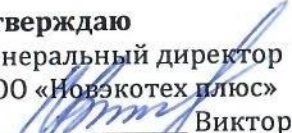


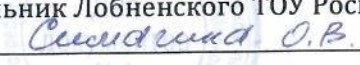
Утверждаю  
Генеральный директор  
ООО «Новэкотех плюс»  
  
Викторова Л.Б.  
М.П.



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 11 до 18 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 рецептур для общеобразовательных организаций», под ред. Кучмы В.Р. 2016,  
«Сборника рецептур 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 5-11 классы

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	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	B2, мг	I, мкг			
<b>День 1 (понедельник)</b>																			
<b>Обед</b>																			
1	Салат морковный с маслом растительным	100	1,1	6,9	9,0	102,6	0,0	4,3	0,0	3,4	23,7	48,2	33,1	0,6	0,0	4,3	100001	58	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
2	Суп картофельный с горохом	250	5,1	5,4	18,6	143,1	0,3	6,1	0,0	2,4	37,1	101,4	36,4	1,9	0,1	4,1	110001	132	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
3	Тотфели рыбные	100	17,6	4,3	21,5	194,9	0,1	2,3	10,8	2,5	337,5	498,4	34,9	1,0	0,1	120,6	120001	257	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
4	Рис отварной	180	4,4	5,0	49,2	250,2	0,0	0,0	16,2	0,4	19,0	98,3	32,3	0,7	0,0	1,3	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
	<b>Итого:</b>		<b>32,5</b>	<b>22,9</b>	<b>145,8</b>	<b>912,1</b>	<b>0,4</b>	<b>22,3</b>	<b>27,0</b>	<b>9,6</b>	<b>482,5</b>	<b>833,6</b>	<b>150,3</b>	<b>5,5</b>	<b>0,3</b>	<b>132,4</b>			
<b>День 2 (Вторник)</b>																			
<b>Обед</b>																			
1	Салат из сборных овощей	100	1,3	9,8	4,5	111,7	0,0	17,6	0,0	4,5	101,6	34,6	20,3	0,6	0,0	3,2	100010	48	СРБ для ООУ, Тутельян В.А. 2015
2	Суп куриный	250	7,4	5,8	11,9	117,3	0,1	6,5	11,9	1,4	23,0	73,4	21,8	1,0	0,1	4,1	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, Тутельян В.А. 2015
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	6,5	34,3	225,0	0,2	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	4,1	0,1	3,5	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, 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
	<b>Итого:</b>		<b>34,7</b>	<b>31,4</b>	<b>109,3</b>	<b>846,2</b>	<b>0,7</b>	<b>61,6</b>	<b>6619,9</b>	<b>8,3</b>	<b>436,5</b>	<b>785,0</b>	<b>197,8</b>	<b>15,0</b>	<b>2,7</b>	<b>27,8</b>			
<b>День 3 (среда)</b>																			
<b>Обед</b>																			
1	Огурец соленый	100	0,8	0,0	1,8	13,9	0,0	5,3	0,0	0,0	24,5	1,6	0,5	0,6	0,0	0,0	100003	51	СРБ для ООУ, Тутельян В.А. 2015
2	Борщ "Сибирский"	250	10,4	8,8	15,3	168,4	0,1	13,9	7,5	2,1	154,3	128,1	34,9	2,1	0,1	8,1	110003	121	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
3	Гуляш из мяса птицы	100	12,3	10,1	3,1	141,8	0,0	2,1	38,0	0,1	12,1	89,8	11,8	0,9	0,1	3,3	120003	311	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
4	Изделия макаронные отварные	180	6,6	5,3	42,4	243,0	0,1	0,0	16,2	1,0	25,3	55,9	10,4	1,1	0,0	1,4	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, 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
	<b>Итого:</b>		<b>34,6</b>	<b>25,8</b>	<b>122,1</b>	<b>843,2</b>	<b>0,2</b>	<b>73,3</b>	<b>61,7</b>	<b>4,4</b>	<b>287,4</b>	<b>370,7</b>	<b>72,4</b>	<b>6,3</b>	<b>0,3</b>	<b>14,8</b>			
<b>День 4 (четверг)</b>																			
<b>Обед</b>																			
1	Салат "Витаминный"	100	1,0	14,6	9,9	175,8	0,0	15,7	0,0	6,4	87,5	22,6	13,0	1,0	0,0	2,2	100004	43	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
2	Рассольник Ленинградский	250	7,4	4,0	17,3	128,1	0,0	9,3	7,5	1,4	71,5	76,6	26,6	1,0	0,1	5,4	110004	122	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
3	Котлета мясная рубленая	100	18,6	16,3	16,0	306,4	0,1	0,0	0,0	2,5	17,5	191,3	23,5	2,8	0,1	6,1	120004	302	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
4	Пюре картофельное	180	4,0	5,9	26,4	175,1	0,2	15,6	20,3	0,2	63,0	116,2	39,6	1,4	0,1	10,6	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, 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
	<b>Итого:</b>		<b>35,1</b>	<b>42,1</b>	<b>124,6</b>	<b>1034,7</b>	<b>0,4</b>	<b>50,5</b>	<b>27,8</b>	<b>11,5</b>	<b>308,4</b>	<b>498,9</b>	<b>116,0</b>	<b>7,5</b>	<b>0,4</b>	<b>26,4</b>			
<b>День 5 (пятница)</b>																			
<b>Обед</b>																			
1	Салат из свежих овощей	100	1,4	6,9	3,8	91,4	0,0	31,5	0,0	3,0	131,8	29,6	13,8	0,5	0,0	2,7	100005	55	СР ООО, Кучма В.Р. 2016



2	Суп картофельный с фрикадельками	250	9,1	8,3	19,1	187,8	0,1	10,8	0,0	1,4	27,9	135,4	33,6	2,0	0,1	7,8	110005	140	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
3	Плов с грибами	280	29,3	34,6	64,0	557,8	0,2	9,0	1034,3	6,8	45,1	333,8	67,6	2,8	0,2	9,1	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
	<b>Итого:</b>		<b>44,1</b>	<b>51,2</b>	<b>138,8</b>	<b>1074,5</b>	<b>0,3</b>	<b>52,6</b>	<b>1034,3</b>	<b>12,1</b>	<b>267,1</b>	<b>583,8</b>	<b>126,5</b>	<b>6,8</b>	<b>0,3</b>	<b>21,8</b>			
<b>День 6 (понедельник)</b>																			
<b>Обед</b>																			
1	Салат из квашенной капусты	100	1,0	5,0	4,5	63,7	0,0	13,4	0,0	2,2	28,5	23,2	12,5	1,3	0,0	0,6	100006	47	СРБ для ООУ, Тутельян В.А. 2015
2	Суп из овощей	250	2,9	7,3	16,1	141,0	0,1	20,3	12,5	2,4	171,5	74,8	29,8	1,1	0,1	6,5	110006	131	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
3	Шницель куриный	100	18,9	17,5	14,3	261,3	0,1	1,8	64,9	1,5	57,4	191,0	23,0	1,8	0,1	7,9	120006	319	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
4	Изделия макаронные отварные	180	6,6	5,3	42,4	243,0	0,1	0,0	16,2	1,0	25,3	55,9	10,4	1,1	0,0	1,4	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	49	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
	<b>Итого:</b>		<b>33,5</b>	<b>36,4</b>	<b>124,7</b>	<b>930,2</b>	<b>0,4</b>	<b>45,0</b>	<b>93,6</b>	<b>8,1</b>	<b>347,9</b>	<b>432,3</b>	<b>89,3</b>	<b>6,5</b>	<b>0,3</b>	<b>18,5</b>			
<b>День 7 (среда)</b>																			
<b>Обед</b>																			
1	Огурец соленый	100	0,8	0,0	1,8	13,9	0,0	5,3	0,0	0,0	24,5	1,6	0,5	0,6	0,0	0,0	100003	51	СРБ для ООУ, Тутельян В.А. 2015
2	Суп рисовый с картофелем	250	5,5	8,5	15,1	157,4	0,0	8,1	0,0	2,5	22,1	85,9	24,5	1,1	0,1	3,5	110007	139	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
3	Тефтели	100	16,0	12,3	19,0	246,9	0,1	0,0	0,0	0,5	11,6	175,0	27,0	2,3	0,1	5,6	120007	307	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
4	Рагу из овощей	180	3,1	9,2	21,0	179,8	0,1	13,9	0,0	4,2	32,8	85,2	39,2	1,3	0,1	6,7	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
	<b>Итого:</b>		<b>29,8</b>	<b>31,5</b>	<b>109,3</b>	<b>838,7</b>	<b>0,2</b>	<b>27,4</b>	<b>0,1</b>	<b>8,2</b>	<b>160,5</b>	<b>446,8</b>	<b>106,4</b>	<b>6,8</b>	<b>0,4</b>	<b>17,8</b>			
<b>День 8 (вторник)</b>																			
<b>Обед</b>																			
1	Винегрет	100	1,6	9,8	8,8	129,4	0,0	8,0	0,0	4,3	36,6	45,4	19,8	0,8	0,0	4,6	100008	67	СРБ для ООУ, Тутельян В.А. 2015
2	Суп картофельный с рыбой	250	10,3	5,1	14,3	144,5	0,1	9,4	8,0	1,8	121,6	151,0	47,4	1,3	0,1	4,9	110008	134	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
3	Гуляш	100	13,5	12,9	3,9	182,4	0,0	1,4	9,0	0,4	13,8	133,3	18,5	2,0	0,1	5,3	120008	282	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	6,5	34,3	225,0	0,2	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	4,1	0,1	3,5	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
	<b>Итого:</b>		<b>37,1</b>	<b>35,7</b>	<b>113,1</b>	<b>918,9</b>	<b>0,4</b>	<b>20,2</b>	<b>33,2</b>	<b>7,8</b>	<b>248,5</b>	<b>594,8</b>	<b>217,2</b>	<b>9,6</b>	<b>0,4</b>	<b>20,5</b>			
<b>День 9 (четверг)</b>																			
<b>Обед</b>																			
1	Салат из капусты белокочанной с маслом растительным	100	1,2	3,0	6,1	58,9	0,0	16,3	1,9	3,0	24,0	27,2	15,4	0,5	0,0	2,6	100009	45	СРБ для ООУ, Тутельян В.А. 2015
2	Суп вермишелевый с курицей	250	7,4	5,8	11,9	117,3	0,1	6,5	11,9	1,4	23,0	73,4	21,8	1,0	0,1	4,1	110009	111	СРБ для ООУ, Тутельян В.А. 2015
3	Котлета рыбная	100	17,6	4,3	21,5	194,9	0,1	2,3	10,8	2,5	337,5	498,4	34,9	1,0	0,1	120,6	120009	256	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
4	Рис отварной	180	4,4	5,0	49,2	250,2	0,0	0,0	16,2	0,4	19,0	98,3	32,3	0,7	0,0	1,3	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 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
	<b>Итого:</b>		<b>34,8</b>	<b>19,6</b>	<b>140,6</b>	<b>858,8</b>	<b>0,3</b>	<b>26,5</b>	<b>40,7</b>	<b>8,2</b>	<b>465,7</b>	<b>782,3</b>	<b>115,8</b>	<b>4,7</b>	<b>0,3</b>	<b>130,9</b>			
<b>День 10 (пятница)</b>																			
<b>Обед</b>																			
1	Салат из свеклы отварной	100	2,6	6,9	8,3	100,5	0,0	9,1	0,0	3,0	37,1	40,3	20,2	1,3	0,0	6,4	100002	52	СРБ для ООО, Тутельян В.А. 2015
2	Щи из свежей капусты	250	10,4	8,8	15,3	168,4	0,0	19,5	7,5	1,3	154,6	46,4	21,0	0,8	0,0	4,0	110010	157	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
3	Жаркое по-домашнему	280	25,1	23,5	39,8	471,5	0,7	50,0	0,0	2,7	42,1	286,5	82,7	2,2	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
	<b>Итого:</b>		<b>42,2</b>	<b>40,7</b>	<b>115,2</b>	<b>978,0</b>	<b>0,7</b>	<b>80,0</b>	<b>7,5</b>	<b>7,9</b>	<b>296,1</b>	<b>458,3</b>	<b>135,3</b>	<b>5,8</b>	<b>0,3</b>	<b>13,1</b>			
	<b>Среднее за 10 дней:</b>		<b>35,9</b>	<b>33,7</b>	<b>124,3</b>	<b>923,5</b>	<b>0,4</b>	<b>45,9</b>	<b>794,6</b>	<b>8,6</b>	<b>330,0</b>	<b>578,7</b>	<b>132,7</b>	<b>7,5</b>	<b>0,6</b>	<b>42,4</b>			