

СОГЛАСОВАНО: *С. С. Соловьев*
 Директор МБОУ «Средняя школа № 4»
 «01» *Сентября* 2018г.

УТВЕРЖДАЮ:
 ИШ Матюхина Н. А. *[Подпись]*

«01» *Сентября* 2018г.

Примерное 10-ти дневное меню
 для питания обучающихся 11-18 лет
 в общеобразовательных организациях в Московской области

3 варианты



[Подпись]
 М.Ю. Соловьев
 Главный государственный санитарный врач
 по Московской области

«01» *Сентября* 2017 № 1568-05

Руководитель Учреждения Федеральной службы по контролю в сфере защиты прав потребителей и благополучия населения по Московской области

2 день

№ рецептуры Сб.реп. Тугельян В.А. 2015г	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	Амг	Емг	В1мг	Смг			
175	Каша овсяная "Дружба"	200	4,84	5,22	23,24	166,34	124,35	28,82	129,62	0,48	62,27	0,24	0,09	1,37			
376	Чай с сахаром	100,00	0,60	0,60	14,70	67,62	2,53	1,1	7,15	0,78	13,2	0,11	0,01	0,15			
	Итого за прием	200,00	0,00	0,00	9,03	36,12	0,26	0	0,03	0	0	0,3	0,05	15			
	Итого за день	55,34	40,38	263,21	1651,53	516,1	260,05	787,1	13,585	222,08	8,9	0,87	72,81				
415	Плюшка "Московская"	75,00	6,41	6,20	38,00	233,66	2,53	1,1	7,15	0,78	13,2	0,11	0,01	0,15			
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	14,70	67,62	2,53	1,1	7,15	0,78	13,2	0,11	0,01	0,15			
	Итого за прием	200,00	0,00	0,00	9,03	36,12	0,26	0	0,03	0	0	0,3	0,05	15			
	Итого за день	55,34	40,38	263,21	1651,53	516,1	260,05	787,1	13,585	222,08	8,9	0,87	72,81				

3 день

№ рецептуры Сборщ. Тугельян В.А. 2015г	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины		
									Са	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг		
Завтрак																		
182	Каша "Геркулес" молочная	200	5,28	5,93	21,08	159,53	211,71	38,8	186,09	0,77	48,86	0,22	0,11	1,37				
14	Масло сливочное	5,00	0,04	3,62	0,07	33,05	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0					
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05	0				
376	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,03	36,12	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0				
	Итого за прием		7,57	10,42	45,60	307,30	218,93	48,7	212,19	1,17	79,36	0,66	0,16	1,37				
Обед																		
59	Салат из моркови с яблоками	60,00	0,82	0,14	6,61	32,29	20,8	12,11	14,88	0,87	0	1,2	0,02	4,98				
96	Рассолышник на к/б со сметаной	200/8	2,18	2,96	14,04	101,62	17,26	19,09	54,24	0,93	29,99	0,21	0,07	13,75				
294	Шницель рубленый куриный	80	24,75	26,69	11,53	388,13	31	15,4	114,45	2,34	11,03	2,15	0,09	3,34				
331	Соус сметанный с томатом	50,00	1,06	2,61	4,19	55,62												
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,00	4,37	25,81	162,60	52,46	131	185,19	3,83	0	0,92	0,15	1,75				
342	Компот из свежих фруктов	200,00	0,09	0,09	14,13	58,22	6,11	1,62	16,5	0,52	0	0,3	0,05	0,85				
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	2,2				
	Хлеб пшеничный	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05	0				
	Итого за прием		37,43	37,88	99,06	913,48	152,73	213,56	493,52	9,965	41,02	6,14	0,52	26,87				
Полдник																		
410	Ватрушка с творогом	75,00	7,83	3,73	30,04	185,98	25,4	10,8	32,59	0,34	15,03	0,04	0,05	0,34				
350	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	23,19	92,75	0,48	0	0	0,015	0	0	0	0,18				
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	15				
	Итого за прием		8,43	4,33	67,93	346,35	49,88	24,3	49,09	3,655	15,03	0,34	0,1	15,52				
	Итого за день		53,43	52,63	212,59	1567,13	421,54	286,56	754,8	14,79	135,41	7,14	0,78	43,76				

4 День

№ рецептуры Об.реш. Тутельян В.А. 2015г	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины						
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Е, мг	В1, мг	С, мг					
	Завтрак																		
183	Каша гречневая молочная	200	5,08	5,29	20,92	152,37	211,71	38,8	186,09	1,78	48,86	0,22	0,11	1,3					
14	Масло сливочное	5,00	0,04	3,62	0,07	33,05	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0					
382	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05	0					
	Какао с молоком	200	4,38	4,67	16,69	127,66	128,57	52,84	146,91	0,46	6,6	0,03	0,04	0					
	Итого за прием		11,75	14,45	53,10	391,68	347,24	101,54	359,1	2,61	85,96	0,69	0,2	1,82					
	Обед																		
50	Салат из свежлы с сыром и чесноком	60,00	0,94	3,06	5,51	53,27	9,69	20,7	40,63	0,86	0	0,1	0,01	6,16					
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	200	2,68	1,85	18,60	107,15	10,95	16,74	44,59	0,89	8,5	0,25	0,07	12,68					
298	Голубцы ленивые с отварной курицей	230,00	18,87	16,45	21,20	316,67	31	15,4	188,52	2,94	0	2,71	0,06	95,94					
349	Компот из смеси сухофруктов	200	3,03	0,16	46,94	195,26	87,82	56,64	78,75	1,78	0	3,41	0,04	0,99					
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	0					
	Хлеб пшеничный	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05	0					
	Итого за прием		29,05	22,54	115,00	787,35	164,56	143,82	460,75	7,745	8,5	7,59	0,32	115,77					
406	Пирожок печеный с капустой	75,00	5,98	3,53	30,44	178,40	25,4	10,8	32,59	0,82	15,03	0,04	0,05	18,26					
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	15					
376	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,03	36,12	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0					
	Итого за прием		6,58	4,13	54,17	282,14	49,66	24,3	49,09	4,15	15,03	0,34	0,1	33,26					
	Итого за день		47,38	41,12	222,27	1461,17	561,46	269,66	868,94	14,505	109,49	8,62	0,62	152,15					

5 день

№ рецептуры Сб.рец. Тугельян В.А. 2015г	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины			
									Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Е, мг	В1, мг	С, мг			
204	Завтрак Макароны, запеченные с сыром	150,00	4,86	2,61	31,06	168,55	147,11	15,07	122,05	0,71	115,49	1,05	0,06	0,04					
15	Сыр	10,00	2,43	3,09	0,00	38,22	130	7,15	2,85	0,1	88,5	0,15	0	0,07					
376	Хлеб пшеничный Чай с сахаром	30	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05	0					
	Итого за прием	200,00	0,00	0,00	9,03	36,12	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0					
47	Обед Салат из квашеной капусты	60,00	9,54	6,57	55,51	321,49	284,27	32,12	151	1,2	203,99	1,59	0,11	0,11					
	Борщ с капустой и картофелем со 82 сметаной	200/8	1,33	3,08	5,06	57,58	48,05	14,46	27,25	0,48	0	2,38	0,02	21,23					
268	Котлета мясная рубленая	200/8	2,57	3,08	14,85	107,84	30,28	18,58	39,94	1,4	30,68	0,2	0,04	26,43					
142	Картофель тушеный с овощами в 142 соусе	80	14,94	14,70	11,78	243,64	27,82	22,13	112,09	2,27	2,07	2,5	0,05	1,4					
342	Компот из свежих фруктов	150,00	4,02	5,64	32,52	210,86	74,32	32,52	90	1,85	92	2,01	0,12	38,14					
	Хлеб ржаной	200,00	0,09	0,09	14,13	58,22	6,11	1,62	16,5	0,52	0	0,3	0,05	2,2					
	Хлеб пшеничный	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	0					
	Итого за прием	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05	0					
	Подник	26,48	26,48	27,61	101,09	793,14	211,68	123,65	394,04	7,795	124,75	8,51	0,42	89,4					
	Кондитерские изделия	40,00	2,56	6,72	27,40	180,40	218,24	26,1	165,3	0,32	12	0	0,04	0,48					
389	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	12,32	6,96	12,18	2,8	0	0,2	0,01	4					
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	15					
	Итого за прием		4,16	7,52	62,30	340,02	254,56	46,56	193,98	6,42	12	0,5	0,1	19,48					
	Итого за день	40,18	41,70	218,90	1454,65	750,51	202,33	739,02	15,415	340,74	10,6	0,63	108,99						

6 день

№ рецептуры Сб.рецип. Гутельян В.А. 2015г	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г			Жиры, г			Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Са	Мг	Р			Fe	А,мг	Е,мг	В1,мг	С,мг							
Завтрак																						
171	Каша молочная рисовая	200	4,39	5,00	24,01	159,44	124,35	28,82	129,62	0,31	62,27	0,24	0,09	1,37								
14	Масло сливочное	5,00	0,04	3,62	0,07	33,05	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0								
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05	0								
376	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,03	36,12	0,26	0	0	0,03	0	0	0,05	0								
	Итого за прием		6,68	9,49	48,53	307,21	131,57	38,72	155,72	0,71	92,77	0,68	0,14	1,37								
	Обед																					
73	Икра кабачковая	60,00	1,16	5,43	4,70	72,59	15,39	8,52	14,88	0,43	0	1,2	0,02	4,27								
101	Суп рыбный	200	6,12	2,46	17,26	122,22	15,33	23,17	54,24	1,22	29,99	0,21	0,07	18,62								
255	Печень по-строгановски	80,00	18,92	9,77	7,23	203,54	8,68	17,41	284,47	7,19	4555,16	5,07	0,17	35								
309	Макаронные изделия отварные	150	7,39	2,85	47,27	246,29	9,31	7,31	40,56	1,08	17,7	0,84	0,06	0								
350	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	23,19	92,75	0,48	0	0	0,015	0	0	0	0								
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	0			0,18					
	Хлеб пшеничный	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05	0			0					
	Итого за прием		37,12	21,53	122,40	852,39	74,29	90,75	502,41	11,21	4602,85	8,44	0,46	58,07								
	Полдник																					
401	Оладьи с сахаром	100	8,06	9,09	46,35	300,23	130,38	22,15	138,58	0,82	37,46	0,98	0,1	0,8								
387	Напиток плодово-ягодный	200,00	0,14	0,02	15,45	65,29	12,32	6,96	46,98	0,14	0	0,7	0,09	6,4								
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	15								
	Итого за прием		8,80	9,71	76,50	433,14	166,7	42,61	202,06	4,26	37,46	1,98	0,24	22,2								
	Итого за день		52,60	40,73	247,43	1592,74	372,56	172,08	860,19	16,18	4733,08	11,1	0,84	81,64								

7 день

№ рецептуры Сб.реп. Тутьельян В.А. 2015г	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины		
									Са	Mg	P	Fe	А,мг	Е,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																		
306	Горошек зеленый	30	1,43	0,09	2,99	18,40	6,23	6,17	18,67	0,32	5,88	0,08	0,03	4,6				
210	Омлет натуральный	150	13,29	13,19	4,83	191,83	75,73	12,4	164,38	2,19	99,17	0,07	0,03	1,17				
14	Масло сливочное	5,00	0,04	3,62	0,07	33,05	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0				
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05	0				
382	Какао с молоком	200	4,38	4,67	16,69	127,66	128,57	52,84	146,91	0,46	6,6	0,03	0,04	1,82				
	Итого за прием		21,39	22,44	40,00	449,54	217,49	81,31	356,06	3,34	142,15	0,62	0,15	7,59				
	Обед																	
101	Суп картофельный с крупой	200	2,16	2,24	16,43	100,76	20,56	21,71	60,17	0,98	14,16	0,21	0,14	17,47				
243	Сосиски для детского питания отварные	60,00	6,71	14,58	0,24	159,21	13	7,31	63,25	1,09	0	0,33	0,01	0				
321	Капуста тушеная	150,00	4,57	6,27	13,28	135,68	92,56	35,39	71,57	1,56	0	3,09	0,06	96,76				
342	Компот из свежих фруктов	200,00	0,09	0,09	14,13	58,22	6,11	1,62	16,5	0,52	0	0,3	0,05	2,2				
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	0				
	Хлеб пшеничный	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05	0				
	Итого за прием		17,06	24,20	66,83	568,87	157,33	100,37	319,75	5,425	14,16	5,05	0,4	116,43				
429	Булочка с изюмом	80,00	6,88	6,08	49,44	281,06	8,72	5,69	32,59	1,21	15,03	0,04	0,05	0,26				
389	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	12,32	6,96	12,18	2,8	0	0,2	0,01	4				
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	15				
	Итого за прием		8,48	6,88	84,34	440,68	45,04	26,15	61,27	7,31	15,03	0,54	0,11	19,26				
	Итого за день		46,93	53,52	191,17	1459,09	419,86	207,83	737,08	16,075	171,34	6,21	0,66	143,28				

8 день

№ рецептуры Сб.рец. Тугельян В.А. 2015г	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг			
Завтрак																	
183	Каша гречневая молочная	200	5,08	5,29	20,92	152,37	211,71	38,8	186,09	1,78	48,86	0,22	0,11	1,3			
14	Масло сливочное	5,00	0,04	3,62	0,07	33,05	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0			
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05	0			
376	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,03	36,12	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0			
	Итого за прием		7,37	9,78	45,44	300,14	218,93	48,7	212,19	2,18	79,36	0,66	0,16	1,3			
Обед																	
52	Салат из свежлы	60,00	1,18	1,28	6,97	44,05	16,67	9,69	21,95	1,1	0	0,11	0,01	7,92			
	Ци из свежей калусты с картофелем																
88	на к/б со сметаной	200/8	2,41	2,84	12,63	95,91	23,73	10,03	21,21	0,99	22,48	0,12	0,02	34,15			
675	Суфле куриное в молочном соусе	80,00	21,83	24,81	6,56	336,69	42,4	19,26	194,85	2,18	0	3,23	0,16	2,14			
326	Соус молочный	50,00	2,36	3,73	9,21	80,23	0,48	0	0	0,17	0	0	0	0,59			
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,66	1,97	38,05	186,38	55,3	60,42	115,05	0,52	22,13	0,68	0,07	8,48			
342	Компот из свежих фруктов	200,00	0,09	0,09	14,13	58,22	6,11	1,62	16,5	0,52	0	0,3	0,05	2,2			
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	0			
	Хлеб пшеничный	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05	0			
	Итого за прием		35,06	35,74	110,30	916,48	169,79	135,36	477,82	6,755	44,61	5,56	0,45	55,48			
полдник																	
	Кондитерские изделия	40,00	2,56	6,72	27,40	180,40	218,24	26,1	165,3	0,32	12	0	0,04	0,48			
350	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	23,19	92,75	0,48	0	0	0,015	0	0	0	0,18			
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	15			
	Итого за прием		3,16	7,32	65,29	340,77	242,72	39,6	181,8	3,635	12	0,3	0,09	15,66			
	Итого за день		45,59	52,84	221,03	1557,39	631,44	223,66	871,81	12,57	135,97	6,52	0,7	72,44			

9 день

№ рецептуры Сб.реп. Тугельян В.А. 2015г	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	Е,мг	В1,мг	С,мг							
Завтрак																							
181	Каша манная молочная	200	4,60	4,96	20,54	146,12	121,19	17,58	101,89	0,27	75,85	0,62	0,06	1,37									
			0,04	3,62	0,07	33,05	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0									
14	Масло сливочное	5,00	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05	0									
	Хлеб пшеничный	30	3,70	3,88	15,97	114,53	116,56	13,4	86,13	0,19	19,8	0,11	0,03	1,56									
379	Кофейный напиток	200	10,59	13,33	52,00	372,30	244,71	40,88	214,12	0,83	126,15	1,17	0,14	2,93									
	Итого за прием																						
Обед																							
47	Салат из квашеной капусты	60,00	1,33	3,08	5,06	57,58	48,05	14,46	27,25	0,48	0	2,38	0,02	21,23									
	Суп картофельный с макаронными																						
103	изделиями на к/б	200	2,68	1,85	18,60	107,15	10,95	16,74	44,59	0,89	8,5	0,25	0,07	12,68									
294	Биточки куриные запеченные	80	24,75	26,69	11,53	388,13	31	15,4	114,45	2,34	11,03	2,15	0,09	3,34									
128	Картофельное пюре	150,00	3,94	3,07	30,11	170,69	52,32	41,35	118,58	1,63	47,3	0,24	0,18	35,79									
349	Компот из смеси сухофруктов	200	3,03	0,16	46,94	195,26	87,82	56,64	78,75	1,78	0	3,41	0,04	0,99									
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	0									
	Хлеб пшеничный	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05	0									
	Итого за прием		39,26	35,87	134,99	1033,81	255,24	178,93	491,88	8,395	66,83	9,55	0,54	74,03									
Полдник																							
406	Пирожок печеный с капустой	75,00	5,98	3,53	30,44	178,40	25,4	10,8	32,59	0,82	15,03	0,04	0,05	18,26									
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	15									
376	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,03	36,12	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0									
	Итого за прием		6,58	4,13	54,17	282,14	49,66	24,3	49,09	4,15	15,03	0,34	0,1	33,26									
	Итого за день		56,43	53,33	241,16	1688,25	549,61	244,11	755,09	13,375	208,01	11,1	0,78	110,22									

