

"Согласовано"

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

---

"Утверждаю"

Ген.директор  
ООО "Продмед"  
Беспалов С.А.



---

**Примерное десятидневное комплексное меню  
завтраков и обедов  
для обучающихся в Муниципальных общеобразовательных учреждениях  
города Королев  
с 7 до 11 лет  
на 2017-2018 гг.**

---

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)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)
<b>Завтрак</b>											
204/15	Макароны с сыром	130/20	10,15	11,94	27,540	250,8	0,083	221,40	0,920	0,070	0,090
6/15	Бутерброд с колбасой в/к	20/20	5,30	8,26	11,86	124,0		9	0,62	0,080	0,090
тк	Фрукт свежий	100	0,4	0,40	9,80	44,4	10,0	16,0	2,20	0,01	0,020
тк	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,8		4,6	0,2	0,010	0,01
376/15	Чай с сахаром	200	0,070	0,02	15,00	60,00		11,10	0,280		
<b>Итого завтрак:</b>			<b>17,50</b>	<b>20,82</b>	<b>73,86</b>	<b>525,96</b>	<b>10,08</b>	<b>262,06</b>	<b>4,24</b>	<b>0,17</b>	<b>0,21</b>
<b>Обед</b>											
тк	Салат из соленых огурцов с картофелем и м.р. (Салат из свежей моркови с сахаром и м.р. по сезону)	60 (60)	0,42	0,06	1,14	7,0	4,2	10,2	0,30	0,018	0,012
99/15	Суп овощной на курином бульоне	200	1,27	3,99	7,32	76,20	8,30	27,88	0,6200	0,058	0,0380
288/330/15	Рагу куриное в сметанном соусе	100 (60/40)	17,5	18,51	2,50	237,5	2,95	41	1,70	0,100	0,13
171/15	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,880	6,300	42,29	251,9		15,310	4,7100	0,150	0,180
тк	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02
345/15	Компот из красной смородины	200	0,52	0,18	28,9	122,60	27,6	23,70	0,710	0,010	0,020
<b>Итого обед:</b>			<b>30,7900</b>	<b>29,4800</b>	<b>103,4400</b>	<b>787,1800</b>	<b>43,0500</b>	<b>127,6300</b>	<b>9,2600</b>	<b>0,3590</b>	<b>0,4030</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>48,2900</b>	<b>50,3000</b>	<b>177,3000</b>	<b>1313,1400</b>	<b>53,1330</b>	<b>389,6900</b>	<b>13,5000</b>	<b>0,5290</b>	<b>0,6130</b>

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)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)
<b>Завтрак</b>											
210/15	Омлет натуральный с зеленым горошком (огурец свежий по сезону)	140	10,280	19,500	26,49	306,76	1,38	76,74	2,250	0,200	0,270
тк	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,8		4,6	0,2	0,010	0,01
377/15	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1300	0,0200	15,200	62,000	2,83	14,20	0,3600	0,00000	0,00000
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,990</b>	<b>19,720</b>	<b>51,350</b>	<b>415,520</b>	<b>4,210</b>	<b>95,540</b>	<b>2,830</b>	<b>0,210</b>	<b>0,280</b>
<b>Обед</b>											
47/15	Салат из квашеной капусты с морковью и м.р. (Салат из свежей капусты с морковью и м.р. по сезону)	60 (60)	1,020	3,0000	5,0700	51,420	11,89	31,340	0,4000	0,01000	0,02000
111/15	Суп вермишелевый с курами	200/10	4,26	6,640000	10,450000	126,400000	0,99	27,440	0,7700	0,04800	0,20000
234/15	Шницель рыбный с маслом сливочным	80	11,300	10,8200	10,780	133,820	0,450	26,600	0,9500	0,06000	0,07000
312/15	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,060	4,8000	20,4400	137,250	18,16	36,97	1,0100	0,14000	0,11000
тк	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02
342/15	Компот из яблок	200	0,1600	0,1600	27,8800	114,600	0,90	14,180	0,9500	0,01000	0,01000
<b>Итого обед:</b>			<b>22,04</b>	<b>25,86</b>	<b>95,95</b>	<b>655,49</b>	<b>32,39</b>	<b>145,73</b>	<b>5,30</b>	<b>0,29</b>	<b>0,43</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>34,030</b>	<b>45,580</b>	<b>147,300</b>	<b>1071,010</b>	<b>36,600</b>	<b>241,270</b>	<b>8,130</b>	<b>0,501</b>	<b>0,713</b>

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)
<b>Завтрак</b>											
181/15	Каша молочная манная с маслом сливочным	150/5	4,300	7,550	29,840	205,03	0,820	94,46	0,350	0,0560	0,120
3/15	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	20/10/20	5,80	8,30	14,83	157,0	0,11	139	0,49	0,050	0,060
382/15	Какао Несквик с молоком и сахаром	200	4,080	3,540	17,580	118,60	1,59	152,22	0,480	0,1200	0,120
<b>Итого завтрак:</b>			<b>14,18</b>	<b>19,39</b>	<b>62,25</b>	<b>480,63</b>	<b>2,52</b>	<b>385,88</b>	<b>1,32</b>	<b>0,23</b>	<b>0,30</b>
<b>Обед</b>											
тк	Салат из зеленого горошка с картофелем и м.р. (Салат из свежих помидоров с зеленью и м.р. по сезону)	60 (60)	0,5100	3,0300	1,540	35,46	2,47	14,24	0,3600	0,04000	0,0600
101/15	Суп картофельный с рыбой консервир.	200/10	3,440000	2,590000	12,470000	95,800000	9,03	31,890	1,0000	0,09000	0,10000
260/15	Гуляш из мяса	100 (60/40)	10,640	28,190	2,890	309,00	0,92	20,0	2,210	0,2800	0,0900
171/15	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,770	5,550	40	216,69		1,41	0,540	0,0200	0,0300
тк	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02
349/15	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	132,80	0,7	32,48	0,700	0,020	0,020
<b>Итого обед:</b>			<b>21,26</b>	<b>39,89</b>	<b>110,50</b>	<b>881,75</b>	<b>13,15</b>	<b>109,22</b>	<b>6,03</b>	<b>0,47</b>	<b>0,32</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>35,440</b>	<b>59,280</b>	<b>172,750</b>	<b>1362,380</b>	<b>15,670</b>	<b>495,100</b>	<b>7,350</b>	<b>0,699</b>	<b>0,623</b>

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)
<b>Завтрак</b>											
223/15	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	16,680	13,090	36,240	329,54	0,350	233,37	1,010	0,2000	0,2700
ткк	Кондитерское изделие	40	2,2	17,3	30,84	213		8,3	0,57	0,02	0,015
377/15	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1300	0,0200	15,200	62,000	2,83	14,20	0,3600	0,00000	0,00000
<b>Итого завтрак:</b>			<b>18,970</b>	<b>30,420</b>	<b>82,280</b>	<b>604,870</b>	<b>3,180</b>	<b>255,840</b>	<b>1,940</b>	<b>0,215</b>	<b>0,285</b>
<b>Обед</b>											
ткк	Салат "Осенний" с м.р. (Салат из свежих овощей с капустой и м.р. по сезону)	60 (60)	1,2000	6,0000	5,4000	112,200	12,30	49,800	0,9000	0,02000	0,02000
102/15	Суп картофельный с горохом и гречками на курином бульоне	200/15	4,390000	4,220000	13,230000	118,600000	4,66	34,140	1,6400	0,10000	0,14000
294	Котлета куриная с маслом сливочным	80	14,190	11,430	11,100	195,00	0,610	40,76	2,470	0,10000	0,1600
203/15	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,640	5,980	34	202,24	0	12,55	0,840	0,0400	0,0500
ткк	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02
345/15	Компот из черной смородины	200	0,52	0,18	28,9	122,60	27,6	23,70	0,710	0,010	0,020
<b>Итого обед:</b>			<b>28,18</b>	<b>28,25</b>	<b>113,74</b>	<b>842,64</b>	<b>45,17</b>	<b>170,15</b>	<b>7,78</b>	<b>0,29</b>	<b>0,41</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>47,150</b>	<b>58,670</b>	<b>196,020</b>	<b>1447,510</b>	<b>48,350</b>	<b>425,990</b>	<b>9,720</b>	<b>0,508</b>	<b>0,698</b>

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)
<b>Завтрак</b>											
175/15	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	150/5	4,28	8,890	32,970	211,36	0,680	94,18	0,520	0,0700	0,1000
6/15	Бутерброд с колбасой в/к	20/20	5,30	8,26	11,86	124,0		9	0,62	0,080	0,090
382/15	Какао с молоком и сахаром	200	4,080	3,540	17,580	118,60	1,59	152,22	0,480	0,1200	0,120
<b>Итого завтрак:</b>			<b>13,66</b>	<b>20,69</b>	<b>62,41</b>	<b>453,96</b>	<b>2,27</b>	<b>255,36</b>	<b>1,62</b>	<b>0,27</b>	<b>0,31</b>
<b>Обед</b>											
52/15	Салат из свеклы с чесноком и м.р. (Салат из свежих огурцов с зеленью и м.р. по сезону)	60 (60)	0,8400	3,6100	4,9600	55,680	3,99	21,280	0,7900	0,01000	0,02000
88/15	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,410000	3,960000	6,320000	71,800000	12,620	39,400	0,6600	0,03500	0,04500
259/15	Жаркое по-домашнему с мясом	200	20,81	20,6700	18,9500	337,140	7,73	34,860	4,4100	0,13000	0,20000
тгк	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02
342/15	Компот из яблок	200	0,1600	0,1600	27,8800	114,600	0,90	14,180	0,9500	0,01000	0,01000
<b>Итого обед:</b>			<b>25,4600</b>	<b>28,8400</b>	<b>79,4400</b>	<b>671,2200</b>	<b>25,2400</b>	<b>118,9200</b>	<b>8,0300</b>	<b>0,2080</b>	<b>0,2980</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>39,1200</b>	<b>49,5300</b>	<b>141,8500</b>	<b>1125,1800</b>	<b>27,5100</b>	<b>374,2800</b>	<b>9,6500</b>	<b>0,4780</b>	<b>0,6080</b>

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)
<b>Завтрак</b>											
252/15	Сарделька отварная	60	6,8	13,67	0,89	155,7		16,050	1,1100	0,07000	0,07000
203/15	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,640	5,980	34	202,24	0	12,55	0,840	0,0400	0,0500
ткк	Кондитерское изделие	40	2,2	17,3	30,84	213		8,3	0,57	0,02	0,015
ткк	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,8		4,6	0,2	0,010	0,01
376/15	Чай с сахаром	200	0,070	0,02	15,00	60,00		11,10	0,280		
<b>Итого завтрак:</b>			<b>16,290</b>	<b>37,180</b>	<b>90,210</b>	<b>678,050</b>	<b>0,000</b>	<b>52,570</b>	<b>3,020</b>	<b>0,135</b>	<b>0,145</b>
<b>Обед</b>											
ткк	Салат из зеленого горошка с картофелем и м.р. (Салат из свежей моркови с сахаром и м.р. по сезону)	60 (60)	0,5100	3,0300	1,540	35,46	2,47	14,24	0,3600	0,07200	0,1000
111/15	Суп вермишелевый с курами	200/10	4,26	6,640000	10,450000	126,400000	0,99	27,440	0,7700	0,04800	0,20000
278/15	Тефтели из говядины с соусом томатным	110(60/50)	8,1300	9,0100	10,7200	157,000	0,7800	40,24	0,8800	0,07000	0,08000
171/15	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,880	6,300	42,29	251,9		15,310	4,7100	0,150	0,180
ткк	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02
345/15	Компот из красной смородины	200	0,52	0,18	28,9	122,60	27,6	23,70	0,710	0,010	0,020
<b>Итого обед:</b>			<b>24,5400</b>	<b>25,6000</b>	<b>115,1900</b>	<b>785,3400</b>	<b>31,8400</b>	<b>130,1300</b>	<b>8,6500</b>	<b>0,3730</b>	<b>0,6030</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>40,8300</b>	<b>62,7800</b>	<b>205,4000</b>	<b>1463,3900</b>	<b>31,8400</b>	<b>182,7000</b>	<b>11,6700</b>	<b>0,5080</b>	<b>0,7480</b>

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)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)
<b>Завтрак</b>											
174/15	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	4,37	2,660	41,320	197,81	0,710	94,90	0,450	0,0700	0,0700
399/15	Блинчики с джемом	60	3,0	1,6	19,65	105	0	12,9	0,64	0,06	0,036
тк	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,8		4,6	0,2	0,010	0,01
382/15	Какао Несквик с молоком и сахаром	200	4,080	3,540	17,580	118,60	1,59	152,22	0,480	0,1200	0,120
<b>Итого завтрак:</b>			<b>12,990</b>	<b>7,970</b>	<b>88,210</b>	<b>468,040</b>	<b>2,362</b>	<b>264,600</b>	<b>1,790</b>	<b>0,257</b>	<b>0,236</b>
<b>Обед</b>											
52/15	Салат из свеклы с чесноком и м.р. (Салат из свежих помидоров с зеленью и м.р. по сезону)	60 (60)	0,8400	3,6100	4,9600	55,680	3,99	21,280	0,7900	0,01000	0,02000
102/15	Суп картофельный с фасолью и гренками на курином бульоне	200/15	4,390000	4,220000	13,230000	118,600000	4,66	34,140	1,6400	0,10000	0,14000
288/330/15	Куры запеченные со сметаной	80	12,1	14,81	2,00	190,0	2,36	33	1,36	0,060	0,12
321/15	Капуста тушеная	150	3,100	4,8600	14,1400	112,650	25,74	83,18	1,2100	0,05000	0,05000
тк	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02
342/15	Компот из яблок	200	0,1600	0,1600	27,8800	114,600	0,90	14,180	0,9500	0,01000	0,01000
<b>Итого обед:</b>			<b>22,8600</b>	<b>28,1000</b>	<b>83,5400</b>	<b>683,5300</b>	<b>37,6500</b>	<b>195,0500</b>	<b>7,1700</b>	<b>0,2530</b>	<b>0,3630</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>35,8500</b>	<b>36,0700</b>	<b>171,7500</b>	<b>1151,5700</b>	<b>40,0120</b>	<b>459,6500</b>	<b>8,9600</b>	<b>0,5100</b>	<b>0,5990</b>



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)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)
<b>Завтрак</b>											
222/15	Пудинг творожный с повидлом	100/20	16,370	11,170	30,780	288,92	0,660	146,84	0,940	0,1400	0,2000
ткк	Фрукт свежий	150	0,6	0,60	14,70	66,6	15,0	24,0	3,30	0,02	0,030
377/15	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1300	0,0200	15,200	62,000	2,83	14,20	0,3600	0,00000	0,00000
<b>Итого завтрак:</b>			<b>17,100</b>	<b>11,790</b>	<b>60,680</b>	<b>417,520</b>	<b>18,490</b>	<b>185,040</b>	<b>4,600</b>	<b>0,155</b>	<b>0,230</b>
<b>Обед</b>											
47/15	Салат из квашеной капусты с морковью и м.р. (Салат из свежей капусты с морковью и м.р. по сезону)	60 (60)	1,020	3,0000	5,0700	51,420	11,89	31,340	0,4000	0,01000	0,02000
101/15	Суп рисовый с курами	200/10	3,93	4,7500	9,740	101,400	6,84	26,960	0,8900	0,07600	0,06000
262/15	Гуляш из отварного сердца	80 (60/20)	13,080	9,180	2,850	152,00	1,39	27,5	3,960	0,2700	0,5700
203/15	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,640	5,980	34	202,24	0	12,55	0,840	0,0400	0,0500
ткк	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02
345/15	Компот из заморож.ягод в ас-те	200	0,52	0,18	28,9	122,60	27,6	23,70	0,710	0,220	0,300
<b>Итого обед:</b>			<b>26,43</b>	<b>23,53</b>	<b>101,67</b>	<b>721,66</b>	<b>47,72</b>	<b>131,28</b>	<b>8,02</b>	<b>0,64</b>	<b>1,02</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>43,530</b>	<b>35,320</b>	<b>162,350</b>	<b>1139,180</b>	<b>66,210</b>	<b>316,320</b>	<b>12,620</b>	<b>0,794</b>	<b>1,253</b>

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)
<b>Завтрак</b>											
213/15	Омлет натуральный с маслом сливочным	105/5	10,620	18,680	8,75	245,46	6,48	76,55	2,200	0,250	0,260
4/16	Бутерброд с маслом сливочным	10/20									
тк	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,8		4,6	0,2	0,010	0,01
376/15	Чай с сахаром	200	0,070	0,02	15,00	60,00		11,10	0,280		
<b>Итого завтрак:</b>			<b>12,270</b>	<b>18,900</b>	<b>33,410</b>	<b>352,220</b>	<b>6,480</b>	<b>92,250</b>	<b>2,700</b>	<b>0,260</b>	<b>0,270</b>
<b>Обед</b>											
тк	Салат из соленых огурцов с картофелем и м.р. (Салат из свежих огурцов с м.р. по сезону)	60 (60)	0,42	0,06	1,14	7,0	4,2	10,2	0,30	0,018	0,012
82/15	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	1,440000	3,940000	8,750000	83,000000	8,540	39,780	0,9800	0,04000	0,04000
234/15	Котлета рыбная с маслом сливочным	80	11,300	10,8200	10,780	133,820	0,450	26,600	0,9500	0,06000	0,07000
312/15	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,060	4,8000	20,4400	137,250	18,16	36,97	1,0100	0,14000	0,11000
тк	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02
349/15	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	132,80	0,7	32,48	0,700	0,020	0,020
<b>Итого обед:</b>			<b>19,12</b>	<b>20,15</b>	<b>94,45</b>	<b>585,87</b>	<b>32,08</b>	<b>155,23</b>	<b>5,16</b>	<b>0,30</b>	<b>0,28</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>31,390</b>	<b>39,050</b>	<b>127,860</b>	<b>938,090</b>	<b>38,560</b>	<b>247,480</b>	<b>7,860</b>	<b>0,561</b>	<b>0,545</b>