

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Сергиево-Посадского городского округа»

Евгений Сергеевич

Исход.

Дл

Исх.

Сергеев

01 сентября 2026



УТВЕРЖДЕНО:

организатор питания ИД Филин А.С.

Филин

Сергеев

01 сентября 2026

А.С. Филин



Примерное 10 –дневное Меню для обучающихся 7-11 лет и 12-18 лет

(завтраки, обеды)

в общеобразовательных учреждениях

Сергиево-Посадского городского округа Московской области

I, мr			Bapayarr 1			Bapayarr 2		
S ₁ , мr	F, мr							
-	-	0.01	982	975				
-	-	0.00	780	780				
-	-	0.00	789	789				
-	-	-	21	21				
-	-	0.01	872-2	872-2				
-	-	-	877-2	877-2				
-	-	-	845	845				
-	-	-	887	887				
-	-	-	25	25				
-	0.00	0.00	850	848				
0.00	0.00	0.02						
-	-	0.00	248	248				
-	-	0.00	258	258				
-	-	0.00	240	237				
-	-	0.00	793	793				
-	-	0.00	306	306				
-	-	0.03	356	356				
-	-	0.00	774	774				
-	-	-	969	969				
-	-	0.00	892	892				
-	-	0.00	26	26				
0.00	0.00	0.05						
0.00	0.00	0.07						
-	-	0.00	720	720				
-	-	0.00	653	653				
-	-	-	765	765				
-	-	0.02	875	875				
-	-	-	877-2	877-2				
-	-	-	845	845				
-	-	-	887	887				
0.00	0.03	0.01	ITI	ITI				
0.00	0.03	-	25	25				
0.00	-	0.00	251	251				
0.00	0.01	0.00	253	253				
-	-	0.00	249	249				
-	-	0.01	793	793				
-	0.01	0.01	264	264				
0.00	0.00	0.01	572	572				
-	-	0.00	723	723				
-	-	0.00	914	914				
-	-	-	933	933				
-	-	0.00	26	26				
0.00	0.01	0.02						
0.00	0.04	0.06						
-	-	-						
-	-	0.00	1007	1007				
-	-	0.00	780	780				
-	-	0.00	789	789				

2	2-2	
2	2-2	
7	15	
7	5	
8	8	
9	9	
7	7	
7	3	
9	9	
2	2	
5	5	
7	7	
7	7	
3	3	
3	3	
4	4	
3	3	
1	1	
1	1	
1	1	
2	2	
1	1	
1	1	
7	7	

Приложение 10-ти дневное меню для обучающихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях Московской области в части рационального питания, обед.

Наименование		Выход,г	Безжиры		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										Вариант 1	Вариант 2
			г	г	г	г	г	г		С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, мкг	В1, мкг	В6, мкг	В12, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг							
Итого за день**		200	3,55	3,35	14,44	103,06	0,52	0,02	0,12	12,90	-	109,48	104,46	29,04	1,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	872-2	872-2		
Чай*		200/5/5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	877-2	877-2		
Салат овощной*		200/5/5	0,05	0,01	0,15	1,70	2,00	0,00	0,00	9,41	15,66	1,10	0,60	0,03	0,02	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	845	845		
Хлебная корзинка		80	-	-	-	19,95	-	-	-	0,15	-	-	-	-	-	-	18,80	67,20	10,40	0,96	-	-	-	-	-	-	-	887	887		
Масло растительное		10	0,08	8,25	0,08	74,80	-	-	-	1,20	-	-	-	-	-	-	1,20	1,90	-	0,02	-	-	-	-	-	-	-	25	25		
Фрукты свежие по сезону		100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,80	0,03	0,02	30,00	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	0,02	-	-	-	-	-	-	-	-	18	18		
Итого:		680	38,41	68,50	107,47	1203,06	10,89	0,36	1,67	172,63	0,00	328,25	604,20	85,34	9,00	2,20	9,40	0,02	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	830	848			
Овощи соленные		35	0,28	0,04	0,60	4,55	1,75	0,01	0,01	-	-	8,05	8,40	4,80	0,21	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	248	248		
Специальная консервированная		35	0,55	0,04	3,23	15,41	3,67	0,01	0,01	-	-	13,57	15,77	8,07	0,51	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	258	258		
Масло растительное		8	0,46	0,04	2,42	12,25	1,75	0,02	0,02	-	-	9,45	19,25	13,30	0,25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	237	237		
Шир «Финляндское»		250	2,02	3,03	8,44	69,57	19,56	0,06	0,06	13,80	-	154,84	46,67	21,04	0,74	-	-	-	0,74	-	-	-	-	-	-	-	-	793	793		
Пшеница отварная		280	26,62	34,60	56,93	521,98	-	0,38	0,18	12,60	-	41,68	176,15	29,30	2,05	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	349	349		
Сок		200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1011	1011		
Компот вишневый*		80	0,16	0,04	12,11	50,30	3,00	0,01	0,01	-	-	7,70	6,00	5,20	0,13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	969	969		
Хлебная корзинка		923	35,53	47,37	124,04	943,57	29,72	0,57	0,32	26,40	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	914	914		
Итого за день**		1603,0	73,74	115,87	231,50	2146,63	40,62	0,93	2,00	199,03	0,00	672,94	1010,20	182,35	14,61	94,40	0,02	0,00	0,07	0,07	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	26	26		
Итого за 5 дней**		1576	68,48	68,71	251,06	1 859,52	71,62	2,10	1,79	1 719,16	1,10	896,89	1 199,61	247,78	16,86	183,15	0,01	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	1033	1033-2		
Вареники с творогом		180	16,72	14,92	46,69	383,67	-	0,13	0,26	60,30	-	99,30	168,89	36,83	1,04	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1007	1007		
Молоко стуженное с сахаром		20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	0,01	0,08	8,40	-	61,40	43,80	6,80	0,04	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	780	780		
Сок яблочный		20	0,02	0,04	6,81	27,64	1,60	0,00	0,00	-	-	0,76	0,55	7,89	0,04	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	789	789		
Сир поджаренный		15	3,48	4,43	-	54,60	0,11	0,01	0,05	39,00	-	132,00	81,00	5,35	0,15	13,20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	21		
Корейский салатик на молоке		200	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	2,42	0,13	15,00	-	141,30	114,84	30,00	1,73	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	875	875		
Чай*		200/5/5	0,05	0,01	0,15	1,70	2,00	0,00	0,00	9,41	15,66	1,10	0,60	0,03	0,02	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	877-2	877-2		
Хлебная корзинка		40	3,00	1,16	20,56	104,80	-	0,04	0,01	-	-	9,40	33,60	5,20	0,28	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	845	845		
Фрукты свежие по сезону		100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,80	0,03	0,02	30,00	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25	25		
Итого:		585	25,11	22,65	100,11	704,96	13,91	0,23	0,41	107,70	0,00	330,41	355,57	64,17	4,00	13,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	850	848		
Пюре из картофеля		35	0,39	0,07	1,33	8,40	8,75	0,02	0,01	-	-	4,90	9,10	7,00	0,32	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	251	251		
Овощи свежие		35	0,53	0,07	0,70	5,60	5,25	0,01	0,03	-	-	26,95	11,90	14,00	0,21	77,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	233	233		
Масло растительное		35	0,28	0,04	0,88	4,90	3,80	0,01	0,01	-	-	8,05	14,70	4,90	0,21	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	249	249		
Рассольник		250	6,91	7,22	23,12	182,88	10,71	0,14	0,12	31,80	-	125,27	132,06	34,21	1,44	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	793	793		
Витаминный салатик		100	17,68	15,50	14,92	260,29	1,39	0,08	0,14	56,94	-	46,99	157,33	19,25	1,44	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	695	695		
Финляндия*		120	20,26	4,97	22,30	216,57	1,56	0,10	0,11	9,61	-	343,80	594,51	30,73	0,75	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	547	547		
Каша пшеничная		200	4,33	5,80	13,90	127,90	64,40	0,09	0,11	20,16	-	389,84	86,65	43,95	1,59	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	390	390		
Компот из плодов свежих (яблоки)		200	0,35	0,35	40,59	169,04	8,80	0,03	0,02	-	-	15,04	9,68	7,92	2,03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	927	927		
Хлебная корзинка		80	0,41	0,09	19,84	83,50	-	0,03	0,01	0,09	-	14,64	23,22	7,56	0,56	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	955	955		
Итого:		963	38,35	27,84	122,39	898,27	94,17	0,47	0,43	61,66	0,00	1022,85	935,91	157,54	6,80	77,00	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	26	26		
Итого за 5 дней**		1548,0	63,46	50,49	222,50	1603,23	108,07	0,70	0,85	169,36	0,00	1353,26	1291,48	221,72	10,79	90,20	0,00	0,01	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	1033	1033-2		
Омлет		210	21,91	23,59	4,10	316,49	0,38	0,12	0,78	22,21	-	165,68	361,00	27,86	4,03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	491	491		
Коктейль с фруктами		80	5,92	21,40	40,56	377,41	0,05	0,07	0,12	67,22	-	23,65	70,68	10,05	6,99	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1033	1033-2		

* По желанию ребенка

** - Корректировка рациона с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности вареного блюда.

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях Московской области в части рационального питания, обед.

Наименование		Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										Вариант 1	Вариант 2
			г	г	г	ккал	С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Е, мг									
Напиток из выбора: Какао на молоке		200	3,55	3,35	14,44	103,06	0,52	0,02	0,12	12,90	-	109,48	104,46	29,04	1,00	-	-	-	0,01	872-2	872-2							
Чай*			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-							
Данон*		200/5/5	0,05	0,01	0,15	1,70	2,00	0,00	0,00	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	-	877-2	877-2							
Хлебная корзинка		40	3,00	1,16	20,56	104,80	-	-	0,00	-	-	2,00	1,10	0,60	0,03	-	-	-	-	845	845							
Настоящий фруктовый		125	3,30	1,13	14,88	97,50	1,25	0,08	0,34	35,00	1,25	9,40	33,60	5,20	0,02	0,48	-	-	-	887	887							
Итого:		665	34,39	49,28	85,04	917,85	3,68	0,31	1,25	124,43	1,25	460,29	694,53	67,46	5,67	183,75	0,00	0,03	0,05	III	III							
Обед																												
Орды солёные		35	0,28	0,04	0,60	4,55	1,75	0,01	0,01	-	-	8,05	8,40	4,90	0,21	-	-	-	0,00	248	248							
Селеддь отварная / Курица консервированная		35	0,55	0,04	3,23	15,41	3,67	0,01	0,01	-	-	13,57	15,77	8,07	0,51	-	-	-	0,00	258	258							
Мясое растительное		8	-	7,99	-	71,92	1,75	0,02	0,02	0,03	-	9,45	19,25	13,30	0,25	-	-	-	0,00	240	237							
Суп куриный		250	5,17	4,97	11,83	110,89	6,53	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793							
Запеченная картошка с печенью		280	30,33	13,36	47,25	461,44	70,95	0,70	3,15	7,820,40	-	23,21	73,71	21,73	0,28	-	-	-	0,00	338	338							
Сок свежий		30	0,89	3,77	2,80	47,78	0,06	0,01	0,02	20,40	-	98,59	12,14	1,85	0,07	-	-	-	0,03	356	356							
Настоящий из выбора:																				761-3	761-3							
Сок		200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	-	-	-	969	969							
Компот из выбора*																												
Хлебная порция		80	0,83	0,05	16,15	69,04	0,64	0,02	0,03	-	-	23,84	23,36	16,80	0,54	-	-	-	-	921	921							
Итого:		953	43,92	32,00	128,64	1013,84	88,71	0,94	3,33	7859,13	0,00	595,61	908,56	156,20	18,23	240,00	0,00	0,00	0,05	26	26							
День 8 (Среда)		1618,0	78,31	81,29	213,68	1931,69	92,39	1,25	4,58	7983,55	1,25	1055,90	1603,09	223,66	23,90	423,75	0,00	0,03	0,10									
Завтрак																												
1 Каши гречневая с молоком		250	9,32	6,91	40,76	262,63	0,60	0,24	0,23	22,50	-	134,29	241,04	114,17	3,50	-	-	-	0,01	413	413							
2 Сок яблочный		20	0,02	0,04	6,81	27,64	1,60	0,00	0,00	-	-	0,76	0,53	0,50	0,04	-	-	-	0,00	789	789							
3 Картошка		80	6,45	30,58	37,93	452,10	-	0,09	0,72	107,52	-	17,10	58,64	9,04	0,80	94,40	0,02	-	0,01	1127	1127							
Настоящий из выбора:																												
Кофейный напиток злаковый на молоке		200	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	2,42	0,13	15,00	-	141,30	114,84	30,00	1,73	-	-	-	0,02	875	875							
или																												
Чай*			-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	-	877-2	877-2							
Данон*		200/5/5	0,05	0,01	0,15	1,70	2,00	0,00	0,00	-	-	2,00	1,10	0,60	0,03	-	-	-	-	845	845							
Хлебная порция		40	3,00	1,16	20,56	104,80	-	0,04	0,01	-	-	9,40	33,60	5,20	0,48	-	-	-	-	887	887							
Фрукты свежие по сезонности		100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	0,00	25	25							
Итого:		690	22,98	42,50	135,34	1021,03	12,80	2,82	1,12	145,02	0,00	318,84	459,65	167,90	8,75	94,40	0,02	0,00	0,04	850	848							
Полноценный																												
1 Карпась лещинская		35	0,39	0,07	1,33	8,40	8,75	0,02	0,01	-	-	4,90	9,10	7,00	0,32	-	-	-	0,00	251	251							
Орды свежие		35	0,53	0,07	0,70	5,60	5,25	0,01	0,03	-	-	26,95	11,90	14,00	0,21	77,00	0,00	0,01	0,00	233	233							
Мясое растительное		35	0,28	0,04	0,88	4,90	3,30	0,01	0,01	-	-	8,05	14,70	4,90	0,21	-	-	-	0,00	249	249							
Борщ «Сибирский»		8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	0,00	793	793							
Искусственные формованные в панировке / Котлеты		250	11,88	7,47	19,13	180,08	26,01	0,13	0,15	17,56	-	160,07	147,02	48,32	2,75	-	-	-	0,01	266	266							
4 Мягкотное отпаривание с овощами		125	15,63	17,50	13,13	268,12	1,06	0,12	0,12	11,76	-	372,36	551,63	35,51	0,98	-	-	-	0,14	544	542							
Настоящий из выбора:		180	5,83	4,39	35,75	207,04	7,51	0,12	0,07	13,61	-	34,37	83,29	30,11	1,37	-	-	-	0,00	461	461							
или																												
Компот из плодов сухих*		200	0,16	0,04	12,11	50,30	3,00	0,01	0,01	-	-	7,70	6,00	5,20	0,13	-	-	-	0,00	914	914							
7 Хлебная корзинка		80	0,80	0,06	19,39	79,92	1,00	0,01	0,04	200,00	-	23,24	38,40	18,40	600,02	-	-	-	-	933	933							
Итого:		948	39,73	39,17	123,34	993,96	55,07	0,51	0,42	42,92	0,00	723,80	957,40	160,25	7,68	77,00	0,00	0,01	0,16	26	26							
Итого за день **		1638,0	62,71	81,67	258,68	2014,99	67,87	3,33	1,54	187,94	0,00	1042,64	1417,04	328,15	16,43	171,40	0,02	0,01	0,20									
День 9 (Четверг)																												
Завтрак																												
1 Искусственные отпаривание		140	5,15	2,92	32,89	178,52	-	0,08	0,02	8,40	-	11,77	41,62	7,61	0,77	-	-	-	0,00	719	719							
2 Нагетсы		80	14,81	14,83	6,57	218,28	1,15	0,05	0,11	3,02	-	13,41	0,19	12,06	1,13	-	-	-	0,00	687-3	687-3							
3 Сок яблочный		20	0,60	-	2,44	12,97	5,58	0,02	0,02	-	-	2,56	8,45	6,20	0,29	-	-	-	-	765	765							
Настоящий из выбора:																												
Какао на молоке		200	3,55	3,35	14,44	103,06	0,52	0,02	0,12	12,90	-	109,48	104,46	29,04	1,00	-	-	-	0,01	872-2	872-2							
или																												
Чай*			-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	-	877-2	877-2							
Данон*		200/5/5	0,05	0,01	0,15	1,70	2,00	0,00	0,00	-	-	2,00	1,10	0,60	0,03	-	-	-	-	845	845							
Хлеб порционный*			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,15	-	-	0,02	-	-	-	-	887	887							

* - По желанию ребенка

** - Корректировка рациона с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности варимого блюда.

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях Московской области в части рационального завтрака, обеда.

Наименование	Выход,г/п	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	Витамины								Минеральные вещества								Вариант 1	Вариант 2
		г	г	г	г	г	г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Е, мг					
5 Хлебная корзинка	40	3,00	1,16	20,56	104,80	-	-	-	-	0,04	0,01	-	-	9,40	33,60	5,20	0,48	-	-	-	-	25	25			
6 Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	-	54,60	0,11	0,01	0,05	39,00	-	-	-	-	12,00	81,00	5,25	0,15	13,30	-	-	-	21	21			
7 Йогурт фруктовый	125	3,50	3,13	14,88	97,50	1,25	0,08	0,34	35,00	0,08	0,14	1,25	1,25	250,00	212,50	23,75	0,13	183,75	0,00	0,03	0,01	1111	1111			
Итого:	630	30,58	26,46	82,47	689,02	10,09	0,27	0,55	85,42	0,27	0,27	1,25	1,25	430,69	394,11	60,67	2,99	196,95	0,00	0,03	0,01					
Обед																										
1 Овощи свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,90	3,50	0,01	0,01	-	0,01	0,01	-	-	8,05	14,70	4,90	0,21	-	-	-	-	249	249			
Морковь свежая / Кукуруза консервированная	35	0,46	0,04	2,42	12,25	1,75	0,02	0,02	-	-	-	-	-	9,45	19,25	13,50	0,25	-	-	-	-	240	237			
2 Масло растительное	35	0,63	0,04	1,65	9,80	10,50	0,01	0,01	-	-	-	-	-	65,80	10,85	5,60	0,21	-	-	-	-	234	226			
3 Суп «Министроне»	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793			
4 Шницель рубленый куриный	250	2,30	4,80	13,03	105,22	28,15	0,10	0,08	18,85	-	-	-	-	84,26	64,92	32,35	1,15	-	-	-	-	306	306			
5 Картофель отварной с зеленью	100	16,96	14,73	13,79	245,89	1,24	0,08	0,11	53,34	-	-	-	-	17,95	135,49	15,89	1,42	-	-	-	-	716	716			
Картофель отварной с маслом	180	3,76	6,67	29,83	194,72	20,88	0,22	0,15	21,60	-	-	-	-	35,86	109,20	43,54	1,71	-	-	-	-	728	728			
Сок или компот из смородины*	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	-	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	-	-	-	969	969			
Хлебная корзинка	80	0,20	0,08	15,45	64,66	20,00	0,01	0,01	-	0,01	0,01	-	-	7,62	6,60	6,20	0,30	-	-	-	-	922	922			
Итого:	923	29,83	35,97	117,35	906,96	86,02	0,54	0,43	93,79	0,00	0,00	0,00	0,00	338,39	494,77	136,98	6,96	0,00	0,00	0,00	0,00	26	26			
Итого за день**	1553,0	60,41	62,44	199,82	1595,97	96,11	0,81	0,99	179,21	1,25	1,25	1,25	1,25	769,08	888,89	197,65	9,95	196,95	0,00	0,03	0,04					
Завтрак																										
1 Хлопья злачные с молоком	250	11,58	6,09	82,43	413,07	1,00	1,12	0,22	25,01	3,00	3,00	205,93	152,74	31,67	6,74	97,40	0,00	0,01	0,01	0,02	410-2	410-2				
2 Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	-	54,60	0,11	0,01	0,05	39,00	-	-	132,00	81,00	5,25	0,15	13,20	-	-	-	-	-	21	21			
Картофель запеченный на масле или	200	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	2,42	0,13	15,00	-	-	141,30	114,84	30,00	1,73	-	-	-	-	-	-	875	875			
Чай*	200/5/5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	-	877-2	877-2			
Сахар попопционный*	-	0,05	0,01	0,15	1,70	2,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-	2,00	1,10	0,60	0,03	-	-	-	-	845	845			
Хлебная корзинка	40	3,00	1,16	20,56	104,80	-	0,04	0,01	-	-	-	0,15	-	9,40	33,60	5,20	0,48	-	-	-	-	887	887			
5 Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	0,42	-	-	-	-	-	25	25			
6 Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	-	0,02	0,01	2,00	-	-	5,80	18,00	4,00	0,42	-	-	-	-	-	-	850	848			
Итого:	625	23,75	17,43	147,14	829,73	11,71	3,63	0,43	81,01	3,00	3,00	510,43	411,18	85,12	11,72	110,60	0,00	0,01	0,01	0,04	1043	1043				
Ужин																										
1 Помидоры	35	0,39	0,07	1,33	8,40	8,75	0,02	0,01	-	-	-	-	-	4,90	9,10	7,00	0,32	-	-	-	-	251	251			
Капуста свежая / Горошек консервированный	35	0,63	0,04	1,65	9,80	10,50	0,01	0,01	-	-	-	-	-	65,80	10,85	5,60	0,21	-	-	-	-	234	226			
2 Масло растительное	35	0,28	0,04	0,88	4,90	3,50	0,01	0,01	-	-	-	-	-	8,05	14,70	4,90	0,21	-	-	-	-	249	249			
3 Шницель рубленый куриный	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793			
4 Пельмени отварные	250	2,02	3,03	8,44	69,57	19,56	0,06	0,06	13,80	-	-	-	-	154,84	46,67	21,04	0,74	-	-	-	-	349	349			
Нашинкованная капуста	280	26,62	34,60	56,93	521,98	-	0,38	0,18	12,60	-	-	41,68	176,15	29,30	2,05	-	-	-	-	-	-	1011	1011			
5 Каша из гречихи или	200	0,20	0,05	17,45	71,16	3,60	0,01	0,01	-	-	-	-	-	13,80	11,82	6,24	0,15	-	-	-	-	890	890			
Компот из смородины*	-	0,83	0,05	16,15	69,04	0,64	0,02	0,03	-	-	-	-	-	25,84	23,36	16,80	0,54	-	-	-	-	921	921			
Хлебная корзинка	80	0,33	0,05	16,15	69,04	0,64	0,02	0,03	-	-	-	-	-	25,84	23,36	16,80	0,54	-	-	-	-	921	921			
Итого:	923	35,38	47,41	126,99	955,33	45,91	0,58	0,32	26,40	0,00	0,00	398,46	403,05	89,28	5,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26	26			
Итого за день**	1548,0	59,13	64,84	274,14	1785,06	57,61	4,21	0,75	107,41	3,00	3,00	908,89	814,23	174,40	17,12	110,60	0,00	0,01	0,02	0,11	0,05					
Итого среднее за 10 дней**	1581	64,80	68,14	233,76	1786,19	84,41	2,06	1,74	1725,50	1,10	1,10	920,95	1202,95	229,12	15,64	198,58	0,00	0,01	0,02	0,11	0,10					
Итого среднее за 10 дней**	1579	66,64	68,43	242,41	1827,86	78,01	2,08	1,76	1722,33	1,10	1,10	961,42	1201,28	238,45	16,25	199,86	0,01	0,02	0,10	0,11	0,10					

* - По желанию ребенка

** - Корректировка рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности вареного блюда.

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях Московской области в период школьных каникул, обед.

Наименование		Выход, гр	Безка		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										Буклет 1	Буклет 2
			г	г	г	г	г	г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг									
День 1 (Понедельник)																															
Завтрак																															
1	Батон	135	9,62	8,47			30,62		317,11	0,41	0,13	0,14	28,44	-	101,32	128,52	20,75	1,00	-	-	-	-	-	-							
2	Молоко стуженное с сахаром	15	1,08	1,28			8,33		49,20	0,15	0,06	0,06	6,30	-	46,05	32,85	5,10	0,03	-	-	-	-	-	-							
3	Сок яблочный	15	0,02	0,03			5,11		20,73	1,20	0,00	0,00	-	-	0,97	0,40	0,37	0,03	-	-	-	-	-	-							
4	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43			-		54,60	0,11	0,01	0,05	39,00	-	132,00	81,00	5,25	0,15	13,20	-	-	-	-	-							
Напиток из вишневых ягод на молоке																															
5	Чай*	200	3,55	3,55			14,44		103,06	0,52	0,02	0,12	12,90	-	109,48	104,46	29,04	1,00	-	-	-	-	-	-							
Личон*																															
6	Сахар полусладкий*	200/5/5	0,05	0,01			0,15		1,70	2,00	0,00	0,00	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	-	-	-							
7	Хлебная корзинка	40	3,00	1,16			5,00		19,95	-	0,04	0,01	-	-	2,00	1,10	0,60	0,03	-	-	-	-	-	-							
Итого:		520	21,15	19,12			108,86		696,51	12,38	0,24	0,29	86,64	0,00	414,82	391,82	74,71	4,88	13,20	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02							
Обед																															
1	Овощи свежие	20	0,16	0,02			0,34		2,60	1,00	0,00	0,00	-	-	4,60	4,80	2,80	0,12	-	-	-	-	-	-							
2	Морковь свежая / Кукуруза консервированная	20	0,31	0,02			1,84		8,80	2,10	0,00	0,01	-	-	7,76	9,01	4,61	0,29	-	-	-	-	-	-							
3	Сок апельсиновый	8	-	0,26			1,38		7,00	1,00	0,01	0,01	-	-	5,40	11,00	7,60	0,14	-	-	-	-	-	-							
4	Закусочная картофельная с печенью	200	1,84	3,84			10,42		84,17	22,52	0,08	0,07	15,08	-	67,41	51,96	25,88	0,02	-	-	-	-	-	-							
5	Сок молочный	240	23,99	11,46			40,50		395,52	60,82	0,60	2,70	6 703,20	-	275,72	541,31	71,28	10,03	-	-	-	-	-	-							
Напиток из вишневых ягод																															
6	Сок или	200	1,00	0,20			20,20		92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	-	-	-	-	-							
Кисель из смородины*																															
7	Хлебная корзинка	80	0,17	0,06			16,08		65,72	16,00	0,00	0,01	-	-	10,68	9,90	4,96	0,24	-	-	-	-	-	-							
Итого:		828	55,41	27,03			113,29		864,70	103,56	0,80	2,85	6726,76	0,00	586,61	783,13	135,65	13,51	0,00	0,00	0,00	0,04	0,04	0,06							
Вечер																															
Итого за день:**		1348	76,56	46,15			222,15		1561,21	115,94	1,05	3,25	6812,90	0,00	920,43	1174,95	210,36	18,39	13,20	0,00	0,00	0,00	0,06	0,06							
День 2 (Вторник)																															
Завтрак																															
1	Гречка отварная рассыпчатая	100	4,42	1,98			19,99		115,28	-	0,15	0,07	3,00	-	8,22	104,72	70,07	2,36	-	-	-	-	-	-							
2	Фрикадельки рыбные/говядины	50	7,97	6,88			4,54		111,83	0,50	0,04	0,07	1,26	-	9,15	85,19	10,35	1,22	-	-	-	-	-	-							
3	Сок томатный	20	0,60	-			2,44		12,97	5,58	0,02	0,02	-	-	2,56	8,45	6,20	0,29	-	-	-	-	-	-							
Напиток из вишневых ягод на молоке																															
4	Чай*	200	3,79	3,40			19,47		126,86	0,60	2,42	0,13	15,00	-	141,30	114,84	30,00	1,73	-	-	-	-	-	-							
Личон*																															
5	Сахар полусладкий*	200/5/5	0,05	0,01			0,15		1,70	2,00	0,00	0,00	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	-	-	-							
6	Хлебная корзинка	40	3,00	1,16			5,00		19,95	-	0,04	0,01	-	-	2,00	1,10	0,60	0,03	-	-	-	-	-	-							
Итого:		525	23,27	16,54			81,88		569,23	7,93	2,74	0,64	54,26	1,25	420,63	559,29	145,57	6,20	183,75	0,00	0,03	0,03	0,03	0,03							
Обед																															
1	Помидоры	20	0,22	0,04			0,76		4,80	5,00	0,01	0,01	-	-	2,80	5,20	4,00	0,18	-	-	-	-	-	-							
2	Карпаччо говяжье	20	0,30	0,04			0,40		3,20	3,00	0,01	0,02	-	-	15,40	6,80	8,00	0,12	-	-	-	-	-	-							
3	Макароны отварные	20	0,16	0,02			0,50		2,80	2,00	0,01	0,01	-	-	4,60	8,40	2,80	0,12	-	-	-	-	-	-							
4	Борщ с капустой и картофелем	8	-	7,99			-		71,92	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-							
5	Говядина прожаренная	200	1,65	2,42			9,13		65,04	11,90	0,04	0,05	11,04	-	90,88	43,10	19,31	0,90	-	-	-	-	-	-							
6	Рис отварной	90	12,72	11,19			9,47		202,47	18,45	0,09	0,13	4,54	-	24,18	155,26	30,86	2,26	11,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Напиток из вишневых ягод																															
7	Компот вишневый или	150	3,70	3,00			40,97		197,27	0,02	0,04	0,02	9,00	-	6,22	79,66	26,53	0,54	-	-	-	-	-	-							
Компот из плодов сухих*																															
8	Хлебная корзинка	200	0,16	0,04			12,11		50,30	3,00	0,01	0,01	-	-	7,70	6,00	5,20	0,13	-	-	-	-	-	-							
Итого:		80	0,80	0,06			19,39		79,92	1,00	0,01	0,04	200,00	-	23,24	38,40	18,40	600,02	-	-	-	-	-	-							
Вечер																															
Итого за день:**		788	24,20	26,54			113,66		795,40	43,35	0,20	0,27	24,58	0,00	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	-	-	-							
День 3 (Среда)																															
Завтрак																															
1	Вареники с творогом	180	16,72	14,92			46,69		383,67	-	0,13	0,26	60,30	-	99,30	168,89	36,83	1,04	-	-	-	-	-	-							
2	Молоко стуженное с сахаром	15	1,08	1,28			8,33		49,20	0,15	0,01	0,06	6,30	-	46,05	32,85	5,10	0,03	-	-	-	-	-	-							
3	Сок яблочный	15	0,02	0,03			5,11		20,73	1,20	0,00	0,00	-	-	0,97	0,40	0,37	0,03	-	-	-	-	-	-							
Напиток из вишневых ягод на молоке																															
4	Чай*	200	3,55	3,35			14,44		103,06	0,52	0,02	0,12	12,90	-	109,48	104,46	29,04	1,00	-	-	-	-	-	-							
Личон*																															
5	Сахар полусладкий*	200/5/5	0,05	0,01			0,15		1,70	2,00	0,00	0,00	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	-	-	-							
6	Хлебная корзинка	40	3,00	1,16			5,00		19,95	-	0,04	0,01	-	-	2,00	1,10	0,60	0,03	-	-	-	-	-	-							
Итого:		40	3,00	1,16			20,56		104,80	-	0,04	0,01	-	-	9,40	11,00	9,00	2,20	-	-	-	-	-	-							
Вечер																															
Итого за день:		40	3,00	1,16			20,56		104,80	-	0,04	0,01	-	-	9,40	33,60	5,20	0,48	-	-	-	-	-	-							
По меню на неделю																															

[illegible][illegible]

Наименование		Выход, гр	Безалк.		Жир		Углевод.		Энергетическая ценность		Витамины										Минеральные вещества										Бабушка 1		Бабушка 2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		г	г	г	г	г	г	г	ккал	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г

* По желанию ребенка
 ** - Материальные ресурсы с учетом максимального оптимизации в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности готовых блюд.

Приложение 10. Итоговое меню для обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях Московской области в части рационального завтрака, обеда.

Наименование				Выход, гр	Блюда		Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Дети 8 (Средн) Завтрак		г	г		С, мг	В1, мг			В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	So, мг	F, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			

* - По желанию ребенка

** - Калорийность рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности пищевой биод.

Приложение 10-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях Московской области в части рациона завтраков, обедов

	Наименование	Выход,г/р	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										Вариант 1	Вариант 2
			г	г	г	г	мг	мг		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг							
4	Хлебная корзинка	40	3,00	1,16	20,56	104,80	-	0,04	0,01	-	-	9,40	33,60	5,20	0,48	-	-	-	-	-	-	-	25	25							
5	Фрукты свежие по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	-	-	-	850	848								
6	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	81,40	-	0,02	0,01	-	2,00	-	5,80	18,60	4,00	0,42	-	-	-	-	-	1043	1043								
	Итого:	525	19,58	15,24	117,47	681,02	11,35	3,23	0,36	72,01	1,92	436,30	356,19	73,72	9,30	75,54	0,00	0,01	0,03	-	-	-	-								
	Октябрь																														
1	Панировка	20	0,22	0,04	0,76	4,80	5,00	0,01	0,01	-	-	2,80	3,20	4,00	0,18	-	-	-	-	-	-	251	251								
	Карпась свежий / Грошук консервированный	20	0,36	0,02	0,94	5,60	6,00	0,01	0,01	-	-	37,60	6,20	3,20	0,12	-	-	-	-	-	-	234	226								
2	Масло растительное	20	0,16	0,02	0,50	2,80	2,00	0,01	0,01	-	-	4,60	8,40	2,80	0,12	-	-	-	-	-	-	249	249								
3	Шам «Потрошеное»	8	-	-	-	71,92	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	793	793								
4	Печенье отрубное	200	1,62	2,42	6,75	55,66	15,64	0,05	0,05	11,04	-	123,87	37,34	16,83	0,59	-	-	-	-	-	-	349	349								
	Ноттинг на выдох.	240	22,82	29,66	48,80	447,41	-	0,33	0,16	10,80	-	35,72	150,98	25,12	1,76	-	-	-	-	-	-	1011	1011								
5	Кисель из вишни		0,20	0,05	17,45	71,16	3,60	0,01	0,01	-	-	13,80	11,82	6,24	0,15	-	-	-	-	-	-	890	890								
	Компот из клубн	200	0,83	0,05	16,15	69,04	0,64	0,02	0,03	-	-	25,84	23,36	16,80	0,54	-	-	-	-	-	-	921	921								
6	Хлебная корзинка	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	-	-	-	26	26								
	Итого за дека	788	30,62	41,80	115,52	856,95	32,24	0,49	0,26	21,84	0,00	327,79	353,70	73,39	4,64	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01								
	Итого среднее за 5 дней	1323	50,20	57,04	232,99	1537,97	43,59	3,72	0,62	93,85	1,92	764,09	709,90	147,11	13,93	75,54	0,00	0,01	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04								
	Итого среднее за 10 дней	1392	56,91	61,48	210,90	1607,27	70,48	1,86	1,51	149,45	0,88	915,32	1064,65	191,43	13,44	178,37	0,01	0,01	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10								
	Итого среднее за 10 дней	1383	58,02	61,24	214,22	1615,09	64,52	1,87	1,53	148,63	0,88	850,88	1052,10	200,51	13,95	173,82	0,01	0,01	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09								

** По желанию ребенка

** - Корректировка рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности варяного блюда.