

«Согласовано»

Главный государственный
санитарный врач
по городу Новомосковску, городу
Донскому, Богородицкому,
Веневскому, Кимовскому и
Узловскому районами

Н.С. Михалюк

«Согласовано»

Директор МБОУ
«ЛИЦЕЙ»

С.Е. Соколов

«Утверждаю»

Генеральный
Директор
ООО «Кимпрод»

И.С. Павликов

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ с 7-10 лет

г.НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА

на 2017-2018 учебный год.

Извлечено из примерного десятидневного меню питания учащихся школ с 7-10 лет
г.Новомосковск и Новомосковского района на 2017-2018 учебный год

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-10 лет

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энерг.. ценнос.
			Белки	Жиры	Углев.	
4	ЗАВТРАК: 1.Салат из свежей капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6
412	2.Котлета куриная припущенная	75	11,25	8,04	6,96	141,4
237	3.Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	6,27	29,6	202,4
456	4.Соус красный основной	30	0,44	0,73	2,78	19,4
494	5.Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0
111	6.Батон нарезной	40	3,01	1,17	20,28	105,0
	ИТОГО		22,60	22,27	80,58	610,8

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-10 лет

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энерг.. ценнос.
			Белки	Жиры	Углев.	
	ЗАВТРАК:					
100	1.Сыр сычужный твердый порц.	.9	2,3	2,35	0	30,84
10	2.Салат из моркови с изюмом	60	0,72	0,06	13,56	57,60
325	3.Вареники ленивые	150	21,2	16,4	20,5	312,00
496.	4.Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144,00
111	5.Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,3	52,40
	ИТОГО		29,32	22,69	69,36	596,84

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-10 лет

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг.. ценнос.
			Белки	Жиры	Углев.	
	ЗАВТРАК:					
8	1.Салат из моркови и чернослива	70	1,05	0,14	15,19	66,5
300	2.Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63
247	3.Каша молочнаяиз хлопьев овся- ных "Геркулес" вязкая	200	8,56	10	31,52	250
501	4.Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79
111	5.Батон нарезной	40	3,01	1,17	20,28	105
	ИТОГО		20,92	18,61	83,19	563,50

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-10 лет

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг.. ценнос.
			Белки	Жиры	Углев.	
	ЗАВТРАК:					
105	1.Масло сливочное порц.	.10	0,05	8,25	0,08	74,8
61	2.Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	6,06	3,54	73
301	3.Омлет натуральный	160	14	21,75	3,75	265
494	4.Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
111	5.Батон нарезной	40	3,01	1,17	20,28	105,00
	ИТОГО		18,30	37,23	42,85	578,80

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-10 лет

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг.. ценнос.
			Белки	Жиры	Углев.	
	ЗАВТРАК:					
100	1.Сыр сычужный твердый порц.	.9	2,3	2,35	0	30,8
9	2.Салат из моркови с яблоком	60	0,54	6,12	4,32	74,4
316	3.Запеканка рисовая с творогом	150	8,6	8,4	37,7	261,0
496.	4.Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144,0
111	5.Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,3	52,4
	ИТОГО		16,54	20,75	77,32	562,64

ДЕНЬ:ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-10 лет

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энерг.. ценнос.
			Белки	Жиры	Углев.	
	ЗАВТРАК:					
300	1.Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,00
10	2.Салат из моркови с изюмом	60	0,72	0,06	13,56	57,60
250	4.Каша молочная манная вязкая	200	7,74	11,8	35,54	279,40
501	5.Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,00
111	5.Батон нарезной	40	3,01	1,17	20,28	105,00
	ИТОГО		19,77	20,33	85,58	584,00

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-10 лет

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг.. ценнос.
			Белки	Жиры	Углев.	
	ЗАВТРАК:					
105	1.Масло сливочное порц.	.8	0,04	6,6	0,06	58,4
8	2.Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,12	13,02	57,0
321	3.Сырники из творога, запечен- ные	150	24	18,5	31,9	389,0
493	3.Чай с сахаром	200	0,1		15	60,0
111	4.Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,3	52,4
	ИТОГО		26,54	25,80	70,28	616,8

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-10 лет

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг.. ценнос.
			Белки	Жиры	Углев.	
	ЗАВТРАК:					
4	1.Салат из свежей капусты с морковью	.60	0,96	6,06	5,76	81,60
102	2.Колбаса ортварная	.70	7,28	13,09	0,14	147,70
237	3.Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	5,2	24,7	168,70
456	4.Соус красный основной	30	0,44	0,73	2,78	19,40
496.	5.Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144,00
111	6.Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,3	52,40
	ИТОГО		19,48	28,96	68,68	613,80

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-10 лет

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг.. ценнос.
			Белки	Жиры	Углев.	
	ЗАВТРАК:					
100	1.Сыр сычужный твердый порц.	.9	2,3	2,35	0	30,84
61	2.Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	6,06	3,54	73,00
301	3.Омлет натуральный	160	14	21,75	3,75	265,00
501	4.Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,00
111	5.Батон нарезной	40	3,01	1,17	20,28	105,00
	ИТОГО		23,65	34,03	43,47	552,84

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-10 лет

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг.. ценнос.
			Белки	Жиры	Углев.	
	ЗАВТРАК:					
9	1.Салат из моркови с яблоком	60	0,54	6,12	4,32	74,4
313	2.Запеканка творожная	150	24	22,5	23,9	425,0
493	3.Чай с сахаром	200	0,1		15	60,0
111	4.Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,3	52,4
	ИТОГО		26,14	29,20	53,52	611,80

«Согласовано»

Главный государственный
санитарный врач
по городу Новомосковску, городу
Донскому, Богородицкому,
Веневскому, Кимовскому и
Узловскому районами

Н.С. Михалюк

«Согласовано»

Директор МБОУ
«ЛИЦЕЙ»

С.Е. Соколов

«Утверждаю»

Генеральный
Директор
ООО «Кимпрод»

Н.С. Павликов

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ с 11 лет и старше

г.НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА

на 2017-2018 учебный год.

Извлечено из примерного десятидневного меню питания учащихся школ с 11 лет и старше
г.Новомосковска и Новомосковского района на 2017-2018 учебный год

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энерг.. ценнос.
			Белки	Жиры	Углев.	
4	ЗАВТРАК: 1.Салат из свежей капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136,0
412	2.Котлета куриная припущенная	75	11,25	8,04	6,96	141,4
237	3.Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,83	37	253,0
456	4.Соус красный основной	30	0,44	0,73	2,78	19,4
494	5.Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0
111	6.Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,3	52,4
	ИТОГО		23,44	27,28	81,84	663,2

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энерг.. ценнос.
			Белки	Жиры	Углев.	
	ЗАВТРАК:					
100	1.Сыр сычужный твердый порц.	.9	2,3	2,35	0	30,84
10	2.Салат из моркови с изюмом	100	1,2	0,1	22,6	96,00
325	3.Вареники ленивые	150	21,2	16,4	20,5	312,00
496.	4.Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144,00
111	5.Батон нарезной	40	3,01	1,17	20,28	105,00
	ИТОГО		31,31	23,32	88,38	687,84

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг.. ценнос.
			Белки	Жиры	Углев.	
	ЗАВТРАК:					
8	1.Салат из моркови и чернослива	100	1,5	0,2	21,7	95,0
100	2.Сыр сычужный твердый порц.	15	3,83	3,9		52,4
300	3.Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0
247	4.Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8,56	10	31,52	250,0
501	5.Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0
111	6.Батон нарезной	40	3,01	1,17	20,28	105,0
	ИТОГО		25,20	22,57	89,70	644,4

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг.. ценнос.
			Белки	Жиры	Углев.	
	ЗАВТРАК:					
105	1.Масло сливочное порц.	.20	1	16,5	0,16	149,8
61	2.Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	10,1	5,9	122
301	3.Омлет натуральный	160	14	21,75	3,75	265
494	4.Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
111	5.Батон нарезной	40	3,01	1,17	20,28	105,00
	ИТОГО		20,01	49,52	45,29	702,80

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг.. ценнос.
			Белки	Жиры	Углев.	
	ЗАВТРАК:					
100	1.Сыр сычужный твердый порц.	.15	3,83	3,9		52,4
9	2.Салат из моркови с яблоком	100	0,9	10,2	7,2	124,0
316	3.Запеканка рисовая с творогом	150	8,6	8,4	37,7	261,0
496.	4.Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144,0
111	5.Батон нарезной	40	3,01	1,17	20,28	105,0
	ИТОГО		19,94	26,97	90,18	686,40

ДЕНЬ:ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энерг.. ценнос.
			Белки	Жиры	Углев.	
	ЗАВТРАК:					
300	1.Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0
105	2.Масло сливочное порц.	.10	0,05	8,25	0,08	74,8
10	3.Салат из моркови с изюмом	100	1,2	0,1	22,6	96,0
250	4.Каша молочная манная вязкая	200	7,74	11,8	35,54	279,4
501	5.Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0
111	6.Батон нарезной	40	3,01	1,17	20,28	105,0
	ИТОГО		20,30	28,62	94,70	697,2

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг.. ценнос.
			Белки	Жиры	Углев.	
	ЗАВТРАК:					
105	1.Масло сливочное порц.	.8	0,04	6,6	0,06	58,4
8	2.Салат из моркови и чернослива	100	1,5	0,2	21,7	95,0
321	3.Сырники из творога, запечен- ные	150	24	18,5	31,9	389,0
493	4.Чай с сахаром	200	0,1		15	60,0
111	5.Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,3	52,4
	ИТОГО		27,14	25,88	78,96	654,8

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг.. ценнос.
			Белки	Жиры	Углев.	
	ЗАВТРАК:					
4	1.Салат из свежей капусты с морковью	.100	1,6	10,1	9,6	136,00
102	2.Колбаса ортварная	.70	7,28	13,09	0,14	147,70
237	3.Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	5,2	24,7	168,70
456	4.Соус красный основной	30	0,44	0,73	2,78	19,40
496.	5.Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144,00
111	6.Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,3	52,40
	ИТОГО		20,12	33,00	72,52	668,20

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг.. ценнос.
			Белки	Жиры	Углев.	
	ЗАВТРАК:					
105	1.Масло сливочное порц.	.20	1	16,5	0,16	149,8
61	2.Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	10,1	5,9	122,0
301	3.Омлет натуральный	160	14	21,75	3,75	265,0
501	4.Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0
111	5.Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,3	52,4
	ИТОГО		21,60	51,63	36,01	668,2

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг.. ценнос.
			Белки	Жиры	Углев.	
	ЗАВТРАК:					
9	1.Салат из моркови с яблоком	100	0,9	10,2	7,2	124,0
313	2.Запеканка творожная	150	24	22,5	23,9	425,0
493	3.Чай с сахаром	200	0,1		15	60,0
111	4.Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,3	52,4
	ИТОГО		26,50	33,28	56,40	661,4