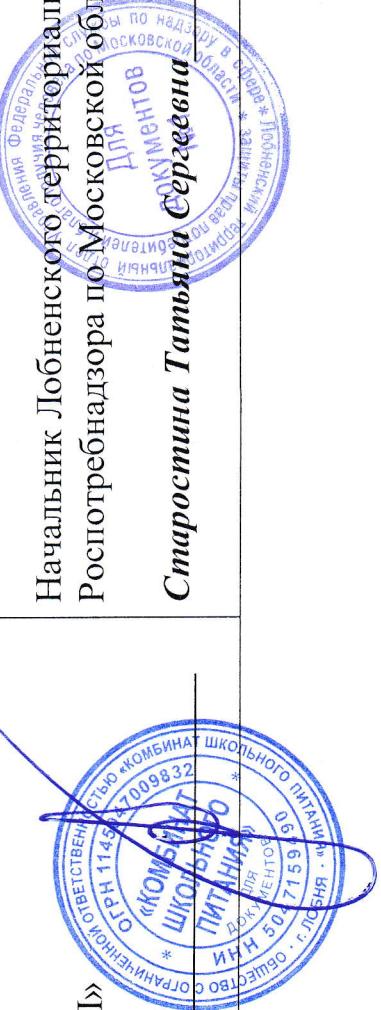




«УТВЕРЖДАЮ»	«СОГЛАСОВАНО»
<u>25</u> <u>02</u> 2020 года	<u>25</u> <u>02</u> 2020 года
Генеральный директор ООО «КИШ» <i>Букина Оксана Владимировна</i>	Начальник Лобненского территориального отдела Роспотребнадзора по Московской области <i>Старостина Татьяна Сергеевна</i>
	

Примерное 10-ти дневное меню

для питания обучающихся 11-18 лет

в общеобразовательных организациях в Московской области

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа 10 2020 (старшие)

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон:

Возраст: Старшие

№ реч.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак 1												
93,12	Каша геркулесовая молочная, 200гр	200	4	7	20	133		1				
5,14	Сыр порционно, 16гр	16	2	3		36						
299,41	Хлеб пшеничный, 50гр	50	4	2	42	137						
197,15	Чай с сахаром, 200гр	200		12	45							
Итого за Завтрак 1		11	11	73	352	1						
Обед												
41,06	Икра кабачковая, 100гр	100	2	9	8	119	153	7	920			
55,17	Рассольник (Ш)	250	7	9	18	190			16	2		
230,16	Каша гречневая рассыпчатая, 180гр	180	9	10	42	295						
172,21	Биточки куриные запеченные, 100гр	100	16	19	14	275						
187,08	Сок фруктовый	200	1		23	99		7	2340			
299,41	Хлеб пшеничный, 50гр	50	4	2	42	137						
299,4	Хлеб ржаной, 40гр	40	3	1	33	110						
Итого за Обед		42	49	179	1224	153	30	3262				
Уплотнённый подник												
330,1	Концептальное изделие.	50	2	15	26	233			2			
187,08	Сок фруктовый	200	1		23	99		7	2340			
Итого за Уплотнённый подник		3	15	49	332			7	2342			
Итого за день		55	75	301	1908	154	39	5605				

Рацион: Школа 10 2020 (старшие)

День: вторник

Неделя: 1

Сезон:

Возраст: Старшие

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P
Завтрак 1												
97,1	Каша молочная "Дружба", 200гр	200	4	7	24	143			2			
1,01	Масло сливочное 10гр	10		8		75						
299,41	Хлеб пшеничный, 50гр	50	4	2	42	137						
197,16	Чай с сахаром 200гр	200			15	57						
Итого за Завтрак 1		9	16	80	412			2				
Обед												
26,55	Салат из моркови, 100гр	100	1	5	10	91			7	6		
79,22	Суп вермишельевый на курином бульоне, 250гр	250	17	13	28	302			3	2		
226,18	Картофельное пюре, 180гр	180	4	4	31	179						
151,16	Котлета рыбная, 100 гр	100	19	8	22	215			36			
210,09	Котлета из сухофруктов, 200	200	1		29	118			2			
299,41	Хлеб пшеничный, 50гр	50	4	2	42	137			1			
299,4	Хлеб ржаной, 40гр	40	3	1	33	110						
Итого за Обед		48	33	195	1151	1	48	8				
Уплотнённый полдник												
251,06	Булочка Домашняя	75	9	7	59	339						
187,08	Сок фруктовый	200	1		23	99			7	2340		
Итого за Уплотнённый полдник		9	7	82	438			7	2340			
Итого за день		66	57	357	2002	1	57	2348				

Рацион: Школа 10 2020 (старшие)
День: среда
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
326,05	Омлет натуральный (Ш)	150	10	15	3	204		1						
161,16	-Колбаса в/к порциями	25	2	5		53								
299,41	Хлеб пшеничный, 50гр	50	4	2	42	137								
204,31	Какао с сахаром и молоком, 200гр	200	3	3	20	95		1						
Итого за Завтрак 1			18	24	64	489		2						
Обед														
32,24	Салат из квашеной капусты, 100гр	100	2	5	10	92			26					
77,21	Суп из овощей	250	2	5	14	110			28	2				
327,03	Плов с курицей, 280гр	280	17	23	46	471			3	2				
209,15	Компот из фруктов, 200гр	200				28	108			5				
299,41	Хлеб пшеничный, 50гр	50	4	2	42	137								
299,4	Хлеб ржаной, 40гр	40	3	1	33	110								
Итого за Обед			29	36	173	1028		62	3					
Уплотнённый пирогник														
330,1	Кондитерское изделие.	50	2	15	26	233			2					
351,27	Фрукт 180гр	180	1		11	50			57					
187,08	Сок фруктовый	200	1		23	99			7	2340				
Итого за Уплотнённый пирогник			4	16	60	381		64	2342					
Итого за День			51	76	297	1898	1	128	2346					

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Гиациевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 1														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
108,12	Макароны отварные с сыром, 150гр	150	7	8	29	222								
1,01	Масло сливочное 10гр	10		8		75								
299,41	Хлеб пшеничный, 50гр	50	4	2	42	137								
197,15	Чай с сахаром, 200гр	200					12	45						
Итого за Завтрак 1		11	18	83	480									
Обед														
0,17	Салат из соленых огурцов, 100гр	100	1		2	13				5				
49,23	Борщ вегетарианский со сметаной, 250/8гр	258	2	5	13	112				19	1			
170,21	Жаркое по-домашнему со свининой	250	17	20	32	372				38				
210,09	Компот из сухофруктов, 200	200	1	29	118					1				
299,41	Хлеб пшеничный, 50гр	50	4	2	42	137								
299,4	Хлеб ржаной, 40гр	40	3	1	33	110								
Итого за Обед		27	28	150	862		62	1						
Уплотнённый полдник														
330,1	Кондитерское изделие.	50	2	15	26	233				2				
351,27	Фрукт 180гр	180	1	11	50		57							
187,08	Сок фруктовый	200	1	23	99		7	2340						
Итого за Уплотнённый полдник		4	16	60	381		64	2342						
Итого за день		42	62	293	1723	1	127	2344						

Рацион: Школа 10 2020 (старшие)
День: пятница
Неделя: 1

Сезон:
Возраст: Старшее

№ реч.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак 1												
114,39	Запеканка из творога с повидлом,	150гр	150	13	18	35	359					
1,04	Масло сливочное 5г		5		4		37					
299,41	Хлеб пшеничный, 50гр	50	4	2		42	137					
197,15	Чай с сахаром, 200гр	200			12		45					
Итого за Завтрак 1		17	24	88	579		1					
Обед												
20,18	Салат из свеклы с чесноком, 100гр	100	1	8	8	109	9					
63,23	Суп гороховый с гренками, 250гр	250	8	4		38	207	18	3			
513,01	Макароны отварные, 180гр	180	5	2		35	182					
161,32	Сосиска отварная,	70	13	29	2		319					
209,15	Компот из фруктов, 200гр	200			28		108	5				
299,41	Хлеб пшеничный, 50гр	50	4	2		42	137					
299,4	Хлеб ржаной, 40гр	40	3	1		33	110					
Итого за Обед		35	46	185	1172	1	31	3				
Уплотнённый полдник												
251,06	Булочка Домашняя	75	9	7	59	339						
187,08	Сок фруктовый	200	1		23	99		7	2340			
Итого за Уплотнённый полдник		9	7	82	438		7	2340				
Итого за день		61	77	356	2189	1	39	2343				

ЛЕНЬ: ПОНЯТИЕ И НИК

ДЕНЬ. ПОНЕДЕЛЬНИК

ДЕНЬ. ПОНЕДЕЛЬНИК

A HUMANIST PERSPECTIVE

День: вторник
Неделя: 2

Сезон:

Возраст: Старшие

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (кал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P
Завтрак 1												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
326,03	Омлет натуральный, 150гр	150	10	14	2	189						
161,16	-Колбаса в/к порциями	25	2	5		53						
299,41	Хлеб пшеничный, 50гр	50	4	2	42	137						
204,31	Какао с сахаром и молоком, 200гр	200	3	3	20	95				1		
Итого за Завтрак 1		19	23	64	474					2		
Обед												
79,22	Суп вермишелевый на курином бульоне, 250гр	250	17	13	28	302			3	2		
226,18	Картофельное пюре, 180гр	180	4	4	31	179				36		
161,28	Сосиска отварная, 100гр	100	11	24	2	266						
209,15	Компот из фруктов, 200гр	200			28	108				5		
351,27	Фрукт 180гр	180	1		11	50				57		
299,41	Хлеб пшеничный, 50гр	50	4	2	42	137						
299,4	Хлеб ржаной, 40гр	40	3	1	33	110						
Итого за Обед		40	45	174	1151	1	101	2				
Уплотнённый полдник												
251,06	Булочка Домашняя	75	9	7	59	339						
187,08	Сок фруктовый	200	1		23	99			7	2340		
Итого за Уплотнённый полдник		9	7	82	438				7	2340		
Итого за день		69	75	320	2064	1	110	2342				

Рацион: Школа 10 2020 (старшие)

День: среда

Неделя: 2

Сезон:

Возраст: Старшие

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg
Завтрак 1													
98,03	Каша гречневая молочная, 200гр	200	6	9	29	199	1						
1,01	Масло сливочное 10гр	10		8		75							
299,41	Хлеб пшеничный 50гр	50	4	2		42							
197,15	Чай с сахаром, 200гр	200			-12	45							
Итого за Завтрак 1		10	19	82		456	1						
Обед													
20,37	Салат из свеклы, 100гр	100	1	8	8	109	9						
46,13	Ци из свежей капусты (Ш)	250	8	8	19	185					41	2	
286,02	Рис отварной рассыпчатый, 180гр	180	4	6		37							
183,32	Грудка куриная в сметанном соусе	100	14	17	9	252							
210,09	Компот из сухофруктов, 200	200	1		29	118							
299,41	Хлеб пшеничный, 50гр	50	4	2	42	137							
299,4	Хлеб ржаной, 40гр	40	3	1	33	110							
Итого за Обед		35	42	177	1137		52	2					
Уплотнённый поздник													
330,1	Кондитерское изделие.	50	2	15	26	233				2			
187,08	Сок фруктовый	200	1	23	99				7	2340			
Итого за Уплотнённый поздник		3	15	49	332		7	2342					
Итого за день		47	76	308	1925	1	61	2345					

День: четверг
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: Старшие

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P
Завтрак 1												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
114,39	Запеканка из творога с повидлом, 150гр	150	13	18	35	359						
1.01	Масло сливочное 10гр	10		8		75						
299,41	Хлеб пшеничный, 50гр	50	4	2	42	137						
204,31	Какао с сахаром и молоком, 200гр	200	3	3	20	95						
Итого за Завтрак 1		19	32	96	666	2						
Обед												
0,17	Салат из соленых отурцов, 100гр	100	1	2	13	5						
52,12	Свекольник со сметаной, 250/80гр	258	3	4	24	155						
230,16	Каша гречневая рассыпчатая, 180гр	180	9	10	42	295						
169,27	Гуляш из мяса, 100гр	100	18	15	3	238						
209,15	Компот из фруктов, 200гр	200			28	108						
299,41	Хлеб пшеничный, 50гр	50	4	2	42	137						
299,4	Хлеб ржаной, 40гр	40	3	1	33	110						
Итого за Обед		38	32	174	1056	41	4					
Уплотнённый полдник												
251,06	Булочка Домашняя	75	9	7	59	339						
187,08	Сок фруктовый	200	1		23	99						
Итого за Уплотнённый полдник		9	7	82	438	7	2340					
Итого за День		67	71	352	2160	1	50	2345				

День: пятница
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: Старшие

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P
Завтрак 1												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
90,09	Каша манная молочная, 200гр	200	4	5	22	129	1					
5,14	Сыр пармезанно, 16гр	16	2	3		36						
299,41	Хлеб пшеничный 50гр	50	4	2	42	137						
197,16	Чай с сахаром 200гр	200			15	57						
Итого за Завтрак 1		10	10	78	359	1						
Обед												
32,24	Салат из квашеной капусты, 100гр	100	2	5	10	92	26					
63,23	Суп гороховый с гренками, 250гр	250	8	4	38	207	18	3				
226,18	Картофельное пюре, 180гр	180	4	4	31	179		36				
172,21	Биточки куриные запеченные, 100гр	100	16	19	14	275						
210,09	Компот из сухофруктов, 200	200	1		29	118						
299,41	Хлеб пшеничный, 50гр	50	4	2	42	137	1					
299,4	Хлеб ржаной, 40гр	40	3	1	33	110						
Итого за Обед		37	35	196	1117	1	81	3				
Уплотнённый полдник												
330,1	Кондитерское изделие.	50	2	15	26	233				2		
187,08	Сок фруктовый	200	1		23	99	7	2340				
351,27	Фрукт 180гр	180	1	11		50	57					
Итого за Уплотнённый полдник		4	16	60	381		64	2342				
Итого за день		51	61	334	1857	1	146	2345				

Тип продукта	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	Итого	Факт за день, г.
	Вес, гр											
Гов.1 кат. беск/печень		140	214		200				250		804	80.400
Какао-порошок		0.3				0.3			0.3		1	0.090
Картофель	100	261	129	264	135	90	265		117	265	1 626	162.600
Колбасные изделия		50		140		140			190		380	38.000
Крупы,бобовые	91	21	54		46.4	22.4		59	72	34	400	39.980
Макаронные изд.			44.5		44.5	20					109	10.900
Масло коровье	17	28	17	22	22	25	17	28	21	17	214	21.400
Масло растительное	11	36	9	16	13			22	9	11	127	12.700
Молоко 2,5-3,2%	190	284	304		172	267	179	178	228	228	1 802	180.200
Мука пшеничная	54				39		40				133	13.300
Овощи,зелень	176	310	390	330	283	216	109	390.5	287.6	184	2 676	267.610
Птица(1 кат. потрош.)	135	57				57	150			135	534	53.400
Рыба филе	200				150						350	35.000
Сахар	14.4	31.5	39.6	28.8	37.4	14.4	35.1	32	45	36	314	31.420
Сметана не бол.15%			15		15				15		45	4.500
Соки фруктовые, напитки витаминизированные	200	200	200	200	200		200	200	200	200	2 000	200.000
Соль	3	3	9	6	6	6	3	8	5	3	52	5.200
Сыр неострых сортов	26		33							26	85	8.500
Творог не более 9%				180					180		360	36.000
Фрукты(плоды)свежие		442	180	196		438			180		1 436	143.600
Фрукты(плоды)сухие		44		44			44		44		176	17.600
Хлеб пшеничный	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	1 300	130.000
Хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40.000
Чай	0.22	0.22		0.22	0.22			0.22		2	0.154	
Яйцо куриное	22.8	12.8	98.8				72	22.8	8.4	22.8	260	26.040

**Всего прошнуровано
и пронумеровано
одиннадцать листов**

