

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор
ООО "Унипит-М"

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ

И.О. «СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
по Московской области в Одинцовском,
Можайском, Наро-Фоминском, Рузском
районах, г.Звенигорода.



Матющенко В.М.



И.В. Шушин



Мозгалина Н.Ю.

Примерное десятидневное меню

для организации питания обучающихся 12-18 лет в общеобразовательных учреждениях

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Понедельник ,неделя первая, возраст 12 лет и старше													
Завтрак													
	Каша вязкая на молоке овсяная	200	6,21	5,28	32,79	203	12,2	98,1	147,7	3,32	0,15	0	20
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0,00
	Чай с молоком	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08
	Итого:		8,01	15,88	65,09	441	70,22	105,1	270,5	5,52	0,2	10	79,08
Обед													
	С-т из соленого огурца с растит.маслом	100	1,08	0,18	8,62	40,4	24,28	30,75	44	1,08	0,05	6,25	0
	Суп рыбный	250	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	1,28
	Курица запеченная	100	3,4	17	21,6	243	35	63,26	42,3	91,8	1,35	12,3	46
	Рис отварной рассыпчатая	180	7,92	5,26	42,32	256,45	1,46	0,04	194,4	2,92	0,13	0	0,02
	Компот из свежих, с/м плодов, ягод	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,35	43	5,6	8,25	21,7	0,5	0,04	0	0
	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	12,45	56,11	6,50	8,7	20,8	0,4	0,04	0,00	0,00
	Итого:		20,42	30,71	131,17	897,24	124,93	117,78	369,33	97,88	1,71	18,59	47,3
	Всего:		28,43	46,59	196,26	1338,24	195,15	222,88	639,83	103,4	1,91	28,59	126,38

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Вторник, неделя первая, возраст 12 лет и старше													
Завтрак													
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	30,93	22,89	36	310,66	251,55	54,36	383,23	0,93	0,1	0,82	0,37
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Итого:		31,13	22,89	50	338,66	270,57	54,36	383,23	1,33	0,1	0,82	0,37
Обед													
	Салат из вареных овощей	100	1,3	2	10,7	67	32	53	34	0,6	0,06	4,3	20
	Суп овощной	250	2,1	7,48	11,69	122,96	32,14	53,78	86,84	0,09	0,14	8,5	0
	Котлета рубленая из птицы	100	12,13	17,4	9,86	245	70	19,25	132,38	1,26	0,05	0,33	80
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	25,2
	Кисель из свежих, с/м плодов, ягод	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,35	43	5,6	8,25	21,7	0,5	0,04	0	0
	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	12,45	56,11	6,50	8,7	20,8	0,4	0,04	0,00	0,00
	Итого:		24,18	33,03	107,08	846,21	164,07	168,32	342,72	4,98	0,42	13,13	125,2
	Всего за день		55,31	55,92	157,08	1184,87	434,64	222,68	725,95	6,31	0,52	13,95	125,57

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Среда, неделя первая, возраст 12 лет и старше													
Завтрак													
	Каша молочная рисовая	200	8,32	8,10	26,27	211,52	256,23	31,36	208,06	0,50	0,11	1,45	48,96
	Сыр полутвердый	20	2,32	2,95	0	36,4	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	12,45	56,11	6,50	8,7	20,8	0,4	0,04	0,00	0,00
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Итого:		14,39	15	38,72	304,03	350,73	43,56	278,86	1	0,15	2,82	74,96
Обед													
	С-т из свежих овощей	100	1,2	4	2,7	52	35	46	13	0,5	0,03	0,4	30
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	2,5	0,5	72	60	190	25	1	0,02	12	0
	Жаркое по домашнему с мясом кур	100/180	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	337	4,03	0,21	8,97	24
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,35	43	5,6	8,25	21,7	0,5	0,04	0	0
	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	12,45	56,11	6,50	8,7	20,8	0,4	0,04	0,00	0,00
	Итого:		32,6	14,5	70,71	582,31	144,6	318,65	421,1	6,61	0,35	22,45	54
	Всего:		46,99	29,5	109,43	886,34	495,33	362,21	699,96	7,61	0,5	25,27	128,96

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Четверг, неделя первая, возраст 12 лет и старше													
Завтрак													
	Омлет натуральный	200	18,99	28,32	3,51	345,9	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	452,9
	Йогурт 3,2%	95	5,00	3,20	8,50	87,00	119,00	91,00	14,00	0,10	0,03	0,60	10,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Итого:		24,19	31,52	26,01	460,9	289,74	116,97	360,49	4,41	0,16	0,93	462,9
Обед													
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1	2,51	4,91	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0,03	5,88	0
	Суп картофельн.с макаронными изд.	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27	66,65	1,09	0,11	8,25	0
	Гуляш из отварного мяса	100/50	23,8	19,52	5,74	203	29,4	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	0
	Гречка отварная рассыпчатая	180	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,35	43	5,6	8,25	21,7	0,5	0,04	0	0
	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	12,45	56,11	6,50	8,7	20,8	0,4	0,04	0,00	0,00
	Итого		36,82	31,01	109,19	777,77	102,24	153,98	581,41	9,71	0,62	16,75	0,02

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Пятница, неделя первая, возраст 12 лет и старше													
Завтрак													
	Макароны отварные с сыром	200/16	10,7	11,27	45,96	311,88	177,25	20,3	164,55	1,26	0,1	0,25	4,53
	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	12,45	56,11	6,50	8,7	20,8	0,4	0,04	0,00	0,00
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0,00
	Итого:		11,53	11,9	82,21	442,99	199,75	29	261,15	4,26	0,17	10,25	4,53
Обед													
	Икра кабачковая	100	1,08	0,18	8,62	40,4	24,28	30,75	44	1,08	0,05	6,25	0
	Рассольник Ленинградский	250	2,1	5,11	16,59	120,75	26,45	25,9	71,95	0,98	0,1	7,54	0
	Котлета рыбная	100	13,3	4,7	9,59	133,75	53,38	30	183,5	0,74	0,09	0,43	26,25
	Рис отварной рассыпчатая	180	7,92	5,26	42,32	256,45	1,46	0,04	194,4	2,92	0,13	0	0,02
	Компот из свежих, с/м плодов, ягод	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,35	43	5,6	8,25	21,7	0,5	0,04	0	0
	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	12,45	56,11	6,50	8,7	20,8	0,4	0,04	0,00	0,00
	Итого:		26,43	15,98	120,22	760,46	129,67	103,64	538,75	7,42	0,47	14,22	26,27
	Всего:		37,96	27,88	202,43	1203,45	329,42	132,64	799,9	11,68	0,64	24,47	30,8

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Понедельник, неделя вторая, возраст 12 лет и старше													
Завтрак													
	Каша пшеничная молочная вязкая	200	6,21	5,28	32,79	203	12,2	98,1	147,7	3,32	0,15	0	20
	Кондитерское изделие	20	4,5	2,5	43,7	212	0,05	0,03	0,064	13,6			0,856
	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	12,45	56,11	6,50	8,7	20,8	0,4	0,04	0,00	0,00
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Итого:		11,14	16,21	103,04	574,11	25,75	106,83	170,564	17,72	0,19	0	79,856
Обед													
	Салат из свежих овощей	100	2,3	13,6	12,1	85,9	62	51	22	1,2	0,02	12	0
	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0
	Плов из курицы	100/180	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,35	43	5,6	8,25	21,7	0,5	0,04	0	0
	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	12,45	56,11	6,50	8,7	20,8	0,4	0,04	0,00	0,00
	Итого:		25,71	25,03	215,2	838,73	1.111	18,26	4,67	88,71	629,63	313,3	10,406
	Всего:		45,54	59,57	256,59	1750	1,261	18,56	352,67	226,51	920,56	345,34	15,746

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
Б	Ж	У	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A				
2	3	4	5	6	7	11	12	13	14	8	9	10	
Вторник , неделя вторая, возраст 12 лет и старше													
Завтрак													
	Омлет натуральный	200	13,5	7	8,8	148,8	93,7	7	24,3	3,15	0,09	0,23	0,03
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Колбасное изделие	25	5,2	11,7	0,2	126	9	64	7	0,9	0,05	0	0
	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.90	113.22	13,02	17.53	41.58	0.80	0.08	0.00	0.00
	Итого:		18,9	18,7	23	302,8	121,72	71	31,3	4,45	0,14	0,23	0,03
Обед													
	С-т из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,2	41,6	14,2	30,6	0,58	0,02	25	0
	Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	23,05	25	62,55	0,89	0,1	8,25	0
	Тефтели мясные с соусом	100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
	Макаронные изделия отварные	180	3,67	5,76	24,53	164,7	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	30,6
	Компот из свежих, с/м плодов, ягод	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,35	43	5,6	8,25	21,7	0,5	0,04	0	0
	Хлеб пшеничный	25	0.23	0.23	12.45	56.11	6,50	8,7	20,8	0,4	0,04	0.00	0.00
	Итого:		24,81	25,77	105,57	776,51	176,87	121,58	408,34	5,88	0,48	55,2	59,35
	Всего:		43,71	44,47	128,57	1079,31	298,59	192,58	439,64	10,33	0,62	55,43	59,38

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
	2	3	4	5	6	7	11	12	13	14	8	9	10
Среда, неделя вторая, возраст 12 лет и старше													
Завтрак													
	Пудинг из творога запеченый	200	27,8	19,2	10,2	224	130	45,53	371,96	1,24	0,09	0,48	134,55
	Джем	20	0,00	0,00	13,20	52,80							
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Чай с молоком	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Итого:		28	19,2	37,4	304,8	149,02	45,53	371,96	1,64	0,09	0,48	134,55
Обед													
	Салат из свеклы с сыром	100	5,1	14,2	7,1	178	187	154	28	1,5	0,03	6,6	40
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0
	Котлета куриная	100	12,13	17,4	9,86	245	70	19,25	132,38	1,26	0,05	0,33	80
	Рис отварной рассыпчатая	180	7,92	5,26	42,32	256,45	1,46	0,04	194,4	2,92	0,13	0	0,02
	Кисель из свежих, с/м плодов, ягод	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,35	43	5,6	8,25	21,7	0,5	0,04	0	0
	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	12,45	56,11	6,50	8,7	20,8	0,4	0,04	0,00	0,00
	Итого:		28,93	42,48	110,87	973,31	325,89	212,49	447,31	8,18	0,37	25,39	120,02
	Всего:		56,93	61,68	148,27	1278,11	474,91	258,02	819,27	9,82	0,46	25,87	254,57

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
	2	3	4	5	6	7	11	12	13	14	8	9	10
Четверг, неделя вторая, возраст 12 лет и старше													
Завтрак													
	Каша из пшена и риса молоч"Дружба"	200	10,44	11,11	41,3	307	158,6	86,7	257,3	2,75	0,26	1,2	81
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Итого:		14,36	15,23	51,1	354	181,62	86,7	333,1	4,95	0,29	12,5	81
Обед													
	Салат из свежих овощей	100	0,72	4,57	2,6	55,8	20,97	13,16	24,71	0,54	0,02	4,33	0
	Суп рисовый с говядиной(харчо)	250/15	6,18	3,3	14,65	113	24,98	29,45	96,93	1,24	0,11	8,33	0
	Биточки рыбные	100	16,9	0,65	0,31	75	14,25	11,25	150,63	0,51	0,06	0,56	7,5
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	30,6
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,35	43	5,6	8,25	21,7	0,5	0,04	0	0
	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	12,45	56,11	6,50	8,7	20,8	0,4	0,04	0,00	0,00
	Итого:		29,34	14,81	87,65	601,81	123,07	104,11	422,28	4,58	0,44	36,1	38,1
	Всего		43,7	30,04	138,75	955,81	304,69	190,81	755,38	9,53	0,73	48,6	119,1

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
	2	3	4	5	6	7	11	12	13	14	8	9	10
Пятница, неделя вторая, возраст 12 лет и старше													
Завтрак													
	Макароны отварные	200	15,4	14,8	40,6	360	128	186	24	1,2	0,08	0	40
	Сосиска отварная	70	11	23,9	0,4	260	35	0	0	1,8	0,2	0	0
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Итого:		27,8	40,7	63,4	736	210,02	193	69	3	0,3	0	40,08
Обед													
	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	23,2	20,75	44,97	0,85	0,06	10,25	0
	Суп картофельный	250	5,83	4,56	13,59	118,8	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	9,87	3,96
	Бефстроганов из мяса кур	100/50	22,06	18,22	5,9	276,25	68,13	25,4	166,13	2,02	0,07	0,03	61
	Гречка отварная	180	8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02
	Компот из свежих, с/м плодов, ягод	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,35	43	5,6	8,25	21,7	0,5	0,04	0	0
	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	12,45	56,11	6,50	8,7	20,8	0,4	0,04	0,00	0,00
	Итого:		40,23	36,42	114,03	975,49	156,52	176,11	610,17	10,59	0,57	20,15	64,98
	Всего:		68,03	77,12	177,43	1711,49	366,54	369,11	679,17	13,59	0,87	20,15	105,06