

"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 7 до 11 лет
на 2019г.**

День: понедельник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ 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											
204/15	Макаронны с сыром	130/20	10,15	11,94	27,540	250,8	0,083	221,40	0,920	0,070	0,090
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:		19,48	24,21	83,13	578,90	0,68	388,45	2,31	0,20	0,24
Обед											
ТТК	Огурец соленый (Салат из свежей моркови с сахаром и м.р. по сезону)	60 (60)	0,48	0,06	1,02	6,0	4,2	10,2	0,30	0,018	0,012
88/15	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	200/5	1,410000	3,960000	6,320000	71,800000	12,620	39,400	0,6600	0,03500	0,04500
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 рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,770	5,550	40	216,69		1,41	0,540	0,0200	0,0300
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	0,52	0,18	28,9	122,60	27,6	23,70	0,710	0,010	0,020
	Итого обед:		25,8800	28,7000	100,2900	746,5900	47,3700	125,2500	5,1300	0,2060	0,2600
	Итого за День:		45,3600	52,9100	183,4200	1325,4900	48,0530	513,7000	7,4400	0,4060	0,4970

День: вторник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: от 7 до 14 лет

№ реч.	Применение 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	Запеканка творожная со слущеным молоком	120/30	20,950	16,360	45,300	411,92	0,440	291,71	1,260	0,2500	0,3400
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:											
			24,530	22,820	82,570	633,720	3,270	316,810	2,080	0,280	0,370
Обед											
47/15	Салат из квашеной капусты с морковью и м.р. (Салат из свежей капусты с морковью и м.р. по сезону)	60 (60)	1,020	3,0000	5,0700	51,420	11,89	31,340	0,4000	0,01000	0,02000
111/15	Суп вермишелевый с курицей	200/10	4,26	6,640000	10,450000	126,400000	0,99	27,440	0,7700	0,04800	0,20000
234/15	Щицель рыбный с маслом сливочным	80	11,300	10,8200	10,780	133,820	0,450	26,600	0,9500	0,06000	0,07000
312/15	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,060	4,8000	20,4400	137,250	18,16	36,97	1,0100	0,14000	0,11000
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:											
			22,04	25,86	95,95	655,49	32,39	145,73	5,30	0,29	0,43
Итого за день:											
			46,570	48,680	178,520	1289,210	35,660	462,540	7,380	0,571	0,803

День: среда
 Неделя: первая
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ 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)
Завтрак											
18/1/15	Каша молочная манная с маслом сливочным	150/5	4,300	7,550	29,840	205,03	0,820	94,46	0,350	0,0560	0,120
6/1/5	Бутерброд с колбасой 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 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:											
			15,26	19,55	68,94	494,43	2,41	260,24	1,65	0,27	0,34
Обед											
ТТК	Салат из зеленого горошка с соевыми отруби и м.р. (Салат из свежих помидоров с зеленью и м.р. по сезону)	60 (60)	0,5100	3,0300	1,540	35,46	2,47	14,24	0,3600	0,04000	0,0600
10/1/15	Суп картофельный с рыбой	200/10	3,440000	2,590000	12,470000	95,800000	9,03	31,890	1,0000	0,09000	0,10000
260/15	Гуляш из мяса	100 (60/40)	10,640	28,190	2,890	309,00	0,92	20,0	2,210	0,2800	0,0900
17/1/15	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,880	6,300	42,29	251,9		15,310	4,7100	0,150	0,180
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:											
			26,37	40,64	112,53	916,94	13,15	123,12	10,20	0,60	0,47
Итого за день:											
			41,630	60,190	181,470	1411,370	15,560	383,360	11,850	0,869	0,813

День: четверг
 Неделя: первая
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ 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)
Завтрак											
210/15	Омлет натуральный с кукурузой консервир. (помидор свежий по сезону)	100/50	11,010	20,900	28,38	328,67	1,48	82,22	2,410	0,210	0,290
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:											
			14,300	21,320	62,900	484,270	4,310	105,620	3,170	0,230	0,310
Обед											
52/15	Салат из свежеты с чесноком и м.р. (Салат из свежих огурцов с зеленью и м.р. по сезону)	60 (60)	0,8400	3,6100	4,9600	55,680	3,99	21,280	0,7900	0,01000	0,02000
102/15	Суп картофельный с горохом и гречками на курином бульоне	200/15	4,390000	4,220000	13,230000	118,600000	4,66	34,140	1,6400	0,10000	0,14000
288/15	Куры запеченные со сметаной	80	12,1	14,81	2,00	190,0	2,36	33	1,36	0,060	0,12
203/15	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,640	5,980	34	202,24	0	12,55	0,840	0,0400	0,0500
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 черной смородины	200	0,52	0,18	28,9	122,60	27,6	23,70	0,710	0,010	0,020
Итого обед:											
			25,76	29,24	104,20	781,12	38,61	133,94	6,56	0,24	0,37
Итого за день:											
			40,060	50,560	167,100	1265,390	42,920	239,560	9,730	0,473	0,683

День: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ 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											
175/15	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	150/5	4,28	8,890	32,970	211,36	0,680	94,18	0,520	0,0700	0,1000
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:											
			15,24	20,89	72,07	500,76	2,27	259,96	1,82	0,28	0,32
Обед											
47/15	Салат из квашеной капусты с морковью и м.р. (Салат из свежей капусты с морковью и м.р. по сезону)	60 (60)	1,020	3,0000	5,0700	51,420	11,89	31,340	0,4000	0,01000	0,02000
96/15	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1,810000	4,260000	12,780000	96,680000	11,7300	13,570	0,8400	0,06000	0,06000
259/15	Жаркое по-домашнему с мясом	200	20,81	20,6700	18,9500	337,140	7,73	34,860	4,4100	0,13000	0,20000
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	0,9600	0,01000	0,01000
Итого обед:											
			26,0400	28,5300	86,0100	691,8400	32,2500	103,1500	7,8200	0,2330	0,3130
Итого за день:											
			41,2800	49,4200	158,0800	1192,6000	34,5200	363,1100	9,6400	0,5130	0,6330

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ 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	150/5	5,640	5,980	34	202,24	0	12,55	0,840	0,0400	0,0500
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:		17,140	30,120	100,880	687,390	0,670	62,750	3,170	0,160	0,160
Обед											
47/15	Салат из квашеной капусты с морковью и м.р. (Салат из свежей моркови с сахаром и м.р. по сезону)	60 (60)	1,020	3,0000	5,0700	51,420	11,89	31,340	0,4000	0,01000	0,02000
111/15	Суп вермишелевый с курами	200/10	4,25	6,640000	10,450000	126,400000	0,99	27,440	0,7700	0,04800	0,20000
291/15	Плов со свиной	200(60/140)	17,8000	15,0000	36,4500	352,000	5,60	43,810	1,9300	0,30000	0,3900
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	0,52	0,18	28,9	122,60	27,6	23,70	0,710	0,010	0,020
	Итого обед:		25,8400	25,2600	102,1600	744,4200	46,0800	135,4900	5,0300	0,3910	0,6530
	Итого за день:		42,9800	55,3800	203,0400	1431,8100	46,7500	198,2400	8,2000	0,5510	0,8130

День: вторник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реч.	Применение 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	150/5	4,37	2,660	41,320	197,81	0,710	94,90	0,450	0,0700	0,0700
ттк	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
ттк	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:											
			13,810	24,000	109,060	624,010	2,300	264,720	1,890	0,230	0,224
Обед											
ттк	Огулец соленый (Салат из свежих помидоров с зеленью и м.р. по сезону)	60 (60)	0,48	0,06	1,02	6,0	4,2	10,2	0,30	0,018	0,012
102/15	Суп картофельный с горохом и гречками на курином бульоне	200/15	4,390000	4,220000	13,230000	118,600000	4,66	34,140	1,6400	0,10000	0,14000
294	Котлета куриная с маслом сливочным	80	14,190	11,430	11,100	195,00	0,610	40,76	2,470	0,10000	0,1600
321/15	Капуста тушеная	150	3,100	4,8600	14,1400	112,650	25,74	83,18	1,2100	0,05000	0,05000
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:											
			24,5600	21,1700	88,7000	638,8500	36,1100	191,6600	7,7900	0,3010	0,3950
Итого за день:											
			38,3700	45,1700	197,7600	1262,8600	38,4100	456,3800	9,6800	0,5310	0,6190

День: среда
 Неделя: вторник
 Возрастная категория: от 7 до 14 лет

№ 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)
Завтрак											
222/15	Пудинг творожный с повидлом	120/30	20,460	13,960	38,480	361,15	0,830	183,55	1,170	0,1700	0,2500
ТК	Фрукт свежий	150	0,6	0,60	14,70	66,6	15,0	24,0	3,30	0,02	0,030
ТК	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:											
			24,350	14,980	87,700	583,350	18,660	230,950	5,230	0,205	0,300
Обед											
52/15	Салат из свежеты с чесноком и м.р. (Салат из свежей капусты с морковью и м.р. по сезону)	60 (60)	0,8400	3,6100	4,9600	55,680	3,99	21,280	0,7900	0,01000	0,02000
101/15	Суп рисовый с курами	200/10	3,93	4,7500	9,740	101,400	6,84	26,960	0,8900	0,07600	0,06000
288/30/15	Бефстроганов из индейки с соусом сметанным	80 (60/20)	14,000	14,810	2,000	190,00	2,36	33,1	1,360	0,1000	0,1000
203/15	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,640	5,980	34	202,24	0	12,55	0,840	0,0400	0,0500
ТК	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:											
			27,31	29,68	103,86	774,12	13,92	135,54	5,80	0,27	0,27
Итого за день:											
			51,660	44,660	191,560	1357,470	32,580	366,490	11,030	0,474	0,573

День: четверг
 Неделя: вторник
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ 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											
211/15	Омлет запеченый с сыром	120/30	17,930	29,420	2,55	347,50	0,32	261,50	2,750	0,100	0,550
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	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:											
			23,130	36,080	49,280	614,100	0,320	288,100	3,690	0,140	0,590
Обед											
ТТК	Салат из зеленого горошка с соевыми огурцом и м.р. (Салат из свежих огурцов с м.р. по сезону)	60 (60)	0,5100	3,0300	1,540	35,46	2,47	14,24	0,3600	0,04000	0,0600
82/15	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	1,440000	3,940000	8,750000	83,000000	8,540	39,780	0,9800	0,04000	0,04000
234/15	Котлета рыбная с маслом сливочным	80	11,300	10,8200	10,780	133,820	0,450	26,600	0,9500	0,06000	0,07000
312/15	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,060	4,8000	20,4400	137,250	18,16	36,97	1,0100	0,14000	0,11000
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 черной смородины	200	0,52	0,18	28,9	122,60	27,6	23,70	0,710	0,010	0,020
Итого обед:											
			19,07	23,21	91,70	604,13	57,22	150,49	5,23	0,31	0,32
Итого за день:											
			42,200	59,290	140,980	1218,230	57,540	438,590	8,920	0,453	0,913

День: пятница
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ 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 пшениная с маслом сливочным	150/5	6,090	7,790	38,260	248,00	0,680	103,62	1,670	0,0900	0,130
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:											
			17,550	19,830	80,330	570,400	2,380	417,240	2,840	0,275	0,315
Обед											
67/15	Винегрет овощной с м.р. (Салат из свежих помидоров с зеленью и м.р. по сезону)	60 (60)	0,84	6,02	4,37	75,1	5,8	18,7	0,50	0,026	0,023
ТТК	Солянка по-домашнему со сметаной	200/5	4,200000	5,500000	24,000000	187,900000	7,5000	162,000	1,0000	0,05000	0,05000
278/15	Тефтели из говядины с соусом томатным	110(60/50)	8,1300	9,0100	10,7200	157,000	0,7800	40,24	0,8800	0,07000	0,08000
171/15	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,880	6,300	42,29	251,9		15,310	4,7100	0,150	0,180
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:											
			24,450	27,430	130,590	878,440	14,960	259,670	9,250	0,329	0,366
Итого за День:											
			42,000	47,260	210,920	1448,840	17,340	676,910	12,100	0,604	0,681
Средние показания на День			пищевые вещества			энергет. ценн. ккал					
Потребность по Сан Пин (55%)			42,35	43,45	184,25	1292,50					
По меню			43,21	51,35	181,29	1320,33					