

**Согласовано:**

Начальник Управления образованием  
Администрации Истринского  
муниципального района

**В. Г. Коровкин**

«    » \_\_\_\_\_ 2016 г.

**Согласовано:**

ИО начальника территориального  
Управления Роспотребнадзора  
Московской области  
в Волоколамском, Истринском,  
Лотошинском, Шаховском районах

**Г. П. Струнилина**

«    » \_\_\_\_\_ 2016 г.

**Меню для учащихся из многодетных и социально  
незащищенных семей в МОУ Истринского  
муниципального района**

**с 01 января 2016 г**

1-й день		2-й день		3-й день		4-й день	
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
100	Омлет с мясом	100	Омлет с мясом	100	Омлет с мясом	100	Омлет с мясом
200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром
300	Сырники с сахаром	300	Сырники с сахаром	300	Сырники с сахаром	300	Сырники с сахаром
400	Сырники с сахаром	400	Сырники с сахаром	400	Сырники с сахаром	400	Сырники с сахаром
500	Сырники с сахаром	500	Сырники с сахаром	500	Сырники с сахаром	500	Сырники с сахаром
600	Сырники с сахаром	600	Сырники с сахаром	600	Сырники с сахаром	600	Сырники с сахаром
700	Сырники с сахаром	700	Сырники с сахаром	700	Сырники с сахаром	700	Сырники с сахаром
800	Сырники с сахаром	800	Сырники с сахаром	800	Сырники с сахаром	800	Сырники с сахаром
900	Сырники с сахаром	900	Сырники с сахаром	900	Сырники с сахаром	900	Сырники с сахаром
1000	Сырники с сахаром	1000	Сырники с сахаром	1000	Сырники с сахаром	1000	Сырники с сахаром

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ И СЕМЕЙ ЛЬГОТНЫХ КАТЕГОРИЙ  
В МОУ ИСТРИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
С 01 ЯНВАРЯ 2016 г.

Выход блюда (г)	Наименование блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>1-й день</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
200	Каша рисовая	4,88	12,04	31,62	256,00
20	Сыр	7,80	7,95	0,00	105,00
200	Чай с сахаром и лимоном	0,22	4,06	13,30	52,58
30	Хлеб пшеничный	2,31	0,90	14,94	79,00
	<i>ИТОГО:</i>				<b>492,58</b>
<b>ОБЕД</b>					
250	Суп лапша	2,22	1,46	14,76	132,00
50	Котлета из кур	15,28	5,90	0,56	117,00
200	Макароны отварные	7,24	9,12	46,04	302,00
200	Компот из свежих фруктов	1,04	0,00	30,96	123,00
30	Хлеб пшеничный	2,31	0,90	14,94	79,00
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,84	36,00
	<i>ИТОГО:</i>				<b>789,00</b>
<b>2-й день</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
100	Омлет из яиц	5,10	4,60	0,30	100,00
200	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	56,85
10	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	75,00
30	Хлеб пшеничный	2,31	0,90	14,94	79,00
	<i>ИТОГО:</i>				<b>310,85</b>
<b>ОБЕД</b>					
250	Щи из свежей капусты	1,93	5,30	9,07	93,00
50/50	Тефтели из говядины	0,52	4,16	2,86	138,00
200	Каша гречневая	11,48	19,48	56,30	452,40
200	Компот из сухофруктов	0,00	0,00	9,98	104,00
30	Хлеб пшеничный	2,31	0,90	14,94	79,00
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,84	36,00
	<i>ИТОГО:</i>				<b>902,40</b>

**3-й день**

<b>ЗАВТРАК</b>					
25/175	Макаронны с сыром	9,24	17,14	36,27	345,00
30	Вафли витаминизированные	2,10	5,50	16,60	117,50
200	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	56,85
30	Хлеб пшеничный	2,31	0,90	14,94	79,00
<i>ИТОГО:</i>					<b>598,35</b>
<b>ОБЕД</b>					
250	Борщ из свежей капусты	1,93	5,37	12,69	106,00
20	Сосиска отварная	5,50	11,95	0,80	133,00
200	Картофельное пюре	4,26	9,98	29,04	228,00
200	Напиток лимонный	0,00	0,00	30,00	96,00
30	Хлеб пшеничный	2,31	0,90	14,94	79,00
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,84	36,00
<i>ИТОГО:</i>					<b>678,00</b>

**4-й день**

<b>ЗАВТРАК</b>					
120/30	Запеканка творожная или сырники с повидлом	12,36	14,00	30,72	298,80
200	Кисель п/я	0,00	0,00	9,98	119,00
30	Хлеб пшеничный	2,31	0,90	14,94	79,00
<i>ИТОГО:</i>					<b>496,80</b>
<b>ОБЕД</b>					
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	2,86	4,56	20,73	139,00
50	Котлета мясная	7,29	6,44	4,50	123,00
200	Рис отварной	5,02	17,20	50,44	382,00
200	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	56,85
30	Хлеб пшеничный	2,31	0,90	14,94	79,00
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,84	36,00
<i>ИТОГО:</i>					<b>815,85</b>

**5-й день**

<b>ЗАВТРАК</b>					
200	Каша молочная	4,98	11,80	32,14	256,00
200	Чай с сахаром	0,20	0,50	15,01	56,85
30	Хлеб пшеничный	2,31	0,90	14,94	79,00
20	Сыр	7,85	7,95	0,00	105,00
<i>ИТОГО:</i>					<b>496,85</b>
<b>ОБЕД</b>					
250	Суп с горохом	6,97	4,80	19,63	182,00
25/125	Жаркое по-домашнему с курицей	18,18	6,34	17,95	205,00
200	Компот из сухофруктов	0,00	0,00	9,98	104,00
30	Хлеб пшеничный	2,31	0,90	14,94	79,00
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,84	36,00
<i>ИТОГО:</i>					<b>606,00</b>

**6-й день**

<b>ЗАВТРАК</b>					
50	Сосиска отварная	5,50	11,95	0,80	133,00
200	Макароны отварные	7,24	9,12	46,04	302,00
200	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	56,85
30	Хлеб пшеничный	2,31	0,90	14,94	79,00
<i>ИТОГО:</i>					<b>570,85</b>
<b>ОБЕД</b>					
250	Рассольник Ленинградский	2,40	5,50	17,86	134,00
150	Плов из кур	41,80	17,73	41,76	347,00
200	Компот из свежих фруктов	2,79	3,50	19,66	118,00
30	Хлеб пшеничный	2,31	0,90	14,94	79,00
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,84	36,00
<i>ИТОГО:</i>					<b>714,00</b>

**7-й день**

<b>ЗАВТРАК</b>					
135/30	Оладьи с повидлом	10,69	10,07	58,75	491,40
200	Чай с сахаром и лимоном	0,22	4,06	13,30	52,58
<i>ИТОГО:</i>					<b>543,98</b>
<b>ОБЕД</b>					
250	Щи из свежей капусты	7,42	4,76	20,00	156,00
50	Биточки из говядины	7,29	6,44	4,50	123,00
200	Каша гречневая	11,48	19,48	56,30	452,40
200	Компот из сушеного винограда	0,00	0,00	9,98	104,00
30	Хлеб пшеничный	2,31	0,90	14,94	79,00
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,84	36,00
<i>ИТОГО:</i>					<b>950,40</b>

**8-й день**

<b>ЗАВТРАК</b>					
125	Йогурт	3,88	5,86	20,98	197,50
20	Печенье витаминизированное	1,50	13,40	3,60	104,00
200	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	56,85
30	Хлеб пшеничный	2,31	0,90	14,94	79,00
<i>ИТОГО:</i>					<b>437,35</b>
<b>ОБЕД</b>					
250	Суп из бобовых	5,53	4,75	19,40	145,00
50	Котлета рыбная	6,80	4,93	8,46	106,00
200	Рис отварной	5,02	17,20	50,44	382,00
200	Сок фруктовый	0,00	0,00	30,00	96,00
30	Хлеб пшеничный	2,31	0,90	14,94	79,00
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,84	36,00
<i>ИТОГО:</i>					<b>844,00</b>

### 9-й день

ЗАВТРАК					
200	Каша пшеничная молочная	5,86	12,04	33,16	264,00
200	Кофейный напиток с молоком	1,40	1,60	1,60	22,31
30	Хлеб пшеничный	2,31	0,90	14,94	79,00
<i>ИТОГО:</i>					<b>365,31</b>
ОБЕД					
250	Суп овощной	2,02	5,37	11,40	104,00
50/50	Тефтели из говядины с рисом	41,25	17,99	19,57	249,00
200	Макароны отварные	7,24	9,12	46,04	302,00
200	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	56,85
30	Хлеб пшеничный	2,31	0,90	14,94	79,00
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,84	36,00
<i>ИТОГО:</i>					<b>826,85</b>

### 10-й день

ЗАВТРАК					
100	Сосиска в тесте	4,63	7,30	29,42	551,60
200	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	56,85
<i>ИТОГО:</i>					<b>608,45</b>
ОБЕД					
250	Суп крестьянский	2,22	1,46	14,76	132,00
50/50	Печень по-строгановски	14,21	10,80	4,08	171,00
200	Картофельное пюре	4,26	9,98	29,04	228,00
200	Компот из сушеного винограда	0,00	0,00	9,98	104,00
30	Хлеб пшеничный	2,31	0,90	14,94	79,00
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,84	36,00
<i>ИТОГО:</i>					<b>750,00</b>

Средняя калорийность завтраков и обедов в день составляет **1279 ккал.**

Стоимость ежедневного завтрака и обеда для учащихся из многодетных семей составляет **95 рублей.**

Стоимость завтрака для учащихся льготных категорий составляет **35 рублей.**

Исполнитель:

Генеральный директор «Кайдзен-кейтеринг»  
ООО "Кайдзен-кейтеринг"



М.Б. Кулёв