



«СОГЛАСОВАНО»

«28» февраля 2017 № 1568-05

Руководитель Управления Федеральной
службы по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Московской области

Государственный санитарный
надзор по Московской области

М.Ю. Соловьев



Примерное 10-ти дневное меню

для питания обучающихся 11-18 лет

в общеобразовательных организациях в Московской области

3 вариант

Меню завтрак, обед 11-18 лет.

1 день.

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Калорий ность (кКал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)
1								
Завтрак								
Омлет натуральный с колбасными изделиями 200 г Рец.438 Сбр.рецептур блюдо 2008	200	17,864	26,552	4,882	330,68	1,118		2,968
Масло сливочное 5 г	5	0,04	3,625	0,065	33,05			0,01
Хлеб пшеничный 30 г	30	2,25	0,87	15,42	78,6			0,36
Чай с сахаром 200 г Рец.943 СРБКИ 2011	200	0,00075		9,0345	36,12			0,03
Обед								
Салат из соленых огурцов 100 гр Рец.№21 Сборник рец. для об.уч.2011	100	1,052	5,131	1,736	65,33	6,8		0,744
Суп из овощей на м/б со сметаной 250/8 г Рец.202 Сбр.рецептур блюдо 2008	258	2,8132	4,9934	15,032	128,235	28,502		1,1464
Плов с мясом 280 гр б/к Рец.601 Сбр.рец.блюдо 2008	280	25,8038	24,6953	56,2564	554,491	4,62		3,9891
Кисель 200 г Рец.883 СРБКИ 2011	200			23,19	92,75	0,18		0,015
Хлеб ржаной 25 г	25	1,65	0,3	9,9	49,5			0,975
Хлеб пшеничный 25 г	25	1,875	0,725	12,85	65,5			0,3
На день								
Соль 3,6 г	3,6							0,1044

2 день.

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Калорий ность (Ккал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)
1								
Завтрак								
Каша "Дружба" молочная 200 г. Табл. 8 СРБ и КИ 2011 г.	200	4,841	5,23	23,261	160,34	1,365		0,484
Масло сливочное 5 г	5	0,04	3,625	0,065	33,05			0,01
Хлеб пшеничный 30 г	30	2,25	0,87	15,42	78,6			0,36
Кофейный напиток с молоком 200 г Рец.958 СРБКИ 2011	200	3,7032	3,8778	15,972	114,534	1,56		0,1938
Обед								
Кабачковая икра 100 г Рец.50 СРБКИ 2011	100	1,919	8,989	7,777	120,19	7,07		0,707
Суп гороховый с гречками 250 г Рец.206 Сбр.рецептур блюд 2008	250	8,548	3,069	31,642	193,82	11,6		2,661
Котлета рыбная запеченая 100 г. Рец.255 Сбр.рецептур блюд 2012 г.	100	23,3612	6,3281	12,1362	203,409	1,977		1,5206
Картофельное пюре 180 гр. Руц № 299 Сбр. рец. для ДООУ 2011 г.	180	4,7284	3,7103	36,1419	204,991	42,95		1,9522
Компот из сухофруктов 200 г Рец.867 СРБКИ 2011	200	0,077		9,475	38,094	0,28		0,864
Хлеб ржаной 25 г	25	1,65	0,3	9,9	49,5			0,975
Хлеб пшеничный 25 г	25	1,875	0,725	12,85	65,5			0,3
На день								
Соль 3,6 г	3,6							0,1044

3 день.

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Калорий ность (кКал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)
1								
Завтрак								
Каша геркулесовая молочная 200 гр. Табл. 8 СРБ и КИ 2011 г.	200	5,275	5,926	21,075	159,53	1,365		0,772
Масло сливочное 5 г	5	0,04	3,625	0,065	33,05			0,01
Хлеб пшеничный 30 г	30	2,25	0,87	15,42	78,6			0,36
Чай с сахаром 200 г Рец.943 СРБКИ 2011	200	0,00075		9,0345	36,12			0,03
Обед								
Салат из моркови с яблоками 100 гр. Сб.рец.№59 для об.уч.2011	100	1,366	0,238	11,012	53,81	8,3		1,453
Рассольник на к/б со сметаной 250/8 г Рец.197 Сбр.рецептур блюд 2008	258	2,677	3,406	17,478	122,66	17,182		1,162
Шницель рубленый куриный 100 г Рец.306 Сбр.рецептур блюд для питания детей в ДООУ 2010	100	30,9394	33,309	14,4075	484,657	4,1637		2,9263
Соус сметанный с томатом 50 г	50	1,058	2,605	4,19	55,615	1,748		0,209
Каша гречневая 180 гр.Табл.8,Сборник рец.2008	180	6,088	5,417	31,425	198,81			4,658
Компот из свежих фруктов 200 г Рец.859 Сбр.рецептур блюд 2008	200	0,088	0,088	14,132	58,22	2,2		0,52
Хлеб ржаной 25 г	25	1,65	0,3	9,9	49,5			0,975
Хлеб пшеничный 25 г	25	1,875	0,725	12,85	65,5			0,3
Итого по блюду:								
На день								
Соль 3,6 г	3,6							0,1044

4 день.

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Калорий ность (Ккал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)
1								
Завтрак								
Каша гречневая молочная 200 гр. Табл. 8 СРБ и КИ 2011 г.	200	5,076	5,29	20,916	152,37	1,3		1,779
Масло сливочное 5 г	5	0,04	3,625	0,065	33,05			0,01
Хлеб пшеничный 30 г	30	2,25	0,87	15,42	78,6			0,36
Какао с сахаром и молоком 200 г Рец.959 СРБКИ 2011	200	4,3759	4,675	16,6926	127,657	1,82		0,456
Обед								
Салат из свежеты с сыром и чесноком 100 гр.Сб.Рец.№50 для об.уч. 2011	100	1,569	5,1	9,1554	88,684	10,26		1,437
Суп вермишелевый на к/б 250 г Рец.108,82 Сбр.рец.блюда для питания детей в ДООУ 2010	250	3,349	2,309	23,245	133,94	15,85		1,114
Голубцы ленивые с отварной курицей 280 гр,Рец.298,Сборник рец.для ДООУ 2010	280	64,2591	62,9988	13,6313	882,708	5,6928		8,6222
Компот из сухофруктов 200 г Рец.867 СРБКИ 2011	200	0,077		9,475	38,094	0,28		0,864
Хлеб ржаной 25 г	25	1,65	0,3	9,9	49,5			0,975
Хлеб пшеничный 25 г	25	1,875	0,725	12,85	65,5			0,3
На день								
Соль 3,6 г	3,6							0,1044

5 день.

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Калорий ность (кКал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)
1								
Завтрак								
Макароны отварные с сыром 200 г Рец.415 СРБики 2011	200	6,489	3,487	41,4355	224,846			0,9472
Сыр 10 г	10							
Хлеб пшеничный 30 г	30	2,25	0,87	15,42	78,6			0,36
Чай с сахаром 200 г Рец.943 СРБики 2011	200	0,00075		9,0345	36,12			0,03
Обед								
Салат из квашеной капусты 100 г. Рец №47 Сбр. рецептур для об. уч. 20011 г.	100	1,6732	5,0981	7,6016	88,198	26,78		0,6004
Борщ вегетарианский со сметаной 250/8 г Рец.169 Сбр.рецептур блюд 2008	258	3,158	3,557	18,496	130,44	33,032		1,752
Котлета мясная рубленая 100гр Рец.608 Сбр.рец.блюд 2008	100	18,6858	18,6168	14,6643	307,523	2,08		2,8626
Картофель, тушеный с овощами в соусе 180 гр. Рец. № 133, 354 Сбр. рец для ДОУ 2012 г.	220	4,7827	6,5549	38,8796	249,9	45,652		2,2068
Компот из свежих фруктов 200 г Рец.859 Сбр.рецептур блюд 2008	200	0,088	0,088	14,132	58,22	2,2		0,52
Хлеб ржаной 25 г	25	1,65	0,3	9,9	49,5			0,975
Хлеб пшеничный 25 г	25	1,875	0,725	12,85	65,5			0,3
На день								
Соль 3,6 г	3,6							0,1044

6 день.

Названия блюд и продуктов		Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Калорий ность (Ккал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)
1		2							
Завтрак									
Каша рисовая молочная 200 гр. Табл. 8 СРБ и КИ 2011 г.	200	4,391	5	24,011	159,44	1,365			0,314
Масло сливочное 5 г	5	0,04	3,625	0,065	33,05				0,01
Хлеб пшеничный 30 г	30	2,25	0,87	15,42	78,6				0,36
Чай с сахаром 200 г Рец.943 СРБКИ 2011	200	0,00075		9,0345	36,12				0,03
Обед									
Кабачковая икра 100 г Рец.50 СРБКИ 2011	100	1,919	8,989	7,777	120,19	7,07			0,707
Суп рыбный 250 гр. Рец № 84 Сб. рец. для ДОУ 2012 г.	250	7,6595	3,0794	21,5823	152,826	23,277			1,5221
Печень по - строгановски 100 гр Рец.582 Сбр.рец.блюд 2008	100	23,6518	11,9614	9,0374	252,157	43,745			8,9871
Макароньы отварные 180 гр.Рец.414,Сборник рец.2008	180	8,832	3,7	56,452	296,84				1,288
Кисель 200 г Рец.883 СРБКИ 2011	200	0,088	0,088	14,132	58,22	2,2			0,522
Хлеб ржаной 25 г	25	1,65	0,3	9,9	49,5				0,975
Хлеб пшеничный 25 г	25	1,875	0,725	12,85	65,5				0,3
На день									
Соль 3,6 г	3,6								0,1044

7 день.

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Калорий ность (кКал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)
1	2							
Завтрак								
Омлет натуральный 200 г.. Рец.215 Сбр.-рецептур блюдо 2012	200	17,7136	17,59	6,4396	255,772	1,56		2,9224
Зеленый горошек 50 гр №50 Сб-ик рецептур 2008 г	50	1,55	0,1	3,25	20	5		0,35
Масло сливочное 5 г	5	0,04	3,625	0,065	33,05			0,01
Хлеб пшеничный 30 г	30	2,25	0,87	15,42	78,6			0,36
Какао с сахаром и молоком 200 г Рец.959 СРБМКИ 2011	200	4,3759	4,675	16,6926	127,657	1,82		0,456
Обед								
Суп картофельный с пшеном 250 г Рец.80 Сбр.-рецептур блюдо 2012	250	2,7093	2,7992	20,5389	125,969	21,835		1,2205
Сосиска отварная 100 гр,Рец.536,Сборник рец.2008	100	12,1	26,29	0,44	287,1			1,98
Капуста тушеная 180 гр. Рец. №132 Сбр. рец. для ДОУ 2012 г.	180	5,4845	7,5231	15,9237	162,774	116,035		1,8749
Компот из свежих фруктов 200 г Рец.859 Сбр.-рецептур блюдо 2008	200	0,088	0,088	14,132	58,22	2,2		0,52
Хлеб ржаной 25 г	25	1,65	0,3	9,9	49,5			0,975
Хлеб пшеничный 25 г	25	1,875	0,725	12,85	65,5			0,3
На день								
Соль 3,6 г	3,6							0,1044

8 день.

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Калорий ность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)
1								
Завтрак								
Каша гречневая молочная 200 гр. Табл. 8 СРБ и Ки 2011 г.	200	5,076	5,29	20,916	152,37	1,3		1,779
Масло сливочное 5 г	5	0,04	3,625	0,065	33,05			0,01
Хлеб пшеничный 30 г	30	2,25	0,87	15,42	78,6			0,36
Чай с сахаром 200 г Рец.943 СРБКИ 2011	200	0,00075		9,0345	36,12			0,03
Обед								
Свекла отварная с растительным маслом 100 г	100	1,98	2,13	11,616	73,42	13,2		1,848
Щи из свежей капусты на кур./б со сметаной 250/8 г Рец. 187 Сбр.-рецептур блюдо 2009	258	2,959	3,37	15,714	116,66	42,682		1,234
Суфле куриное в молочном соусе 100 г Рец.675 Сбр.рецептур блюдо 2008 г	100	27,3006	31,0195	8,0191	420,292	2,6745		2,7209
Соус молочный 50 г	50	2,359	3,725	9,214	80,23	0,585		0,171
Рис отварной рассыпчатый 180 гр.Рец.378,Сборник рец.2008		4,426	2,08	46,646	223,01			0,634
Компот из свежих фруктов 200 г Рец.859 Сбр.рецептур блюдо 2008	200	0,088	0,088	14,132	58,22	2,2		0,52
Хлеб ржаной 25 г	25	1,65	0,3	9,9	49,5			0,975
Хлеб пшеничный 25 г	25	1,875	0,725	12,85	65,5			0,3
На день								
Соль 3,6 г	3,6							0,1044

9 день.

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Калорий ность (Ккал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)
1								
Завтрак								
Запеканка из творога с повидлом 170/30 г Рец.323 Сбр. рецептов блюд для ДО 2012	200	27,4648	17,2925	35,2023	412,727	1,2604		1,096
Масло сливочное 5 г	5	0,04	3,625	0,065	33,05			0,01
Хлеб пшеничный 30 г	30	2,25	0,87	15,42	78,6			0,36
Кофейный напиток с молоком 200 г Рец.958 СРБКИ 2011	200	3,7032	3,8778	15,972	114,534	1,56		0,1938
Обед								
Салат из квашеной капусты 100 г. Рец.№ 47 Сб.рец.для об.уч. 2011	100	2,22	5,133	8,434	96,04	35,4		0,795
Суп вермишелевый на к/б 250 г Рец.108;82 Сбр.рец.блюд для питания детей в ДОУ 2010	250	3,349	2,309	23,245	133,94	15,85		1,114
Биточки куриные запеченные 100 гр. Рец № 306 Сбр. рец для ДОУ 2012 г.	100	27,1797	29,964	9,5328	419,918	3,7244		2,57
Картофельное пюре 180 гр. Руц № 299 Сбр. рец. для ДОУ 2011 г.	180	4,7284	3,7103	36,1419	204,991	42,95		1,9522
Компот из сухофруктов 200 г Рец.867 СРБКИ 2011	200	0,077		9,475	38,094	0,28		0,864
Хлеб ржаной 25 г	25	1,65	0,3	9,9	49,5			0,975
Хлеб пшеничный 25 г	25	1,875	0,725	12,85	65,5			0,3
На день								
Соль 3,6 г	3,6							0,1044

10 день.

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Калорий ность (Ккал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)
1								
Завтрак								
Каша манная молочная 200 гр. Табл. 8 СРБ и Ки 2011 г.	200	4,606	4,96	20,541	146,12	1,365		0,274
Сыр 10 г	10							
Хлеб пшеничный 30 г	30	2,25	0,87	15,42	78,6			0,36
Чай с сахаром 200 г Рец.943 СРБКИ 2011	200	0,00075		9,0345	36,12			0,03
Обед								
Огурец соленый 100 г Рец.56 СРБКИ 2011	100	0,8904	0,1113	1,8921	14,469	5,565		0,6678
Свекольник на м/б со сметаной 250/8 гр Рец.145 Сбр.рецептур блюд для питания детей в ДООУ 2012	258	2,929	3,8735	18,112	130,345	22,732		1,913
Гуляш из отварного мяса 100гр Рец.277 Сбр.рец. блюда для питания детей в ДООУ	100	18,3417	16,7029	2,8751	238,485	3,12		2,8298
Каша гречневая 180гр Табл.8 Сбр.рецептур блюд 2008	180	6,088	5,417	31,425	198,81			4,658
Компот из свежих фруктов 200 г Рец.859 Сбр.рецептур блюд 2008	200	0,088	0,088	14,132	58,22	2,2		0,52
Хлеб ржаной 25 г	25	1,65	0,3	9,9	49,5			0,975
Хлеб пшеничный 25 г	25	1,875	0,725	12,85	65,5			0,3
На день								
Соль 3 г	3							0,087

Школа 3 О 11-18 лет.

Наименования продуктов	1 пн	2 вт	3 ср	4 чт	5 пт	6 Пн	7 вт	8 ср	9 чт	10 пт	Фактичес ки за 1 день средняя
Вермишель	-	-	-	15,00	-	-	-	-	15,00	-	3
Геркулес	-	-	18,00	-	-	-	-	-	-	-	1,8
Говядина б/к	107,70	-	-	244,10	83,70	-	-	-	-	95,00	53,05
Горох	-	25,00	-	-	-	-	-	-	-	-	2,5
Горошек зелен.консерв.	13,20	-	-	-	-	-	50,00	-	-	-	6,32
Гречка	-	-	56,00	20,00	-	-	-	20,00	-	56,00	15,2
Икра кабачковая	-	101,00	-	-	-	101,00	-	-	-	-	20,2
Какао-порошок	-	-	-	1,30	-	-	1,30	-	-	-	0,26
Капуста квашеная	-	-	-	-	86,50	-	-	-	114,00	-	20,05
Капуста свежая	25,00	-	-	-	25,00	-	247,00	60,00	-	-	35,7
Картофель	67,00	259,80	67,00	67,00	287,00	106,40	100,00	67,00	279,80	57,00	135,8
Кисель	22,00	-	-	-	-	22,00	-	-	-	-	4,4
Кофейный напиток	-	1,80	-	-	-	-	-	-	1,80	-	0,36
Куры	-	-	152,40	89,60	-	-	-	121,50	140,80	-	50,43
Лук репчатый	42,10	22,00	34,30	27,60	51,10	28,20	27,60	10,00	35,90	23,00	30,18
Машины	-	-	-	-	58,70	80,00	-	-	-	-	13,87
Машина	-	-	-	-	-	-	-	-	15,00	8,40	2,34
Масло растительное	11,70	5,70	5,70	10,30	9,00	6,00	9,70	4,00	10,50	2,50	7,51
Масло сливочное 72,5%	16,00	10,50	13,00	11,40	14,00	15,50	6,20	20,70	10,50	10,00	12,78
Минтай б/г с/м	-	129,40	-	-	-	30,40	-	-	-	-	15,98
Молоко 3,2%	86,00	265,00	123,50	240,00	-	105,00	260,00	182,50	255,00	31,00	154,8
Морковь	43,80	24,00	119,00	25,00	28,40	12,90	25,20	25,00	25,00	23,90	35,22
Мука высший сорт	-	3,70	15,00	-	11,80	2,50	3,60	18,50	-	2,00	5,71
Огурцы соленые	100,00	-	30,00	-	-	-	-	-	-	111,30	24,13
Перловая крупа	-	-	6,00	-	-	-	-	-	-	-	0,6
Печень говяжья	-	-	-	-	-	127,50	-	-	-	-	12,75
Повидло	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20,00	2
Пшено	-	10,00	-	-	-	5,00	5,00	-	-	-	2
Рис	72,80	9,00	-	16,80	-	19,00	-	63,00	-	-	18,06
Сахар	9,00	22,00	27,00	23,00	26,00	14,00	22,00	26,00	27,00	29,40	22,54
Свекла	-	-	-	103,70	50,00	-	-	132,00	-	80,00	36,57
Сметана 15%	8,00	-	20,00	-	16,00	12,50	-	8,00	-	12,50	7,7
Соль	3,60	3,60	3,60	3,60	3,60	3,60	3,60	3,60	3,60	3,00	3,54
Сосиски молочные	40,00	-	-	-	-	-	110,00	-	-	-	15
Сухофрукты	-	14,00	-	14,00	-	-	-	-	14,00	-	4,2
Сливки	-	-	-	15,50	31,10	-	-	-	-	10,50	5,71
Творог 9%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	121,00	12,1
Томатная паста	5,60	-	1,00	5,60	3,00	-	6,00	-	-	6,50	2,77
Хлеб пшеничный	55,00	92,50	67,50	55,00	70,60	55,00	55,00	55,00	73,50	55,00	63,41
Хлеб ржаной	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25
Чай	0,75	-	0,75	-	0,75	0,75	-	0,75	-	0,75	0,45
Чеснок	-	-	-	0,50	-	-	-	-	-	-	0,05
Яблоко	-	-	58,00	-	22,00	-	22,00	22,00	-	22,00	14,6
Яйцо	86,00	5,00	4,20	6,70	5,50	-	112,00	25,00	-	4,00	24,84
B1	10,48	1,04	0,76	0,66	0,75	10,81	0,82	0,58	0,78	0,57	2,72
B2	12,83	0,89	0,77	1,16	0,64	15,11	1,33	0,84	0,92	0,84	3,53
Ca	292,50	537,59	349,18	594,61	478,04	278,56	607,50	416,05	487,60	505,20	454,68
Fe	10,63	10,13	13,48	16,20	10,97	14,60	11,07	10,69	9,51	13,44	12,07
Белки	53,35	53,22	53,31	88,37	47,87	52,29	49,84	50,02	51,91	60,82	56,1
Вода	297,70	485,38	306,09	411,51	371,48	307,72	666,92	438,67	500,88	192,14	397,85
Жиры	66,89	36,74	56,51	90,48	48,47	39,70	64,59	55,04	55,49	46,46	56,04
Зола	3,46	5,31	3,41	4,27	4,90	4,19	6,52	4,56	5,54	2,41	4,46
Калорийность	1 421,59	1 291,27	1 396,07	1 736,33	1 402,05	1 337,52	1 264,14	1 403,50	1 409,53	1 278,77	1394,08
C	41,24	66,80	34,96	35,47	109,96	75,66	148,45	62,64	101,13	34,82	71,11
Углеводы	145,20	181,41	160,99	138,24	182,41	186,18	115,65	173,56	168,35	148,27	160,02