

Согласовываю:
 Начальник Ногинского территориального
 Отдела управления
 Роспотребнадзора
 по Московской области

Летенкова Е.П.

Утверждаю:
 Генеральный директор ООО «Обедовь ОГИ»
 Павлов Д.С.



**Меню питания школьников 7-11 лет и 12-18 лет
 2 НЕДЕЛЯ**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	7	В ₁	С		А	Са	Р	Мг	Fe							
1			4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15								
2		3																			

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК 7-11 лет														
62	Омлет	150	5,52	9,2	1,02	109	0,03	0,19	0,13	0,19	91,25	6,98	1,02	
	яйцо, молоко, мука, масло сливочное													
	Сыр	20	4,68	6	0	74,2	0,08	0,32	52	200	108,8	9,4	0,12	
	Чай	1/200	0,4	0	1,38	21,8	0	0,2	0,1	9,9	16,5	8,8	1,64	
	Хлеб пшеничный	1/20	3,16	0,4	20,76	94,4	0,064	0	0	10	34,4	14	0,64	
	Хлеб ржаной	1/20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	6	24,6	9,2	0,46	
	Итого:		15,12	15,84	32,44	342,4	0,204	0,71	52,23	226,09	275,55	48,38	3,88	
ЗАВТРАК 12-18 лет														
62	Омлет	200	6,9	11,5	1,27	136,25	0,04	0,24	0,16	0,24	114,06	8,72	1,28	
	яйцо, молоко, мука, масло сливочное													
	Сыр	30	7,02	9	0	111,3	0,12	0,48	78	300	163,2	14,1	0,18	
	Чай	1/200	0,4	0	1,38	21,8	0	0,2	0,1	9,9	16,5	8,8	1,64	
	Булка с изюмом	1/80	7,6	4,5	60	297	0,11	0	0	19	67	14	0,9	
	Долого	1/100	0,6	0,00	16,95	69,00	0,015	19,5	45	24	16,5	13,5	3,3	
	Хлеб пшеничный	1/20	3,16	0,4	20,76	94,4	0,064	0	0	10	34,4	14	0,64	
	Хлеб ржаной	1/20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	6	24,6	9,2	0,46	
	Итого:		27,04	25,64	109,64	772,75	0,379	20,42	123,26	369,14	436,26	82,32	8,4	
ОБЕД 7-11 лет														
4	Салат из помидоров	1/60	0,78	6,1	3,3	72	0,03	14,64	0	14,5	18,4	10,61	0,5	