

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



"Утверждаю"  
Ген.директор  
ООО "Продмед"



## **Примерное десятидневное комплексное меню**

**завтраков и обедов**

**для обучающихся в Муниципальных общеобразовательных учреждениях  
города Королев**

**с 7 до 11 лет  
на 2020г.**

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)	B1 (мг)	B2 (мг)
<b>Завтрак</b>											
210/15	Омлет натуральный с кукурузой консервир. (помидор свежий по сезону)	100/50	11,010	20,900	28,38	328,67	1,48	82,22	2,410	0,210	0,290
ТТК	Хлеб пшеничный	2/20	3,16	0,4	19,32	93,6		9,2	0,4	0,020	0,02
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>		14,300	21,320	62,900	484,270	4,310	105,620	3,170	0,230	0,310
<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
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
288/15	Куры запеченные со сметаной	80	12,1	14,81	2,00	190,0	2,36	33	1,36	0,060	0,12
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
ТТК	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>		25,76	29,24	104,20	781,12	38,61	133,94	6,56	0,24	0,37
	<b>Итого за день:</b>		40,060	50,560	167,100	1265,390	42,920	239,560	9,730	0,473	0,683

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)	B1 (мг)	B2 (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
ТТК	Кукуруза консервированная	20	0,3	1,4	16,43	69	1	9,7	0,26	0,02	0,013
ТТК	Кондитерское изделие	20	1,1	8,7	15,42	107		4,2	0,28	0,01	0,007
ТТК	Хлеб пшеничный	2/20	3,16	0,4	19,32	93,6		9,2	0,4	0,020	0,02
376/15	Чай с сахаром	200	0,070	0,02	15,00	60,00		11,10	0,280		
	<b>Итого завтрак:</b>		17,140	30,120	100,880	687,390	0,670	62,750	3,170	0,160	0,160
<b>Обед</b>											
47/15	Салат из квашеной капусты с морковью и м.р. (Салат из свежей моркови с сахаром 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
291/15	Плов со свиной	200(60/140)	17,8000	15,0000	36,4500	352,000	5,60	43,810	1,9300	0,30000	0,3900
ТТК	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 замороженных ягод	200	0,52	0,18	28,9	122,60	27,6	23,70	0,710	0,010	0,020
	<b>Итого обед:</b>		25,8400	25,2600	102,1600	744,4200	46,0800	135,4900	5,0300	0,3910	0,6530
	<b>Итого за день:</b>		42,9800	55,3800	203,0400	1431,8100	46,7500	198,2400	8,2000	0,5510	0,8130



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)	B1 (мг)	B2 (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
ТТК	Кондитерское изделие	20	1,1	8,7	15,42	107		4,2	0,28	0,01	0,007
ТТК	Фрукт свежий	150	0,6	0,60	14,70	66,6	15,0	24,0	3,30	0,02	0,030
ТТК	Хлеб пшеничный	2/20	3,16	0,4	19,32	93,6		9,2	0,4	0,020	0,02
376/15	Чай с сахаром	200	0,070	0,02	15,00	60,00		11,10	0,280		
	<b>Итого завтрак:</b>		15,08	21,61	91,98	577,50	15,08	269,85	5,18	0,12	0,15
<b>Обед</b>											
ТТК	Огурец соленый (Салат из свежей моркови с сахаром и м.р. по сезону)	60 (60)	0,48	0,06	1,02	6,0	4,2	10,2	0,30	0,018	0,012
88/15	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	200/5	1,410000	3,960000	6,320000	71,800000	12,620	39,400	0,6600	0,03500	0,04500
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	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,770	5,550	40	216,69		1,41	0,540	0,0200	0,0300
ТТК	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 замороженных ягод	200	0,52	0,18	28,9	122,60	27,6	23,70	0,710	0,010	0,020
	<b>Итого обед:</b>		25,8800	28,7000	100,2900	746,5900	47,3700	125,2500	5,1300	0,2060	0,2600
	<b>Итого за день:</b>		40,9600	50,3100	192,2700	1324,0900	62,4530	395,1000	10,3100	0,3210	0,4070



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	120/30	20,460	13,960	38,480	361,15	0,830	183,55	1,170	0,1700	0,2500
ТТК	Фрукт свежий	150	0,6	0,60	14,70	66,6	15,0	24,0	3,30	0,02	0,030
ТТК	Хлеб пшеничный	2/20	3,16	0,4	19,32	93,6		9,2	0,4	0,020	0,02
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>24,350</b>	<b>14,980</b>	<b>87,700</b>	<b>583,350</b>	<b>18,660</b>	<b>230,950</b>	<b>5,230</b>	<b>0,205</b>	<b>0,300</b>
<b>Обед</b>											
52/15	Салат из свеклы с чесноком и м.р. (Салат из свежей капусты с морковью 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
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
288/330/15	Бифстроганов из индейки с соусом сметанным	80 (60/20)	14,000	14,810	2,000	190,00	2,36	33,1	1,360	0,1000	0,1000
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
ТТК	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>27,31</b>	<b>29,68</b>	<b>103,86</b>	<b>774,12</b>	<b>13,92</b>	<b>135,54</b>	<b>5,80</b>	<b>0,27</b>	<b>0,27</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>51,660</b>	<b>44,660</b>	<b>191,560</b>	<b>1357,470</b>	<b>32,580</b>	<b>366,490</b>	<b>11,030</b>	<b>0,474</b>	<b>0,573</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>											
211/15	Омлет запеченый с сыром	120/30	17,930	29,420	2,55	347,50	0,32	261,50	2,750	0,100	0,550
1/15	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,0	6,2	12,41	113		6,3	0,26	0,02	0,020
ТТК	Хлеб пшеничный	2/20	3,16	0,4	19,32	93,6		9,2	0,4	0,020	0,02
376/15	Чай с сахаром	200	0,070	0,02	15,00	60,00		11,10	0,280		
	Итого завтрак:		23,130	36,080	49,280	614,100	0,320	288,100	3,690	0,140	0,590
<b>Обед</b>											
ТТК	Салат из зеленого горошка с соленым огурцом и м.р. (Салат из свежих огурцов с м.р. по сезону)	60 (60)	0,5100	3,0300	1,540	35,46	2,47	14,24	0,3600	0,04000	0,0600
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 / Суфле рыбное 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
ТТК	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
	Итого обед:		19,07	23,21	91,70	604,13	57,22	150,49	5,23	0,31	0,32
	Итого за день:		42,200	59,290	140,980	1218,230	57,540	438,690	8,920	0,453	0,913



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)	B1 (мг)	B2 (мг)	Завтрак		
												Вит	Жир	Угл
173/15	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150/5	6,090	7,790	38,260	248,00	0,680	103,62	1,670	0,0900	0,130			
3/15	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	20/10/20	5,80	8,30	14,83	157,0	0,11	157	0,49	0,055	0,055			
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,8		4,6	0,2	0,010	0,01			
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>17,550</b>	<b>19,830</b>	<b>80,330</b>	<b>570,400</b>	<b>2,380</b>	<b>417,240</b>	<b>2,840</b>	<b>0,275</b>	<b>0,315</b>			
	<b>Обед</b>													
67/15	Винегрет овощной с м.р. (Салат из свежих помидоров с зеленью и м.р. по сезону)	60 (60)	0,84	6,02	4,37	75,1	5,8	18,7	0,50	0,026	0,023			
ТТК	Солянка по-домашнему со сметаной	200/5	4,200000	5,500000	24,000000	187,900000	7,5000	162,000	1,0000	0,05000	0,05000			
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			
ТТК	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>24,450</b>	<b>27,430</b>	<b>130,590</b>	<b>878,440</b>	<b>14,960</b>	<b>259,670</b>	<b>9,260</b>	<b>0,329</b>	<b>0,366</b>			
	<b>Итого за день:</b>		<b>42,000</b>	<b>47,260</b>	<b>210,920</b>	<b>1448,840</b>	<b>17,340</b>	<b>676,910</b>	<b>12,100</b>	<b>0,604</b>	<b>0,681</b>			

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан ПиН (55%)	42,35	43,45	184,25	1292,50
По меню	42,77	51,09	182,17	1320,19



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)	B1 (мг)	B2 (мг)
Завтрак											
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 ветчиной в/к	20/20	5,30	8,26	11,86	124,0		9	0,62	0,080	0,090
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,8		4,6	0,2	0,010	0,01
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
	Итого завтрак:		15,24	20,89	72,07	500,76	2,27	259,96	1,82	0,28	0,32
Обед											
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
96/15	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1,810000	4,260000	12,780000	96,680000	11,7300	13,570	0,8400	0,06000	0,06000
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
ТТК	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
	Итого обед:		26,0400	28,5300	86,0100	691,8400	32,2500	103,1500	7,8200	0,2330	0,3130
	Итого за день:		41,2800	49,4200	158,0800	1192,6000	34,5200	363,1100	9,6400	0,5130	0,6330

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рц.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (Ккал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (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
ТТК	Кондитерское изделие (или Оладьи Дрожжевые)	40 (50 гр 1 шт)	2,2	17,4	30,84	214		8,4	0,56	0,02	0,014
ТТК	Хлеб пшеничный	2/20	3,16	0,4	19,32	93,6		9,2	0,4	0,020	0,02
382/15	Какао Несвик 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>13,810</b>	<b>24,000</b>	<b>109,060</b>	<b>624,010</b>	<b>2,300</b>	<b>264,720</b>	<b>1,890</b>	<b>0,230</b>	<b>0,224</b>
<b>Обед</b>											
ТТК	Огурец соленый (Салат из свежих помидоров с зеленью и м.р. по сезону)	60 (60)	0,48	0,06	1,02	6,0	4,2	10,2	0,30	0,018	0,012
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 / Суфле куриное с маслом сливочным	80	14,190	11,430	11,100	195,00	0,610	40,76	2,470	0,10000	0,1600
321/15	Капуста тушеная	150	3,100	4,8600	14,1400	112,650	25,74	83,18	1,2100	0,05000	0,05000
ТТК	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>24,5600</b>	<b>21,1700</b>	<b>88,7000</b>	<b>638,8500</b>	<b>36,1100</b>	<b>191,6600</b>	<b>7,7900</b>	<b>0,3010</b>	<b>0,3950</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>38,3700</b>	<b>45,1700</b>	<b>197,7600</b>	<b>1262,8600</b>	<b>38,4100</b>	<b>456,3800</b>	<b>9,6800</b>	<b>0,5310</b>	<b>0,6190</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)	Ca (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)
<b>Завтрак</b>											
223/15	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/30	20,850	16,360	45,300	411,92	0,440	291,71	1,260	0,2500	0,3400
1/15	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,0	6,2	12,41	113		6,3	0,26	0,02	0,020
ТТК	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
	Итого завтрак:		24,530	22,820	82,570	633,720	3,270	316,810	2,080	0,280	0,370
<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 / Суфле рыбное 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
ТТК	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
	Итого обед:		22,04	25,86	95,95	655,49	32,39	145,73	5,30	0,29	0,43
	Итого за день:		46,570	48,680	178,520	1289,210	35,660	462,540	7,380	0,571	0,803



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
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	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
	Итого завтрак:		15,26	19,55	68,94	494,43	2,41	260,24	1,65	0,27	0,34
<b>Обед</b>											
тк	Салат из зеленого горошка с соленым огурцом 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	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	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
349/15	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	132,80	0,7	32,48	0,700	0,020	0,020
	Итого обед:		26,37	40,64	112,53	916,94	13,15	123,12	10,20	0,60	0,47
	Итого за день:		41,630	60,190	181,470	1411,370	15,560	383,360	11,850	0,869	0,813