

"Согласовано"  
Начальник ТОУ Роспотребнадзора  
по Московской области  
в городах Королев, Фрязино,  
Лосино-Петровский  
Щелковском р-не  
Голованева М.Л.



"Утверждаю"  
Ген. директор

ООО "Продмед"  
Беспалов С.А.



## **Примерное десятидневное комплексное меню**

**завтраков и обедов**

**для обучающихся в Муниципальных общеобразовательных учреждениях**

**города Королев**

**с 12 и старше**

**на 2019г.**

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: от 11 и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Питательные вещества									
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (кКал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	
Завтрак												
204/15	Макароны с сыром	170/30	13,80	16,24	37,460	344,1	0,110	301,10	1,260	0,090	0,125	
ТТК	Кондитерское изделие	20	1,1	8,7	15,42	107		4,2	0,28	0,01	0,007	
ТТК	Йогурт (или Коктейль молочный)	1 шт	5,0	3,20	5,85	68,0	0,6	142,6	0,43	0,10	0,120	
ТТК	Хлеб пшеничный	2/20	3,16	0,4	19,32	93,6		9,2	0,4	0,020	0,02	
376/15	Чай с сахаром	200	0,070	0,02	15,00	60,00		11,10	0,280			
	Итого завтрак:		23,13	28,51	93,05	669,23	0,71	468,15	2,65	0,22	0,27	
Обед												
ТТК	Огурец соленый (Салат из свежей моркови с сахаром и м.р. по сезону)	100 (100)	0,80	0,10	1,70	10,0	7,0	17,0	0,50	0,030	0,020	
88/15	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	250/5	1,760000	4,950000	7,900000	89,750000	15,770	49,250	0,8300	0,04400	0,05600	
288/330/15	Рагу куриное в сметанном соусе	100 (60/40)	17,5	18,51	2,50	237,5	2,95	41	1,70	0,100	0,13	
171/15	Рис отварной распычатый с Масло сливочным	180/5	4,520	6,660	48	260,03		1,69	0,650	0,0230	0,0360	
ТТК	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02	
345/15	Компот из замороженных ягод	200	0,08	0,03	20,5	84,00	2,8	28,00	0,600	0,001	0,001	
	Итого обед:		26,8600	30,6900	102,2700	773,2800	28,5200	146,4800	5,5000	0,2210	0,2660	
	Итого за день:		49,9900	59,2000	195,3200	1442,5100	29,2300	614,6300	8,1500	0,4410	0,5380	

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: от 11 и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ккал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)
Завтрак											
223/15	Затеканка творожная со стученным молоком	150/50	28,910	22,690	62,810	571,20	0,610	404,51	1,760	0,3300	0,4500
1/15	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,0	6,2	12,41	113		6,3	0,26	0,02	0,020
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,8		4,6	0,2	0,010	0,01
377/15	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1300	0,0200	15,200	62,000	2,83	14,20	0,3600	0,00000	0,00000
Итого завтрак:											
			32,590	29,150	100,080	793,000	3,440	429,610	2,580	0,360	0,480
Обед											
47/15	Салат из квашеной капусты с морковью и м.р. (Салат из свежей капусты с морковью и м.р. по сезону)	100 (100)	1,700	5,0000	8,4500	85,700	19,82	52,230	0,6700	0,01600	0,03300
111/15	Суп вермишелевый с курицей	250/20	7,08	10,240000	13,100000	182,600000	1,42	38,500	1,1000	0,06300	0,05400
234/15	Шницель рыбный с маслом сливочным	100	14,120	13,5200	13,470	167,270	0,560	33,250	1,1900	0,07500	0,08700
312/15	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/5	3,620	5,7600	24,5300	164,700	21,79	44,36	1,2100	0,17000	0,13000
ТТК	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02
342/15	Компот из яблок	200	0,1600	0,1600	27,8800	114,600	0,90	14,180	0,9500	0,01000	0,01000
Итого обед:											
			28,92	35,12	108,76	806,87	44,49	191,72	6,34	0,36	0,34
Итого за день:											
			61,510	64,270	208,840	1599,870	47,930	621,330	8,920	0,717	0,817





День: четверг  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: от 11 и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Завтрак									
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (Ккал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	
210/15	Омлет натуральный с курицей консервир. (помидор свежий по сезону)	150/50	14,690	27,860	37,84	438,23	1,97	109,63	3,210	0,290	0,380	
ТТК	Хлеб пшеничный	2/20	3,16	0,4	19,32	93,6		9,2	0,4	0,020	0,02	
377/15	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1300	0,0200	15,200	62,000	2,83	14,20	0,3600	0,00000	0,00000	
	Итого завтрак:		17,980	28,280	72,360	593,830	4,800	133,030	3,970	0,310	0,400	
	Обед											
52/15	Салат из свеклы с чесноком и м.р. (Салат из свежих огурцов с зеленью и м.р. по сезону)	100 (100)	1,4000	6,0200	8,2700	92,800	6,65	35,470	1,3200	0,01600	0,03300	
102/15	Суп картофельный с горохом и гречками на курином бульоне	250/15	5,490000	5,280000	16,540000	148,250000	5,83	42,680	2,0500	0,12500	0,17500	
288/15	Куры запеченные со сметаной	100	17,740	14,290	13,880	243,75	0,760	50,95	3,090	0,12500	0,2000	
203/15	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,760	7,170	41	242,68	0	15,06	1,000	0,0470	0,0600	
ТТК	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02	
345/15	Комлот из черной смородины	200	0,52	0,18	28,9	122,60	27,6	23,70	0,710	0,010	0,020	
	Итого обед:		34,15	33,36	129,47	942,08	40,84	177,06	9,39	0,35	0,51	
	Итого за день:		66,740	62,530	229,550	1735,080	44,280	606,670	11,970	0,706	0,991	

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: от 11 и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ккал)	С (мл)	Са (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	
	Завтрак											
175/15	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/5	5,71	11,950	43,960	281,81	0,910	125,57	0,690	0,0930	0,1300	
6/15	Бутерброд с ветчиной в/к	20/20	5,30	8,26	11,86	124,0		9	0,62	0,080	0,090	
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,8		4,6	0,2	0,010	0,01	
382/15	Какао с молоком и сахаром	200	4,080	3,540	17,580	118,60	1,59	152,22	0,480	0,1200	0,120	
	Итого завтрак:											
	Обед		16,67	23,85	83,06	571,21	2,50	291,35	1,99	0,30	0,35	
47/15	Салат из квашеной капусты с морковью и м.р. (Салат из свежей капусты с морковью и м.р. по сезону)	100 (100)	1,700	5,0000	8,4500	85,700	19,82	52,230	0,6700	0,01600	0,03300	
96/15	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,260000	5,320000	15,970000	120,850000	14,6600	16,960	1,0500	0,07500	0,07500	
259/15	Жаркое по-домашнему с мясом	250	26,01	25,8400	23,6900	421,420	9,66	43,580	5,5100	0,16000	0,25000	
ТТК	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02	
342/15	Компот из яблок	200	0,1600	0,1600	27,8800	114,600	0,90	14,180	0,9500	0,01000	0,01000	
	Итого обед:											
			32,3700	36,7600	97,3200	834,5700	45,0400	136,1500	9,4000	0,2840	0,3910	
	Итого за день:											
			49,0400	60,6100	180,3800	1405,7800	47,5400	427,5000	11,3900	0,5870	0,7410	



День: понедельник  
 Неделя: вторник  
 Возрастная категория: от 11 и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (кКал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)
Завтрак											
252/15	Сарделька отварная	60	6,8	13,67	0,89	155,7		16,050	1,1100	0,07000	0,07000
203/15	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,760	7,170	41	242,68	0	15,06	1,000	0,0470	0,0600
ТТК	Кукуруза консервированная	20	0,3	1,4	16,43	69	1	9,7	0,26	0,02	0,013
ТТК	Кондитерское изделие	20	1,1	8,7	15,42	107		4,2	0,28	0,01	0,007
ТТК	Хлеб пшеничный	2/20	3,16	0,4	19,32	93,6		9,2	0,4	0,020	0,02
376/15	Чай с сахаром	200	0,070	0,02	15,00	60,00		11,10	0,280		
Итого завтрак:			18,260	31,310	107,650	727,830	0,670	65,260	3,330	0,167	0,170
Обед											
47/15	Салат из квашеной капусты с морковью и м.р. (Салат из свежей моркови с сахаром и м.р. по сезону)	100 (100)	1,700	5,0000	8,4500	85,700	19,82	52,230	0,6700	0,01600	0,03300
111/15	Суп вермишелевый с курама	250/20	7,08	10,240000	13,100000	182,600000	1,42	38,500	1,1000	0,06300	0,05400
291/15	Плов со свиной	250(80/170)	22,2500	18,7500	45,6600	440,000	7,00	54,760	2,4100	0,38000	0,4900
ТТК	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02
345/15	Компот из замороженных ягод	200	0,08	0,03	20,5	84,00	2,8	28,00	0,600	0,001	0,001
Итого обед:			33,3500	34,4600	108,9700	884,3000	31,0400	182,6900	6,0000	0,4830	0,6010
Итого за день:			51,6100	65,7700	216,6200	1612,1300	31,7100	247,9500	9,3300	0,6500	0,7710

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: от 11 и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (кКал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	
	Завтрак											
174/15	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	5,83	3,550	55,090	263,75	0,950	126,53	0,600	0,0930	0,0930	
ТК	Кондитерское изделие (или Оладьи дрожжевые)	40 (50 гр 1 шт)	2,2	17,4	30,84	214		8,4	0,56	0,02	0,014	
ТК	Хлеб пшеничный	2/20	3,16	0,4	19,32	93,6		9,2	0,4	0,020	0,02	
382/15	Какао Несквик с молоком и сахаром	200	4,080	3,540	17,580	118,60	1,59	152,22	0,480	0,1200	0,120	
	Итого завтрак:											
			15,270	24,890	122,830	689,950	2,540	296,350	2,040	0,253	0,247	
	Обед											
ТК	Огурец соленый (Салат из свежих помидоров с зеленью и м.р. по сезону)	100 (100)	0,80	0,10	1,70	10,0	7,0	17,0	0,50	0,030	0,020	
102/15	Суп картофельный с горохом и гречками на курином бульоне	250/15	5,490000	5,280000	16,540000	148,250000	5,83	42,680	2,0500	0,12500	0,17500	
294	Котлета куриная с маслом сливочным	100	17,740	14,290	13,870	243,75	0,760	50,95	3,090	0,12000	0,2000	
321/15	Капуста тушеная	180	3,720	5,8300	16,9700	135,180	30,89	99,82	1,4500	0,06000	0,06000	
ТК	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02	
342/15	Компот из яблок	200	0,1600	0,1600	27,8800	114,600	0,90	14,180	0,9500	0,01000	0,01000	
	Итого обед:											
			30,1500	26,1000	98,2900	743,7800	45,3800	233,8300	9,2600	0,3680	0,4880	
	Итого за День:											
			45,4200	50,9900	221,1200	1433,7300	47,9200	530,1800	11,3000	0,6210	0,7360	



День: среда  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: от 14 и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (кКал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В4 (мг)	В2 (мг)	
	Завтрак											
222/15	Пудинг творожный с повидлом	150/50	28,370	19,360	53,350	500,80	1,150	254,53	1,630	0,2300	0,3300	
ТТК	Фрукт свежий	150	0,6	0,60	14,70	66,6	15,0	24,0	3,30	0,02	0,030	
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,8		4,6	0,2	0,010	0,04	
377/15	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1300	0,0200	15,200	62,000	2,83	14,20	0,3600	0,00000	0,00000	
	Итого завтрак:											
	Обед		30,680	20,180	92,910	676,200	18,980	297,330	5,490	0,255	0,370	
52/15	Салат из свеклы с чесноком и м.р. (Салат из свежей капусты с морковью и м.р. по сезону)	100 (100)	1,4000	6,0200	8,2700	92,800	6,65	35,470	1,3200	0,01600	0,03300	
101/15	Суп рисовый с курицей	250/20	6,67	7,8800	12,210	151,350	8,72	37,900	1,2500	0,09800	0,08700	
288/330/15	Бифштексов из индейки с соусом сметанным	100 (80/20)	17,460	18,510	2,500	237,50	2,95	41,3	1,700	0,1200	0,1200	
203/15	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,760	7,170	41	242,68	0	15,06	1,000	0,0470	0,0600	
ТТК	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02	
349/15	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	132,80	0,7	32,48	0,700	0,020	0,020	
	Итого обед:											
	Итого за День:		35,19	40,11	116,91	949,13	19,05	171,45	7,19	0,32	0,34	
			65,870	60,290	209,820	1625,330	38,030	468,780	12,680	0,579	0,713	

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: от 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (кКал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)
21/1/15	Омлет запеченный с сыром Завтрак	150/50	23,910	39,230	3,40	463,33	0,43	348,67	3,670	0,130	0,730
1/1/5	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,0	6,2	12,41	113		6,3	0,26	0,02	0,020
ТТК	Хлеб пшеничный	2/20	3,16	0,4	19,32	93,6		9,2	0,4	0,020	0,02
376/1/5	Чай с сахаром	200	0,070	0,02	15,00	60,00		11,10	0,280		
	Итого завтрак:		29,110	45,890	50,130	729,930	0,430	375,270	4,610	0,170	0,770
	Обед										
ТТК	Салат из зеленого горошка с соевыми орехом и м.р. (Салат из свежих огурцов с м.р. по сезону)	100 (100)	0,8500	5,0500	2,570	59,10	4,12	23,73	0,6000	0,07000	0,1000
82/1/5	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	1,800000	4,930000	10,940000	103,750000	10,680	49,730	1,2300	0,05000	0,05000
234/1/5	Котлета рыбная с маслом сливочным	100	14,120	13,5200	13,470	167,270	0,560	33,250	1,1900	0,07500	0,08700
312/1/5	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/5	3,620	5,7600	24,5300	164,700	21,79	44,36	1,2100	0,17000	0,13000
ТТК	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02
345/1/5	Компот из черной смородины	200	0,52	0,18	28,9	122,60	27,6	23,70	0,710	0,010	0,020
	Итого обед:		23,15	29,88	101,70	709,42	64,75	183,97	5,16	0,40	0,41
	Итого за день:		52,260	75,770	151,830	1439,350	65,180	559,240	10,770	0,568	1,180

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: от 11 и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ккал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)
Завтрак											
173/15	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200/5	8,120	10,390	51,010	330,67	0,910	138,16	2,230	0,1200	0,170
3/15	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	20/10/20	5,80	8,30	14,83	157,0	0,11	157	0,49	0,055	0,055
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,8		4,6	0,2	0,010	0,01
382/15	Какао с молоком и сахаром	200	4,080	3,540	17,580	118,60	1,59	152,22	0,480	0,1200	0,120
Итого завтрак:											
	Обед		19,580	22,430	93,080	653,070	2,610	451,780	3,400	0,305	0,355
67/15	Винегрет овощной с м.р. (Салат из свежих помидоров с зеленью и м.р. по сезону)	100 (100)	1,40	10,03	7,28	125,2	9,7	31,2	0,83	0,043	0,038
ТТК	Солянка по-домашнему со сметаной	250/5	5,250000	6,880000	30,000000	234,880000	9,3800	202,500	1,2500	0,085000	0,06500
278/15	Тертели из говядины с соусом томатным	130(80/50)	9,6100	10,6500	12,6700	185,550	0,9200	47,56	1,0400	0,08300	0,09000
171/15	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	10,660	7,560	50,75	302,3		18,370	5,6500	0,180	0,220
ТТК	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02
342/15	Компот из яблоч	200	0,1600	0,1600	27,8800	114,600	0,90	14,180	0,9500	0,01000	0,01000
Итого обед:											
	Итого за день:		29,320	35,720	149,910	1054,480	20,870	322,980	10,940	0,404	0,446
			48,900	58,150	242,990	1707,550	23,480	774,760	14,340	0,709	0,801

Средние показания на день		Пищевые вещества			Энергет. Ценн.
		Б	Ж	У	ккал
Потребность по Сан Пин (55%)		49,50	50,60	210,65	1492,15
По меню		53,95	62,99	206,11	1564,08