

<p>«УТВЕРЖДАЮ»</p> <p>«01» 09 2019 года</p> <p>Генеральный директор ООО «КМ»</p> <p>Букшва Оксана Владимировна</p> 	<p>«СОГЛАСОВАНО»</p> <p>02 09 2019 года</p> <p>Начальник Любненского территориального отдела Роспотребнадзора по Московской области</p> <p>Смирнова Татьяна Александровна</p> 
--	--

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

Примерное цикличное меню

Рацион: Школа 2019 (старшие) осень

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: Старшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
93,12	Каша геркулесовая молочная, 200гр	200	4	7	20	133		1			114	153	42	1
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37					1	1		
5,14	Сыр порционнo, 16гр	16	2	3		36					100	54	5	
299,18	Хлеб пшеничный 30г	30	4	2	42	137					10	33	7	1
197,15	Чай с сахаром, 200гр	200			12	45					4	6	3	1
Итого за Завтрак 1			11	15	73	389		1			229	246	57	2
Обед														
26,44	Салат из моркови с яблоками, 100гр	100	1	5	10	90		7	6		40	41	28	1
55,17	Рассольник (Ш)	250	7	9	18	190		16	2		46	130	34	2
230,16	Каша гречневая рассыпчатая, 180гр	180	9	10	42	295					19	205	136	5
172,21	Биточки куриные запеченные, 100гр	100	16	19	14	275					41	174	18	2
328	Соус сметанный, 50гр	50	2	3	3	58					15	22	3	
209,15	Компот из фруктов, 200гр	200			28	108		5			7	5	4	1
299,37	Хлеб пшеничный, 25гр	25	2	1	21	69					5	16	4	
299,36	Хлеб ржаной, 25гр	25	2	1	21	69					5	16	4	
Итого за Обед			39	47	157	1154		28	8		179	610	231	11
Итого за день			49	62	230	1543	1	29	9		408	856	288	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа 2019 (старшие) осень

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
97,1	Каша молочная "Дружба", 200гр	200	4	7	24	143		2			143	146	31	
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37					1	1		
299,18	Хлеб пшеничный 30г	30	4	2	42	137					10	33	7	1
204,3	Кофейный напиток с молоком, 200гр	200	3	3	19	88		1			110	82	13	
Итого за Завтрак 1			11	15	85	406		3			263	262	50	1
Обед														
32,31	Салат "Здоровье" (100гр)	100	2	3	8	64		8	4		42	50	28	1
63,23	Суп гороховый с гречками, 250гр	250	8	4	38	207		18	3		53	124	50	3
226,18	Картофельное пюре, 180гр	180	4	4	31	179		36			44	122	44	2
151,16	Котлета рыбная, 100 гр	100	19	8	22	215		2			51	247	35	1
210,09	Компот из сухофруктов, 200	200	1		29	118		1			56	19	8	2
299,37	Хлеб пшеничный, 25гр	25	2	1	21	69					5	16	4	
299,36	Хлеб ржаной, 25гр	25	2	1	21	69					5	16	4	
Итого за Обед			37	21	169	920	1	63	7		256	595	171	9
Итого за день			48	36	254	1325	1	66	7		519	856	221	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа 2019 (старшие) осень

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
326,04	Омлет натуральный 200гр	200	10	15	3	204		1			99	193	16	2
161,16	-Колбаса в/к порциями	25	2	5		53					7	32	4	
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37					1	1		
299,18	Хлеб пшеничный 30г	30	4	2	42	137					10	33	7	1
197,15	Чай с сахаром, 200гр	200			12	45					4	6	3	1
Итого за Завтрак 1			16	25	56	477		1			121	264	30	4
Обед														
0,18	Салат из соленых огурцов, 60гр	60	1	5	2	55		3			13	17	8	
77,21	Суп из овощей	250	2	5	14	110		28	2		42	67	29	1
327,03	Плов с курицей, 280гр	280	17	23	46	471		3	2		38	229	53	2
209,15	Компот из фруктов, 200гр	200			28	108		5			7	5	4	1
299,37	Хлеб пшеничный, 25гр	25	2	1	21	69					5	16	4	
299,36	Хлеб ржаной, 25гр	25	2	1	21	69					5	16	4	
Итого за Обед			25	35	132	881		39	3		111	350	101	5
Итого за день			41	60	188	1358		40	4		232	614	131	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа 2019 (старшие) осень

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
98,08	Каша гречневая молочная, 200гр	200	6	9	29	199		1			111	169	74	2
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37					1	1		
299,18	Хлеб пшеничный 30г	30	4	2	42	137					10	33	7	1
204,31	Какао с сахаром и молоком, 200гр	200	3	3	20	95		1			109	100	18	1
Итого за Завтрак 1			12	18	90	468		2			230	303	99	3
Обед														
20,18	Салат из свеклы с чесноком, 100гр	100	1	8	8	109		9			45	42	20	1
79,22	Суп вермишелевый на курином бульоне, 250гр	250	17	13	28	302		3	2		38	169	29	2
513,01	Макароны отварные, 180гр	180	5	2	35	182					13	45	8	1
171,29	Печень по-строгановски, 100гр	75/25	20	9	20	226		33	8		38	339	27	7
210,09	Компот из сухофруктов, 200	200	1		29	118		1			56	19	8	2
299,37	Хлеб пшеничный, 25гр	25	2	1	21	69					5	16	4	
299,36	Хлеб ржаной, 25гр	25	2	1	21	69					5	16	4	
Итого за Обед			48	34	161	1074	1	46	10		200	647	99	13
Итого за день			60	52	252	1542	1	48	10		430	950	198	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа 2019 (старшие) осень

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: Старшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
108,11	Макароны отварные с сыром, 200гр	200	9	11	40	299					149	123	16	1
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37					1	1		
299,18	Хлеб пшеничный 30г	30	4	2	42	137					10	33	7	1
197,15	Чай с сахаром, 200гр	200			12	45					4	6	3	1
Итого за Завтрак 1			13	17	93	519					163	162	26	2
Обед														
359,01	Салат из свежей капусты 100гр	100	1	3	6	55		31			8	2		
49,23	Борщ вегетарианский со сметаной, 250/8гр	258	2	5	13	112		19	1		50	55	24	1
170,21	Жаркое по- домашнему со свининой	250	17	20	32	372		38			43	239	58	3
209,15	Компот из фруктов, 200гр	200			28	108		5			7	5	4	1
299,37	Хлеб пшеничный, 25гр	25	2	1	21	69					5	16	4	
299,36	Хлеб ржаной, 25гр	25	2	1	21	69					5	16	4	
Итого за Обед			24	30	120	785		93	1		118	333	94	6
Итого за день			37	47	213	1304	1	93	1		281	495	120	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа 2019 (старшие) осень

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: Старшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
20,19	Каша рисовая молочная, 200гр	200	3	5	25	143		1			106	114	24	
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37					1	1		
299,18	Хлеб пшеничный 30г	30	4	2	42	137					10	33	7	1
197,15	Чай с сахаром, 200гр	200			12	45					4	6	3	1
Итого за Завтрак 1			8	11	79	362		1			120	153	34	1
Обед														
41,06	Икра кабачковая, 100гр	100	2	9	8	119	153	7	920		41	37	15	1
76,19	Суп рыбный, 250гр	250	7	12	11	164		13	3		43	125	37	1
171,29	Печень по-строгановски, 100гр	75/25	20	9	20	226		33	8		38	339	27	7
513,01	Макароны отварные, 180гр	180	5	2	35	182					13	45	8	1
187,12	Сок плодово-ягодный	200	1		25	110		8	2600		40	36	20	
299,37	Хлеб пшеничный, 25гр	25	2	1	21	69					5	16	4	
299,36	Хлеб ржаной, 25гр	25	2	1	21	69					5	16	4	
Итого за Обед			39	33	141	938	154	61	3531		186	614	114	11
Итого за день			46	44	219	1300	154	62	3531		305	768	148	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа 2019 (старшие) осень

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: Старшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
326,03	Омлет натуральный, 150гр	150	10	14	2	189					86	198	15	2
161,16	-Колбаса в/к порциями	25	2	5		53					7	32	4	
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37					1	1		
299,18	Хлеб пшеничный 30г	30	4	2	42	137					10	33	7	1
204,31	Какао с сахаром и молоком, 200гр	200	3	3	20	95		1			109	100	18	1
Итого за Завтрак 1			19	28	64	512		2			212	363	44	4
Обед														
62,07	Суп картофельный с пшеном, 250гр	250	2	4	17	112		11	1		20	65	25	1
226,18	Картофельное пюре, 180гр	180	4	4	31	179		36			44	122	44	2
161,28	Сосиска отварная, 100гр	100	11	24	2	266					35	159	20	2
351,32	Фрукт 160 гр	160	1		8	33		38			35	17	11	
209,15	Компот из фруктов, 200гр	200			28	108		5			7	5	4	1
299,37	Хлеб пшеничный, 25гр	25	2	1	21	69					5	16	4	
299,36	Хлеб ржаной, 25гр	25	2	1	21	69					5	16	4	
Итого за Обед			22	34	126	836		90	1		152	400	111	6
Итого за день			42	61	189	1348	1	92	1		364	763	155	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа 2019 (старшие) осень

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: Старшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
98,08	Каша гречневая молочная, 200гр	200	6	9	29	199		1			111	169	74	2
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37					1	1		
299,18	Хлеб пшеничный 30г	30	4	2	42	137					10	33	7	1
197,15	Чай с сахаром, 200гр	200			12	45					4	6	3	1
Итого за Завтрак 1			10	15	82	419		1			125	209	84	3
Обед														
20,18	Салат из свеклы с чесноком, 100гр	100	1	8	8	109		9			45	42	20	1
46,13	Щи из свежей капусты (Ш)	250	8	8	19	185		41	2		63	128	42	2
286,02	Рис отварной рассыпчатый, 180гр	180	4	6	37	226					12	81	27	1
183,32	Грудка куриная в сметанном соусе	100	14	17	9	252		2			30	141	18	1
209,15	Компот из фруктов, 200гр	200			28	108		5			7	5	4	1
299,37	Хлеб пшеничный, 25гр	25	2	1	21	69					5	16	4	
299,36	Хлеб ржаной, 25гр	25	2	1	21	69					5	16	4	
Итого за Обед			31	41	143	1018		56	2		167	430	118	7
Итого за день			41	56	225	1437		57	2		292	639	202	10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа 2019 (старшие) осень

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: Старшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
114,44	Запеканка из творога со сгущенным молоком, 200гр	200	19	28	37	487		1	15		239	312	38	1
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37					1	1		
299,18	Хлеб пшеничный 30г	30	4	2	42	137					10	33	7	1
204,3	Кофейный напиток с молоком, 200гр	200	3	3	19	88		1			110	82	13	
Итого за Завтрак 1			26	37	98	750		2	15		359	428	58	2
Обед														
359,01	Салат из свежей капусты 100гр	100	1	3	6	55		31			8	2		
79,31	Суп вермишелевый , 250гр	250	4		28	133		3	2		27	54	16	1
226,18	Картофельное пюре, 180гр	180	4	4	31	179		36			44	122	44	2
172,21	Биточки куриные запеченные, 100гр	100	16	19	14	275					41	174	18	2
210,09	Компот из сухофруктов, 200	200	1		29	118		1			56	19	8	2
299,37	Хлеб пшеничный, 25гр	25	2	1	21	69					5	16	4	
299,36	Хлеб ржаной, 25гр	25	2	1	21	69					5	16	4	
Итого за Обед			29	28	149	897		71	2		186	402	93	7
Итого за день			56	65	246	1647	1	73	17		544	830	151	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа 2019 (старшие) осень

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: Старшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
90,09	Каша манная молочная, 200гр	200	4	5	22	129		1			108	95	16	
5,14	Сыр порционно, 16гр	16	2	3		36					100	54	5	
299,18	Хлеб пшеничный 30г	30	4	2	42	137					10	33	7	1
197,15	Чай с сахаром, 200гр	200			12	45					4	6	3	1
Итого за Завтрак 1			10	10	75	347		1			221	187	31	2
Обед														
0,18	Салат из соленых огурцов, 60гр	60	1	5	2	55		3			13	17	8	
52,12	Свекольник со сметаной, 250/8гр	258	3	4	24	155		28	2		63	105	46	2
230,16	Каша гречневая рассыпчатая, 180гр	180	9	10	42	295					19	205	136	5
169,27	Гуляш из мяса, 100гр	100	18	15	3	238		3	2		25	26	12	
209,15	Компот из фруктов, 200гр	200			28	108		5			7	5	4	1
299,37	Хлеб пшеничный, 25гр	25	2	1	21	69					5	16	4	
299,36	Хлеб ржаной, 25гр	25	2	1	21	69					5	16	4	
Итого за Обед			35	36	141	988		40	4		138	390	213	9
Итого за день			45	46	216	1336	1	41	4		359	577	243	10

Составил _____ Ковалёва Ю.А.

Утвердил _____

М.П.