

Приложение №1

«**Согласовано**»
Начальник Управления образования
Администрации городского
округа Клин
Е.В.Завальнюк

«**Согласовано**»
Начальник ТО в Клиском,
Солнечногорском районах
И.Л.Бурлаков

«**Утверждаю**»
Директор МОУ
М.В. Чижов
Лицей
№10
(Ф.И.О.)

«**Утверждаю**»
Директор МУП «Комбинат
школьного питания» на основании
приказа №10 от 29.12.2018 г.
М.В.Чижов

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для школьных образовательных учреждений
Управления образования
Администрации Клинского муниципального района

возраст от 7 до 11 лет

осень-зима

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

Возрастная группа: с 7 до 11 лет (осень-зима)

Приём пищи, наименование блюда	Масса 1 порции/г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1 ДЕНЬ													
Завтрак													
Залепанка 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 соленый	60	8,1	0,2	9,8	14,0	0,0	9,0	0,0	2,0	45,0	26,0	50,1	1,8
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	5,0	6,8	13,1	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	12,0	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:		24,7	24,8	127,6	595,4	0,2	31,3	0,0	1,1	121,0	84,8	189,1	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:		16,7	25,6	70,4	553,9	0,4	2,2	0,0	1,3	49,6	70,5	86,0	3,6
Обед													
икра кабачковая	60	0,6	2,6	6,4	16,4	0,02	10,2	0,0	0,6	26,8	12,0	24,0	0,4
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	2,0	40,6	24,5	43,0	2,3
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	29,9	0,8
пряник весовой	30	0,05	3	36,0	84,3	0,30	0	0	0	0,8	1,0	2,0	0,04
Итого обед:		25,3	27,9	106,5	779,4	0,4	3,6	8,0	4,7	155,0	95,3	232,9	6,8

Возрастная группа: с 7 до 11 лет (осень-зима)
3 ДЕНЬ
Завтрак

Пудинг творожный со сладким молочным соусом	150/30	26,4	15,3	31,6	316,0	0,2	0,4	15,7	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	0,2	0,0	15,2	58,0	0,0	2,2	0,0	0,0	12,0	6,0	8,0	0,8
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
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
Итого завтрак:		31,6	17,7	80,7	610,0	0,3	13,8	15,7	2,3	308,3	63,1	285,5	4,0

Обед

Суп крестьянский с крупой пшеничной	200	2,0	6,2	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	6,9	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	11,1	27,6	141,9	0,2	6,1	4,8	0,2	43,6	30,0	44,0	1,0
огурец соленый	60	9,8	0,2	6,8	18,0	0,0	9,0	0,0	2,0	45,0	26,0	20,0	1,8
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
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	2,8	4,5	36,8	66,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
Итого обед:		30,9	29,7	125,5	661,1	0,5	33,1	13,3	3,6	189,4	358,4	282,0	5,6

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	20/20	5,8	8,8	10,8	140,5	0,0	0,1	32,0	0,4	179,3	56,5	92,8	0,5
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	2,8	229,1	97,0	142,8	1,5

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
капуста квашенная	60	0,3	2,6	6,4	16,6	0,02	10,2	0,0	0,6	34,8	12,0	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
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	0,0	1,6	2,0	4,0	0,8
Итого обед:		34,0	35,4	143,0	820,0	0,1	20,4	0,0	2,1	118,6	85,7	170,9	4,3

Возрастная группа: с 7 до 11 лет (осень-зима)

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	30	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

Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	3,1	0,2	9,8	14,1	0,0	9,0	0,0	2,0	65,0	26,0	21,0	1,8
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	0,17	0,0	0,0	0,7	22,1	20,8	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	50	0,1		78,3	60,8	0,0	0,0	0,0	0,3	9,8	9,4	12,0	0,8
Итого обед:		25,4	24,6	100,9	865,9	0,2	28,4	0,0	3,1	142,9	110,7	220,0	4,5
Итого завтраки за пять дней:		128,2	112,9	407,8	2961,1	2,1	49,3	116,0	11,7	1198,5	398,7	1106,9	16,8
Итого обеды за пять дней:		140,3	142,6	603,5	3722	1,5	116,8	21,3	14,6	726,9	735,0	1095,0	26,3

6 ДЕНЬ

Завтрак

Каша рисовая молочная с маслом сливочным	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	6,1	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	15,2	60,4	529,7	0,2	2,3	0,0	3,0	46,5	112,3	74,2	3,1

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 рубленные 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) отварные с маслом сливочным	150	4,5	7,6	31,0	244,5	0,3	0,0	54,3	2,0	40,6	24,5	23,0	2,3
икра кабачковая	60	0,6	2,6	6,4	16,4	0,02	10,2	0,0	0,6	26,8	12,0	24,0	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 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	35,0	150,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
Итого обед:		36,1	37,4	150,9	923,5	0,6	22,8	75,3	5,7	169,6	96,9	248,6	6,1

Возрастная группа: с 7 до 11 лет (осень-зима)

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	150	9,4	8,4	46,1	302,3	0,0	0,0	0,0	0,9	15,0	53,0	51,2	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	128,2	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 с маслом сливочным	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
огурец соленый	60	9,8	0,2	6,8	18,0	0,0	9,0	0,0	2,0	45,0	26,0	50,1	1,8
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	0,2	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:		31,1	32,4	127,3	810,9	0,5	17,7	21,3	3,0	223,0	342,0	342,7	6,0

8 ДЕНЬ

Завтрак

Запеканка творожная со сгущенкой	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	179,0	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	0,02	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	422,3	104,6	379,3	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	51,0	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
икра кабачковая	60	0,6	2,6	6,4	16,4	0,02	10,2	0,0	0,6	26,8	12,0	24,0	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	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	0,0	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	0,0	1,6	2,0	4,0	0,0
Итого обед:		32,2	38,4	131,1	893,8	0,3	31,5	51,0	3,7	204,6	120,3	304,2	5,5

Возрастная группа: с 7 до 11 лет (осень-зима)

9 ДЕНЬ

Завтрак

Макаронны запеченные с сыром, маслом сливочным	150/15/10	9,3	11,0	21,2	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	54,6	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
капуста квашенная	60	0,6	2,6	6,4	16,6	0,02	10,2	0,0	0,6	34,8	12,0	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	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:		40,7	41,2	160,8	900,0	0,7	29,0	0,0	3,7	148,4	138,3	230,4	4,7

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:		27,5	37,8	57,2	640,1	0,6	20,8	52,4	0,9	293,3	85,9	317,3	3,9

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,0	6,8	13,1	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 соленый	60	8,1	0,2	9,8	14,0	0,0	9,0	0,0	2,0	45,0	26,0	30,1	1,8
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:		32,1	31,4	127,6	772,2	0,5	24,3	4,8	4,1	196,3	135,1	300,0	15,8
Итого завтрак за пять дней:		102,4	141,5	355,7	2825,1	2,2	50,4	99,9	11,0	882	401,1	1372,5	17,2
Итого обед за пять дней:		172	181	698	4300	2	125	152	20	942	833	1426	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 - 578ккал

ФАКТИЧЕСКАЯ энергетическая ценность обеда в школе по МЕНЮ - 802, ккал