

"Рассмотрено"

Начальник ТОУ Роспотребнадзора
по Московской области
в городах Королёв, Фрязино, Юбилейный,
Лосино-Петровский
Щелковском р-не
Голованева М.Л.

"Утверждаю"

Генеральный директор
ООО "Продмед"
Беспалов С.А.

***Примерное десятидневное комплексное меню
завтраков и обедов
для обучающихся в Муниципальных
общеобразовательных учреждениях
города Королёв
на 2022-2023 гг.
с 7 до 11 лет***

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сбр.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша пшенная	200	5,7	5,1	27,5	178,8	199
	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13
	Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	16
	Чай с молоком	200	2,4	2,6	9,8	71,7	378
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	18
Итого за завтрак:		500	16,5	22,7	83,1	601,6	
Обед	Икра из кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,74	25
	Щи из свеж капусты со сметаной и курами	200	3,12	4,32	6,74	78,34	157
	Тефтели мясные	90	13,69	16,66	13,15	257,31	306
	Рис с овощами	150	3,38	4,18	35,62	193,59	360
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	451
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	18
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	19
Итого за обед:		760	24,77	29,12	113,08	813,51	
Итого за день:		1260	41,2722	51,8205	196,1839	1415,1089	

Неделя 1 День 2							
Завтрак	Пудинг из творога запеченный	150	25,2	15,4	23,7	334,5	241
	Молоко сгущеное с сахаром	30	2,2	2,3	16,7	98,4	тгк
	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	44,4	403
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13
	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0	420
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	18
Итого за завтрак:		510	29,36	26,95	66,55	628,45	
Обед	Салат из свеклы с маслом раст./Помидор свежий	60	0,31	2,18	1,82	28,12	82
	Суп вермишелевый на кур'б	200	2,01	3,53	12,52	89,90	156
	Рагу из мяса птицы (курица)	240	26,72	24,64	30,05	448,86	334
	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,10	119,39	455
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	18
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	19
Итого за обед:		760	33,42	31,42	103,53	830,58	
Итого за день:		1270	62,77756	58,372104	170,076532	1459,025304	

Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша манная с молоком	200	6,9	6,5	33,0	231,0	181
	Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	16
	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,4	3,8	26,5	157,7	551
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,4	4,0	16,4	119,6	418
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	18
Итого за завтрак:		500	21	18,5	96,5	648,8	
Обед	Салат из квашеной капусты/ из свежей капусты	60	0,00	2,00	1,00	21,98	57
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,66	2,04	12,72	75,86	256/308
	Фрикадельки мясные	30	6,39	5,28	3,20	85,82	308
	Биточки рыбные	90	18,59	3,80	14,91	168,17	256
	Пюре картофельное	150	3,28	4,95	21,99	145,57	354
	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,10	119,39	455
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	18
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	19
Итого за обед:		790	34,29	19,12	112,95	761,09	
Итого за день:		1290	55,2927087	37,623122	209,4521	1409,88733	

Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	7,1	9,5	25,4	215,1	191
	Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	35,83	16
	Печенье	40	3,00	3,90	29,80	166,80	
	Чай	200	0,00	0,00	6,00	24,00	420
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,70	30,80	157,00	18
Итого за завтрак:		510	16,9	18,1	92	598,73	
Обед	Огурцы консерв/ Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,02	6,54	36\37
	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на кур/б	200	4,30	4,50	15,65	120,28	132
	Голубцы с соусом	240	18,41	36,67	26,06	507,90	297
	Компот из повидла	200	0,10	0,04	12,83	51,75	тгк
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	18
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	19
Итого за обед:		760	27,02	42,29	85,60	830,77	
Итого за день:		1270	43,92304	60,3896	177,59936	1429,496	

Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша овсяная	200	4,2	9,6	20,8	186,5	196
	Творог для детского питания	50	9,0	4,5	1,5	84,5	
	Чай с лимоном	200	0,00	0,00	5,99	23,98	377
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	18
Итого за завтрак:		510	17,7	15,8	59,09	451,98	
Обед	Салат Мозайка	60	1,73	4,43	6,11	71,16	94
	Борщ с капустой и картофелем, курами и сметаной	200	3,15	8,32	14,11	143,91	119
	Пельмени с маслом сливочным	240	22,89	36,59	48,86	616,29	275
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	451
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	18
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	19
Итого за обед:		760	31,63	50,47	122,04	1068,91	
Итого за день:		1270	49,33	66,2732	181,1276	1520,886	
Итого за завтрак за 5 дней среднее значение:			20,292	20,41	79,448	585,912	
Итого за обед за 5 дней среднее значение:			30,23	34,49	107,44	860,97	
Итого за 5 дней среднее значение:			50,52	54,90	186,89	1446,88	

Неделя 2 День 6							
Завтрак	Вермишель молочная	200	5,3	5,5	17,2	139,7	120
	Фрукты свежие по сезонности	100	0,8	0,2	7,5	35,0	399
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,40	4,00	16,40	119,60	418
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	18
Итого за завтрак:		520	12	10	51	347	
Обед	Огурцы консерв/ Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,02	6,54	36\37
	Щи из свеж капусты со сметаной и курами	200	3,12	4,32	6,74	78,34	157
	Биточки рубленые куриные	90	16,1	14,2	13,4	245,9	309
	Каша гречневая	150	6,32	5,36	28,53	187,64	341
	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	90,22	450
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	18
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	19
Итого за обед:		760	29,88	24,98	102,13	752,94	
Итого за день:		1280	41,83	35,31	153,48	1099,53	

Неделя 2 День 7

Завтрак	Каша рисовая	200	6,1	6,9	43,4	260,5	202
	Сыр (порциями)	30	7,0	8,9	0,0	107,5	16
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13
	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0	420
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	18
Итого за завтрак:		500	17,7	25,8	80,3	623,9	
Обед							
	Икра из кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,74	.
	Суп картофельный с консервами рыбными	200	8,17	4,12	11,35	115,21	134
	Тфтели мясные	90	13,69	16,66	13,15	257,31	306
	Изделия макаронные отварные	150	5,81	4,40	37,05	210,99	340
	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,10	119,39	455
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	18
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	19
Итого за обед:		760	32,78	29,07	125,31	893,94	
Итого за день:		1260	50,48	54,87	205,61	1517,84	

Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша пшеничная	200	5,7	5,1	27,5	178,8	199
	Печенье	50	3,75	5,90	38,45	208,55	тгк
	Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	16
	Чай с лимоном	200	0,00	0,00	5,99	23,98	377
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	18
Итого за завтрак:		500	14,75	15,2	92,54	551,83	
Обед	Салат из квашеной капусты/ из свежей капусты	60	0,00	2,00	1,00	21,98	57
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,30	4,50	15,65	120,28	132
	Котлета рыбная	90	18,59	3,80	14,91	168,17	256
	Картофель отварной, резаный	150	3,07	4,73	24,73	153,80	348
	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,10	119,39	455
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	18
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	19
Итого за обед:		760	30,3346	16,095	115,4291	727,9098	
Итого за день:		1260	45,0846	31,295	207,9691	1279,7398	

Неделя 2 День 9							
Завтрак	Омлет	200	20,9	22,5	3,9	301,4	232
	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,4	3,8	26,5	157,7	551
	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0	420
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	18
Итого за завтрак:		510	29,8	28	67,2	640,1	
Обед	Икра из кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,74	25
	Суп вермишелевый на кур'б	200	2,01	3,53	12,52	89,90	156
	Плов куриный	240	19,28	24,10	46,92	481,69	331
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	451
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	18
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	19
Итого за обед:		760	25,87	31,59	117,02	855,87	
Итого за день:		1270	55,6705	59,5891	184,2207	1495,9667	

Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша манная с молоком	200	6,9	6,5	33,0	231,0	181
	Сыр (порциями)	10	2,30	3,00	0,00	35,80	16
	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	44,4	403
	Какао-напиток на молоке	200	4,0	3,8	9,1	86,5	415
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	18
Итого за завтрак:		570	18,1	15,4	82,7	554,7	
Обед	Салат из свеклы с маслом раст./Помидор свежий	60	0,31	2,18	1,82	28,12	82
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,94	2,76	13,68	87,31	122
	Пельмени с маслом сливочным	240	22,89	36,59	48,86	616,29	504
	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,10	119,39	455
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	18
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	19
Итого за обед:		760	29,52	42,59	123,50	995,41	
Итого за день:		1330	47,61536	57,994504	206,200432	1550,113704	
Итого за 5 дней за завтрак среднее значение:			18,5	18,9	74,8	543,4	
Итого за 5 дней за обед среднее значение:			29,68	28,86	116,68	845,21	
Итого за 5 дней среднее значение:			48,14	47,81	191,50	1388,64	
Итого за 10 дней среднее значение:			49,33	51,35	189,19	1417,76	

директор

д"

Наименование сборника
Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
шп
Для школ, Первалова 2013
Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2011, ТТК
Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016

Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
ПП
Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016

Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016

