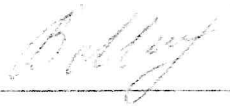


УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО "Унилайт М"

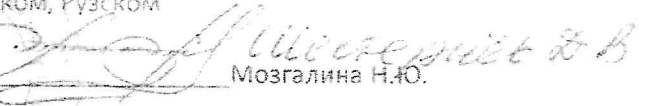
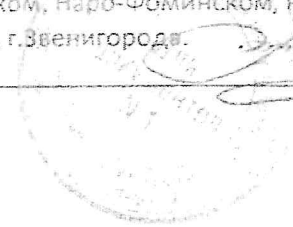


Матющенко В.М.

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ

«СОГЛАСОВАНО»

116
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.



Мозгалина Н.Ю.

**Примерное десятидневное меню
для организации питания обучающихся 7-11 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
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13
Понедельник, неделя первая, возраст 7-11 лет													
Завтрак													
	Каша вязкая на молоке овсяная	150	2,32	3,96	28,97	161	4,7	16,4	50,6	0,36	0,02	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:		4,12	14,56	61,27	399	62,72	23,4	173,4	2,56	0,07	10	79,08
Обед													
	С-т из соленого огурца с растит.маслом	60	1,08	0,18	8,62	40,4	24,28	30,75	44	1,08	0,05	6,25	0
	Суп рыбный	200	4,79	6,03	12,42	118,62	32,07	5,42	34,98	0,3	0,06	0,03	1,02
	Курица запеченная	80	2,29	11	14,44	166	23,9	27,8	61,8	0,98	0,07	8,67	31
	Рис отварной рассыпчатый	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	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:		17,65	23,55	114,42	764,58	117,33	148,42	394,18	8,01	0,46	14,95	32,04
	Всего:		21,77	38,11	175,69	1163,58	180,05	171,82	567,58	10,57	0,53	24,95	111,12

№	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		7	8	9	10	11	12	13
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Вторник, неделя первая, возраст 7-11 лет													
Завтрак													
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18	32,4	279,6	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33
	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:		28,04	18	46,4	307,6	245,42	48,92	344,91	1,24	0,09	0,74	0,33
Обед													
	Салат из вареных овощей	60	0,63	2,29	6,29	47,25	20,87	13	10,34	0,35	0,02	1,35	15
	Суп овощной	200	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6	0
	Котлета рубленая из птицы	80	9,7	13,92	7,89	196	56	15,4	105,9	1,01	0,04	0,26	64
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
	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:		20,03	23,73	97,44	704,61	125,51	88,07	251,63	5,04	0,31	8,21	100
	Всего за день		48,07	41,73	143,84	1012,21	370,93	136,99	596,54	6,28	0,4	8,95	100,33

№	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		7	8	9	10	11	12	13
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Среда, неделя первая, возраст 7-11 лет													
Завтрак													
	Каша молочная рисовая	150	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
	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:		12,31	13,00	12,45	92,51	94,50	12,20	70,80	0,50	0,04	2,46	26,00
Обед													
	С-т из свежих овощей	60	0,52	3,07	1,57	35,88	13,97	8,06	16,94	0,37	0,01	3,33	0
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	35,5	21	42,58	0,95	0,04	8,23	0
	Жаркое по домашнему с мясом кур	80/150	17,21	4,67	13,72	165,63	19,44	41,06	210,63	2,52	0,13	5,61	15
	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:		21,05	12,2	161,05	476,82	87,41	87,07	316,25	4,92	0,27	18,25	15
	Всего:		33,36	25,2	173,5	569,33	181,91	99,27	387,05	5,42	0,31	20,71	41

№	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 7-11 лет													
Завтрак													
	Омлет натуральный	150	14,27	22,16	2,65	267,93	114,2	19,5	260,5	2,94	0,1	0,25	345
	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:		19,47	25,36	25,15	382,93	252,22	110,5	274,5	3,44	0,13	0,85	355
Обед													
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	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.	200	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6	0
	Гуляш из отварного мяса	80/30	19,72	17,89	4,76	168,2	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0
	Гречка отварная рассыпчатая	150	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		32,2	28,81	104,78	722,02	92,28	143,2	527,79	9,01	0,56	14,84	0,02
	Всего за день		51,67	54,17	129,93	1104,95	344,5	253,7	802,29	12,45	0,69	15,69	355,02

№	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 7-11 лет													
Завтрак													
	Макароны отварные с сыром	150/16	9,67	10,19	41,36	281,3	161,03	18,33	148,95	1,13	0,09	0,23	4,52
	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:		10,5	10,82	77,61	412,41	183,53	27,03	245,55	4,13	0,16	10,23	4,52
Обед													
	Икра кабачковая	60	0,52	3,07	1,57	35,88	13,97	8,06	16,94	0,37	0,01	3,33	0
	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0
	Котлета рыбная	80	10,64	3,76	7,67	107	42,7	24	146,8	0,59	0,07	0,34	21
	Рис отварной рассыпчатый	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	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:		22,33	17,26	101,45	679,04	114,91	137,23	474,7	7,39	0,44	9,7	21,02
	Всего:		32,83	28,08	179,06	1091,45	298,44	164,26	720,25	11,52	0,6	19,93	25,54

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
Понедельник, неделя вторая, возраст 7-11 лет													
Завтрак													
	Каша пшеничная молочная вязкая	150	4,67	4,86	25,83	166	9,4	73,5	111,1	2,49	0,11	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:		9,6	15,79	96,08	537,11	22,95	82,23	133,964	16,89	0,15	0	79,856
Обед													
	Салат из свежих овощей	60	1,9	8,9	7,7	51,54	41	37	15	0,7	0,02	7	0
	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0
	Плов из курицы	80/150	20,3	17	35,69	377	45,1	47,5	199,3	2,19	0,06	1,01	48
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	10,1	46	7	0	4,29	1,4	0,01	2	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
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Вторник, неделя вторая, возраст 7-11 лет													
Завтрак													
	Омлет натуральный	150	11,2	5	5,5	111,8	68,96	3	16,61	2,05	0,05	0,15	0,02
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Колбасные изделия	20	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
	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:		11,4	13,2	19,6	214,8	88,98	3	18,61	2,45	0,05	0,15	59,02
Обед													
	С-т из квашеной капусты	60	1,58	4,99	7,66	83,2	41,6	14,2	30,6	0,58	0,02	25	0
	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	18,44	20	50,04	0,71	0,08	6,6	0
	Тефтели мясные	80/30	8,87	9,83	11,71	171	43,9	21,6	106,7	0,96	0,06	0,85	39
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
	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:		19,58	22,26	100,58	704,36	132,9	93,87	269,41	5,06	0,32	32,45	60
	Всего:		30,98	35,46	120,18	919,16	221,88	96,87	288,02	7,51	0,37	32,6	119,02

№	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
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Среда, неделя вторая, возраст 7-11 лет													
Завтрак													
	Пудинг из творога запеченый	150	27,84	18	32,4	279,6	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33
	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:		28,04	18	59,6	360,4	245,42	48,92	344,91	1,24	0,09	0,74	0,33
Обед													
	Салат из свеклы с сыром	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,8	0,01	5,7	0
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	0
	Котлета куриная	80	9,7	13,92	7,89	196	56	15,4	105,9	1,01	0,04	0,26	64
	Рис отварной рассыпчатый	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	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:		21,45	27,82	98,64	759,7	148,83	130,19	421,98	8,1	0,38	20,73	64,02
	Всего:		49,49	45,82	158,24	1120,1	394,25	179,11	766,89	9,34	0,47	21,47	64,35

№	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		7	8	9	10	11	12	13
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Четверг, неделя вторая, возраст 7-11 лет													
Завтрак													
	Каша из пшена и риса молоч"Дружба"	150	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	60	0,52	3,07	1,57	35,88	13,97	8,06	16,94	0,37	0,01	3,33	0
	Суп рисовый с говядиной(харчо)	200/20	7,18	2,94	11,76	102,26	21,01	25,93	95,87	1,18	0,1	6,7	0
	Биточки рыбные	80	13,52	0,52	0,25	60	11,4	9	120,5	0,41	0,05	0,45	6
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5
	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:		26,15	11,86	79,59	528,7	101,86	87,69	366,01	4,05	0,39	29,73	31,5
	Всего		40,51	27,09	130,69	882,7	283,48	174,39	699,11	9	0,68	42,23	112,5

№	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		7	8	9	10	11	12	13
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Пятница, неделя вторая, возраст 7-11 лет													
Завтрак													
	Макароны отварные	150	11,95	11,45	31,45	279	89	143,5	19	0,9	0,06	0	31
	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:		24,35	37,35	54,25	655	171,02	150,5	64	2,7	0,28	0	31,08
Обед													
	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0
	Суп картофельный	200	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	80/30	17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	0,05	0,02	43
	Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	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:		33,79	29,19	102,29	836,24	131,02	149,21	517,25	9,07	0,49	16,04	46,98
	Всего:		58,14	66,54	156,54	1491,24	302,04	299,71	581,25	11,77	0,77	16,04	78,06