

СОГЛАСОВАНО 2015г	СОГЛАСОВАНО 2015г
 Руководитель управления Росгидрометнадзора по для Московской области КАРМАНЕНТОВ Карваленко О.Л.	 «Чайбинат Питание» Генеральный директор ООО «Чайбинат Питание» Романов Р.Г.

Примерное меню

**Для обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях Мытищинского
муниципального района на 2016год.**

День 1

Завтрак

	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
Блюдо													
Суфле творожное	175	26,1	1,9	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 чай сладкий с лимоном	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
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	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

	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
Блюдо													
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 фруктовыми	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	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
ржано-пшеничный 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	Mg	Ca	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	Mg	Ca	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 дня:

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	25	1,1	2,6	4,7	46	0,2	0,1	0,0	0,1	27,3	4,4	35,1	0,1
Сладкий чай	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
Лимон													
Хлеб пшеничный	50	3,7	1,5	25,7	125	0,0	0,0	0,1	0,4	32,5	7,0	10,0	0,6
Формовой из муки	в/с												

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 Досось	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	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3
Формовой из муки	в/с												

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 дня:

47,4 50,1 238,6 1563,8 24 0,4 0,75 2,2 731 196 385,8 9,9

День 5

Завтрак

	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
Каша пшеничная 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

	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
Блюдо Салат из моркови Суп фасолевый на м/б	60 250	0,7 8,5	5,1 4,2	4,9 32,7	67,2 190,4	2,0 8,5	0,0 0,0	0,0 0,2	0,5 0,0	32,1 306,8	22,2 59,8	29,8 91,7	0,4 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 дней:

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

	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
Блюдо													
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

	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
Блюдо													
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 дней:

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	Mg	Ca	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	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,0	0,4	19,5	4,2	6,0	0,3
формовой из муки в/с													

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	Mg	Ca	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 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 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 дней:

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	Мg	Са	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	Мg	Са	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
Тренки 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
Капустя 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	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
Витаминизированное 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) Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50 30	2,8 2,2	0,6 0,9	21,7 15,4	99,5 75	0,0 0,0	0,0 0,0	0,1 0,05	0,4 0,3	52,8 19,5	18,3 4,2	12,7 6,0	1,2 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 "Теркулес"	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
Молочная жидкая													
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	50	3,7	1,5	25,7	125	0,0	0,0	0,1	0,4	32,5	7,0	10,0	0,6
Формовой из муки в/с													

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)	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	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3
Формовой из муки в/с													

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 дней:

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%