

« **Согласовано** »

Начальник Управления образования
Администрации городского
округа Клин

Е.В. Завальнюк
Е.В. Завальнюк

« **Утверждаю** »

Директор МОУ

А.И. Зубов
А.И. Зубов
(подпись)

МОУ
№10

« **Согласовано** »

Начальник ТО в Клиском,
Солнечногорском районах

И.Л. Бурлаков
И.Л. Бурлаков

« **Утверждаю** »

Директор МУП «Комбинат
школьного питания» на основании
приказа № 10 от 23.10.2011 г.

М.В. Чижов
М.В. Чижов

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для школьных образовательных учреждений
Управления образования
Администрации городского округа Клин

возраст от 7 до 11 лет

весна-лето

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

Возрастная группа: с 7 до 11 лет (весна-лето)

Прием пищи, наименование блюда	Масса 1 порции/г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
1 ДЕНЬ													
Завтрак													
Запеканка творожная с джемом	150/30	21,4	17,3	31,6	247,0	0,2	0,4	15,5	1,8	119,5	34,5	174,5	0,8
Бутерброд с сыром	20/20	5,8	8,8	10,8	140,5	0,0	0,1	32,0	0,4	179,3	56,5	92,8	0,5
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
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	12,6	65,75	0,0	0,0	0,0	0,4	4,8	3,3	16,3	0,3
Ряженка	200	2,7	1,1	22,0	84,0	0,02	1,2	0,0	0,0	87,0	11,0	79,0	0,1
Итого завтрак:		29,3	26,9	92,2	595,3	0,3	3,9	47,5	2,6	315,6	111,3	370,6	2,4
Обед													
помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,0	15,0	0,0	0,4	8,4	12,0	55,0	0,5
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	5,7	7,8	13,0	107,0	0,0	20,4	0,0	0,0	65,0	25,0	23,0	0,8
Жаркое тушеное с мясом и овощами	50/150	16,9	14,4	27,8	263,8	0,2	8,7	0,0	0,5	30,4	41,8	65,0	2,6
Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
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
Кисель плодово - ягодный	200	0,0	0,0	30,6	118,0	0,0	2,2	0,0	0,0	16,0	6,0	8,0	0,8
вафли	50	2,0	5,0	38,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
Итого обед:		27,4	23,0	127,5	670,8	0,2	31,3	0,0	1,1	129,4	84,8	194,0	5,2
2 ДЕНЬ													
Завтрак													
Сосиска молочная отварная	60	6,7	14,3	1,0	124,0	0,1	0,0	0,0	0,2	21,0	12,0	35,4	1,1
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,3	10,7	41,1	303,3	0,0	0,0	0,0	0,8	12,0	48,9	65,0	1,5
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
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:		17,5	25,6	70,4	553,9	0,4	2,2	0,0	1,3	48,8	70,5	86,0	3,6
Обед													
салат из свежей капусты	60	1,6	3,0	1,9	41,4	0,03	9,5	16,0	0,3	9,5	9,0	33,0	0,5
Суп картофельный с горохом	200	4,9	8,4	17,8	133,6	0,0	0,0	8,0	0,2	17,6	12,0	94,0	0,4
Гуляш из говядины	50/30	11,1	5,2	3,2	105,6	0,1	3,0	0,0	0,2	40,6	24,6	43,0	1,0
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	4,5	7,6	31,0	244,5	0,3	0,0	0,0	2,0	51,6	24,5	23,0	2,3
Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,1	79,0	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	29,0	0,8
пряник весовой	30	0,05	2	36,0	84,3	0,30	0	0	0	0,8	1,0	2,0	0,04
Итого обед:		26,2	27,5	106,5	804,4	0,4	3,6	8,0	3,0	155,0	95,4	232,0	5,4

Возрастная группа: с 7 до 11 лет (весна-лето)

3 ДЕНЬ

Завтрак

Пудинг творожный со сладким молочным соусом	150/30	26,4	13,5	31,6	316,0	0,2	0,4	15,5	1,8	169,5	34,5	174,5	0,8
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
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,0	15,1	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
Итого завтрак:		31,2	15,9	70,8	612,0	0,3	3,8	15,5	2,1	308,3	54,1	285,5	1,8

Обед

Суп крестьянский с крупой пшеничной	200	2,0	6,8	11,4	92,8	0,0	9,6	0,0	0,6	28,0	30,4	64,0	0,6
Биточки рыбные	80	10,4	9,9	12,0	156,8	0,2	0,4	8,5	0,0	51,2	256,0	107,0	1,0
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,0	8,2	27,6	141,9	0,2	6,1	4,8	0,2	43,6	30,0	44,0	1,0
огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	8,4	15,2	0,4
Хлеб	30	3,0	1,2	14,7	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
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	2,5	3,5	368,0	66,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
Итого обед:		0,0	29,9	99,4	651,5	0,5	30,1	13,3	1,6	164,0	340,8	277,2	4,2

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	2,8	21,0	12,5	37,0	0,5
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
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
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
Итого завтрак:		18,2	24,6	91,4	660,1	0,4	14,8	32,4	3,5	229,1	71,7	142,8	1,2

Обед

Суп вермишелевый с картофелем	200	4,2	7,2	7,9	96,8	0,0	9,6	0,0	0,6	28,0	30,4	14,0	0,9
Плов из курицы	50/150	19,1	15,8	36,2	358,0	0,0	0,0	0,0	0,3	9,0	9,0	66,0	1,2
салат из овощей свежих	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,0	15,0	0,2	0,4	28,1	12,0	14,0	0,5
Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
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
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	9,4	4,0	0,8
Итого обед:		34,4	33,0	138,9	817,8	0,1	25,2	0,2	1,9	111,9	85,7	170,9	4,4

Возрастная группа: с 7 до 11 лет (весна-лето)

5 ДЕНЬ

Завтрак

Омлет натуральный запеченный	150	8,0	9,0	4,0	180,0	0,1	0,0	20,0	0,6	77,0	16,7	105,0	3,0
Кукуруза консерв.	60	1,2	2,4	6,6	53,4	0,3	0,0	0,0	0,9	20,4	60,1	80,0	2,1
Хлеб пшеничный	35	3,0	1,2	20,2	72,0	0,0	0,0	0,0	0,6	7,6	5,2	26,0	0,4
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:		17,5	18,0	73,1	541,8	0,7	24,6	20,4	2,3	146,0	91,1	222,0	7,7

Обед

огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	6,0	0,0	0,1	53,0	8,4	21,0	0,4
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,4	8,0	70,4	0,0	20,4	0,0	0,8	2,4	25,0	45,0	0,8
Фрикадельки из говядины	80/50	12,6	9,5	12,8	228,7	0,60	1,2	0,0	0,9	22,1	31,0	73,0	1,0
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,3	10,7	27,0	303,3	0,0	0,0	0,0	0,8	22,0	48,9	55,0	1,5
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
Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
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	20	0,1	0,0	78,3	60,8	0,0	0,0	0,0	0,3	9,8	9,4	12,0	0,8
Итого обед:		26,0	24,5	100,9	860,2	0,7	35,6	0,0	3,6	130,9	138,7	220,0	5,6
Итого завтраки за пять дней:		113,7	111,1	397,9	2963,1	2,1	49,3	115,8	11,7	1047,7	398,7	1106,9	16,8
Итого обеды за пять дней:		145,1	137,9	573,2	3805	2,0	125,8	21,5	11,2	691,2	745,5	1094,1	24,8

6 ДЕНЬ

Завтрак

Каша рисовая молочная с маслом	200/5	7,0	8,5	32,0	283,4	0,1	0,0	0,0	2,1	21,0	37,8	37,0	0,8
Бутерброд с колбасой в/к	20/20	5,6	6,2	3,1	133,7	0,1	0,0	0,0	0,5	9,7	11,0	16,2	0,4
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
Чай с сахаром, лимон	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
Итого завтрак:		14,3	15,3	60,4	529,7	0,2	2,2	0,0	2,9	46,5	57,4	74,2	2,2

Обед

Рассольник с перловой крупой	200	2,4	3,6	16,0	108,0	0,0	3,7	0,0	0,2	14,4	10,4	61,6	0,3
Биточки рубленые из курицы	80	18,7	13,8	19,2	216,0	0,2	0,9	21,0	2,2	66,2	34,0	93,0	1,9
Макаронные изделия (рожки)	150	4,5	7,6	31,0	244,5	0,3	0,0	54,3	2,0	51,6	24,5	23,0	2,3
салат из свежей капусты	60	1,6	3,0	1,9	41,4	0,03	9,5	6,0	0,3	9,5	9,0	33,0	0,5
Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
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
Напиток лимонный	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
вафли весовые	50	7,0	9,0	43,0	150,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
Итого обед:		37,1	37,8	154,4	948,5	0,6	22,1	81,3	5,4	163,3	93,9	257,6	6,2

Возрастная группа: с 7 до 11 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	150	9,4	8,4	46,1	302,3	0,0	0,0	0,0	0,9	15,0	53,0	51,0	1,6
Хлеб пшеничный	30	1,7	0,9	14,8	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	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:		23,2	23,9	87,4	699,4	0,3	12,2	0,0	1,7	87,9	88,6	128,0	6,6

Обед

Суп картофельный с горохом	200	4,9	8,4	17,8	133,6	0,0	0,0	8,0	0,2	37,6	12,0	60,0	0,4
Котлета рыбная	80	10,4	6,9	12,0	156,8	0,2	0,4	8,5	0,0	71,2	256,0	97,6	1,0
Картофельное пюре	150	3,0	13,1	21,6	141,9	0,2	6,1	4,8	0,2	43,6	30,0	84,0	1,0
помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,0	15,0	0,0	0,4	8,4	12,0	15,6	0,5
Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30	0,8
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
Кисель плодово - ягодный из концентрата	200	0,0	0,0	30,6	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	140,0	0,0	0,0	0,0	0,3	12,8	9,4	30,0	0,8
Итого обед:		26,7	32,4	135,4	797,3	0,5	23,7	21,3	1,7	199,2	337,4	308,2	5,5

8 ДЕНЬ

Завтрак

Запеканка творожная	150/30	14,4	15,3	31,6	247,0	0,2	0,4	15,5	1,8	169,5	34,5	194,5	0,8
Бутерброд с сыром	20/20	5,8	8,8	18,4	140,5	0,0	0,1	32,0	0,4	29,0	56,5	120,0	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	0,02	1,2	0,0	0,0	70,0	11,0	79,0	0,1
Итого завтрак:		24,8	26,1	96,1	537,1	0,3	1,7	47,5	2,5	272,3	104,6	406,5	1,5

Обед

Борщ из свежей капусты с картофелем	200	5,0	6,8	13,1	84,8	0,0	20,4	0,0	0,0	65,0	25,0	44,0	0,8
Шницель рубленый из курицы	80	18,7	13,8	8,7	216,0	0,2	0,9	21,0	2,2	66,2	34,0	133,0	1,9
Рис отварной с маслом сливочным	150	3,6	6,1	29,6	228,0	0,0	0,0	0,0	0,3	1,4	15,0	30,3	0,6
салат из овощей свежих	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,0	15,0	0,2	0,4	8,4	12,0	15,6	0,5
Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
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
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	7,0	8,0	44,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,3	1,6	9,4	4,0	0,8
Итого обед:		39,2	36,0	138,0	891,8	0,3	36,9	21,2	3,8	187,8	129,7	295,8	6,4

Возрастная группа: с 7 до 11 лет (весна-лето)

9 ДЕНЬ

Завтрак

Макароны запеченные с сыром,	150/15/1	9,3	11,0	21,1	292,2	0,1	0,0	0,0	2,6	16,0	10,0	26,0	1,0
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:		12,6	11,9	54,5	418,8	0,1	0,0	0,0	2,9	31,8	18,6	47,0	2,0

Обед

Суп с крупой и картофелем	200	6,0	7,0	9,1	97,6	0,0	9,6	0,0	0,6	38,0	30,4	34,0	0,6
Зразы из говядины с луком и яйцом	80	22,9	20,1	21,9	231,9	0,60	1,2	0,0	0,9	32,0	31,0	70,4	1,0
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,3	10,7	27,0	303,3	0,0	0,0	0,0	0,8	22,0	48,9	65,0	1,5
салат из свежей моркови	60	0,8	1,3	6,4	40,2	0,04	2,6	12,0	0,2	34,8	20,4	14,0	0,4
Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
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
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	40	0,1		60,1	62,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	1,0	0,8
Итого обед:		41,0	39,9	160,8	923,6	0,7	21,4	12,0	3,6	154,2	156,1	230,4	5,5

10 ДЕНЬ

Завтрак

Омлет натуральный запеченный	150	15,5	21,4	2,7	180,0	0,1	0,0	20,0	0,6	77,0	16,7	178,0	3,0
Горошек зеленый (порц.)	60	1,8	2,4	3,9	43,2	0,15	6,0	0,0	0,0	12,0	12,6	46,5	0,42
Бутерброд с сыром	20/20	5,3	9,0	8,3	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
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:		27,9	37,8	57,2	640,1	0,6	30,8	52,4	1,1	293,3	94,9	317,3	6,1

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,0	6,8	8,0	70,4	0,0	8,6	0,0	0,6	46,4	24,0	60,0	10,0
Котлета из говядины	80	12,6	9,5	12,8	208,7	0,17	0,0	0,0	0,7	16,1	20,8	93,0	1,2
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,0	11,1	27,6	141,9	0,2	6,1	4,8	0,2	43,6	30,0	44,0	1,0
помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,0	15,0	0,0	0,4	8,4	12,0	15,6	0,5
Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
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
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:		24,8	31,4	115,0	772,6	1,1	30,3	4,8	2,5	161,3	123,1	255,6	14,6
Итого завтрак за пять дней:		102,9	115,0	355,6	2825,1	1,5	46,9	99,9	11,1	732	364,1	973,0	18,4
Итого обед за пять дней:		169	177	779,5	4334	3	134	141	17	866	840	1347,6	38

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

НОРМА ЗАВТРАКА составляет 20 - 25 % от суточной калорийности рациона 470 - 587,5 ккал

НОРМА ОБЕДА составляет 30-35 % от суточной калорийности рациона 705 - 822 ккал

ФАКТИЧЕСКАЯ энергетическая ценность завтрака в школе по МЕНЮ - 578,8 ккал

ФАКТИЧЕСКАЯ энергетическая ценность обеда в школе по МЕНЮ - 814 ккал