

СОГЛАСОВАНО
2015г
Руководитель Управления Роспотребнадзора по
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Иванов О.Л.



СОГЛАСОВАНО
2015г
Генеральный директор
ООО «Комбинат питания»
Романов Р.Г.



СОГЛАСОВАНО
Муниципальное образование
«Мытищинский муниципальный район»
/А.А. Чураков /
М.П.



МБОУ «Гимназия №1»
/Л.В. Маслова/
М.П.

МБОУ «Лицей №2»
/С.В. Шабдарова/
М.П.

МБОУ СОШ № 3
/И.В. Велюга/
М.П.

МБОУ СОШ № 4
/И.И. Волков/
М.П.

МБОУ СОШ № 5
/А.Г. Яковлева/
М.П.

МБОУ СОШ № 9
/Л.Н. Левченко/
М.П.

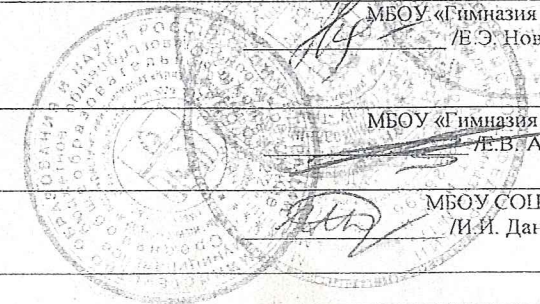
МБОУ СОШ № 10
/Н.В. Сиденко/
М.П.



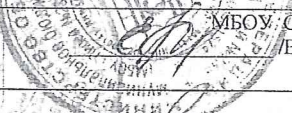

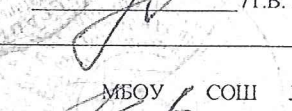
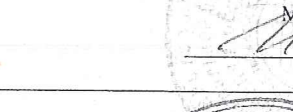




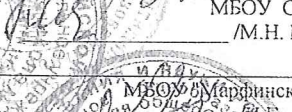
МБОУ СОШ № 14
/Н.В. Сорокина/
М.П.

МБОУ «Гимназия № 16»
/Е.Э. Новикова/
М.П.

МБОУ «Гимназия № 17»
/Е.В. Аганин/
М.П.

МБОУ СОШ № 22
/И.И. Данилова/
М.П.



	 МБОУ «Лицей № 23» /И.Ю. Лобанова/ М.П.
	 МБОУ СОШ № 24 /Е.С. Семенов/ М.П.
	 МБОУ СОШ № 25 /Т.В. Карпенко/ М.П.
	 МБОУ СОШ № 26 /И.А. Велитченко/ М.П.
	 МБОУ СОШ № 27 /И.В. Утешева/ М.П.
	 МБОУ СОШ № 28 /М.С. Мосалова/ М.П.
	 МБОУ СОШ № 29 /Н.Г. Кравченко/ М.П.
	 МБОУ СОШ № 31 /М.Н. Качалова/ М.П.
	 МБОУ «Марфинская СОШ» /И.Б. Алексеев/ М.П.
	 МБОУ «Повдлинская СОШ» /И.И. Бинцева/ М.П.
	 МБОУ ШОВЗ /С.С. Смородкин/ М.П.

Примерное меню
для обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях Мытищинского
муниципального района на 2016 год.

День 1

Завтрак

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
Суфле творожное	175	26,1	19	21,5	364,2	0,4	0,2	0,1	2,9	340,2	34,9	247,9	1,2
Молоко стуженное с сахаром	25	1,8	2,1	13,9	82,0	0,3	0,1	0,0	0,2	54,8	8,5	76,8	0,1
Бутерброд с колбасой п/копченой	40	3,5	5,7	7,3	95,7	17,3	0,0	0,0	0,0	16,9	5,8	8,7	0,9
Чай сладкий с лимоном	200	0,1	0,0	12,8	49,6	4,1	0,0	0,0	0,0	7,1	5,6	15,1	0,6
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,4	19,5	4,2	6,0	0,3
Итого:	470	33,7	27,7	70,9	666,5	22,0	0,3	0,15	3,5	438,5	59,0	354,5	3,1

Обед

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
Икра кабачковая для детского питания	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	0,0	0,0	0,0	22,2	9,0	24,6	0,4
Свекольник вегетарианский	250	3,7	6,3	21,7	152,9	7,7	0,1	0,1	0,3	97,7	38,2	58,4	1,8
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	11,5	6,5	6,2	128,1	14,8	0,0	0,0	0,3	297,6	28,1	54,4	0,6
Картофель тушеный с луком	140	2,6	11,1	22,9	196,1	9,0	0,0	0,1	0,2	74,4	25,9	23,6	1,1
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,5	99,5	0,4	0,0	0,0	0,0	14,4	5,6	21,1	1,2
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3
Итого:	830	24,5	30,7	118	822,5	36,1	0,1	0,3	1,5	578,6	129,2	200,8	6,6

Всего за 1 день:

58,2 58,4 188,9 1489,0 58,1 0,4 0,45 5 1017,1 188,2 555,3 9,7

День 2

Завтрак

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150	8,9	13,4	37,2	297	0,2	0,1	0,1	0,9	118,8	15,5	157,4	1,0
Йогурт 3,2% жирности с фруктовым	125	6,3	4,0	10,6	108,8	0,8	0,0	0,0	0,4	113,8	17,5	148,8	0,1
Д Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161	1,1	0,3	0,0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0,0	0,0	0,1	0,4	32,5	7,0	10,0	0,6
Итого:	525	24,2	25,8	95	691,8	2,1	0,4	0,2	5,2	450,5	71,8	537,3	2,3

Обед

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
Салат Бурячок	60	1,0	2,1	5,7	44,5	6,2	0,0	0,0	0,5	24,0	10,6	15,8	0,7
Щи из свежей капусты на к/б	250	2,2	0,1	12,7	57,5	15,9	0,0	0,1	0,2	354,5	37,5	57,3	0,9
Каша гречневая рассыпчатая	140	8,1	7,4	43,6	261	0,0	0,0	0,2	0,0	189,4	127,2	17,8	4,2
Курица отварная	100	19,8	12,6	0,0	206,4	1,3	0,0	0,1	0,0	143,4	18,3	16,9	1,2
Компот из кураги	200	0,6	0,0	31,5	120,6	0,8	0,0	0,0	0,0	29,2	23,0	41,1	0,7
Хлеб ржаной ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,0	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3
Итого:	830	36,7	23,7	130,6	864,5	24,3	0,4	0,55	1,4	812,8	239,0	167,6	9,3
Всего за 2 день:		60,9	49,5	225,6	1556,3	26,4	0,8	0,75	6,6	1263,3	310,8	704,9	11,6

День 3

Завтрак

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
Каша Дружба	200	5,7	6,1	26,9	182,5	1,7	0,0	0,1	3,5	170,1	44,6	158,4	0,9
Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161	1,1	0,3	0,0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7
Яблоко	120	0,5	0,0	13,6	55,2	19,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	0,2
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0,0	0,0	0,1	0,4	32,5	7,0	10,0	0,6
Итого:	570	15,2	14,5	87,7	523,7	22,2	0,3	0,2	7,4	388,1	83,4	408,7	2,4

Обед

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
Салат из отварных овощей	60	1,3	3,1	6,5	57,4	6,6	0,0	0,0	0,5	28,7	13,0	14,3	0,4
Суп картофельный на м/б со сметаной	250	3,3	3,8	27,8	152,1	14,6	0,0	0,2	0,2	198,0	42,9	52,6	1,4
Суфле из отварного мяса запеченное	100	14,6	16,3	6,7	235	0,1	0,1	0,0	0,2	182,3	22,6	72,0	2,3
Макароны отварные с маслом	140	5,4	5,6	37,2	211,4	0,0	0,0	0,1	0,0	35,5	7,8	6,3	0,8
Сок из плодов и ягод свежих	200	1,2	0,0	19,8	86	4,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3
Итого:	830	30,8	30,3	135,1	916,4	25,3	0,2	0,45	1,6	530,9	116,7	177,9	9,3
Всего за 3 день:		46,0	44,8	222,8	1440,1	47,5	0,5	0,65	9	919	200,1	586,6	11,7

День 4

Завтрак

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
Оладьи из муки	175	13,4	18,2	76,1	522,3	0,5	0,2	0,2	0,0	186,9	27,5	126,7	1,6
Соус сметанный сладкий	25	1,1	2,6	4,7	46	0,2	0,1	0,0	0,1	27,3	4,4	35,1	0,1
Чай сладкий с лимоном	200	0,1	0,0	12,8	49,6	4,1	0,0	0,0	0,0	7,1	5,6	15,1	0,6
Хлеб пшеничный формовой из муки	50 в/с	3,7	1,5	25,7	125	0,0	0,0	0,1	0,4	32,5	7,0	10,0	0,6
Итого:	450	18,3	22,3	119,3	742,9	4,8	0,3	0,3	0,5	253,9	44,4	187,0	2,8

Обед

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
Салат из отварной свеклы с чесноком	60	1,1	4,1	6,3	64,4	2,8	0,0	0,0	0,5	25,8	12,7	21,6	0,8
Суп рыбный Лосось	250	11,7	12,4	19,4	233,6	8,0	0,1	0,1	0,0	164,0	54,4	107,9	1,3
ДС Жаркое по- домашнему	250	11,2	9,8	42,4	294,8	5,1	0,0	0,2	0,5	212,8	57,9	36,4	3,0
Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,0	14,1	53,6	3,2	0,0	0,0	0,0	2,1	4,1	14,2	0,5
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
на весь день Хлеб пшеничный формовой из муки	30 в/с	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3
Итого:	840	29,1	27,8	119,3	820,9	19,2	0,1	0,45	1,7	477,1	151,6	198,8	7,1
Всего за 4 день:		47,4	50,1	238,6	1563,8	24	0,4	0,75	2,2	731	196	385,8	9,9

День 5

Завтрак

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
Каша пшенная молочная	200	5,9	9,3	26,0	211,3	2,0	0,1	0,2	3,5	192,5	40,0	194,4	0,7
Сыр Российский	18	4,2	5,4	0,0	66,8	0,3	0,0	0,0	0,3	97,2	9,0	180,0	0,2
Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161	1,1	0,3	0,0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0,0	0,0	0,1	0,4	32,5	7,0	10,0	0,6
Итого:	468	19,1	23,1	73,2	564,1	3,4	0,4	0,3	7,7	507,6	87,8	605,5	2,2

Обед

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
Салат из моркови	60	0,7	5,1	4,9	67,2	2,0	0,0	0,0	0,5	32,1	22,2	29,8	0,4
Суп фасолевый на м/б	250	8,5	4,2	32,7	190,4	8,5	0,0	0,2	0,0	306,8	59,8	91,7	2,7
Голубцы ленивые с отварным мясом	250	14,7	20,4	25,3	344,4	57,9	0,1	0,1	0,6	206,7	53,8	107,0	3,1
Сок из плодов и ягод свежих	200	1,2	0,0	19,8	86	4,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3
Итого:	840	30,1	31,2	119,8	862,5	72,5	0,1	0,45	1,8	631,9	166,2	261,2	10,5
Всего за 5 день:		49,2	54,3	193,0	1426,6	75,9	0,5	0,75	9,5	1139,5	254	866,7	12,7

День 6

Завтрак

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
Запеканка творожная	175	24,7	16,8	17,6	323,2	0,5	0,2	0,1	2,5	333,6	35,4	257,1	1,0
Молоко стуженное с сахаром	25	1,8	2,1	13,9	82,0	0,3	0,1	0,0	0,2	54,8	8,5	76,8	0,1
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	11	42,3	0,1	0,0	0,0	0,0	4,9	4,5	11,6	0,5
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0,0	0,0	0,1	0,4	32,5	7,0	10,0	0,6
Итого:	450	30,3	20,4	68,2	572,5	0,8	0,3	0,2	3,1	425,8	55,4	355,5	2,1

Обед

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
Винегрет с р/м	60	1,2	3,1	6,7	57,8	6,5	0,0	0,0	0,5	28,3	13,3	16,3	0,5
Суп вермишелевый на к/б	250	3,0	0,3	22,5	99,3	3,7	0,0	0,1	0,0	345,2	28,2	29,5	0,7
Суфле из отварной курицы	100	26,4	19,1	4,6	311,4	0,5	0,1	0,1	0,5	233,8	27,5	73,3	2,2
Рис припущенный с овощами	140	3,3	7,4	30,6	202,6	2,0	0,0	0,1	0,0	62,0	25,2	6,1	0,7
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	25,4	98,1	0,3	0,0	0,0	0,0	10,8	6,2	24,7	0,9
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3
Итого:	830	39,4	31,4	126,9	943,7	13,0	0,1	0,45	1,7	752,3	122,8	168,5	6,5
Всего за 6 день:		69,7	51,8	195,1	1516,2	13,8	0,4	0,65	4,8	1178,1	178,2	524	8,6

День 7

Завтрак

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
Омлет натуральный	180	17,2	20,2	5	269,4	0,2	0,5	0,1	4,1	300,6	24,0	146,4	3,2
Бутерброд с колбасой п/копченой	40	3,5	5,7	7,3	95,7	17,3	0,0	0,0	0,0	16,9	5,8	8,7	0,9
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	11	42,3	0,1	0,0	0,0	0,0	4,9	4,5	11,6	0,5
Хлеб пшеничный формовой из муки	30 в/с	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,0	0,4	19,5	4,2	6,0	0,3
Итого:	450	23	26,8	38,7	482,4	17,5	0,5	0,1	4,5	341,9	38,5	172,7	5,0

Обед

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
Икра кабачковая для детского питания	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	0,0	0,0	0,0	22,2	9,0	24,6	0,4
Борщ с фасолью вегетарианский со сметаной	250	4,4	3,9	18,3	120,4	11,8	0,0	0,1	0,3	106,8	40,6	85,5	1,7
Тефтели из рыбы	100	8,3	3,9	8,5	101,9	0,0	0,0	0,0	0,0	175,4	14,3	40,4	0,2
ДС Картофельное пюре	140	3,0	5,1	23,5	146,3	16,0	0,1	0,1	0,5	81,9	25,4	39,8	0,9
Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,0	14,1	53,6	3,2	0,0	0,0	0,0	2,1	4,1	14,2	0,5
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
Хлеб пшеничный формовой из муки	30 в/с	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3
Итого:	830	21,9	19,7	106,1	668,1	35,3	0,1	0,35	1,5	460,7	115,9	223,2	5,2
Всего за 7 день:		44,9	46,5	144,8	1150,5	52,8	0,6	0,45	6	802,6	154,4	395,9	10,2

День 8

Завтрак

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
Каша гречневая молочная	200	6,2	12,7	26,7	238,6	0,6	0,2	0,2	3,5	167,9	66,0	128,7	1,9
БАНАН	120	1,8	0,6	27,6	115,2	12,0	0,0	0,0	0,0	33,6	50,4	9,6	0,7
Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161	1,1	0,3	0,0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0,0	0,0	0,1	0,0	32,5	7,0	10,0	0,6
Итого:	570	17	21,7	101,5	639,8	13,7	0,5	0,3	7,0	419,4	155,2	369,4	3,8

Обед

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
Салат из отварной свеклы с курагой	60	1,0	3,1	9,2	66	7,0	0,0	0,0	0,5	28,4	16,4	29,2	0,9
Суп гороховый вегетарианский	250	8	2,2	26,4	152,1	5,3	0,0	0,3	0,0	104,9	46,5	59,8	2,6
Гренки д/супов	30	4,4	1,7	30,8	150	0,0	0,0	0,1	0,0	39,0	8,4	12,0	0,7
Колбаски детские сосиски)	100	11	22,8	1,6	266	43,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,3	0,9
Капуста тушеная	140	3,2	7,3	11,6	122,3	21,8	0,0	0,0	0,5	59,3	30,2	82,1	1,1
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,5	99,5	0,4	0,0	0,0	0,0	14,4	5,6	21,1	1,2
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,0	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3
Итого:	860	33,2	38,6	142,2	1030,4	77,5	0,0	0,45	1,7	318,2	129,6	239,2	8,9
Всего за 8 день:		50,2	60,3	243,7	1670,2	91,2	0,5	0,75	8,7	737,6	284,8	608,6	12,7

День 9

Завтрак

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
Вермишель молочная	200	5,1	9,1	23	189	0,6	0,2	0,0	3,5	86,8	17,5	73,5	0,4
Печенье витаминизированное	20	1,8	5,5	11,6	103,6	11,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,1	0,4
Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161	1,1	0,3	0,0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,1	0,4	32,5	7,0	10,0	0,6
Итого:	470	15	22,1	77,8	553,1	12,9	0,5	0,1	7,4	304,7	56,3	307,8	2,1

Обед

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
Салат из капусты белокочанной и зелени	60	1,1	4,1	3,2	52,6	20,1	0,0	0,0	0,5	19,1	10,3	30,9	0,4
Рассольник вегетарианский со сметаной	250	3,3	6,3	21,5	153,4	10,1	0,1	0,1	0,7	94,6	36,3	57,5	1,2
Котлета мясная	100	10,5	8,6	6,4	145,7	0,8	0,0	0,1	0,0	162,5	20,5	12,7	2,3
Рис отварной	140	3,3	6,1	34,5	207,5	0,0	0,0	0,1	0,0	53,8	16,9	1,1	0,5
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	11	42,3	0,1	0,0	0,0	0,0	4,9	4,5	11,6	0,5
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3
Итого:	830	23,3	26,6	113,7	776	31,1	0,1	0,45	1,9	407,2	111,0	132,4	6,4
Всего за 9 день:		38,3	48,7	191,5	1329,1	44	0,6	0,55	9,3	711,9	167,3	440,2	8,5

День 10

Завтрак

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая	200	5,6	9,9	26,2	218,9	0,9	0,3	0,1	3,5	201,2	46,4	190,8	0,9
Сыр Российский	18	4,2	5,4	0,0	66,8	0,3	0,0	0,0	0,3	97,2	9,0	180,0	0,2
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	11	42,3	0,1	0,0	0,0	0,0	4,9	4,5	11,6	0,5
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0,0	0,0	0,1	0,4	32,5	7,0	10,0	0,6
Итого:	468	13,6	16,8	62,9	453	1,2	0,3	0,2	4,2	335,9	66,9	392,4	2,2

Обед

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
Зеленый горошек отварной	60	1,6	0,2	4,1	24,0	6,0	0,0	0,1	0,0	37,2	12,6	12,0	0,4
Суп овощной со сметаной	250	3,6	5,5	18,1	132,2	37,3	0,1	0,1	0,4	74,4	31,5	53,6	1,1
Рыба (филе запеченная с картофелем по-русски)	250	17,4	12,7	32,6	310,3	7,8	0,1	0,2	0,0	290,0	70,0	157,5	3,0
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,5	99,5	0,4	0,0	0,0	0,0	14,4	5,6	21,1	1,2
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3
Итого:	840	28,2	19,9	136,4	740,5	51,4	0,2	0,55	1,1	488,2	142,2	262,8	7,2
Всего за 10 день:		41,8	36,7	199,3	1193,5	52,6	0,5	0,75	5,3	824,1	209,1	655,2	9,4

*Среднее потребление
за 10 дней (завтрак+обед):*

50,7	50,1	204,4	1433,5	48,6	0,5	0,7	6,6	932,4	214,3	572,3	10,5
------	------	-------	--------	------	-----	-----	-----	-------	-------	-------	------

*Потребность
(50% от суточной
потребности):*

45,0	46,0	192,0	1357,0	35,0	0,4	0,7	6,0	900,0	150,0	600,0	8,5
------	------	-------	--------	------	-----	-----	-----	-------	-------	-------	-----

*Процент
удовлетворения
потребности:*

113%	109%	107%	106%	139%	111%	100%	110%	104%	143%	95%	124%
------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-----	------

СОГЛАСОВАНО

2015г

Руководитель Управления Роспотребнадзора по Московской области

Для Московской области

ДОКУМЕНТОВ

Гавриленко О.Л.



СОГЛАСОВАНО

2015г

генеральный директор

«Комбинат питания»

Романов Р.Г.



СОГЛАСОВАНО

Муниципальное образование «Мытищинский муниципальный район»

/А.А. Чураков /

М.П.



МБОУ «Гимназия №1»

/Л.В. Маслова/

М.П.

МБОУ "Лицей №2"

/С.В. Шабдарова/

М.П.

МБОУ СОШ № 3

/И.В. Велюга/

М.П.

МБОУ СОШ № 4

/И.И. Волков/

М.П.

МБОУ СОШ № 5

/А.Г. Яковлева/

М.П.

МБОУ СОШ № 9

/Л.Н. Левченко/

М.П.

МБОУ СОШ № 10

/Н.В. Сиденко/

М.П.

МБОУ СОШ № 14

/Н.В. Сорокина/

М.П.

МБОУ «Гимназия № 16»

/Е.Э. Новикова/

М.П.

МБОУ «Гимназия № 17»

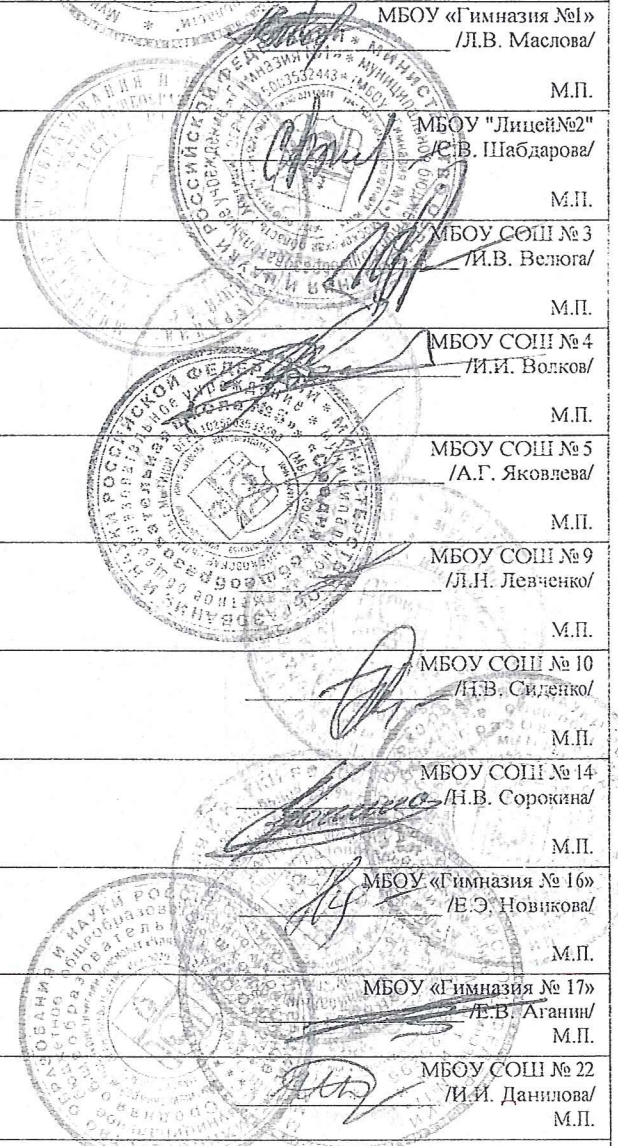
/Е.В. Аганин/

М.П.

МБОУ СОШ № 22

/И.И. Данилова/

М.П.





СОГЛАСОВАНО

2015г

Руководитель Управления Роспотребнадзора по Московской области

Гавриленко О.Л.

СОГЛАСОВАНО

2015г

Генеральный директор «Комбинат питания»

Романов Р.Г.



СОГЛАСОВАНО

Муниципальное образование «Мытищинский муниципальный район» /А.А. Чураков /

М.П.

МБОУ «Гимназия №1» /Л.В. Маслова/

М.П.

МБОУ «Лицей №2» /С.В. Шабдарова/

М.П.

МБОУ СОШ № 3 /Л.В. Велюга/

М.П.

МБОУ СОШ № 4 /И.И. Волков/

М.П.

МБОУ СОШ № 5 /А.Г. Яковлева/

М.П.

МБОУ СОШ № 9 /Л.Н. Левченко/

М.П.

МБОУ СОШ № 10 /Н.В. Сиденко/

М.П.

МБОУ СОШ № 14 /Л.В. Сорокина/

М.П.

МБОУ «Гимназия № 16» /Е.Э. Новикова/

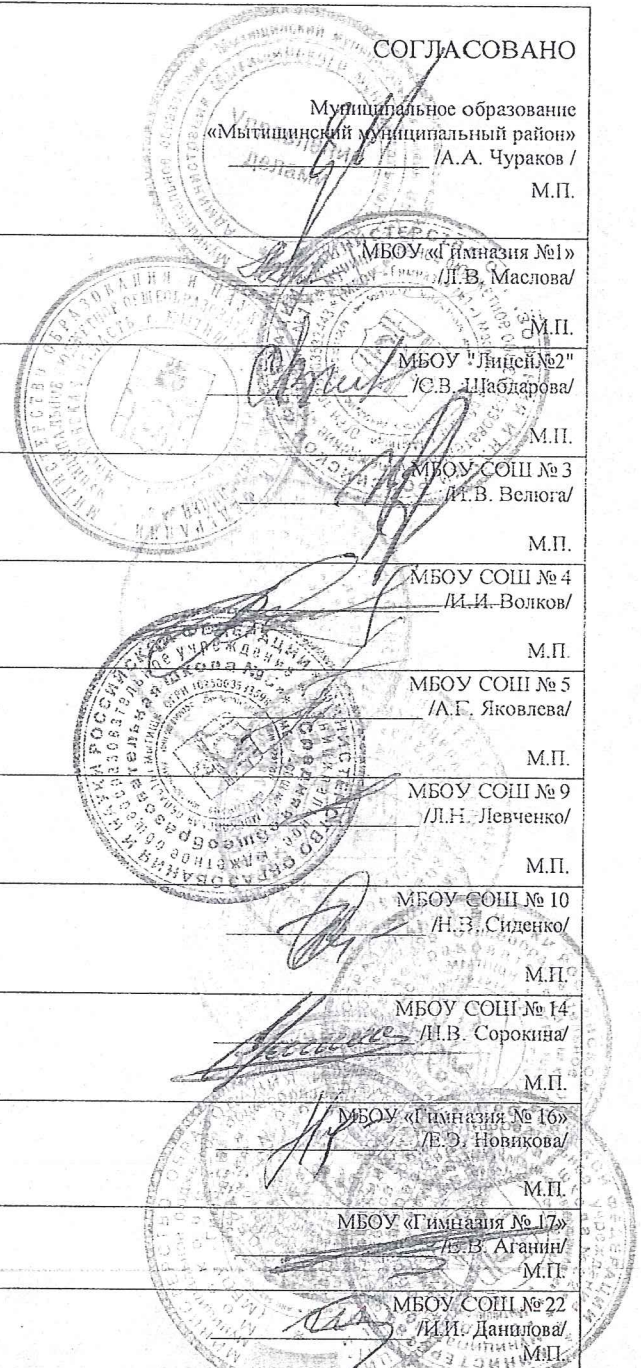
М.П.


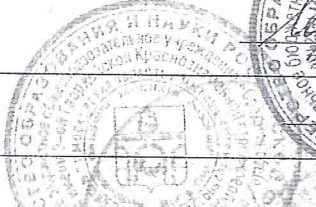
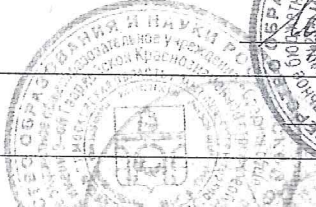
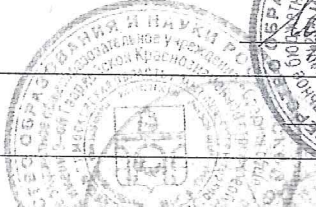
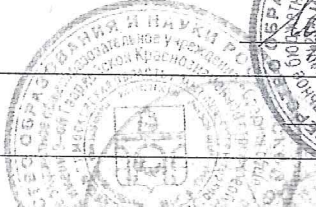
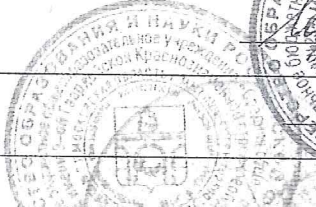
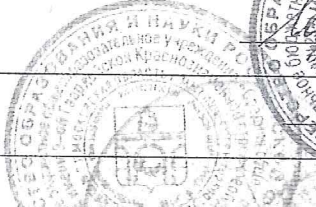
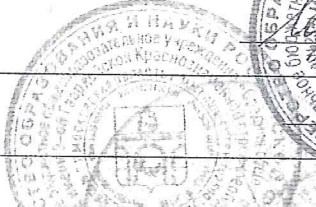
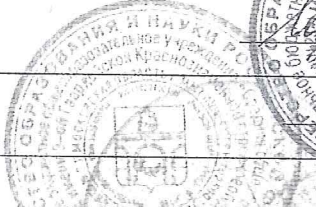
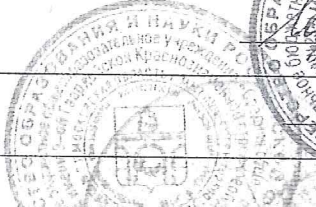
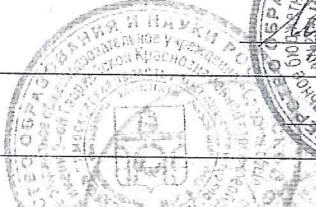
МБОУ «Гимназия № 17» /Л.В. Аганин/

М.П.

МБОУ СОШ № 22 /Л.И. Данилова/

М.П.



	 МБОУ СОШ № 23» /И.Ю. Лобанова/ М.П.
	 МБОУ СОШ № 24 /Е.С. Семенов/ М.П.
	 МБОУ СОШ № 25 /Л.В. Карпенко/ М.П.
	 МБОУ СОШ № 26 /И.А. Велигченко/ М.П.
	 МБОУ СОШ № 27 /И.В. Утешева/ М.П.
	 МБОУ СОШ № 28 /М.С. Мосалева/ М.П.
	 МБОУ СОШ № 29 /Н.Г. Кравченко/ М.П.
	 МБОУ СОШ № 31 /М.Н. Качалова/ М.П.
	 МБОУ «Измайловская СОШ» /И.В. Алексеев/ М.П.
	 МБОУ «Новосадовская СОШ» /И.И. Волынецова/ М.П.
	 МБОУ ШОВЗ /С.И. Морозкин/ М.П.

Примерное меню
завтраков для обучающихся 9-11х классов в муниципальных общеобразовательных учреждениях
Мытищинского муниципального района на 2016 год.

День 1

Завтрак

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
Икра кабачковая для детского питания	60	1,1	5,4	4,6	71,4	4,2	0,0	0,0	0,0	22,2	9,0	24,6	0,4
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	8,0	4,3	4,4	87,4	10,4	0,0	0,0	0,2	208,3	19,6	38,1	0,4
Картофель тушеный с луком	130	2,4	10,2	21,2	181,5	8,4	0,0	0,1	0,2	69,1	24,0	21,9	1,0
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,5	99,5	0,4	0,0	0,0	0,0	14,4	5,6	21,1	1,2
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,7	0,3	13,0	59,7	0,0	0,0	0,1	0,3	31,7	10,9	7,6	0,7
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20	1,5	0,6	10,3	50	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	2,8	4,0	0,2
Итого:	510	15,3	20,8	79	549,5	23,4	0,0	0,2	0,9	358,7	72,0	117,3	3,9

День 2

Завтрак

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
Салат Бурячок	60	1,0	2,1	5,7	44,5	6,2	0,0	0,0	0,5	24,0	10,6	15,8	0,7
Курица отварная	70	13,9	8,8	0,0	144,8	0,9	0,0	0,1	0,0	100,4	12,8	11,8	0,9
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,6	6,5	40,9	240,5	0,0	0,0	0,2	0,0	175,9	118,1	16,5	3,9
Компот из кураги	200	0,6	0,0	31,5	120,6	0,8	0,0	0,0	0,0	29,2	23,0	41,1	0,7
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,7	0,3	13,0	59,7	0,0	0,0	0,1	0,3	31,7	10,9	7,6	0,7
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20	1,5	0,6	10,3	50	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	2,8	4,0	0,2
Итого:	510	26,3	18,3	101,4	660,1	8,0	0,0	0,4	1,0	374,1	178,2	96,8	7,2

День 3

Завтрак

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
Салат из отварных овощей	60	1,3	3,1	6,5	57,4	6,6	0,0	0,0	0,5	28,7	13,0	14,3	0,4
Суфле из отварного мяса запеченное	70	10,1	11,4	4,5	163,1	0,1	0,1	0,0	0,2	127,6	15,8	50,4	1,6
Макаронные отварные с маслом	130	5,1	5,7	34,9	201,4	0,0	0,0	0,1	0,0	33,0	7,2	5,8	0,7
Сок из плодов и ягод свежих	200	1,2	0,0	19,8	86	4,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,7	0,3	13,0	59,7	0,0	0,0	0,1	0,3	31,7	10,9	7,6	0,7
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20	1,5	0,6	10,3	50	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	2,8	4,0	0,2
Итого:	510	20,9	21,1	89	617,6	10,7	0,1	0,2	1,2	248,0	57,8	96,1	6,5

День 4

Завтрак

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
Салат из отварной свеклы с чесноком	60	1,1	4,1	6,3	64,4	2,8	0,0	0,0	0,5	25,8	12,7	21,6	0,8
Жаркое домашнему	200	9	8,1	33,9	237,7	4,1	0,0	0,2	0,5	170,3	46,3	29,1	2,4
Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,0	14,1	53,6	3,2	0,0	0,0	0,0	2,1	4,1	14,2	0,5
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день	30	1,7	0,3	13,0	59,7	0,0	0,0	0,1	0,3	31,7	10,9	7,6	0,7
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20	1,5	0,6	10,3	50	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	2,8	4,0	0,2
Итого:	510	13,4	13,1	77,6	465,4	10,1	0,0	0,3	1,5	242,9	76,9	76,5	4,6

День 5

Завтрак

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
Салат из моркови	60	0,7	5,1	4,9	67,2	2,0	0,0	0,0	0,5	32,1	22,2	29,8	0,4
Голубцы ленивые с отварным мясом	200	11,7	16,5	20,3	277,0	46,3	0,1	0,1	0,5	165,4	43,0	85,6	2,4
Сок из плодов и ягод свежих	200	1,2	0,0	19,8	86,0	4,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,7	0,3	13,0	59,7	0,0	0,0	0,1	0,3	31,7	10,9	7,6	0,7
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20	1,5	0,6	10,3	50	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	2,8	4,0	0,2
Итого:	510	16,8	22,5	68,3	539,9	52,3	0,1	0,2	1,5	256,2	87,0	141,0	6,6

День 6

Завтрак

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
Винегрет с р/м	60	1,2	3,1	6,7	57,8	6,5	0,0	0,0	0,5	28,3	13,3	16,3	0,5
Суфле из отварной кури	70	18,4	13,9	2,6	220,3	0,3	0,1	0,1	0,5	163,7	19,3	51,3	1,5
Рис припущенный с овощами	130	3	7,4	28,1	191,3	1,9	0,0	0,1	0,0	57,6	23,4	5,7	0,6
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	25,4	98,1	0,3	0,0	0,0	0,0	10,8	6,2	24,7	0,9
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,7	0,3	13,0	59,7	0,0	0,0	0,1	0,3	31,7	10,9	7,6	0,7
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20	1,5	0,6	10,3	50	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	2,8	4,0	0,2
Итого:	510	26,3	25,3	86,1	677,2	9,0	0,1	0,3	1,5	305,0	75,8	109,5	4,5

День 7

Завтрак

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
Икра кабачковая для детского питания	60	1,1	5,4	4,6	71,4	4,2	0,0	0,0	0,0	22,2	9,0	24,6	0,4
Тефтели из рыбы	70	5,9	2,7	6	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	122,8	10,0	28,3	0,1
Картофельное пюре	130	2,8	5,0	21,9	138,5	14,8	0,1	0,1	0,5	76,1	23,5	36,9	0,8
Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,0	14,1	53,6	3,2	0,0	0,0	0,0	2,1	4,1	14,2	0,5
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,7	0,3	13,0	59,7	0,0	0,0	0,1	0,3	31,7	10,9	7,6	0,7
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20	1,5	0,6	10,3	50	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	2,8	4,0	0,2
Итого:	510	13,1	14	69,9	444,0	22,3	0,1	0,2	1,0	267,8	60,4	115,6	2,8

День 8

Завтрак

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
Салат из отварной свеклы с курагой	60	1,0	3,1	9,2	66	7,0	0,0	0,0	0,5	28,4	16,4	29,2	0,9
Колбаски детские (сосиски)	70	7,7	16	1,1	186,2	30,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,4	0,6
Капуста тушеная	130	3	7,3	10,9	119	20,2	0,0	0,0	0,5	55,0	28,1	76,3	1,0
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,5	99,5	0,4	0,0	0,0	0,0	14,4	5,6	21,1	1,2
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,7	0,3	13,0	59,7	0,0	0,0	0,1	0,3	31,7	10,9	7,6	0,7
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20	1,5	0,6	10,3	50	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	2,8	4,0	0,2
Итого:	510	15,5	27,3	70	580,4	57,7	0,0	0,1	1,5	142,4	63,9	149,6	4,6

День 9

Завтрак

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
Салат из капусты белокочанной и зелени	60	1,1	4,1	3,2	52,6	20,1	0,0	0,0	0,5	19,1	10,3	30,9	0,4
Котлета мясная	70	7,4	5,6	4,7	99,3	0,6	0,0	0,1	0,0	113,7	14,3	8,9	1,6
Рис отварной	130	3,1	5,2	32,3	190,1	0,0	0,0	0,1	0,0	50,0	15,7	1,0	0,4
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	11,0	42,3	0,1	0,0	0,0	0,0	4,9	4,5	11,6	0,5
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,7	0,3	13	59,7	0,0	0,0	0,1	0,3	31,7	10,9	7,6	0,7
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20	1,5	0,6	10,3	50	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	2,8	4,0	0,2
Итого:	510	14,9	15,8	74,5	494	20,8	0,0	0,3	1,0	232,4	58,6	64,0	3,9

День 10

Завтрак

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
Зеленый горошек отварной	60	1,6	0,2	4,1	24,0	6,0	0,0	0,1	0,0	37,2	12,6	12,0	0,4
Рыба запеченная с картофелем по-русски	200	13,8	10,3	26,1	249,4	6,2	0,1	0,1	0,0	232,0	56,0	126,0	2,4
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,5	99,5	0,4	0,0	0,0	0,0	14,4	5,6	21,1	1,2
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день	30	1,7	0,3	13,0	59,7	0,0	0,0	0,1	0,3	31,7	10,9	7,6	0,7
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20	1,5	0,6	10,3	50	0,0	0,0	0,0	0,1	13,0	2,8	4,0	0,2

Итого:	510	19,2	11,4	79	482,6	12,6	0,1	0,3	0,4	328,2	88,0	170,7	4,9
Среднее потребление за 10 дней (завтрак):	18,2	19,0	79,5	551,1	22,7	0,1	0,3	1,2	275,6	81,9	113,7	5,0	
Потребность (20% от суточной потребности):	18,0	19,0	77,0	541,0	14,0	0,2	0,3	2,4	360,0	60,0	240,0	3,4	
Процент удовлетворения потребности:	101%	100%	103%	102%	162%	50%	100%	50%	77%	136%	47%	147%	