

Генеральный директор
ООО "Комбинат питания "МК"

А.Г. Кудрявцев



Согласовано:

Директор МБОУ "Лицей № 6 имени академика Г.Н. Флёрова"

Утверждаю:

Начальник Дмитровского ТОУ Роспотребнадзора по Московской области

О.Г. Черкашин

Примерное меню и пищевая ценность

приготовляемый блюдо на 10 дней, для питания школьников 11-18 лет (завтрак; обед) согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 и Методических рекомендаций Министерства образования Московской области (Прил.; 4 к письму №12128-11м/07 от 18.09.2013 г.)

*Для общеобразовательных учреждений организатором питания которых является
ООО "Комбинат питания "МК"*

День: День 3 (среда)
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
223	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	200	29,22	22,12	56,00	540,00	0,12	0,94	0,12	0,82	391,18	430,32	53,12	1,28
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	10,32	2,60	1,30	0,26
340	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	ОБЕД													
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,53	6,24	8,94	99,04	0,05	8,45	0,00	0,04	24,35	29,55	11,80	0,52
92	Щи из капусты с картофелем	250/8	9,40	8,30	7,67	145,00	0,01	2,77	0,00	0,01	7,65	17,33	3,55	0,28
290	Птица тушенная в соусе	100	14,37	17,09	3,08	223,88	0,07	1,44	0,00	0,00	26,78	0,38	0,48	1,27
304	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	0,04	0,00	0,00	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63
348	Компот из плодов или ягод быстрозамороженных	200	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	9,74	0,00	2,02	0,06
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,02	0,24	0,00	0,16	3,61	53,98	9,36	0,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		67,91	61,85	166,08	1717,18	0,42	23,86	0,12	2,62	509,67	687,89	136,63	8,07

День: День 4 (четверг)
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
204	Макароны отварные с сыром	180	12,19	14,33	30,71	300,96	0,07	0,20	0,11	0,97	265,68	181,87	18,29	1,12
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	10,32	2,60	1,30	0,26
H	Йогурт	100	4,10	1,50	5,90	53,50	0,03	0,60	10,00	0,00	0,01	95,00	15,00	0,10
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	ОБЕД													
47	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	8,24	86,63	0,02	25,30	0,00	0,10	42,13	30,91	14,36	0,58
82	Борщ с капустой и картофелем	250	64,23	17,78	33,32	593,65	0,05	18,50	0,00	0,10	37,80	41,93	18,33	1,05
282	Суфле из печени	100	17,54	8,50	10,79	191,27	0,29	27,82	6,94	0,75	45,11	260,62	14,94	5,86
330	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,01	0,01	0,01	0,07	8,19	6,82	1,58	0,06
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,00	0,00	0,80	19,76	271,90	181,10	6,08
345	Компот из черной смородины	200	0,30	0,12	26,14	104,16	0,00	60,00	0,00	0,20	17,64	9,90	10,66	0,46
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,02	0,24	0,00	0,16	3,61	53,98	9,36	0,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		120,46	58,21	184,98	2012,22	0,85	132,69	17,06	4,20	468,65	1025,13	311,31	17,13

День: День 5 (пятница)
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы (с маслом или сахаром или вареньем)	250	10,28	13,17	52,75	371,43	0,18	1,15	0,08	0,93	174,73	263,45	52,78	2,78
15	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,21	0,09	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	ОБЕД													
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36	0,00	13,40	25,76	52,77	36,05	0,66
102	Суп картофельный с фасолью	250	62,42	16,58	38,42	589,47	0,25	12,38	0,00	0,18	35,55	82,95	31,38	2,05
279	Тефтели 2-й вариант	100	6,78	7,54	8,58	129,09	0,05	0,37	0,03	0,41	21,50	75,58	15,00	0,62
128	Картофельное пюре (с маслом)	180	3,73	10,98	21,58	207,43	0,18	21,37	0,05	0,29	49,99	104,44	32,89	1,24
348	Компот из плодов или ягод быстрозамороженных	200	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	9,74	0,00	2,02	0,06
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,02	0,24	0,00	0,16	3,61	53,98	9,36	0,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		100,08	58,47	169,11	1898,98	0,83	41,61	0,25	16,55	616,07	856,73	218,52	9,59

День: День 6 (Понедельник)
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
223	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	200	29,22	22,12	56,00	540,00	0,12	0,94	0,12	0,82	391,18	430,32	53,12	1,28
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	10,32	2,60	1,30	0,26
340	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,60	0,02	18,85	0,00	8,43	28,83	27,77	28,31	0,50
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109,00	0,10	6,08	0,00	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00
259	Жаркое по-домашнему	280	25,93	28,95	26,52	472,00	0,20	10,81	0,00	4,96	48,80	329,20	67,96	6,19
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,02	0,24	0,00	0,16	3,61	53,98	9,36	0,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68,71	58,84	162,91	1695,22	0,59	47,65	0,12	17,56	579,13	1005,64	236,70	13,69

День: День 7 (Вторник)
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	250	6,95	12,17	48,12	330,68	0,10	1,33	0,08	0,60	152,35	134,30	23,08	0,58
6	Бутерброд с колбасой	60	6,36	9,91	17,78	186,00	0,11	0,00	0,00	0,54	13,44	71,88	11,04	0,92
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	10,32	2,60	1,30	0,26
	ОБЕД													
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,74	7,07	9,55	112,70	0,09	8,36	0,02	2,83	19,56	65,24	24,13	0,90
83	Борщ с картофелем	250	2,03	5,02	13,45	117,00	0,08	9,18	0,00	2,40	41,98	65,80	29,83	1,38
296	Котлеты рубленые из мяса кур	100	9,50	12,64	9,73	191,00	0,07	0,51	0,08	0,11	78,20	78,52	16,16	28,97
202	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	38,30	187,56	0,07	0,00	0,00	0,94	13,43	44,60	10,35	1,03
345	Компот из черной смородины	200	0,30	0,12	26,14	104,16	0,00	60,00	0,00	0,20	17,64	9,90	10,66	0,46
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,02	0,24	0,00	0,16	3,61	53,98	9,36	0,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,13	48,60	178,83	1470,40	0,58	79,63	0,18	8,30	359,73	561,63	149,10	35,61

День: День 8 (Среда)
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
210	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386,20	0,14	0,34	0,44	1,00	137,44	301,04	21,52	3,52
-	Кондитерские изделия	20	1,48	1,88	14,62	81,40	0,03	0,00	0,00	0,74	5,20	16,80	6,00	0,28
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	ОБЕД													
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
102	Суп гороховый	250	62,42	16,58	38,42	589,47	0,25	12,38	0,00	0,18	35,55	82,95	31,38	2,05
492	Котлеты (биточки) рыбные	100	10,67	6,57	12,10	152,38	0,08	0,76	0,02	2,93	25,71	130,48	23,71	0,86
128	Картофельное пюре (с маслом)	180	3,73	10,98	21,58	207,43	0,18	21,37	0,05	0,29	49,99	104,44	32,89	1,24
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,02	0,24	0,00	0,16	3,61	53,98	9,36	0,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		111,59	79,98	150,74	2040,08	0,88	44,03	0,53	9,54	496,06	947,92	210,75	12,02

День: День 9 (Четверг)
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	250	5,80	12,17	49,32	330,68	0,08	1,33	0,08	0,25	148,18	156,98	34,23	0,58
6	Бутерброд с колбасой	60	6,36	9,91	17,78	186,00	0,11	0,00	0,00	0,54	13,44	71,88	11,04	0,92
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
	ОБЕД													
67	Винегрет овощной	100	1,37	10,16	7,37	127,42	0,05	12,95	0,00	0,08	25,65	31,98	12,63	0,77
96	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	0,10	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
271	Котлеты домашние (с маслом)	100	12,15	23,22	9,15	293,48	0,15	0,22	0,05	2,63	17,59	119,48	17,87	1,91
330	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,01	0,01	0,01	0,07	8,19	6,82	1,58	0,06
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,00	0,00	0,80	19,76	271,90	181,10	6,08
355	Кисель из концентрата,	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	0,00	2,20	0,04
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,02	0,24	0,00	0,16	3,61	53,98	9,36	0,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,11	71,04	174,35	1671,30	0,83	25,66	0,13	7,41	297,77	808,50	309,54	12,73

День: День 10 (Пятница)
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы (с маслом или сахаром или вареньем)	250	10,28	13,17	52,75	371,43	0,18	1,15	0,08	0,93	174,73	263,45	52,78	2,78
15	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,21	0,09	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	ОБЕД													
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36	0,00	13,40	25,76	52,77	36,05	0,66
99	Суп из овощей	250	5,22	5,33	14,60	125,00	0,13	20,50	0,00	0,10	34,55	42,13	16,43	1,48
265	Плов	280	34,55	19,43	48,78	508,34	0,14	1,68	0,00	1,15	25,28	377,89	65,49	4,79
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,02	0,24	0,00	0,16	3,61	53,98	9,36	0,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		86,92	50,13	201,95	1860,53	1,17	229,68	0,16	24,93	699,13	1653,78	459,16	21,88

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		835,46	636,22	1749,12	18410,03	8,32	889,04	39,54	118,31	4976,37	9836,80	2811,38

Химический состав среднее за день	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		83,55	63,62	174,91	1841,00	0,83	88,90	3,95	11,83	497,64	983,68	281,14

День: День 1 (понедельник)
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
H	Йогурт	100	4,10	1,50	5,90	53,50	0,03	0,60	10,00	0,00	0,01	95,00	15,00	0,10
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	10,32	2,60	1,30	0,26
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
210	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386,20	0,14	0,34	0,44	1,00	137,44	301,04	21,52	3,52
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,60	0,02	18,85	0,00	8,43	28,83	27,77	28,31	0,50
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109,00	0,10	6,08	0,00	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00
296	Котлеты рубленые из мяса кур	100	9,50	12,64	9,73	191,00	0,07	0,51	0,08	0,11	78,20	78,52	16,16	28,97
H	Соус томатный	30	0,41	1,47	1,29	23,82	0,01	1,02	10,38	0,48	2,58	0,00	4,65	0,17
304	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	0,04	0,00	0,00	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,02	0,24	0,00	0,16	3,61	53,98	9,36	0,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,21	64,20	142,55	1615,74	0,77	28,38	20,90	13,97	361,13	981,58	345,06	42,87

День: День 2 (вторник)
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
175	Каша вязкая молочная "Дружба"	250	7,25	13,30	39,85	309,52	0,13	1,15	0,08	0,23	158,78	186,58	44,30	0,98
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
-	Кондитерские изделия	20	1,48	1,88	14,62	81,40	0,03	0,00	0,00	0,74	5,20	16,80	6,00	0,28
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	ОБЕД													
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
102	Суп картофельный с горохом	250	62,42	16,58	38,42	589,47	0,25	12,38	0,00	0,18	35,55	82,95	31,38	2,05
284	Запеканка картофельная с мясом (с маслом)	280	32,14	40,35	38,25	627,59	0,28	13,86	0,00	0,20	39,82	92,90	35,14	2,30
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,02	0,24	0,00	0,16	3,61	53,98	9,36	0,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		137,34	84,90	217,62	2428,38	1,42	235,86	0,10	13,24	589,03	1308,00	434,61	18,97