

Согласовано  
Руководитель  
Образовательного учреждения

*Ирина В. Карпова*  
(подпись, Ф.И.О., печать)

Утверждаю  
Директор МУП ОП "Солнечногорск"



О.Д.Школык

**Примерное 10- (дневное) меню школьного питания  
(обеда)**

Возрастная группа: с 7 до 11 лет

№ рец. сб. 2015	Приём пищи, наименование блюда	Масса 1 порц./г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
<b>Неделя первая. Понедельник</b>														
<b>Обед</b>														
23	Салат из помидор с луком, маслом растительным	60	0,7	3,7	2,7	46,6	0,0	10,8	0,0	0,3	10,6	10,4	19,1	0,5
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,9	10,9	103,8	0,0	8,5	0,0	1,9	39,7	20,9	43,6	1,0
291	Плов из птицы	200	18,5	12,4	30,5	422,5	0,0	1,1	74,8	0,7	36,7	19,7	185,1	0,9
348	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	132,0	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	17,5	23,4	0,7
0	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	13,0	2,6	0,2
0	Хлеб ржано- пшеничный	30	0,9	0,2	6,9	63,0	0,0	0,0	0,0	0,5	8,7	14,1	45,0	12,0
<b>Итого обед:</b>			<b>24,0</b>	<b>21,9</b>	<b>93,1</b>	<b>819,9</b>	<b>0,0</b>	<b>21,1</b>	<b>74,8</b>	<b>4,2</b>	<b>132,0</b>	<b>95,6</b>	<b>318,8</b>	<b>15,3</b>
<b>Вторник</b>														
<b>Обед</b>														
29	Салат из свежих овощей (капуста, помидоры, огурцы)	60	0,7	3,6	2,3	44,3	0,0	7,9	0,0	0,3	15,3	11,3	21,4	0,4
96	Рассольник ленинградский	250	2,1	3,9	12,0	107,3	0,1	8,4	0,0	2,4	29,1	24,1	56,8	0,9
268	Котлеты рубленные мясные	80	11,5	9,5	11,2	245,2	0,1	0,0	40,0	3,5	12,8	169,5	30,5	2,6
302	Гречка отварная рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,5	6,0	38,6	243,0	0,1	0,0	0,0	0,4	8,1	7,5	113,2	2,5
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,0	100,0	0,8	0,1	21,3	3,4	3,4	0,6
0	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	13,0	2,6	0,2
0	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	42,0	0,0	0,0	0,0	0,6	5,1	9,4	30,0	8,0
<b>Итого обед:</b>			<b>26,3</b>	<b>24,1</b>	<b>103,1</b>	<b>822,0</b>	<b>0,4</b>	<b>116,3</b>	<b>40,8</b>	<b>7,5</b>	<b>95,6</b>	<b>238,3</b>	<b>257,9</b>	<b>15,2</b>
<b>Среда</b>														
<b>Обед</b>														
пр	Икра кабачковая	60	1,6	4,3	8,7	80,3	8,9	2,8	0,0	0,0	54,6	10,9	33,5	0,4
102	Суп картофельный с горохом	250	5,5	4,8	16,5	148,3	0,3	5,9	0,0	2,4	42,6	35,6	88,1	2,0
234	Шницель рыбный рубленный	100	11,8	8,3	6,8	236,7	0,1	5,9	8,6	4,3	59,1	55,6	211,4	1,2
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	200	4,0	6,4	27,2	187,0	0,2	21,8	0,0	0,2	44,4	33,3	103,9	1,2
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	25,2	96,0	0,0	8,0	0,0	0,2	12,0	4,0	4,0	0,2
0	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	78,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
<b>Итого обед:</b>			<b>25,3</b>	<b>24,7</b>	<b>99,6</b>	<b>826,3</b>	<b>9,4</b>	<b>44,4</b>	<b>8,6</b>	<b>7,4</b>	<b>216,5</b>	<b>142,0</b>	<b>453,9</b>	<b>5,2</b>



Четверг

Обед														
37	Салат картофельный с солеными огурцами	60	1,0	3,0	5,1	59,1	9,2	11,9	0,0	0,0	31,3	9,6	20,4	20,4
88	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,9	7,9	88,8	0,0	12,6	0,0	1,9	39,4	17,7	39,2	0,6
294	Биточки рубленые из курицы	80	12,2	12,2	11,8	219,6	0,1	0,7	39,1	49,7	43,5	16,1	58,2	2,6
203	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,5	6,9	30,5	245,7	0,0	0,0	28,6	0,8	12,0	8,2	37,6	0,8
348	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	132,0	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	17,5	23,4	0,7
0	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	78,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
	<b>Итого обед:</b>		<b>24,5</b>	<b>26,1</b>	<b>102,5</b>	<b>823,3</b>	<b>9,4</b>	<b>25,9</b>	<b>67,7</b>	<b>53,2</b>	<b>162,5</b>	<b>71,7</b>	<b>191,8</b>	<b>25,3</b>

Пятница

Обед														
54	Салат из отварной свеклы с яблоками	60	0,7	3,6	6,7	62,3	6,4	3,9	0,0	0,0	17,6	10,1	19,1	0,9
111	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,4	5,1	13,0	117,0	0,0	0,8	0,0	2,1	21,8	12,2	29,4	0,6
259	Жаркое по - домашнему	200	18,5	18,1	39,8	432,2	0,1	7,7	0,0	3,5	34,9	48,5	235,1	4,4
699	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	25,2	98,5	0,0	8,0	0,0	0,2	12,0	4,0	4,0	0,2
0	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,8	12,6	65,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	13,0	2,6	0,2
0	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	42,0	0,0	0,0	0,0	0,6	5,1	9,4	30,0	8,0
	<b>Итого обед:</b>		<b>24,9</b>	<b>25,1</b>	<b>105,5</b>	<b>817,0</b>	<b>6,6</b>	<b>20,4</b>	<b>0,0</b>	<b>6,8</b>	<b>95,2</b>	<b>97,2</b>	<b>320,3</b>	<b>14,3</b>
	<b>Итого обеды за пять дней:</b>		<b>125,0</b>	<b>121,8</b>	<b>503,8</b>	<b>4108,3</b>	<b>25,8</b>	<b>228,1</b>	<b>191,9</b>	<b>79,2</b>	<b>701,8</b>	<b>644,7</b>	<b>1542,7</b>	<b>75,3</b>

Неделя вторая

Понедельник

Обед														
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	0,1	5,1	32,9	0,1	7,8	0,0	1,6	9,5	11,5	28,3	42,4
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,9	10,9	103,8	0,0	8,5	0,0	1,9	39,7	20,9	43,6	1,0
260	Гуляш	100	14,6	16,8	2,9	221,0	0,0	0,9	0,0	2,6	21,8	22,0	154,2	3,1
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	3,7	5,4	43,9	226,4	0,0	0,0	0,0	0,2	0,9	40,6	10,9	0,4
348	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	132,0	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	17,5	23,4	0,7
0	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,8	12,6	65,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	13,0	2,6	0,2
0	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	42,0	0,0	0,0	0,0	0,6	5,1	9,4	30,0	8,0
	<b>Итого обед:</b>		<b>26,8</b>	<b>26,1</b>	<b>108,1</b>	<b>823,1</b>	<b>0,2</b>	<b>17,9</b>	<b>0,0</b>	<b>7,8</b>	<b>113,3</b>	<b>134,9</b>	<b>293,0</b>	<b>55,8</b>

Вторник

Обед														
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,1	3,1	0,7	49,0	0,0	10,1	0,0	9,2	20,0	9,6	17,6	0,6
96	Рассольник ленинградский	250	2,1	3,9	12,0	107,3	0,1	6,7	0,0	1,9	23,3	19,3	45,4	0,7
268	Котлеты рубленые мясные	100	14,4	11,9	14,0	292,8	0,1	0,0	50,0	4,4	16,0	211,9	38,1	3,3
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	200	4,0	6,4	27,2	187,0	0,2	21,8	0,0	0,2	44,4	33,3	103,9	1,2
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	25,2	96,0	0,0	8,0	0,0	0,2	12,0	4,0	4,0	0,2
0	Хлеб пшеничный	35	3,0	1,2	22,3	91,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
	<b>Итого обед:</b>		<b>24,7</b>	<b>26,5</b>	<b>101,4</b>	<b>823,0</b>	<b>0,4</b>	<b>46,6</b>	<b>50,0</b>	<b>16,2</b>	<b>119,5</b>	<b>280,7</b>	<b>222,0</b>	<b>6,1</b>

## Среда

Обед														
54	Салат из отварной свеклы с яблоками	60	0,7	3,6	6,7	62,3	6,4	3,9	0,0	0,0	17,6	10,1	19,1	0,9
101	Суп с крупой (рис) и картофелем	250	1,5	2,7	11,6	85,8	0,0	9,9	0,0	2,3	35,9	14,2	33,5	0,6
294	Биточки из курицы	80	12,2	12,2	11,8	219,6	0,1	0,7	39,1	49,7	43,5	16,1	58,2	2,6
302	Гречка отварная рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,5	6,0	38,6	243,0	0,1	0,0	0,0	0,4	8,1	7,5	113,2	2,5
331	Соус сметанный томатом	20	0,5	1,5	2,1	22,5	0,0	0,4	10,1	0,1	8,8	2,9	11,8	0,1
699	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	25,2	98,5	0,0	8,0	0,0	0,2	12,0	4,0	4,0	0,2
0	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	13,0	2,6	0,2
0	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	42,0	0,0	0,0	0,0	0,6	5,1	9,4	30,0	8,0
<b>Итого обед:</b>			<b>25,0</b>	<b>26,6</b>	<b>106,1</b>	<b>825,7</b>	<b>6,7</b>	<b>22,9</b>	<b>49,2</b>	<b>53,6</b>	<b>134,7</b>	<b>77,2</b>	<b>272,4</b>	<b>15,1</b>

## Четверг

Обед														
37	Салат картофельный с солеными огурцами	60	1,0	3,0	5,1	59,1	9,2	11,9	0,0	0,0	31,3	9,6	20,4	20,4
88	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,9	7,9	88,8	0,0	12,6	0,0	1,9	39,4	17,7	39,2	0,6
265	Плов из свинины н/ж	200	22,0	20,3	39,9	503,2	0,1	0,0	50,0	4,4	16,0	211,9	38,1	3,3
348	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	132,0	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	17,5	23,4	0,7
0	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	42,0	0,0	0,0	0,0	0,6	5,1	9,4	30,0	8,0
<b>Итого обед:</b>			<b>24,1</b>	<b>25,6</b>	<b>102,0</b>	<b>825,1</b>	<b>9,4</b>	<b>25,2</b>	<b>50,0</b>	<b>7,4</b>	<b>124,3</b>	<b>266,0</b>	<b>151,1</b>	<b>32,9</b>

## Пятница

Обед														
24	Салат из помидоров и огурцов	60	0,7	3,7	2,7	46,6	0,0	10,8	0,0	0,3	10,6	10,4	19,1	0,5
102	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,3	16,5	148,3	0,2	4,7	0,0	1,9	34,1	28,5	70,5	1,6
268	Шницель рубленный мясной	80	11,5	9,5	11,2	245,2	0,1	0,0	40,0	3,5	12,8	169,5	30,5	2,6
203	Макаронные отварные с маслом сливочным	150	5,5	5,8	30,5	195,0	0,0	0,0	28,6	0,8	12,0	8,2	37,6	0,8
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	25,2	96,0	0,0	8,0	0,0	0,2	12,0	4,0	4,0	0,2
0	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	13,0	2,6	0,2
0	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	42,0	0,0	0,0	0,0	0,6	5,1	9,4	30,0	8,0
<b>Итого обед:</b>			<b>26,1</b>	<b>25,0</b>	<b>104,4</b>	<b>825,1</b>	<b>0,4</b>	<b>23,5</b>	<b>68,6</b>	<b>7,6</b>	<b>90,4</b>	<b>243,0</b>	<b>194,3</b>	<b>13,9</b>
<b>Итого обед за пять дней:</b>			<b>126,7</b>	<b>129,8</b>	<b>522,0</b>	<b>4121,9</b>	<b>17,1</b>	<b>136,2</b>	<b>217,8</b>	<b>92,5</b>	<b>582,2</b>	<b>1001,8</b>	<b>1132,9</b>	<b>123,8</b>

**НОРМА СУТОЧНОЙ калорийности рациона для детей с 7 до 11 лет - 2350 ккал в сутки**

**НОРМА ОБЕДА составляет 35% от суточной калорийности рациона - 822,5ккал**

**ФАКТИЧЕСКАЯ энергетическая ценность обеда в школе по меню — 824,4 ккал**