

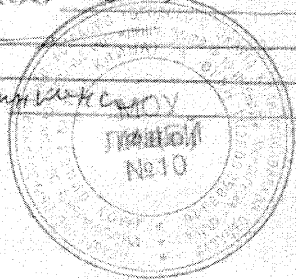
« **Согласовано** »
Начальник Управления образования
Администрации городского
округа Клин

Е.В. Завальнюк

« **Утверждаю** »
Директор МОО

Лисей №10

И.И. Зубович
(подпись)



« **Согласовано** »
Начальник ТО в Клиском,
Солнечногорском районах

И.Л. Бураков

« **Утверждаю** »

Директор МУП «Комбинат
питания» на основании
приказа № 10 от 24.10.2018 г.

М.В. Чижов

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для школьных образовательных учреждений
Управления образования
Администрации городского округа Клин

возраст от 11 до 18 лет

весна-лето

Исполнитель: Князева С.М.
тел.: 3-45-41; 2-72-71

Возрастная группа: с 11 до 18 лет (весна-лето)

3 ДЕНЬ

Завтрак

Пудинг творожный со сладким молочным соусом	200/50	30,0	19,0	42,0	421,0	0,2	0,4	25,5	1,8	149,5	34,5	205,0	0,8
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,0	15,2	60,0	0,0	2,2	0,0	0,0	12,0	6,0	8,0	0,8
Йогурт	200	3,1	1,4	14,0	97,0	0,02	1,2	0,0	0,0	107,0	11,0	79,0	0,1
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	86,4	0,03	10,0	0,0	0,2	16,0	9,0	11,0	2,2
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
Итого завтрак:		35,2	21,4	91,1	717,0	0,3	13,8	25,5	2,0	279,3	54,1	316,0	3,8

Обед

Суп крестьянский с крупой пшеничной	250	2,6	7,5	14,3	116,0	0,0	10,0	0,0	0,8	30,0	33,0	70,0	1,0
Биточки рыбные	100	12,1	9,1	13,1	183,0	0,0	0,3	0,9	9,1	60,0	256,0	110,0	0,9
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,7	12,0	30,0	226,8	0,2	6,4	5,1	0,3	44,9	34,0	40,0	1,0
огурец свежий	100	0,8	0,2	2,5	13,0	0,0	10,0	0,0	0,2	23,0	14,0	25,0	0,6
Хлеб ржано - пшеничный	30	1,8	0,3	10,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,8	12,0	78,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	24,2	93,0	0,0	8,0	0,0	0,2	12,0	4,0	4,0	0,2
печенье	50	2,8	4,5	36,8	66,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
Итого обед:		25,9	34,4	142,9	759,8	0,3	34,7	6,0	11,2	179,5	353,0	272,0	4,7

4 ДЕНЬ

Завтрак

Каша "Геркулесовая" молочная с маслом сливочным	250/5	6,0	10,2	38,0	277,0	0,1	0,0	0,0	2,1	21,0	37,8	37,0	0,8
Бутерброд с сыром	20/30	5,8	8,8	10,8	140,5	0,0	0,1	32,0	0,4	179,3	56,5	92,8	0,5
Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,3	14,6	0,4	0,0	25,0	0,1	0,0	0,0
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
Итого завтрак:		18,2	24,0	91,4	607,5	0,4	14,8	32,4	2,5	229,1	97,0	142,8	1,5

Суп вермишелевый с картофелем	250	6,0	9,0	9,8	110,0	0,1	12,0	0,0	0,7	35,0	37,5	18,0	1,3
Плов из курицы	70/180	21,0	18,0	42,0	405,0	0,0	0,0	0,0	0,2	1,1	1,3	88,0	1,8
салат из овощей свежих	100	1,2	0,2	3,8	18,8	0,0	25,0	0,3	0,6	30,0	20,0	26,0	0,7
Хлеб ржано - пшеничный	30	1,8	0,3	10,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,8	12,0	78,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	76,0	0,0	0,6	0,0	0,0	35,6	22,3	29,9	0,8
выпечка	75	7,0	9,0	43,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,3	1,6	2,0	4,0	0,8
Итого обед:		39,6	37,3	152,0	917,8	0,2	37,6	0,3	2,4	112,9	95,1	208,9	6,3

Возрастная группа: с 11 до 18 лет (весна-лето)

5 ДЕНЬ

Пятница. Завтрак

Омлет натуральный запеченный	200	12,0	11,0	6,0	240,0	0,1	0,0	21,0	0,4	87,0	16,0	105,0	3,0
Кукуруза консерв.	100	2,5	3,8	7,8	89,0	0,4	0,0	0,0	0,0	1,1	22,0	88,0	2,8
Хлеб пшеничный	35	1,5	0,6	25,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
кофейный напиток с молоком	200	4,9	5,0	32,5	150,0	0,3	14,6	0,4	0,0	25,0	0,1	0,0	0,0
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	86,4	0,03	10,0	0,0	0,2	16,0	9,0	11,0	2,2
Итого завтрак:		21,3	20,8	81,1	640,4	0,8	14,6	21,4	0,7	132,9	40,7	206,0	6,0

Обед

огурец свежий	100	0,8	0,2	2,5	13,0	0,0	10,0	0,0	0,2	23,0	14,0	25,0	0,6
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	4,2	10,0	88,0	0,1	22,0	0,0	0,9	4,0	30,0	55,0	1,2
Фрикадельки из говядины в томатном соусе	100/70	32,0	31,0	32,0	285,0	0,08	1,8	0,0	1,4	33,0	30,4	95,0	0,9
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	10,0	12,9	41,0	343,0	0,1	0,0	0,0	1,4	25,0	64,0	83,0	28,8
Хлеб ржано - пшеничный	30	1,8	0,3	10,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,8	12,0	78,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
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
зефир	50	0,2		78,3	60,8	0,0	0,0	0,0	0,3	9,8	9,4	12,0	0,8
Итого обед:		48,9	49,4	211,0	1000,8	0,3	31,8	0,0	4,5	106,6	140,4	225,0	32,1
Итого завтраки за пять дней:		128,1	141,2	456,7	3261,8	1,9	44,7	128,3	9,1	1033,1	393,2	1223,9	44,4
Итого обеды за пять дней:		185,1	161,3	787,2	4286	1,4	155	6,3	24,3	753,6	814,6	1368,0	54,0

6 ДЕНЬ

Завтрак

Каша РИСОВАЯ молочная с маслом сливочным	250/5	9,5	11,5	39,7	300,0	0,1	0,0	0,0	2,3	30,0	52,5	46,0	1,7
Бутерброд с колбасой в/к	20/20	5,6	6,1	3,1	133,7	0,1	0,0	0,0	0,5	9,7	11,0	16,2	0,4
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,1	78,9	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
Чай с сахаром, лимон	200/7	0,2	0,0	15,2	60,0	0,0	2,2	0,0	0,0	12,0	6,0	8,0	0,8
Итого завтрак:		16,8	18,2	68,1	572,6	0,2	2,2	0,0	3,1	55,5	72,1	83,2	3,1

Обед

Рассольник с перловой крупой	250	3,0	4,5	20,1	135,0	0,0	4,0	0,0	0,5	16,0	14,0	95,0	1,0
Биточки рубленые из курицы	100	23,3	17,3	24,0	270,0	0,3	0,9	33,0	2,8	82,0	41,0	106,0	1,7
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	5,5	10,0	37,3	293,4	0,0	0,0	0,0	2,8	60,0	11,0	28,0	1,1
салат из свежей капусты	100	2,6	4,0	3,6	60,1	0,05	16,1	0,0	0,5	17,0	16,0	55,0	0,9
Хлеб ржано - пшеничный	30	1,8	0,3	10,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,8	12,0	78,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	24,2	96,0	0,0	8,0	0,0	0,2	12,0	4,0	4,0	0,2
вафли весовые	50	7,0	9,0	35,0	150,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
Итого обед:		42,3	41,4	166,2	1132,5	0,4	29,0	33,0	7,4	202,4	107,4	331,0	5,9

Возрастная группа: с 11 до 18 лет (весна-лето)

7 ДЕНЬ

Завтрак

сарделька отварная	100	11,5	14,2	1,5	200,1	0,2	0,0	0,0	0,3	40,1	18,0	45,0	1,8
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	10,0	10,0	54,0	363,6	0,1	0,0	0,0	1,4	25,0	64,0	83,0	28,8
Хлеб пшеничный	30	1,7	0,9	14,8	52,6	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	2,6	13,0	0,2
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,2	58,0	0,0	2,2	0,0	0,0	12,0	6,0	8,0	0,8
фрукт	100	0,4	0,4	9,8	86,4	0,03	10,0	0,0	0,2	16,0	9,0	11,0	2,2
Итого завтрак:		23,4	25,1	95,3	760,7	0,3	2,2	0,0	1,7	97,9	90,6	149,0	31,6

Суп картофельный с горохом	250	6,1	11,0	28,0	186,0	0,1	15,0	0,0	1,0	43,7	47,5	65,0	1,5
Котлета рыбная	100	13,0	8,6	15,0	195,0	0,3	0,5	10,0	0,0	89,0	280,0	122,0	1,0
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,7	9,8	24,7	226,8	0,2	6,4	5,1	0,3	44,9	34,0	40,0	1,0
помидор свежий	100	1,2	0,2	3,8	19,0	0,0	28,0	0,0	0,6	11,0	20,0	28,0	0,9
Хлеб ржано - пшеничный	30	1,8	0,3	10,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,8	12,0	78,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
Кисель плодово - ягодный из концентрата	200	0,2	0,0	18,0	118,0	0,0	2,2	0,0	0,0	16,0	6,0	8,0	0,8
печенье	50	5,0	3,0	33,0	150,0	0,0	0,0	0,0	0,3	12,8	9,4	30,0	0,8
Итого обед:		33,0	33,7	144,5	1022,8	0,7	33,1	15,1	3,9	214,2	399,0	324,0	6,2

8 ДЕНЬ

Завтрак

Запеканка творожная со сгущенкой	200/50	19,2	19,0	52,0	309,0	0,1	0,2	17,0	1,2	130,0	44,0	210,0	0,5
Бутерброд с сыром	20/20	5,8	8,8	18,4	140,5	0,0	0,1	32,0	0,4	179,3	56,5	92,8	0,5
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
Йогурт	200	3,1	1,4	36,0	97,0	0,3	14,6	0,4	0,0	25,0	0,1	0,0	0,0
Итого завтрак:		29,6	29,8	116,5	599,1	0,4	15,0	49,4	1,9	338,1	103,2	315,8	1,2

Борщ из свежей капусты с картофелем	250	5,0	6,8	13,0	107,0	0,0	20,4	0,0	0,0	65,0	25,0	55,0	0,8
Шницель рубленый из курицы	100	23,0	17,0	10,8	270,0	0,3	1,0	63,0	2,8	82,7	41,0	166,0	1,7
Рис отварной с маслом сливочным	180	4,7	8,2	47,0	273,0	0,0	0,0	0,0	1,5	1,7	27,0	36,3	0,6
салат из овощей свежих	100	1,2	0,2	3,8	18,8	0,0	25,0	0,3	0,6	14,0	20,0	26,0	0,7
Хлеб ржано - пшеничный	30	1,8	0,3	10,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,8	12,0	78,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	17,1	76,0	0,0	0,6	0,0	0,0	35,6	22,3	29,9	0,8
выпечка	75	0,1	8,0	33,0	180,0	0,6	0,0	0,0	0,3	1,6	2,0	4,0	0,0
Итого обед:		38,4	41,3	146,7	1052,8	0,4	47,0	63,3	5,5	210,2	149,3	360,2	5,6

Возрастная группа: с 11 до 18 лет (весна-лето)

9 ДЕНЬ

Завтрак

Макароны запеченные с сыром, маслом сливочным	180/20 /10	13,2	14,8	44,6	350,6	0,1	0,0	0,0	3,1	19,1	11,9	31,2	1,1
Хлеб пшеничный	20	2,3	0,9	15,2	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
сок	200	1,0	0,0	18,2	74,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	6,0	8,0	0,8
Итого завтрак:		16,5	15,7	78,0	477,2	0,1	0,0	0,0	3,4	34,9	20,5	52,2	2,1

Обед

Суп с крупой и картофелем	250	7,5	8,8	11,4	122,0	0,0	9,6	0,0	0,6	47,0	38,0	42,0	0,7
Зразы из говядины с луком и яйцом	100	29,0	25,0	27,0	285,0	0,08	1,8	0,0	1,4	40,0	41,8	88,0	1,6
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	10,0	12,9	41,0	343,0	0,1	0,0	0,0	1,4	25,0	64,0	78,0	28,8
салат из свежей моркови	100	1,2	2,0	10,4	55,0	0,06	4,8	20,0	0,3	32,0	35,0	51,0	0,5
Хлеб ржано - пшеничный	30	1,8	0,3	10,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,8	12,0	78,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	18,2	96,0	0,0	8,0	0,0	0,2	12,0	4,0	4,0	0,2
пастила	30	0,1		60,1	62,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	1,0	0,8
Итого обед:		51,7	49,8	190,1	1029,0	0,3	24,2	20,0	4,8	171,4	204,2	265,0	33,6

10 ДЕНЬ

Завтрак

Омлет натуральный запеченный	200	18,0	23,4	3,6	240,0	0,1	0,0	21,0	0,6	87,0	27,8	296,0	2,1
Горошек зеленый (порц.)	100	2,3	4,0	6,5	47,0	0,05	2,0	0,0	0,0	19,0	21,0	77,5	0,14
Бутерброд с сыром	20/20	5,3	9,0	8,3	140,5	0,0	0,1	52,0	0,4	179,3	56,5	92,8	0,5
Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,3	14,6	0,4	0,0	25,0	0,1	0,0	0,0
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	86,4	0,03	10,0	0,0	0,2	16,0	9,0	11,0	2,2
Итого завтрак:		30,9	41,8	60,7	703,9	0,5	16,8	73,4	1,0	326,3	105,4	477,3	2,7

Обед

Щи из свежей капусты	250	6,3	8,5	16,4	88,0	0,1	10,7	0,0	0,7	57,5	30,0	60,0	1,2
Котлета из говядины	100	15,75	11,9	16,0	220,0	0,1	0,0	0,0	0,8	26,0	26,0	105,0	1,5
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,7	9,8	24,7	226,8	0,2	6,4	5,1	0,3	44,9	34,0	40,0	1,0
помидор свежий	100	1,2	0,2	3,8	19,0	0,0	28,0	0,0	0,6	11,0	20,0	28,0	0,9
Хлеб ржано - пшеничный	30	1,8	0,3	10,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,8	12,0	78,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	21,1	76,0	0,0	0,6	0,0	0,0	35,6	22,3	29,9	0,8
выпечка	60	0,10	3	25,1	168,6	0,60	0	0	0	1,6	2,0	4,0	0,08
Итого обед:		31,3	31,5	129,1	926,4	0,5	45,7	5,1	3,0	186,2	144,3	281,9	6,3
Итого завтрак за пять дней:		117,2	134,0	381,0	3113,5	1,5	36,1	122,8	11,0	852,6	391,8	988,0	40,8
Итого обед за пять дней:		197	198	777	5164	2	179	137	24	984	1004	1562	58

НОРМА СУТОЧНОЙ калорийности рациона для детей с 11 до 17 лет - 2713 ккал

НОРМА ЗАВТРАКА составляет 20 - 25 % от суточной калорийности рациона 542,6 - 678 ккал

НОРМА ОБЕДА составляет 30-35 % от суточной калорийности рациона 813,9 - 949 ккал

ФАКТИЧЕСКАЯ энергетическая ценность завтрака в школе по МЕНЮ - 637,5ккал

ФАКТИЧЕСКАЯ энергетическая ценность обеда в школе по МЕНЮ - 945ккал