

Составлено:
Начальником территориального отдела
Управления Роспотребнадзора в Ногинском районе
в гг. Балашиха, Железнодорожный, Реутов, Черноголовка, Электросталь
Легенкова Е.П.



Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Комбинат Школьного Питания Реутов»



Паликов А.Е.

Примерное 10-ти дневное меню для учащихся в образовательных учреждениях (МОУ СОШ) г. Реутов

(для обучающихся возрастной группы от 7 до 11 лет)

г. Реутов 2017-2018г.



Копия Верина

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	C (мг)	Ca (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)
Завтрак											
438/06	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150/5	6,23	8,539	28,902	217,91	0,962	260,39	1,316	0,2781	0,249
	Печенье	30	2,92	4,74	29,55	174,3		6,9	0,24	0,03	0,021
	Йогурт (вязкий)	115	8,75	3,68		112,05	0,69	276,85	0,115	0,0845	0,1725
958/06	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200/20	1,73	1,912	22,85	116,28	0,65	163,4	0,214	0,0212	0,079
	Итого завтрак:		19,63	18,871	81,302	620,54	2,302	707,54	1,885	0,4138	0,522
Обед											
	Кукуруза консервированная	30	6,4322	0,0924	3,003	38,48	4,62	29,24	0,3234	0,05082	0,0231
204/06	Суп картофельный с консервированной рыбой	200/10	6,617638	3,726544	27,378007	169,978435	18,35	99,152	1,2163	0,23018	0,19603
536/06	Сосиски отварные	60	6,6	14,34	0,24	156,6		21	1,08	0,114	0,09
414/08	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,855	4,814	37,405	216,54		18,03	0,916	0,0901	0,0262
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,86	0,84	17,94	91,4		10,2	1,18	0,066	0,026
867/06	Компот из кураги	200	0,78	0,045	27,81	114,6	0,6	24,6	0,54	0,015	0,03
	Итого обед:		29,1448	23,8579	113,576	787,60	23,57	202,22	5,2557	0,56610	0,3913
	Итого за день:		48,7748	42,7289	194,8780	1408,1384	25,8720	909,7620	7,1407	0,9799	0,9128

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	C (мг)	Ca (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)
Завтрак											
438/06	Омлет натуральный	110	11,055	17,282	2,01	207,97	0,39	297,96	2,098	0,068	0,402
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,8		4,4	0,4	0,032	0,01
	Вафли	30	1,17	9,18	18,75	162,6		12,4	0,18	0,015	0,006
	Молоко	200	10	6,4	5,5	196	1,2	298	0,2	0,06	0,3
	Итого завтрак:		23,765	33,462	36,28	618,37	1,59	612,76	2,878	0,175	0,718
Обед											
	Огурец свежий (по сезону)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	2,1	5,1	0,15	0,009	0,006
202/06	Суп овощной с мясом со сметаной	200/5	9,775338	9,526144	31,475107	251,410435	23,015	33,756	1,3948	0,19971	0,09598
510/06	Шницель рыбный	60	9,535	10,6518	8,511	203,917	0,543	99,675	0,5205	0,06647	0,04351
299/06	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,891	5,4222	27,7609	175,911	33,12	94,71	1,5377	0,20516	0,15001
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,86	0,84	17,94	91,4		10,2	1,18	0,066	0,026
859/06	Компот из яблок	200	1,1112	0,1112	25,6844	108,866	2,78	5,048	0,6716	0,00834	0,00556
	Итого обед:		27,38	26,58	111,94	834,8	61,6	248,5	5,45	0,555	0,327
	Итого за день:		51,148	60,043	148,221	1453,174	63,148	861,249	8,333	0,730	1,045

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)
Завтрак											
378/06	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	5,57	6,823	31,806	211,64	0,962	249,83	0,458	0,1758	0,2292
958/06	Бутерброд с сыром	30/20	9,1752	14,3264	22,03	255,1	0,1428	310,6	0,7428	0,05412	0,09252
958/06	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200/20	1,73	1,912	22,85	116,28	0,65	163,4	0,214	0,0212	0,079
Итого завтрак:			16,48	23,061	76,686	583,02	1,755	723,83	1,415	0,2511	0,4007
Обед											
	Помидор свежий (по сезону)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	7,5	4,2	0,27	0,018	0,012
216/06	Суп вермишелевый с курами	200/10	15,20	6,582744	24,262007	216,866435	3,37	78,212	0,7679	0,05184	0,04781
582/08	Печень по-строгановски	100	20,722	9,719	7,137	200,02	26,686	167,12	5,559	0,24625	1,9327
378/06	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,325	7,775	40,59	265,4		13,544	3,3832	0,215	0,105
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,86	0,84	17,94	91,4		10,2	1,18	0,066	0,026
1009/11	Напиток из клюквы	200	0,075	0,03	20,525	84,05	2,25	2,55	0,135	0,003	0,003
Итого обед:			47,51	25,01	111,59	864,9	39,8	275,8	11,30	0,600	2,127
Итого за день:			63,987	48,068	188,280	1447,956	41,561	999,656	12,710	0,851	2,527

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)
Завтрак											
469/06	Запеканка творожная со сгущенным молоком	80/20	19,354	19,155	44,964	433,11	0,559	274,57	0,456	0,1521	0,2745
	Фрукт свежий (по сезону)	150	1,2	0,3	21,25	97	57	52,5	0,15	0,09	0,045
944/06	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,0712	0,0078	15,274	62,782	3,12	3,63	0,0958	0,00312	0,00156
Итого завтрак:			20,625	19,463	81,488	592,89	60,679	330,70	0,702	0,2452	0,3211
Обед											
	Икра кабачковая	30	1,57	2,67	2,31	39,7	2,1	12,3	0,21	0,006	0,015
197/06	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/5	2,638438	4,586844	19,913107	127,485435	19,7818	60,521	1,1167	0,11474	0,07989
594/06	Котлета куриная с маслом сливочным	60/5	10,872	10,452	17,551	207,86		6,7	0,259	0,0176	0,0105
378/08	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,805	4,665	40	217,22		12,28	0,608	0,0432	0,0266
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,86	0,84	17,94	91,4		10,2	1,18	0,066	0,026
867/08	Компот из сухофруктов	200	0,11		22,8	90,67	0,4	22,65	1,245	0,004	0,008
Итого обед:			21,86	23,21	120,51	774,3	22,3	124,7	4,82	0,252	0,166
Итого за день:			42,481	42,677	202,002	1367,227	82,961	455,351	5,321	0,497	0,487

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)
Завтрак											
421/06	Макароны с сыром	100/15	7,82	12,57	26,715	252,2	0,105	190,93	0,704	0,064	0,076
8/11	Бутерброд с колбасой в/к	30/15	5,2323	10,4998	15,0606	175,818		60,578	0,9672	0,06789	0,03948
943/06	Чай с сахаром	200/15	0,001		15,04	60,13		0,51	0,049		
Итого завтрак:			13,05	23,07	56,816	488,1	0,105	252,02	1,720	0,132	0,115
Обед											
92/06	Салат из моркови с сахаром (по сезону)	50	0,6578	5,0456	8,4814	82,61	2,53	13,812	0,3892	0,03036	0,03542
206/06	Суп гороховый на м/б с гренками	200/15	7,144738	10,365144	31,321307	247,774435	13,68	63,119	2,3857	0,26155	0,09134
321/08	Рагу овощное с мясом	200	21,624	18,357	37,458	403,08	69,225	131,26	3,2895	0,30925	0,21465
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,86	0,84	17,94	91,4		10,2	1,18	0,066	0,026
1013/11	Напиток из сока	200	0,3	0,06	26,02	107,4	1,2	4,8	0,9	0,006	0,006
Итого обед:			32,5865	34,6677	121,2207	932,26	86,64	223,191	8,1244	0,67316	0,37341
Итого за день:			45,6398	57,7375	178,0363	1420,4124	86,7400	475,2090	9,8446	0,8051	0,4889

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)
Завтрак											
Табл.8/08	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	5,621	10,483	28,458	231,35	0,962	235,01	0,967	0,2556	0,228
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,8		4,4	0,4	0,032	0,01
	Сыр плавленый	17,5	7,59	6,03	2,44	90,5	0,105	172,5	0,14	0,0035	0,068
959/06	Какао с молоком и сахаром	200/20	4,292	5,16	32,528	194,96	1,04	131,72	1,02	0,036	0,128
Итого завтрак:			19,043	22,273	73,446	568,61	2,107	543,63	2,527	0,3271	0,434
Обед											
187/09	Зеленый горошек	30	1,4322	0,0924	3,003	18,48	4,62	19,24	0,3234	0,05082	0,0231
	Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	200/5	1,860038	10,313544	27,065607	209,290435	22,385	70,696	0,8107	0,08078	0,06283
593/06	Плов с куриным филе	230	18,8352	10,4172	47,1426	358,337	4,41	123,973	1,0192	0,07283	0,0539
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,86	0,84	17,94	91,4		10,2	1,18	0,066	0,026
398/10	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6	200	12,6	0,66	0,014	0,06
Итого обед:			25,6674	21,9431	124,771	814,11	231,42	236,71	3,9933	0,28443	0,2258
Итого за день:			44,7104	44,2161	198,2172	1382,7174	233,5220	780,3390	6,5203	0,6115	0,6598

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	C (мг)	Ca (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)
Завтрак											
467/06	Пудинг творожный с повидлом	100/20	15,222	16,7275	47,599	403	0,4826	244,15	1,111	0,16175	0,24155
	Пастила	30	0,15		24	97,2		6,3	0,48		0,003
945/06	Чай с молоком и сахаром	200/15	1,451	1,6	17,39	90,13	0,65	180,51	0,099	0,02	0,075
	Итого завтрак:		16,823	18,3275	88,989	590	1,1325	430,96	1,690	0,18175	0,31955
Обед											
55/10	Икра свекольная	30	0,5892	2,0376	4,2706	37,933	4,23	32,373	0,4774	0,01155	0,01546
206/06	Суп картофельный с фасолью	200	4,660638	2,614744	23,152007	136,366435	13,01	91,972	1,5859	0,25064	0,17521
667/06	Шницель куриный	60	14,872	12,452	17,551	241,86		6,7	0,259	0,0176	0,0105
414/08	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,855	4,814	37,405	216,54		18,03	0,916	0,0901	0,0262
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,86	0,84	17,94	91,4		10,2	1,18	0,066	0,026
867/06	Компот из кураги	200	0,78	0,045	27,61	114,6	0,6	24,6	0,54	0,015	0,03
	Итого обед:		29,6168	22,8033	127,9286	838,699	17,84	183,875	4,9583	0,45089	0,28337
	Итого за день:		46,4398	41,1308	216,9176	1429,0294	18,9725	614,8350	6,6483	0,6326	0,6029

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	C (мг)	Ca (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)
Завтрак											
236/11	Каша гречневая с молоком	200	6,091	7,483	38,734	247,69	1,82	285,33	1,256	0,2248	0,245
	Фрукт свежий (по сезону)	150	0,6	0,6	44,7	190,5	15	74	3,3	0,045	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,8		4,4	0,4	0,032	0,01
958/06	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200/20	1,73	1,912	22,85	116,28	0,65	163,4	0,214	0,0212	0,079
Итого завтрак:			9,961	10,595	116,304	606,27	17,47	527,13	5,170	0,3230	0,364
Обед											
	Помидор свежий (по сезону)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	7,5	4,2	0,27	0,018	0,012
250/10	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	200/5	5,425238	10,498244	21,548307	202,948435	18,575	61,667	1,3757	0,06695	0,08625
510/08	Котлета рыбная	70	13,19	10,888	13,796	205,785	1,71	58,375	0,71	0,08985	0,0645
299/06	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,891	5,4222	27,7609	175,911	33,12	94,71	1,5377	0,20516	0,15001
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,86	0,84	17,94	91,4		10,2	1,18	0,066	0,026
1008/06	Напиток лимонный	200	0,144	0,016	21,25	85,29	6,4	6,85	0,141	0,0064	0,0032
Итого обед:			25,84	27,72	103,44	768,5	67,3	236,0	5,21	0,452	0,342
Итого за день:			35,801	38,319	219,739	1374,804	84,775	763,132	10,384	0,775	0,706

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)
Завтрак											
536/06	Сосиска отварная с соусом томатным	60/30	7,164	16,849	6,332	206,16	2,25	22,9	1,237	0,1266	0,1027
378/08	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,805	4,665	40	217,22		12,28	0,608	0,0432	0,0266
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,8		4,4	0,4	0,032	0,01
883/06	Кисель плодоваягодный	200			25,58	102,62	0,216	11,74	0,054		
Итого завтрак:			12,509	22,113	81,932	577,80	2,47	51,3	2,299	0,2018	0,1393
Обед											
	Огурец свежий (по сезону)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	2,1	5,1	0,15	0,009	0,006
216/06	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	200	7,68	10,4981	24,347	222,968	18,01	20,992	0,9949	0,11424	0,06711
667/06	Капуста тушеная с говядиной	180	16,17	22,4922	20,0848	353,695	92,34	139,007	2,7948	0,20355	0,26616
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,86	0,84	17,94	91,4		10,2	1,18	0,066	0,028
867/08	Компот из сухофруктов	200	0,11		22,8	90,67	0,4	22,65	1,245	0,004	0,008
Итого обед:			27,03	33,86	85,74	762,0	112,9	197,9	6,36	0,397	0,373
Итого за день:			39,539	55,973	167,674	1339,833	115,316	249,269	8,664	0,599	0,513

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)
Завтрак											
Табл.8/08	Каша "дружба" молочная с маслом сливочным	150/5	5,325	7,409	30,38	210,2	1,04	256,33	0,75	0,218	0,2374
8/11	Бутерброд с колбасой в/к	30/15	5,2323	10,4998	15,0606	175,818		60,578	0,9672	0,06789	0,03948
944/06	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,0712	0,0078	15,274	62,782	3,12	3,63	0,0958	0,00312	0,00156
Итого завтрак:			10,629	17,917	60,71	448,8	4,16	320,54	1,81	0,289	0,2784
Обед											
79/06	Салат из капусты с яблоками (по сезону)	50	0,727	3,0826	4,2818	48,539	14,93	22,784	0,5352	0,01923	0,02224
197/06	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/5	2,638438	4,586844	19,913107	127,485435	19,7818	60,521	1,1167	0,11474	0,07989
618/06	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/50	20,1435	16,3464	29,9959	348,168	4,5025	122,52	1,7535	0,07472	0,09299
378/06	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,325	5,775	28,59	191,4		13,544	3,3832	0,215	0,105
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,86	0,84	17,94	91,4		10,2	1,18	0,066	0,026
859/06	Компот из яблок	200	1,1112	0,1112	25,6844	108,866	2,78	5,048	0,6716	0,00834	0,00556
Итого обед:			33,805	30,7420	126,4052	915,858	41,99	234,617	8,6402	0,49803	0,33168
Итого за день:			44,434	48,659	187,120	1364,658	46,154	555,155	10,453	0,787	0,610

Средние показания на день	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)
	Б	Ж	У						
Потребность по СанПиН	46,2	47,4	201	1410	36	660	7,2	0,72	0,84
По меню	46,30	47,96	190,11	1398,80	79,90	666,40	8,60	0,73	0,86
Суммарно по меню за 10 дней	462,95	479,55	1901,09	13987,95	799,02	6663,96	86,02	7,27	8,55