

Утверждаю
Генеральный директор
ООО «Новэкотех плюс»
Викторова Л.Б.



Согласовано
Директор



М.П.

Согласовано Лобненским ТОУ Роспотребнадзора
по Московской области
Начальник Лобненского ТОУ Роспотребнадзора

М.П.



Примерное 10-дневное меню обедов для учащихся
общеобразовательных учреждений
г.о. Долгопрудный Московской области
(возрастная группа с 7 до 10 лет)

Общество с ограниченной ответственностью «НОВЭКОТЕХ ПЛЮС»

Россия, 140072, Московская область, г. Люберцы, р.п. Томилино, Кофейный проезд, дом 1, офис 23
+7 (968) 522-99-92, lviktorova@mail.ru
ИНН 5056006885 КПП 502701001

Меню разработано ООО «Новэкотех плюс» на основе
«Сборника рецептов для общеобразовательных организаций», под ред. Кучмы В.Р. 2016,
«Сборника рецептов для общеобразовательных учреждений», под ред. Тутельяна В.А. 2015.

Меню соответствует требованиям СанПин 2.4.5.2409-08
«Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных
учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», утвержденных
главным государственным санитарным врачом российской федерации, постановление от 23.07.2008 №45

Меню обеда 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	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	1, 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 000, 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 000, 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 000, 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 000, 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 000, 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 000, 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 000, 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, Тутельян 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 000, 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, Тутельян 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 000, 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, 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 000, 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 000, 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, Тутельян 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 000, 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 000, 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 000, 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, 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 000, 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 000, 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 000, 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 000, 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 000, 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 000, 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, 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 000, 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 000, 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, 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:		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, Тутельян 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, Тутельян 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, 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:		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, Тутельян 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, 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:		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 белокочанной 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, Тутельян 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 ООУ, 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			