

СОГЛАСОВАНО

Руководитель управления  
Роспотребнадзора  
по Липецкой области

  
В.А. Бондарев

УТВЕРЖДАЮ

Председатель департамента  
образования администрации  
г. Липецка

  
А.В. Мочалов

**МЕНЮ**  
**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ**  
для трёхразового питания стоимостью 89руб.  
на 1-ое полугодие 2017-2018 учебного года для двух возрастных  
категорий учащихся 7-10 лет и 11-18 лет в муниципальных образовательных  
учреждениях

Разработано:

Директор  
МАОУ СОШ№18 г. Липецка

  
Д.В. Шведун

Калькулятор  
МАОУ СОШ№18 г. Липецка

  
О.В. Маркина

Рассмотрено:

Заместитель начальника отдела  
санитарного надзора  
управления Роспотребнадзора  
по Липецкой области

  
И.В. Семушина

Ведущий инспектор  
отдела экономики и финансов  
Департамента образования  
администрации г. Липецка

  
Г.Б. Путилина

Липецк

День 10 пятница  
Завтрак

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен.	Витамины						Минеральные вещества					
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
262	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	4,4	15,8	25,4	235,6	0,21	1,09	53,2	1,1	112	170	50,1	1,14				
959	Какао на густенном молоке	200	4,1	3,8	27,5	254	0,03	0,98	31,5	0	90,8	67,5	90,8	0,37				
	Батон	30	2,37	0,3	14,49	58	0,04	0	15,5	0,4	11,3	18,5	12,4	0,9				
Итого			10,87	19,9	67,39	547,6	0,28	2,07	100,2	1,5	214,1	256	153,3	2,41				

Обед

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен.	Витамины						Минеральные вещества					
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
149	Суп рыбный	200	3,1	7,9	15,7	180	0,1	6,2	260	2,6	25,7	74,6	28,9	1,2				
301	Индейка тушеная в соусе	60/50	10,5	15,8	9,5	320	0,1	9,4	618	2,8	32,2	80,6	35,7	1,5				
688	Макаронны отварные	100	3,6	6,9	26,2	163	0,1	0	23,6	1,2	9,6	42,4	7,7	1				
859	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	29,3	94	0	1,6	1,6	0,3	13	4,1	4,3	0,8				
	Хлеб ржанопшён.	60	0,8	0,02	4,98	24,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4				
Итого			18,2	30,62	85,68	781,4	0,4	17,2	903,2	8,2	91,3	253,9	88	6,9				

Полдник

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен.	Витамины						Минеральные вещества					
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
944	Горячий бутерброд с колбасой, сыром	200/10/30	14,1	16,3	21,23	360,5	0,1	0	0	0,2	31,9	157	27,7	1,7				
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	1,1	0,1	0	18,1	9,6	7,3	0,9				
Итого			14,3	16,3	36,23	418,5	0,1	1,1	0,1	0,2	50	166,6	35	2,6				
Всего за день:			43,37	66,82	189,3	1747,5	0,78	20,37	1003,5	9,9	355,4	676,5	276,3	11,91				

День 9 четверг

Завтрак

№ сб.	Наименование продукта	Выход. г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен.	Витамины						Минеральные вещества					
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
438	Омлет натуральный с маслом	80,5	9,45	15,6	4,8	256	0	0,3	172	3,4	72,3	125	11,2	2,7				
692	Кофейный напиток	200	2,4	3,6	27,9	178	0	0,3	8,8	0	68	65,9	18,6	0,6				
	Хлеб	30	0,8	0,02	4,98	24,4	0,06	0	0	0,3	16,5	32,5	29	2,25				
Итого			12,65	19,22	37,68	458,4	0,06	0,6	180,8	3,7	156,8	223,4	58,8	5,55				

Обед

№ сб.	Наименование продукта	Выход. г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен.	Витамины						Минеральные вещества					
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	Огурец свежий	40	1,1	6,6	3,5	71	2,1	3	15	1,9	17	23,7	11,8	0,2				
158	Борщ со сметаной, зеленью	200/10/1	2,9	3,3	15	180,5	0	8,1	176	2,3	47,4	49,1	23,6	1,2				
401	Гуляш из говядины	50/50	17,3	8,12	5	235,5	0	1	28	3,5	29,5	161,2	22	2,2				
694	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189	0,2	10,4	35,6	0,2	38,1	87,7	29,8	1,2				
588	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	1,6	1,6	0	20,57	10	11,48	0,35				
	Хлеб ржанопшени.	60	0,8	0,02	4,98	24,4	0,1	0	1,3	0	16,5	32,5	29	2,25				
Итого			25,85	26,29	81,63	824,4	2,4	24,1	257,5	7,9	169,07	364,2	127,68	7,4				

Полдник

№ сб.	Наименование продукта	Выход. г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен.	Витамины						Минеральные вещества					
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	Сырок глазированный	40	20,1	6,4	8,2	217,7	0	0,3	72,7	0,4	196,4	248,3	29,3	0,8				
	Мучное кондитерское изделие	30	7	4	80	209	0,34	0,2	3,8	0	85	216	20	4,7				
944	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	15	58	0	1,1	0,1	0	18,1	9,6	7,3	0,9				
Итого			27,3	10,4	103,2	484,7	0,34	1,6	76,6	0,4	299,5	473,9	56,6	6,4				
	Всего за День:		65,8	55,91	222,51	1767,5	2,8	26,3	514,9	12	625,37	1061,5	243,08	19,35				