

Территориальный отдел Управления
РОСПОТРЕБНАДЗОРА
по Новгородской области в Боровичском районе
СОГЛАСОВАНО **ООО «АСТРЕЯ»**
20 20 г.
Начальник
отдела
ДМИТРИЕВА Л. Н.



ген. директор
Зашарова С. В.

Примерное десятидневное меню
для обучающихся
в школьных учреждениях

2020 г.

	Завтрак		Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. ценно сть на 100 г, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
	Понедельник	7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры	Углеводы	А		В1	В2	pp	с	Ca	Mg	P	Fe	
390	Каша молочная рисовая (крупа рисовая, молоко, вода, сахар, масло слив.)	200	250	2.8	6.0	23.1	122.0	0.26		0.2	0.44			80.56	36.54	184	0.72
3	Бутерброд с сыром и маслом (батон, сыр рос масло слив.)	30/5/10	30/5/10	1.63	24.	52.0	249.0	0.19	0.23	0.18	1.79	0.53		409.4	24.73	183.2	1.75
959	Какао на молоке (какао-порошок, вода, сахар, молоко)	200	200	2.4	2.4	10.9	73.92		0.02			0.45		92.4			0.09
	итого			16.83	32.04	86.0	444.92	0.45	0.35	0.48	2.23			682.36	61.27	367.1	2.56
	Завтрак		Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. ценно сть на 100 г, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
	Вторник	7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры	Углеводы	а		В1	В2	pp	с	Ca	Mg	P	Fe	
618	Крупеник творожный со сгущ. молоком	150/20	180/20	16.93	11.96	22.13	364.0	0.1	0.05	0.12	3.17	0.42	9.03	25.3	199.5	0.72	
943	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	6.11	2.03	6.65	26.29				0.06		14.89	5.1	7.82	0.63	
	Булочка сахарная	30	30	4.2		37.4	187.0	0.001	0.001	0.002	0.004	0.009	0.008	0.004	0.005		
	итого			27.24	23.52	87.72	577.29	0.06	0.07	0.24	0.65	4.48	157.8	30.4	207.3	1.35	
	Завтрак		Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. ценно сть на 100 г, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
	Среда	7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры	Углеводы	а		В1	В2	pp	с	Ca	Mg	P	Fe	
421	Макаронь с сыром и сл. маслом(макаронь, масло слив., сыр)	150/20	200/20/5	6.19	6.67	15.14	145.33		0.03	0.05		0.09	69.73	24		0.76	
951	Кофейный напиток с молоком (кофе растворимый, вода, сахар, молоко)	200	200	2.4	2.4	11.18	84.91		0.02	0.12		0.54	110.57			0.35	
	Хлеб	30	30	6.1	1.1	37.4	187	0.001	0.001	0.002	0.004	0.009	0.008	0.004	0.005		
424	Яйцо отварное	50	50	7.85	9.06	3.21	124.93		0.4			0.1	16.9			1.32	
	итого			22.54	19.23	86.93	542.17	0	0.151	0.172	0	0.73	197.2	24	0.004	2.115	
	Завтрак		Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. ценно сть на 100 г, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
	Четверг	7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры	Углеводы	а		В1	В2	pp	с	Ca	Mg	P	Fe	
390	Каша овсяная молочная (хлопья геркулес, молоко, вода, сахар, масло слив.)	200	250	3.33	3.55	11.32	101.17	0.13	0.05		0.17	0.45	95.41	23.18	00.6	0.45	
1	Бутерброд с маслом слив. (хлеб, масло слив.)	30//10	30//10	7.9	0.8	52	249	0.02	0.022	0.001	0.06		0.38	0.26	1.3	0.024	
943	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	6	1.53	6.5	24			0.003	0.02	3	5.8	2.25	2.47	0.27	
	Фрукт	100	120				47.0										
	итого			17.23	5.88	69.82	421.17	0.15	0.072	0.1036	0.25	3.45	101.59	25.69		0.744	
	Завтрак		Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. ценно сть на 100 г, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
	Пятница	7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры	Углеводы	вита мины						Минера льные веществ а				
1044	Блины с вареной сгущенкой (мука, молоко, яйцо, соль, сахар, масло раст., сгущенка ваоеная)	120/20	120/20	8.7	7.5	60.6	219.5	0.13	0.12		0.26	123.54			3.58	0.29	

943	Чай с сахаром и лимоном (чай заварка, вода, сахар, лимон)	200/15/7	200/15/7			2,03	6,65	26,29				0,06	4,06	14,89	5,1	7,82	0,63
	Йогурт	100	100					47									
	итого					8,7	9,53	67,25	512,29	0,29	0,29	0,84	157	14,89	5,1	11,4	0,92

	Завтрак	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. ценность на 100 г, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Понедельник	7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры		Углеводы	а	В1	В2	р	с	са	Yig	р	фе
390	Каша Дружба молочная (хлопья геркулес., молоко, вода, сахар, масло слив.)	200	250	3,33	5,5	11,32	101,17	0,13	0,05			0,17	0,45	95,41	23,18	0,6	0,45
3	Бутерброд с маслом слив., сыром (батон, масло слив., сыр росс)	30/5/10	30/5/10	7,9		52	249	0,02	0,022	0,001	0,06			0,38	0,26	1,3	0,024
943	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	6	1,53	6,5	24,64			0,003	0,02	3		5,8	2,25	2,47	0,27
	итого			17,23	7,83	69,82	374,81	0,15	0,072	0,1036	0,25	3,45		101,59	25,69	104,4	0,744

	Завтрак	вес, г		Пищевые вещества			Энерг. ценность на 100 г, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Вторник	7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры		Углеводы	а	В1	В2	р	с	Ca	Yig	р	фе
601	Плов с филе кури (филе кури, рис, морковь, лук репчатый, масло подс. Соль)	200	250	17	18,3	38,4	281,0	0,1			1,9			57,6			
950	Кофейный напиток с молоком (коф. напиток, вода, сахар, молоко)	200	200	2,4		10,9	73,92		0,02			0,45		92,4			0,09
	Хлеб	30	30	6,1	1,1	37,4	187	0,001	0,001	0,002	0,004		0,009	0,0008	0,004	0,005	
	итого			25,5	20,2	106,7	543,91	0,02	0,193	0,4526	0,76	10,6		213,6	21,26	63,3	2,139

	Завтрак	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. ценность на 100 г, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Среда	7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры		Углеводы	а	В1	В2	р	с	са	Yig	р	фе
469	Запеканка творожная со сгущенным молоком (творог, сахар, мука, крупа манная, масло раст., яйцо, сгущенное молоко)	150/20	180/20	26,1	16,5	50,7	454	0,06	0,07	0,24	0,59	0,42		142,9	25,3	199,5	0,72
943	Чай с сахаром и лимоном (чай заварка, вода, сахар, лимон)	200/15/7	200/15/7		2,03	6,65	26,29				0,06	4,06		14,89	5,1	7,82	0,63
	итого			32,21	18,53	57,35	480,29	0,06	0,07	0,24	0,65	4,48		157,8	30,4	207,3	1,35

	Завтрак	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. ценность на 100 г, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Четверг	7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры		Углеводы	а	В1	В2	р	с	са	Yig	р	фе
390	Каша манная молочная (крупа манная, молоко, вода, сахар, масло слив.)	200	250	2,8	6	14,24	122	0,13	0,03	0,11	0,25	0,45		94,37	16,77	87,69	0,28
	Бутерброд с маслом слив. (хлеб, масло слив.)	30/1/10	30/1/10	7,9		52	249	0,02	0,022	0,001	0,06			0,38	0,26	1,3	0,024
943	Чай с сахаром молоком (чай заварка, вода, сахар, молоко)	200	200	6,11	2,03	6,65	26,29				0,06	4,06		14,89	5,1	7,82	0,63
	итого			16,81	72,89	72,85	397,25	0,15	0,052	0,1106	0,37	4,51		109,64	22,13	96,81	0,934

	Завтрак	Вес, г		Пищевые вещества				Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
--	---------	--------	--	------------------	--	--	--	--------------	--	--	--	--	--------------------------	--	--	--

	Пятница						Энерг. ценно сть на 100 г, Ккал	a	B1	B2	р р	с	са		р	фе
	7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры	Углево ды	NIg										
21	Макароны с сыром и сл. маслом (макароны, масло слив., сыр)	150/2 0/5	200/2 0/7	6,19	6,67	15,14	145,33		0,03	0,05		0,09	69,73	24		0,76
	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200			6,524				0,003	0,02	3	5,8	2,25	2,47	0,27
	хлеб	30	30			37,4	187	0,001	0,001	0,002		0,004	0,009	0,0008	0,004	0,005
	Плюшка маковая (мука, дрожжи, маргарин, меланж, сахар, мак, ванилин, масло раст.)	50	50	6,83		29,48	249,1	0,09	0,07	0,100	0,85	1,31	46,89	14,82	72,42	0,85
	Итого			25,12	19,2	88,52	606,15	0,090	0,101	0,155	0,87	4,4	122,4	41,07	74,89	1,885