

*Директор МОУ  
Специализированная школа  
№ 1*



**"Разработчик"**  
Генеральный директор  
ООО «Комбинат питания Шатура»

*[Handwritten signature]*



Е.Н. Корнеева

«СОГЛАСОВАНО»

*«28» февраля 2017 № 1568/05*

Руководитель Управления Федеральной  
службы по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека  
по Московской области

Главный государственный санитарный  
врач по Московской области



М.Ю. Соловьев

Примерное 10-ти дневное меню  
для питания обучающихся 7-11 лет  
в общеобразовательных организациях в Московской области

2 вариант

Возрастная категория: 7-10 лет

Сезон: осенне-зимний

№ рец	Наименование блюда	с 7 до 10 лет												
		Выход , г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>День № 1 завтрак</b>														
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	200	8,64	11,06	44,32	312,00	0,14	0,96	54,80	1,69	146,77	221,30	44,33	2,34
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,53	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Йогурт молочный/ Ватрушка с творогом	125\1 шт	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	0,00	155,00	118,75	18,75	0,13
	Итого		17,46	13,34	80,49	512,41	0,22	1,98	67,30	2,21	324,57	396,98	88,01	5,04
						21,80%								
<b>День № 1 обед</b>														
45	Салат из свежей капусты б/к с маслом растительным	60	0,80	3,65	5,11	56,47	0,01	14,66	0,00	1,39	25,80	16,99	9,60	0,31
102	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	6,00	2,60	13,80	102,60	0,12	0,80	0,00	0,80	66,00	262,00	38,00	1,80
290/ 328	Птица тушеная в молочном соусе	80/50	19,61	5,41	4,70	146,00	0,07	0,02	27,00	8,85	29,70	155,30	25,10	1,30
309	Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	0,00	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24

	Итого		35,49	19,96	105,41	743,29	0,33	17,28	27,00	13,61	153,70	532,99	100,40	5,80
						31,63%								
	<b>Итого за день</b>		<b>52,95</b>	<b>33,30</b>	<b>185,90</b>	<b>1255,70</b>	<b>0,55</b>	<b>19,26</b>	<b>94,30</b>	<b>15,82</b>	<b>478,27</b>	<b>929,97</b>	<b>188,41</b>	<b>10,84</b>
<b>День № 2 завтрак</b>														
284	Омлет с мясными продуктами запеченный	100/20	14,74	28,42	2,54	324,00	0,14	0,20	269,20	4,32	89,20	229,20	18,74	2,60
306	Зеленый горошек консерв.	50	1,55	0,00	3,25	20,10	0,06	5,00	0,00	0,10	10,00	31,00	10,50	0,35
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,80	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,53	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Фрукт свежий	130	0,60	0,10	15,70	106,80	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Итого		21,57	30,27	56,71	625,43	0,30	14,03	279,20	5,89	247,00	396,05	64,59	5,45
						26,61%								
<b>День № 2 обед</b>														
71	Огурец соленый порционно	60	0,80	0,00	1,80	13,00	0,00	5,00	0,00	0,00	11,50	12,00	7,00	0,30
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,50	67,60	0,06	14,78	0,00	1,90	27,12	37,94	17,76	0,66
234	Биточек рыбный	80	10,70	3,50	7,50	104,30	0,07	0,35	9,70	0,50	43,10	136,50	20,90	0,60
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
375	Компот из ягод с/м	200	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	23,40	17,00	60,30
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		20,95	13,72	106,73	636,63	0,24	79,53	36,70	3,82	121,53	331,14	98,27	63,85
						27,09%								
	<b>Итого за день</b>		<b>42,52</b>	<b>43,99</b>	<b>163,44</b>	<b>1262,06</b>	<b>0,54</b>	<b>93,56</b>	<b>315,90</b>	<b>9,71</b>	<b>368,53</b>	<b>727,19</b>	<b>162,86</b>	<b>69,30</b>
<b>День № 3 завтрак</b>														
183	Каша из гречневой крупы молочная жидкая	200	6,00	6,80	29,20	202,00	0,16	0,00	0,00	1,80	24,00	144,00	98,00	3,20
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,53	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Печенье кондитер.	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20

	Итого		11,39	9,46	72,33	420,03	0,22	2,13	13,00	2,58	56,73	219,40	126,47	5,97
						17,87%								
<b>День № 3 обед</b>														
ПР	Икра кабачковая	60	0,60	2,91	3,23	41,56	0,04	3,91	0,00	1,43	59,05	33,40	10,36	0,41
85	Рассольник ленинградский	200	1,76	4,16	12,46	94,32	0,12	11,44	0,00	1,94	13,24	27,96	22,40	0,82
267	Котлета натуральная из мяса рубленая	80	9,87	17,33	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
411	Напиток лимонный	200	0,60	0,00	25,70	107,00	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	23,40	17,00	60,30
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		19,73	27,37	98,74	722,00	1,48	78,77	37,82	5,27	182,27	361,51	119,73	65,72
						30,72%								
	<b>Итого за день</b>		<b>31,12</b>	<b>36,83</b>	<b>171,07</b>	<b>1142,03</b>	<b>1,70</b>	<b>80,90</b>	<b>50,82</b>	<b>7,85</b>	<b>239,00</b>	<b>580,91</b>	<b>246,20</b>	<b>71,69</b>
<b>День № 4 завтрак</b>														
223	Запеканка творожная	150	26,73	18,21	10,53	459,00	0,05	1,58	55,65	3,17	122,57	167,10	23,66	55,65
ПР	Джем / Повидло	20	0,10	0,00	14,32	57,68	0,00	0,48	0,00	0,16	2,40	3,60	1,80	0,08
15	Сыр порциями	20	4,64	5,90	8,85	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,53	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого		38,23	27,18	82,22	837,07	0,13	3,67	107,65	3,95	468,84	437,50	74,99	58,77
						35,62%								
<b>День № 4 обед</b>														
24	Салат из свежих овощей с маслом раст.	60	0,56	3,68	2,87	70,41	0,04	18,05	0,00	3,14	24,67	26,22	16,66	0,73
111	Суп куриный с макаронными изделиями	200	5,70	4,30	29,44	145,30	0,10	0,50	23,40	0,30	197,30	166,90	24,90	0,50
265	Плов с мясом	225	18,93	42,26	14,19	483,00	0,39	1,28	100,20	5,57	12,42	174,61	39,64	1,81





47	Салат из квашенной капусты	60	1,60	3,65	6,32	63,03	0,01	27,43	0,17	1,58	53,84	27,90	14,85	0,63
104	Суп картофельный с фрикадельками мясными	200/30	5,10	3,86	14,63	184,80	0,04	8,01	0,54	0,36	26,46	25,64	10,60	0,55
229	Рыба, тушенная с овощами	75/50	12,13	2,93	7,50	80,93	0,08	1,20	14,80	1,48	28,80	176,93	28,53	0,55
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	0,00	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		26,48	16,66	118,42	775,19	0,23	38,44	42,51	4,64	131,91	356,17	93,19	3,90
						32,99%								
	<b>Итого за день</b>		<b>48,32</b>	<b>36,96</b>	<b>161,79</b>	<b>1217,74</b>	<b>0,39</b>	<b>44,47</b>	<b>313,13</b>	<b>5,72</b>	<b>442,03</b>	<b>772,05</b>	<b>165,07</b>	<b>9,19</b>
<b>День № 8 завтрак</b>														
309	Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
15	Сыр порциями	20	4,64	5,90	8,85	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,80	126,60	92,80	15,40	0,41
338	Фрукт свежий	130	0,60	0,10	15,70	106,80	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,53	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого		15,02	15,25	88,27	554,89	0,17	8,97	62,00	3,52	335,80	270,35	49,85	3,45
						23,61%								
<b>День № 8 обед</b>														
71	Огурец соленый порционно	60	0,80	0,00	1,80	13,00	0,00	5,00	0,00	0,00	11,50	12,00	7,00	0,30
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	3,92	9,40	98,40	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,03	26,20	1,18
259	Жаркое по-домашнему	225	21,92	24,07	18,26	377,47	0,41	28,14	0,00	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
411	Напиток лимонный	200	0,60	0,00	25,70	107,00	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	23,40	17,00	60,30
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		28,60	28,63	84,58	734,59	0,54	102,84	0,00	4,84	119,59	433,16	123,62	67,70

						31,26%								
	<b>Итого за день</b>		<b>43,62</b>	<b>43,88</b>	<b>172,85</b>	<b>1289,48</b>	<b>0,71</b>	<b>111,81</b>	<b>62,00</b>	<b>8,36</b>	<b>455,39</b>	<b>703,51</b>	<b>173,47</b>	<b>71,15</b>
<b>День № 9 завтрак</b>														
173	Каша из хлопьев "Геркулес" молочная жидкая	200	6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
ПР	Печенье	20	0,13	3,40	16,00	64,51	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	2,64	1,36	0,24
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,53	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>Итого</b>		<b>9,92</b>	<b>7,80</b>	<b>82,15</b>	<b>407,88</b>	<b>0,26</b>	<b>4,21</b>	<b>32,00</b>	<b>1,38</b>	<b>251,49</b>	<b>376,04</b>	<b>106,43</b>	<b>4,91</b>
						17,36%								
<b>День № 9 обед</b>														
59	Салат из свежей моркови с яблоком с маслом растительным	60	0,51	3,13	4,70	49,14	0,05	6,95	0,00	2,49	21,19	33,98	24,00	1,32
101	Суп рисовый с картофелем	200	2,40	2,13	12,50	168,60	0,12	0,80	0,00	0,80	66,00	262,00	38,00	1,80
280	Тефтели мясные	80	21,32	9,93	0,87	178,13	0,08	1,00	20,00	1,20	14,74	219,30	26,88	3,34
321	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	0,06	32,40	0,00	1,65	113,70	89,25	42,90	3,45
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>33,56</b>	<b>28,13</b>	<b>127,96</b>	<b>989,21</b>	<b>0,39</b>	<b>41,95</b>	<b>20,00</b>	<b>6,96</b>	<b>235,27</b>	<b>710,33</b>	<b>181,38</b>	<b>12,33</b>
						42,09%								
	<b>Итого за день</b>		<b>43,48</b>	<b>35,93</b>	<b>210,11</b>	<b>1397,09</b>	<b>0,65</b>	<b>46,16</b>	<b>52,00</b>	<b>8,34</b>	<b>486,76</b>	<b>1086,37</b>	<b>287,81</b>	<b>17,24</b>
<b>День 10 завтрак</b>														
222	Запеканка творожная	150	26,73	18,21	10,53	459,00	0,05	1,58	55,65	3,17	122,57	167,10	23,66	55,65
ПР	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,42	1,80	11,04	58,84	0,01	0,20	5,00	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04
338	Фрукт свежий	130	0,60	0,10	15,70	106,80	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65

382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,53	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого		35,69	21,18	82,59	843,28	0,14	10,61	60,65	3,86	340,50	367,06	75,97	59,78
						35,88%								
<b>День 10 обед</b>														
48	Салат витаминный	60	0,80	8,10	2,60	69,70	0,00	10,40	10,30	5,10	23,80	43,70	14,50	1,00
108	Суп картофельный с вермишелью	200	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	0,00	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
243	Сосиска молочная отварная	100	6,72	10,73	0,57	125,70	0,00	0,00	0,00	0,43	13,73	70,50	7,58	0,86
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	0,00	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		23,38	26,56	112,01	763,71	0,31	13,15	10,30	6,48	106,83	591,65	198,03	9,06
						32,50%								
	<b>Итого за день</b>		<b>59,07</b>	<b>47,74</b>	<b>194,60</b>	<b>1606,99</b>	<b>0,45</b>	<b>23,76</b>	<b>70,95</b>	<b>10,33</b>	<b>447,32</b>	<b>958,71</b>	<b>273,99</b>	<b>68,84</b>