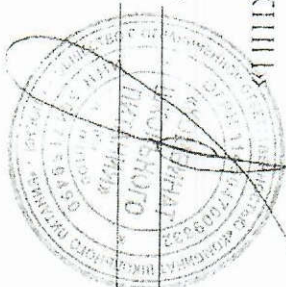


«УТВЕРЖАЮ»

«06» 09 2019 года

Генеральный директор ООО «КПШ»

Буккина Оксана Владимировна



«СОГЛАСОВАНО»

«22» 09 2019 года

Начальник Любенов  
Роспотребнадзора  
для  
Маслов  
Смирнов



Примерное 10-ти дневное меню

для питания обучающихся 7-11 лет

в общеобразовательных организациях в Московской области

## Примерное цикличное меню

Рацион: Школа 2019 (младшие) 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
<b>Завтрак 1</b>														
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 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
<b>Итого за Завтрак 1</b>			11	15	73	389		1			229	246	57	2
<b>Обед</b>														
26,45	Салат из моркови с яблоками, 60гр	60	1	3	6	54		4	4		24	24	17	1
55,23	Рассольник (Шк)	200	2	2	13	81		11	1		23	61	20	1
230,17	Каша гречневая рассыпчатая, 150гр	150	7	8	35	247					16	172	114	4
172,22	Биточки куриные запеченные, 80гр	80	13	15	11	220					33	139	14	1
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	
<b>Итого за Обед</b>			28	33	138	906		20	5		129	456	180	8
<b>Уплотнённый полдник</b>														
330,08	Кондитерское изделие	40	2	15	26	233			2		6	17	4	1
351,31	Фрукт 100 гр	100	1		8	33		38			35	17	11	
187,1	Напиток плодово- ягодный..	200	1		25	110		8	2600		40	36	20	
<b>Итого за Уплотнённый полдник</b>			3	15	59	376		46	2602		81	70	35	1
<b>Итого за день</b>			42	64	270	1671	1	68	2608		439	771	272	12

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)**

**Рацион: Школа 2019 (младшие) осень**

**День: вторник**

**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
<b>Завтрак 1</b>														
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	
<b>Итого за Завтрак 1</b>			11	15	85	406		3			263	262	50	1
<b>Обед</b>														
32,3	Салат "Здоровье" (60гр)	60	1	3	4	49		5	2		24	30	16	1
63,24	Суп гороховый с гречками, 200гр	200	6	3	31	165		14	2		42	100	40	2
226,19	Картофельное пюре, 150гр	150	3	4	26	149		30			37	101	37	1
151,17	Котлета рыбная, 80 гр	80	16	6	22	193		1			42	203	29	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	
<b>Итого за Обед</b>			31	18	153	812	1	50	4		211	486	136	7
<b>Уплотнённый полдник</b>														
251,16	Плюшка "Московская"	75	8	8	53	317					28	81	13	1
199,03	Чай с сахаром	200	2	2	17	86		1			65	53	11	1
351,31	Фрукт 100 гр	100	1		8	33		38			35	17	11	
<b>Итого за Уплотнённый полдник</b>			11	10	77	436		39			128	152	36	2
<b>Итого за день</b>			53	43	315	1653	1	92	4		603	899	222	10

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)**

**Рацион: Школа 2019 (младшие) 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
<b>Завтрак 1</b>														
326,05	Омлет натуральный (Ш)	150	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
<b>Итого за Завтрак 1</b>			16	25	56	477		1			121	264	30	4
<b>Обед</b>														
0,18	Салат из соленых огурцов, 60гр	60	1	5	2	55		3			13	17	8	
77,22	Суп из овощей 200мл	200	2	3	10	78		20	1		30	48	21	1
327,02	Плов с курицей, 230гр	230	15	22	38	411		2	1		30	191	42	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	
<b>Итого за Обед</b>			21	31	119	788		30	2		91	293	82	4
<b>Уплотнённый полдник</b>														
248,18	Ватрушка с творогом.	75	5	8	25	215					62	120	16	1
221,02	Кисель	200			29	116		2			9	12	2	
351,31	Фрукт 100 гр	100	1		8	33		38			35	17	11	
<b>Итого за Уплотнённый полдник</b>			6	8	62	364		41			106	149	30	1
<b>Итого за день</b>			44	65	238	1630	1	72	2		317	705	141	9

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)**

**Рацион: Школа 2019 (младшие) 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
<b>Завтрак 1</b>														
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
<b>Итого за Завтрак 1</b>			12	18	90	468		2			230	303	99	3
<b>Обед</b>														
20,21	Салат из свеклы с чесноком, 60гр	60	2	6	4	83		5			76	50	14	1
79,23	Суп вермишелевый на курином бульоне, 200гр	200	8	5	23	165		3	2		29	86	20	1
513,02	Макароны отварные, 150гр	150	4	2	29	153					11	37	7	1
171,3	Печень по-строгановски, 80гр	80	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	
<b>Итого за Обед</b>			38	23	147	882	1	42	10		220	565	82	12
<b>Уплотнённый полдник</b>														
330,08	Кондитерское изделие	40	2	15	26	233			2		6	17	4	1
187,03	*Сок фруктовый	200			20	145		8	2470		38	34	19	
351,31	Фрукт 100 гр	100	1		8	33		38			35	17	11	
<b>Итого за Уплотнённый полдник</b>			2	15	54	411		46	2472		79	68	34	1
<b>Итого за день</b>			53	57	291	1761	1	90	2483		529	936	215	16

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)**

**Рацион: Школа 2019 (младшие) 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
108,12	Макароны отварные с сыром, 150гр	150	7	8	29	222					114	93	12	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
<b>Итого за Завтрак 1</b>			11	14	83	442					129	132	22	2
<b>Обед</b>														
359	Салат из свежей капусты 60гр	60	1	3	6	55		31			8	2		
49,24	Борщ вегетарианский со сметаной, 200/8гр	208	2	4	10	91		15	1		40	45	20	1
170,22	Жаркое по- домашнему со свининой (200гр)	200	13	18	25	321		30			25	92	36	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	
<b>Итого за Обед</b>			19	27	111	713		82	1		90	176	67	4
<b>Уплотнённый полдник</b>														
248,12	Пирожок с капустой	75	5	7	24	187		9			28	57	11	1
199,03	Чай с сахаром	200	2	2	17	86		1			65	53	11	1
351,31	Фрукт 100 гр	100	1		8	33		38			35	17	11	
<b>Итого за Уплотнённый полдник</b>			8	9	48	306		48			128	128	34	2
<b>Итого за день</b>			38	50	242	1461	1	130	1		347	436	123	8

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)**

**Рацион: Школа 2019 (младшие) 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
<b>Завтрак 1</b>														
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
<b>Итого за Завтрак 1</b>			8	11	79	362		1			120	153	34	1
<b>Обед</b>														
41,07	Икра кабачковая, 60гр	60	1	5	5	71	92	4	552		25	22	9	
76,2	Суп рыбный, 200гр	200	5	9	9	131		10	2		35	100	30	1
171,3	Печень по-строгановски, 80гр	80	20	9	20	226		33	8		38	339	27	7
513,02	Макароны отварные, 150гр	150	4	2	29	153					11	37	7	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	
<b>Итого за Обед</b>			36	27	130	828	92	55	3163		158	568	99	10
<b>Уплотнённый полдник</b>														
120,1	Оладьи с сахаром	100	8	15	45	337		1			82	123	18	1
187,1	Напиток плодово-ягодный..	200	1		25	110		8	2600		40	36	20	
351,31	Фрукт 100 гр	100	1		8	33		38			35	17	11	
<b>Итого за Уплотнённый полдник</b>			10	15	78	480		47	2600		157	176	49	2
<b>Итого за день</b>			54	53	286	1671	93	103	5763		435	897	183	13

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)**

**Рацион: Школа 2019 (младшие) осень**

**День: вторник**

**Сезон:**

**Неделя: 2**

**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
<b>Завтрак 1</b>														
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
<b>Итого за Завтрак 1</b>			19	28	64	512		2			212	363	44	4
<b>Обед</b>														
62,08	Суп картофельный с пшеном, 200гр	200	2	3	13	92		8	1		16	53	20	1
226,19	Картофельное пюре, 150гр	150	3	4	26	149		30			37	101	37	1
161,29	Сосиска отварная, 60гр	60	7	14	1	160					21	95	12	1
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	
<b>Итого за Обед</b>			17	23	117	679		81	1		126	304	91	5
<b>Уплотнённый полдник</b>														
251,17	Булочка с изюмом 80гр	80	11	10	79	451					39	105	19	1
187,03	*Сок фруктовый	200			20	145		8	2470		38	34	19	
351,31	Фрукт 100 гр	100	1		8	33		38			35	17	11	
<b>Итого за Уплотнённый полдник</b>			12	10	106	629		46	2470		112	157	49	2
<b>Итого за день</b>			48	60	287	1820	1	128	2471		450	824	184	10



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)**

**Рацион: Школа 2019 (младшие) 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
<b>Завтрак 1</b>														
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
<b>Итого за Завтрак 1</b>			10	15	82	419		1			125	209	84	3
<b>Обед</b>														
20,21	Салат из свеклы с чесноком, 60гр	60	2	6	4	83		5			76	50	14	1
46,18	Щи из свежей капусты (Ш200)	200	2	2	14	81		32	1		38	61	27	1
286,03	Рис отварной рассыпчатый, 150гр	150	3	5	31	188					10	68	22	
183,36	Грудка куриная в сметанном соусе(мл)	75	11	13	7	189		2			23	106	13	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	
<b>Итого за Обед</b>			22	28	126	787		43	1		163	322	87	5
<b>Уплотнённый полдник</b>														
330,08	Кондитерское изделие	40	2	15	26	233			2		6	17	4	1
221,02	Кисель	200			29	116		2			9	12	2	
351,31	Фрукт 100 гр	100	1		8	33		38			35	17	11	
<b>Итого за Уплотнённый полдник</b>			3	15	63	382		41	2		50	46	17	1
<b>Итого за день</b>			34	58	271	1588		85	4		338	576	188	9

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)**

**Рацион: Школа 2019 (младшие) 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
114,45	Запеканка из творога со сгущенным молоком, 150гр	150	14	20	32	370		1	17		192	236	29	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	
<b>Итого за Завтрак 1</b>			21	29	93	632		2	17		312	351	49	1
<b>Обед</b>														
359	Салат из свежей капусты 60гр	60	1	3	6	55		31			8	2		
79,32	Суп вермишелевый , 200гр	200	3		22	106		2	1		21	43	13	1
226,19	Картофельное пюре, 150гр	150	3	4	26	149		30			37	101	37	1
172,22	Биточки куриные запеченные, 80гр	80	13	15	11	220					33	139	14	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	
<b>Итого за Обед</b>			25	24	135	785		64	2		165	336	79	6
<b>Уплотнённый полдник</b>														
248,12	Пирожок с капустой	75	5	7	24	187		9			28	57	11	1
199,03	Чай с сахаром	200	2	2	17	86		1			65	53	11	1
351,31	Фрукт 100 гр	100	1		8	33		38			35	17	11	
<b>Итого за Уплотнённый полдник</b>			8	9	48	306		48			128	128	34	2
<b>Итого за день</b>			54	61	277	1724	1	114	19		605	815	162	9

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)**

**Рацион: Школа 2019 (младшие) 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
<b>Завтрак 1</b>														
90,09	Каша манная молочная, 200гр	200	4	5	22	129		1			108	95	16	
5,12	Сыр порционно, 10гр	10	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
<b>Итого за Завтрак 1</b>			10	10	75	347		1			221	187	31	2
<b>Обед</b>														
0,18	Салат из соленых огурцов, 60гр	60	1	5	2	55		3			13	17	8	
52,13	Свекольник со сметаной, 200/8гр	208	3	4	19	127		23	2		51	84	37	2
230,17	Каша гречневая рассыпчатая, 150гр	150	7	8	35	247					16	172	114	4
169,29	Гуляш из мяса отварного, 80гр	80	13	21	3	256		3	2		20	21	10	
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	
<b>Итого за Обед</b>			28	40	128	931		33	3		118	331	179	8
<b>Уплотнённый полдник</b>														
330,08	Кондитерское изделие	40	2	15	26	233			2		6	17	4	1
187,03	*Сок фруктовый	200			20	145		8	2470		38	34	19	
351,31	Фрукт 100 гр	100	1		8	33		38			35	17	11	
<b>Итого за Уплотнённый полдник</b>			2	15	54	411		46	2472		79	68	34	1
<b>Итого за день</b>			41	65	257	1689	1	80	2476		419	587	244	10

Составил \_\_\_\_\_ Ковалёва Ю.А.

Утвердил \_\_\_\_\_

**М.П.**