

СОГЛАСОВАНО
 Главный государственный санитарный врач
 по г. Лобня, Долгопрудный, Химки, Красногорском районе
 Московской области Старостин Г.С.



УТВЕРЖДАЮ
 Начальник Управления образования
 Добрук И.В.

Меню обеды 1-4 классы

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ ТК	№ ТК сборника	Сборник	
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг				I, мкг
День 1 (понедельник)																			
Обед																			
1	Салат морковный с маслом растительным	60	0,7	4,3	5,6	64,1	0,00	2,70	0,00	2,10	14,80	30,10	20,70	0,40	0,00	2,70	100001	58	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
2	Суп картофельный с горохом	200	4,1	4,3	14,9	114,5	0,2	4,9	0,0	1,9	29,7	81,1	29,1	1,5	0,1	3,3	110001	132	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
3	Тефтели рыбные	80	14,1	3,4	17,2	155,9	0,1	1,8	8,6	2,0	270,0	398,7	27,9	0,8	0,1	96,5	120001	257	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
4	Рис отварной	150	3,7	4,2	41,0	208,5	0,0	0,0	13,5	0,3	15,8	81,9	26,9	0,6	0,0	1,1	130001	342	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
5	Компот из черной смородины с/м	200	0,10	0,00	17,00	70,10	0,0	9,6	0,0	0,1	5,8	3,8	3,4	0,2	0,0	0,0	160001	479	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200001	18	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200002	19	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
	Итого:		26,8	17,6	126,2	764,3	0,3	19,0	22,1	7,3	395,5	679,2	118,2	4,6	0,2	105,6			
День 2 (Вторник)																			
Обед																			
1	Салат из сборных овощей	60	0,8	6,1	2,8	69,8	0,0	11,0	0,0	2,8	63,5	21,6	12,7	0,4	0,0	2,0	100010	48	СРБ для ООУ, Тутьлян В.А. 2015
2	Суп куриный	200	5,9	4,6	9,5	93,8	0,1	5,2	9,5	1,1	18,4	58,7	17,4	0,8	0,1	3,3	110002	152	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
3	Печень по-строгановски	100	14,1	7,9	6,2	151,5	0,3	37,5	6591,7	1,0	228,2	398,0	20,5	7,8	2,5	15,0	120002	255	СРБ для ООУ, Тутьлян В.А. 2015
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	5,4	28,6	187,5	0,2	0,0	13,5	0,4	11,9	150,0	100,0	3,4	0,1	2,9	130002	341	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
5	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	21,9	89,6	0,0	0,0	0,1	0,1	10,0	15,5	5,0	0,4	0,0	0,0	160002	349	СРБ для ООУ, Тутьлян В.А. 2015
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200001	18	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200002	19	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
	Итого:		31,5	25,5	99,5	743,4	0,6	53,7	6614,8	6,3	391,4	727,4	165,8	13,9	2,7	25,2			
День 3 (среда)																			
Обед																			
1	Огурец соленный	60	0,5	0,0	1,1	8,7	0,0	3,3	0,0	0,0	15,3	1,0	0,3	0,4	0,0	0,0	100003	51	СРБ для ООУ, Тутьлян В.А. 2015
2	Борщ "Сибирский"	200	8,3	7,0	12,2	134,7	0,1	11,1	6,0	1,7	123,4	102,5	27,9	1,7	0,1	6,5	110003	121	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
3	Гуляш из мяса птицы	80	9,8	8,1	2,5	113,4	0,0	1,7	30,4	0,1	9,7	71,8	9,4	0,7	0,1	2,6	120003	311	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
4	Изделия макаронные отварные	150	5,5	4,4	35,3	202,5	0,1	0,0	13,5	0,8	21,1	46,6	8,7	0,9	0,0	1,2	130004	340	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
5	Напиток из плодов шиповника	200	0,5	0,2	29,1	125,0	0,0	52,0	0,0	0,3	11,8	11,7	4,7	0,5	0,0	0,0	160003	441	СРБ для ООУ, Тутьлян В.А. 2015
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200001	18	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200002	19	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
	Итого:		28,7	21,1	110,7	735,5	0,2	68,1	49,9	3,8	240,7	317,2	61,2	5,3	0,2	12,3			
День 4 (четверг)																			
Обед																			
1	Салат "Витаминный"	60	0,6	9,1	6,2	109,9	0,0	9,8	0,0	4,0	54,7	14,1	8,1	0,6	0,0	1,4	100004	43	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
2	Рассольник Ленинградский	200	5,9	3,2	13,8	102,5	0,0	7,4	6,0	1,1	57,2	61,3	21,3	0,8	0,1	4,3	110004	122	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
3	Котлета мясная рубленая	80	14,9	13,0	12,8	245,1	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,0	18,8	2,2	0,1	4,9	120004	302	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
4	Пюре картофельное	150	3,3	4,9	22,0	145,9	0,2	13,0	16,9	0,2	52,5	96,8	33,0	1,2	0,1	8,8	130003	354	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
5	Кисель из черной смородины с/м	200	0,1	0,0	24,5	98,1	0,0	10,0	0,0	0,1	9,5	8,7	3,1	0,2	0,0	0,1	160004	552	СРБ для ООУ, Тутьлян В.А. 2015

6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200001	18	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200002	19	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
Итого:			28,9	31,6	109,8	852,7	0,3	40,2	22,9	8,3	247,3	417,5	94,5	6,1	0,3	21,5			
День 5 (пятница)																			
Обед																			
1	Салат из свежих овощей	60	0,9	4,3	2,4	57,1	0,0	19,7	0,0	1,9	82,4	18,5	8,6	0,3	0,0	1,7	100005	55	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
2	Суп картофельный с фрикадельками	200	7,3	6,6	15,3	150,2	0,1	8,6	0,0	1,1	22,3	108,3	26,9	1,6	0,1	6,2	110005	140	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
3	Плов с птицей	250	26,2	30,9	57,1	498,0	0,2	8,0	923,5	6,1	40,3	298,0	60,4	2,5	0,2	8,1	120005	331	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
4	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	21,4	86,4	0,0	1,4	0,0	0,0	2,8	1,5	1,3	0,4	0,0	0,3	160005	342	СРБ для ООУ, Тутьяни В.А. 2015
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200001	18	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200002	19	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
Итого:			38,6	43,3	126,7	942,9	0,3	37,7	923,5	10,0	207,2	509,9	107,4	5,9	0,3	18,3			
День 6 (понедельник)																			
Обед																			
1	Салат из квашенной капусты	60	0,6	3,1	2,8	39,8	0,0	8,4	0,0	1,4	17,8	14,5	7,8	0,8	0,0	0,4	100006	47	СРБ для ООУ, Тутьяни В.А. 2015
2	Суп из овощей	200	2,3	5,8	12,9	112,8	0,1	16,2	10,0	1,9	137,2	59,8	23,8	0,9	0,1	5,2	110006	131	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
3	Шницель куриный	80	15,1	14,0	11,4	209,0	0,1	1,4	51,9	1,2	45,9	152,8	18,4	1,4	0,1	6,3	120006	319	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
4	Изделия макаронные отварные	150	5,5	4,4	35,3	202,5	0,1	0,0	13,5	0,8	21,1	46,6	8,7	0,9	0,0	1,2	130004	340	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
5	Компот из черной смородины с/м	200	0,10	0,00	17,00	70,10	0,0	9,6	0,0	0,1	5,8	3,8	3,4	0,2	0,0	0,0	160001	479	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200001	18	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200002	19	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
Итого:			27,7	28,7	109,9	785,4	0,3	35,6	75,4	6,3	287,2	361,1	72,3	5,3	0,2	15,1			
День 7 (среда)																			
Обед																			
1	Огурец соленый	60	0,5	0,0	1,1	8,7	0,0	3,3	0,0	0,0	15,3	1,0	0,3	0,4	0,0	0,0	100003	51	СРБ для ООУ, Тутьяни В.А. 2015
2	Суп рисовый с картофелем	200	4,4	6,8	12,1	125,9	0,0	6,5	0,0	2,0	17,7	68,7	19,6	0,9	0,1	2,8	110007	139	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
3	Тефтели	80	12,8	9,8	15,2	197,5	0,1	0,0	0,0	0,4	9,3	140,0	21,6	1,8	0,1	4,5	120007	307	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
4	Рагу из овощей	150	2,6	7,7	17,5	149,8	0,1	11,6	0,0	3,5	27,3	71,0	32,7	1,1	0,1	5,6	130007	184	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
5	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	21,9	89,6	0,0	0,0	0,1	0,1	10,0	15,5	5,0	0,4	0,0	0,0	160002	349	СРБ для ООУ, Тутьяни В.А. 2015
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200001	18	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200002	19	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
Итого:			24,7	25,8	98,3	722,7	0,2	21,4	0,1	6,9	139,0	379,8	89,4	5,7	0,3	14,9			
День 8 (вторник)																			
Обед																			
1	Винегрет	60	1,0	6,1	5,5	80,9	0,0	5,0	0,0	2,7	22,9	28,4	12,4	0,5	0,0	2,9	100008	67	СРБ для ООУ, Тутьяни В.А. 2015
2	Суп картофельный с рыбой	200	8,2	4,1	11,4	115,6	0,1	7,5	6,4	1,4	97,3	120,8	37,9	1,0	0,1	3,9	110008	134	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
3	Гуляш	80	10,8	10,3	3,1	145,9	0,0	1,1	7,2	0,3	11,0	106,6	14,8	1,6	0,1	4,2	120008	282	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	5,4	28,6	187,5	0,2	0,0	13,5	0,4	11,9	150,0	100,0	3,4	0,1	2,9	130002	341	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
5	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	21,4	86,4	0,0	1,4	0,0	0,0	2,8	1,5	1,3	0,4	0,0	0,3	160005	342	СРБ для ООУ, Тутьяни В.А. 2015
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200001	18	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200002	19	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
Итого:			30,5	27,4	100,5	767,5	0,3	15,0	27,1	5,7	205,3	490,9	176,6	8,0	0,3	16,2			
День 9 (четверг)																			
Обед																			
1	Салат из капусты белокачанной с маслом растительным	60	0,8	1,9	3,8	36,8	0,0	10,2	1,2	1,9	15,0	17,0	9,6	0,3	0,0	1,6	100009	45	СРБ для ООУ, Тутьяни В.А. 2015

2	Суп вермишелевый с курицей	200	5,9	4,6	9,5	93,8	0,1	5,2	9,5	1,1	18,4	58,7	17,4	0,8	0,1	3,3	110009	111	СРБ для ООО, Тутельян В.А. 2015
3	Котлета рыбная	80	14,1	3,4	17,2	155,9	0,1	1,8	8,6	2,0	270,0	398,7	27,9	0,8	0,1	96,5	120009	256	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
4	Рис отварной	150	3,7	4,2	41,0	208,5	0,0	0,0	13,5	0,3	15,8	81,9	26,9	0,6	0,0	1,1	130001	342	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
5	Напиток плодово-ягодный	200	0,1	0,1	21,4	86,4	0,0	1,4	0,0	0,0	2,8	1,5	1,3	0,4	0,0	0,3	160009	345	СРБ для ООО, Тутельян В.А. 2015
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200001	18	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200002	19	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
	Итого:		28,7	15,6	123,4	732,6	0,2	18,6	32,8	6,2	381,4	641,4	93,3	4,0	0,2	104,8			
День 10 (пятница)																			
Обед																			
1	Салат из свеклы отварной	60	1,6	4,3	5,2	62,8	0,0	5,7	0,0	1,9	23,2	25,2	12,6	0,8	0,0	4,0	100002	52	СРБ для ООО, Тутельян В.А. 2015
2	Щи из свежей капусты	200	8,3	7,0	12,2	134,7	0,0	15,6	6,0	1,0	123,7	37,1	16,8	0,6	0,0	3,2	110010	157	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
3	Жаркое по-домашнему	250	22,4	21,0	35,5	421,0	0,6	44,6	0,0	2,4	37,6	255,8	73,8	2,0	0,3	0,4	120010	259	СРБ для ООО, Тутельян В.А. 2015
4	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	21,4	86,4	0,0	1,4	0,0	0,0	2,8	1,5	1,3	0,4	0,0	0,3	160005	342	СРБ для ООО, Тутельян В.А. 2015
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200001	18	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200002	19	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
	Итого:		36,5	33,8	104,8	856,1	0,6	67,3	6,0	6,2	246,7	403,2	114,7	4,9	0,3	9,9			
	Среднее за 10 дней:		30,3	27,0	111,0	790,3	0,3	37,7	777,5	6,7	274,2	492,8	109,3	6,4	0,5	34,4			