 592,14 706,43 | 566,14 676,43 | 56,57 65,71 | 3,34 4,03 | | | | |

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

| № рец. | Наименование блюда | Возрастная категория | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | | |
|--------|-----------------------------------|----------------------|-------------------|------------------------|------------------------|---------------------|--------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|----------------------|--|--|--|--|
| | | С 7-10 лет | С 11 лет и старше | | | | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 247 | Каша из хлопьев овсяных»Геркулес» | 200 | 250 | 8,56 10,70 | 14,12 17,65 | 31,52 39,40 | 287,40 359,25 | 0,18 0,23 | 1,42 1,78 | 0,08 0,1 | 0,8 1 | 154,6 193,25 | 241,6 302 | 71 88,75 | 1,7 2,13 | | | | |
| 495 | Чай с молоком | 200 | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | - | 127 | 93 | 15 | 0,4 | | | | |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | - | - | 0,06 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | - | 0,02 | | | | |
| 100 | Сыр порционный | 15 | 15 | 3,84 | 3,92 | | 51,45 | 0,01 | 0,11 | 0,03 | 0,08 | 135 | 88,5 | 7,5 | 0,14 | | | | |
| | Батон нарезной | 60 | 60 | 2,7 | 1,04 | 18,5 | 94,32 | 0,06 | - | 0,05 | 0,7 | 9 | 35 | 6 | 0,5 | | | | |
| | Итого: | | | 16,65 18,79 | 28,63 32,16 | 66 73,88 | 588,97 660,82 | 0,29 0,34 | 2,83 3,19 | 0,23 0,25 | 1,68 1,88 | 426,8 465,45 | 460 520,4 | 99,5 117,25 | 2,76 3,19 | | | | |

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

| № рец | Наименование блюда | Возрастная категория | | Белк и | Жиры | Углево ды | Энергети ческая ценность(ккал) | Витамина, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | |
|-------|----------------------|----------------------|-------------------|------------------------|------------------------|------------------------|---------------------------------|----------------------|--------------------|----------------------|----------------------|------------------------|--------------------------|---------------------|----------------------|--|--|--|--|
| | | С 7-10 лет | С 11 лет и старше | | | | | В | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 313 | Запеканка из творога | 150 | 200 | 24 32 | 25,2 33,6 | 23,9 31,87 | 425 566,67 | 0,07 0,09 | 0,6 0,8 | 0,2 0,27 | 0,7 0,93 | 297 396 | 347 462,67 | 38 50,67 | 1 1,33 | | | | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | - | - | - | - | 11 | 3 | 1 | 0,3 | | | | |
| | Батон нарезной | 50 | 50 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,05 | - | 0,04 | 0,58 | 7,5 | 29,16 | 5 | 0,42 | | | | |
| | Итого: | | | 26,35 34,35 | 26,07 34,47 | 54,32 62,29 | 563,6 705,27 | 0,12 0,14 | 0,6 0,8 | 0,24 0,31 | 1,28 1,51 | 315,5 414,5 | 379,16 494,83 | 44 56,67 | 1,72 2,05 | | | | |

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

| № рец. | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Возрастная категория | | Белки | Жиры | Углев оды | Энергетиче ская ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | | |
|--------|----------------------------|----------------------|---------------|------------------------|------------------------|------------------------|---------------------------------|---------------------|----------------------|----------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|----------------------|--|--|--|--|--|
| | | С 7-10 лет | С 11 и старше | | | | | В | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 260 | Каша « ДРУЖБА» | 200 | 250 | 5,26 6,58 | 11,66 14,58 | 25,06 31,33 | 226,20 282,75 | 0,08 0,1 | 1,32 1,65 | 0,08 0,1 | 0,2 0,25 | 126,6 158,25 | 140,4 175,5 | 30,6 38,25 | 0,56 0,7 | | | | | |
| | Батон нарезной | 50 | 60 | 2,25 2,7 | 0,87 1,04 | 15,42 18,5 | 78,6 94,32 | 0,05 0,06 | - - | 0,04 0,05 | 0,58 0,7 | 7,5 9 | 29,16 35 | 5 6 | 0,42 0,5 | | | | | |
| 100 | Сыр порционный | 15 | 15 | 3,84 | 3,92 | | 51,45 | 0,01 | 11 | 0,03 | 0,08 | 135 | 88,5 | 7,5 | 0,14 | | | | | |
| 105 | Масло сливочное | 20 | 20 | 0,10 | 16,50 | 0,16 | 149,60 | - | - | 0,12 | 0,2 | 2,4 | 3,8 | - | 0,04 | | | | | |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | - | 126 | 90 | 14 | 0,1 | | | | | |
| | Итого: | | | 14,65 16,42 | 35,65 38,74 | 56,54 65,89 | 584,85 657,12 | 0,18 0,2 | 2,73 3,06 | 0,29 0,32 | 1,06 1,23 | 397,5 430,65 | 351,86 392,8 | 57,1 65,75 | 1,26 1,48 | | | | | |

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

| № рец. | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Возрастная категория | | БЕЛК И | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | |
|--------|---------------------------------|----------------------|-------------------|------------------------|------------------------|-----------------------|--------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|---------------------|-------------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|--|--|--|--|--|
| | | С 7-10 лет | С 11 лет и старше | | | | | В | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 265 | Каша молочная кукурузная жидкая | 200 | 250 | 6,20 7,75 | 7,46 9,33 | 37,0 46,25 | 240,0 300 | 0,08 0,1 | 1,3 1,63 | 0,05 0,06 | 0,32 0,4 | 127,4 159,25 | 133,2 166,5 | 25,8 32,25 | 1,2 1,5 | | | | | |
| 100 | Сыр порционный | 15 | 15 | 3,84 | 3,92 | | 51,45 | 0,01 | 0,11 | 0,03 | 0,08 | 135 | 88,5 | 7,5 | 0,14 | | | | | |
| | Батон нарезной | 60 | 70 | 2,7 3,15 | 1,04 1,21 | 18,5 21,58 | 94,32 110,04 | 0,06 | - | 0,05 | 0,7 | 9 | 35 | 6 | 0,5 | | | | | |
| 495 | Чай с молоком | 200 | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | - | 127 | 93 | 15 | 0,4 | | | | | |
| | Итого: | | | 14,24 16,24 | 13,72 15,76 | 71,4 83,73 | 466,77 542,49 | 0,19 0,21 | 2,71 3,04 | 0,14 0,15 | 1,1 1,18 | 398,4 430,25 | 349,7 383 | 54,3 60,75 | 2,24 2,54 | | | | | |

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

| № рец. | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Возрастная категория | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | | Минералы в-ва, мг | | | | | | | |
|--------|----------------------------|----------------------|-----------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|--------------------------------|---------------------|--------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------|----------------------|--|--|--|--|--|
| | | С 7-10 лет | 11 лет и старше | | | | | В | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Омлет с зеленым горошком | 150 | 200 | 10,0 13,33 | 11,80 15,73 | 5,4 7,2 | 168 224 | 0,08 0,11 | 1,8 2,4 | 0,18 0,24 | 0,4 0,53 | 112 149,33 | 188 250,67 | 22 29,33 | 1,8 2,4 | | | | | |
| 105 | Масло сливочное | 15 | 15 | 0,07 | 12,38 | 0,12 | 112,2 | - | - | 0,09 | 0,01 | 0,18 | 2,85 | - | 0,03 | | | | | |
| | Батон нарезной | 120 | 150 | 6 7,5 | 2,32 2,9 | 41,11 51,4 | 209,6 262 | 0,12 0,15 | - | 0,1 0,12 | 1,4 1,75 | 18 22,5 | 70 87,5 | 12 15 | 1 1,25 | | | | | |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | - | 126 | 90 | 14 | 0,1 | | | | | |
| | Итого: | | | 19,27 24,1 | 29,2 33,71 | 62,53 74,62 | 568,8 677,2 | 0,24 0,3 | 3,1 3,7 | 0,39 0,47 | 1,81 2,29 | 256,18 298,01 | 350,85 431,02 | 48 58,33 | 2,93 3,78 | | | | | |

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

| № рец. | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Возрастная категория | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | |
|--------|---------------------------|----------------------|-------------------|-----------------------|----------------------|------------------------|--------------------------------|---------------------|---------------------|----------------------|---------------------|-------------------------|--------------------|----------------------|----|--|--|--|--|---------------------|
| | | С 7-10 лет | С 11 лет и старше | | | | | В | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 295 | Макароны отварные с сыром | 150 | 200 | 9,08 12,1 | 7,58 10,1 | 25,5 34 | 206,25 275 | 0,06 0,08 | 0,08 0,1 | 0,05 0,07 | 0,75 1 | 155,25 207 | 126 168 | 15 20 | | | | | | 0,83 1,1 |
| | Батон нарезной | 120 | 120 | 6 | 2,32 | 41,11 | 209,6 | 0,12 | - | 0,1 | 1,4 | 18 | 70 | 12 | | | | | | 1 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,1 | | 15,2 | 61 | - | 2,8 | - | - | 14,2 | 4 | 2 | | | | | | 0,4 |
| | Итого: | | | 15,18 18,2 | 9,9 12,42 | 81,81 90,31 | 476,85 545,6 | 0,18 0,2 | 2,88 2,9 | 0,15 0,17 | 2,15 2,4 | 187,45 239,2 | 200 242 | 29 34 | | | | | | 2,23 2,5 |

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

| № рец. | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Возрастная категория | | БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ(ккал) | Витамины, мг | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | | | | | |
|-----------|-------------------|----------------------|---------------|------------------------|------------------------|------------------------|-------------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|----------------------|------------------------|--------------------------|------------------------|----------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | С 7-10 лет | С 11 и старше | | | | | В | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 317 | Пудинг из творога | 200 | 220 | 27,87 30,66 | 21,74 | 44,0 | 482,67 | 0,12 | 0,4 | 0,13 | 0,8 | 244 | 378,67 | 42,67 | 1,87 | | | | | | | | | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,1 | 15 | 48,4 | 530,93 | 0,13 | 0,44 | 0,15 | 0,88 | 268,4 | 416,53 | 46,93 | 2,05 | | | | | | | | | |
| | Батон нарезной | 30 | 50 | 1,25 2,25 | 0,58 0,87 | 10,28 15,42 | 52,4 78,6 | 0,03 0,05 | - | 0,02 0,04 | 0,35 0,58 | 4,5 7,5 | 17,5 29,16 | 3 | 0,3 0,25 | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | 29,47 33,01 | 22,32 24,78 | 69,28 78,82 | 595,07 669,53 | 0,15 0,18 | 0,4 0,44 | 0,15 0,19 | 1,15 1,46 | 259,5 286,9 | 399,17 448,69 | 46,67 52,93 | 2,42 2,77 | | | | | | | | | |