



**Примерное 10-ти дневное меню горячих завтраков ,обедов и полдников
для питания школьников 7-10 лет**

**для воспитанников МБОУ " СОШ №15",
МБОУ "Хотьковская СОШ №5" МБОУ "СОШ №14",МБОУ "Гимназия №5
г.Сергиева Посада" ,МБОУ "СОШ №21",МБОУ "СОШ №28" ,
МБОУ "СОШ №6",МБОУ "СОШ Загорские Дали",МБОУ "СОШ № 12"**

с 01.01.2018 г. по 31.12.2018г.

«СОГЛАСОВАНО»

«28» февраля 2017 № 1568-05

Руководитель Управления Федеральной
службы по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Московской области

Главный государственный санитарный
врач по Московской области



М.Ю. Соловьев

Примерное 10-ти дневное меню
для питания обучающихся 7-11 лет
в общеобразовательных организациях в Московской области

3 вариант

МЕНЮ

1 день

№ рецептуры Сб.реп. Тутельян В.А. 2015г	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
	Омлет натуральный с колбасными													
212	изделиями	150,00	13,32	19,84	3,63	246,93	413,38	12,4	548,18	2,21	157,45	1,57	0,12	0,83
14	Масло сливочное	5,00	0,04	3,62	0,07	33,05	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05	0
376	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,03	36,12	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0
	Итого за прием		15,61	24,33	28,15	394,70	420,6	22,3	574,28	2,61	187,95	2,01	0,17	0,83
Обед														
21	Салат из соленых огурцов	60,00	0,62	3,07	1,04	39,16	14,23	7,99	12,98	0,44	0	0,03	0	4,07
99	Суп из овощей на м/б со сметаной	200/8	2,57	5,34	9,83	107,54	15,91	15,02	99,32	0,89	11,8	0,31	0,05	32,39
265	Плов с мясом	230,00	21,20	20,29	46,20	455,54	20,52	16,39	82,19	3,28	7,25	0	0,04	3,78
350	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	23,19	92,75	0,48	0	0	0,015	0	0	0	0,18
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	0
	Хлеб пшеничный	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05	0
	Итого за прием		27,92	29,72	103,01	809,99	76,24	73,74	302,75	5,9	19,05	1,46	0,23	40,42
Полдник														
	Кондитерские изделия	40,00	2,56	6,72	27,40	180,40	218,24	26,1	165,3	0,32	12	0	0,04	0,48
387	Напиток плодово-ягодный	200,00	0,14	0,02	15,45	65,29	12,32	6,96	46,98	0,14	0	0,7	0,09	6,4
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	15
	Итого за прием		3,30	7,34	57,55	313,31	254,56	46,56	228,78	3,76	12	1	0,18	21,88
	Итого за день		46,83	61,39	188,71	1518,00	751,4	142,6	1105,81	12,27	219	4,47	0,58	63,13