



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
(Роспотребнадзор)

Управление Федеральной службы по надзору в
сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
по Московской области
(Управление Роспотребнадзора по Московской области)

Щёлковский Территориальный отдел Управления
Роспотребнадзора по Московской области

ул. Советская, д. 6, г. Щелково, Московская область, 141100

тел/факс 8(496) 566-43-11

e-mail: schelkovo@50.rospotrebnadzor.ru

ОКПО 75260339 ОГРН 1055005107387

ИНН/КПП 5029036866/502901001

Директору
ГАПОУ МО «МЦК-Техникум
имени С.П. Королева»

Ласкиной И.А.

03.07.20 № 5860
На № 256 от 25.06.2020г.

Рассмотрев представленное на согласование примерное 10-ти дневное меню для обучающихся в ГАПОУ МО «МЦК-Техникум имени С.П. Королева», Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора установил.

В представленном 10-ти дневном меню обедов используются рекомендуемые блюда. В меню отсутствует повторяемость в течение дня и в последующие 2-3 дня. Калорийность в основном соответствует рекомендуемому распределению суточной потребности в энергии, в соответствии с возрастом детей. Нормы питания детей по основным видам продуктов и объем порций в основном соответствуют возрастным нормам.

На основании изложенного, территориальный отдел согласовывает представленное примерное 10-ти дневное меню обедов для обучающихся ГАПОУ МО «МЦК-Техникум имени С.П. Королева».

Начальник
территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Московской
области



М.Л. Голованева

«Согласовано»

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора

по Московской области в Щелковском районе,

городах Королев, Лосино-Петровский, Фрязино

М.Л. Голованева

« ____ » ____ 2020г.

«Утверждаю»

Директор ГАПОУ МО

«МЦК – Техникум имени С.П. Королева»

И.А.Ласкина



« ____ » ____ 2020г.

Десятидневное меню

для организации питания обучающихся ГАПОУ МО «МЦК-Техникум имени С.П.Королева»

2020-2021 год

эд.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
2		3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
1 день													
Завтрак													
	каша геркулесовая молочная	200/10	7,4	13,9 4	31,96	284,0	0,22	1,22	0,06	141,2 4	227,78	68,76	1,66
	яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	64,05	0,03	0,00	0,10	22,00	76,8	4,80	1,00
	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	122,0	90,0	14,0	0,56
	хлеб пшеничный	1/30	2,1	0,9	15,45	75	0,08	0	0	9,6	38,4	15,9	0,75
	итого завтрак		18,12	23,16	73,2	568,25	0,37	2,52	0,26	294,84	428,98	103,46	3,97
Обед													
	суп харчо с говядиной	300/15	9,68	9,86	15,35	194	0,07	4,10	0,05	14,40	128,50	22,04	1,24
	Поджарка из свинины	50 /25	16,57	7,75	2,44	146	0,10	3,35	0,04	22,11	184,82	28,46	1,88
	макароньы отварные	200	7,3	6,64	46,50	282	0,16	0,00	0,04	54,60	80,08	32,78	1,32
	компот из яблок и изюма	200	12,0	0,0	10,7	60,0	4,8	4,8	0,00	8,30	2,4	7,1	10,7
	хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,45	75	0,08	0	0	9,6	38,4	15,9	0,75
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,4	86,0	0,08	0	0	12,0	48,0	18,4	0,8
	итого обед		50,37	25,63	108,84	843,0	5,29	12,25	0,13	121,01	482,2	124,68	16,33
	итого					1411,25							
2 день													
Завтрак			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	каша пшениная молочная	200/10	8,18	12,8 0	42,46	318,0	0,22	1,2	0,06	129,1 2	197,54	53,22	1,42
	бутерброд с маслом	30/10	2,36	9,15	15,02	153,0	0,02	0	0	3,8	2,6	2,6	0,24
	чай с сахаром	200	8	2,2	15,4	114	0,02	73,0	0,02	224	185	198	36
	итого завтрак		18,54	24,15	72,88	585,0	0,26	74,2	0,08	356,92	385,14	253,82	37,66

Обед													
салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,50	0,00	21,85	40,02	13,30	0,57	
суп картофельный с фасолью	300/15	6,54	15,8 9	16,76	207,01	0,19	12,37	0,02	46,14	139,07	37,92	1,81	
печень по-строгановски	50/50	21,9	16,2	5,84	255	0,36	39,18	9,72	137,4 9	376,71	36,2	8,03	
рис отварной	200/5	16	2,0	153,3	285	0,04	0	0	10,0	78,6	29,3	0,8	
сок фруктовый	200	3,52	15,45	24,69	242,9	0,05	0,4	0	16	24	8	0,7	
хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,45	75	0,08	0	0	9,6	38,4	15,9	0,75	
хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,4	86,0	0,08	0	0	12,0	48,0	18,4	0,8	
итого обед		53,54	57,01	236,82	1218,21	0,83	61,45	9,74	253,08	744,8	159,02	13,46	
итого					1803,21								

Завтрак		3 день										
каша манная молочная	200/5	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
		5,96	11,8	31,02	254,0	0,08	1,32	0,06	133,3 6	119,02	19,9	0,42
Вафли «Боярушка»	40	2,0	11,8	24,8	213	-	-	-	-	-	-	-
бутерброд с сыром	15/30	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	156,60	106,50	17,40	0,76
какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	122,0	90,0	14,0	0,56
итого завтрак		17,24	32,57	96,25	745,2	0,17	2,86	0,1	411,96	315,52	84,1	2,4
Обед												
щи из свежей капусты с говядиной	300/15	8,45	12,0 5	13,02	155,7	0,08	30,89	0,03	42,44	49,97	21,12	0,76
котлеты рыбные любительские	100	8,86	7,27	6,54	128	0,09	1,79	0,02	30,91	104,21	19,95	0,72
картофельное пюре	200	4,32	7,46	29,4	208	0,20	34,6	0,4	92,66	128,94	45,98	1,86
компот из свежей кураги	200	0,12	0,0	19,4	79,6	0,02	0,08	0,7	32,22	29,2	21,00	0,66

хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,45	75	0,08	0	0	9,6	38,4	15,9	0,75
хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,4	86,0	0,08	0	0	12,0	48,0	18,4	0,8
итого обед		26,57	28,16	102,21	723,3	0,55	67,36	0,52	219,83	398,72	142,35	5,55
итого					1468,5							

4 день

Завтрак		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
макароны с сыром	200/20/ 10	12,14	14,9 6	47,96	382,0	0,18	0,32	0,1	224,2 2	191,1	41,86	1,32
кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	44,62	210	0,04	1,3	0,02	120,8 0	90,00	14,00	0,18
хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,45	75	0,08	0	0	9,6	38,4	15,9	0,75
итого завтрак		17,04	19,06	108,03	667,0	0,3	1,62	0,12	361,82	319,5	71,76	2,25
Обед												
борщ из свежей капусты с говядиной	300/15	6,54	15,8 9	16,76	236	0,04	12,9	1,03	85,9	21,8	10,6	0,85
тефтели из говядины в соусе	60/50	9,84	16,94	17,44	262,0	0,07	1,13	51,00	57,80	141,40	28,40	1,27
гречка отварная	200	11,6	13,7 3	58,4	356,3	0,28	0	0	32	268	180	6,0
сок фруктовый	200	3,52	15,45	24,69	242,9	0,05	0,4	0	16	24	8	0,7
хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,45	75	0,08	0	0	9,6	38,4	15,9	0,75
хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,4	86,0	0,08	0	0	12,0	48,0	18,4	0,8
итого обед		36,32	63,39	151,14	1258,2	0,56	16,78	51,02	171,24	629,22	291,0	11,54
итого					1925,2							

5 день

Завтрак		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
омлет натуральный	110	11,04	18,4	2,04	218,0	0,06	0,38	0,26	83,4	182,5	13,96	2,04
бутерброд с сыром	15/30	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	156,60	106,50	17,40	0,76
чай с сахаром	200	8	2,2	15,4	114	0,02	73	0,02	224	185	198	36
итого завтрак		24,8	25,85	32,38	465,0	0,13	73,62	0,31	464,0	474,0	229,36	38,8

Обед												
суп картофельный с рыбой	300/25	9,82	14,1 6	32,11	240,63	0,10	9,11	15,00	45,30	176,53	47,35	1,26
куры отварные	100	18,0	18,0	1,00	204,00	0,06	8,2	0	21,6	146,7	19,8	0,94
макароны отварные	200	7,3	6,64	46,50	282	0,16	0,00	0,04	54,60	80,08	32,78	1,32
компот из яблок и изюма	200	12,0	0,0	10,7	60,0	4,8	4,8	0,00	8,30	2,4	7,1	10,7
хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,45	75	0,08	0	0	9,6	38,4	15,9	0,75
хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,4	86,0	0,08	0	0	12,0	48,0	18,4	0,8
итого обед		51,94	34,2	124,16	947,63	5,28	22,11	15,04	151,4	492,11	141,33	15,77
итого					1412,63							
6 день												
Завтрак												
каша рисовая молочная	200/10	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	0,11	0,06	61,31	197,54	53,22	0,2
бутерброд с сыром	15/30	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	156,60	106,50	17,40	0,76
какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	122,0	90,0	14,0	0,56
итого завтрак		14,4	15,59	73,04	488,33	0,12	1,65	0,1	339,91	394,04	84,62	1,52
Обед												
суп вермишелевый с курицей	300/25	12,00	7,56	18,98	204,00	0,13	25,75	0	16,75	84,23	15,3	2,03
гуляш из говядины	50/75	33,0	14,0 4	9,58	294,00	0,17	1,28	0,00	24,36	194,69	26,01	2,32
гречка отварная	200	11,6	13,7 3	58,4	356,3	0,28	0	0	32	268	180	6,0
сок фруктовый	200	3,52	15,45	24,69	242,9	0,05	0,4	0	16	24	8	0,7
хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,45	75	0,08	0	0	9,6	38,4	15,9	0,75
хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,4	86,0	0,08	0	0	12,0	48,0	18,4	0,8
итого обед		64,94	52,16	145,5	1258,2	0,79	27,43	0,0	110,71	657,32	263,61	12,6
итого					1746,53							

7 день												
Завтрак		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
каша гречневая молочная	200/10	6,21	5,28	32,79	203,0	0,15	0,00	20,0	12,20	147,7	98,10	3,32
чай с сахаром	200	8	2,2	15,4	114	0,02	73	0,02	224	185	198	36
бутерброд с маслом	30/10	2,36	9,15	15,02	153,0	0,02	0	0	3,8	2,6	2,6	0,24
итого завтрак		16,57	16,63	63,21	470,0	0,19	73,0	20,02	240,0	335,3	298,7	39,56
Обед												
Суп овощной с зел. горошком	300/15	1,99	3,21	10,018	74,5	0,11	31,24	0,00	44,42	71,95	25,90	0,9
Биточки из свинины	100	15,53	11,7	16,07	231,67	0,1	0,15	0,01	43,5	133,72	26,30	1,5
макароны отварные	200	7,3	6,64	46,50	282	0,16	0,00	0,04	54,60	80,08	32,78	1,32
компот из яблок и изюма	200	12,0	0,0	10,7	60,0	4,8	4,8	0,00	8,30	2,4	7,1	10,7
хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,45	75	0,08	0	0	9,6	38,4	15,9	0,75
хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,4	86,0	0,08	0	0	12,0	48,0	18,4	0,8
итого обед		41,64	22,93	117,13	809,17	5,33	36,19	0,05	172,42	374,55	126,38	15,97
итого					1706,17							
8 день												
Завтрак		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
запеканка творожная со сгущённым молоком	150/25	28,78	22,17	48,38	508,5	0,11	1,16	0,14	381,27	432,77	52,70	1,08
кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	44,62	210	0,04	1,3	0,02	120,80	90,00	14,00	0,18
итого завтрак		31,58	25,37	93,0	718,5	0,15	2,19	0,16	502,07	522,77	66,7	1,26
Обед												
суп гороховый с говядиной	300/15	6,54	15,89	16,76	207,01	0,23	15,25	0,02	43,84	109,42	40,30	2,02
жаркое по-домашнему	200/50	15,5	34,9	40,28	526,39	0,27	45,51	0,06	73,71	158,25	68,31	2,58
чай с сахаром и лимоном	200/7	8	2,2	15,4	114	0,02	73	0,02	224	185	198	36
хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,45	75	0,08	0	0	9,6	38,4	15,9	0,75
хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,4	86,0	0,08	0	0	12,0	48,0	18,4	0,8

итого обед		34,86	54,37	106,29	1008,4	0,68	133,76	0,1	363,15	539,07	340,91	42,15
итого					1726,9							
9 день												
Завтрак		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
каша Дружба молочная	200/10	6,2	8,6	32,4	232,0	0,22	1,2	0,06	129,12	197,54	53,22	1,42
какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	122,0	90,0	14,0	0,56
бутерброд с сыром	15/30	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	156,60	106,50	17,40	0,76
итого завтрак		15,48	17,57	72,83	510,2	0,31	2,74	0,1	407,72	394,04	84,62	2,74
Обед												
борщ из свежей капусты с говядиной	300/15	6,54	15,8 9	16,76	236	0,04	12,9	1,03	85,9	21,8	10,6	0,85
бефстроганов	50/50	17,55	12,40	5,68	205	0,12	2,46	0,07	39,81	203,50	30,90	1,94
рис отварной	200/5	16	2,0	153,3	285	0,04	0	0	10,0	78,6	29,3	0,8
компот из яблок и изюма	200	12,0	0,0	10,7	60,0	4,8	4,8	0,00	8,30	2,4	7,1	10,7
хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,45	75	0,08	0	0	9,6	38,4	15,9	0,75
хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,4	86,0	0,08	0	0	12,0	48,0	18,4	0,8
итого обед		56,91	31,67	295,53	947,0	5,16	20,16	1,1	165,61	392,7	112,2	15,84
итого					1457,2							
10 день												
Завтрак		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
каша пшенная молочная	200/10	8,18	12,8 0	42,46	318,0	0,22	1,2	0,06	129,12	197,54	53,22	1,42
чай с сахаром	200	8	2,2	15,4	114	0,02	73	0,02	224	185	198	36
хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	15,45	75	0,08	0	0	9,6	38,4	15,9	0,75
итого завтрак		18,28	15,9	73,31	507,0	0,32	83,2	0,08	362,72	420,94	267,12	38,17
Обед												
рассольник с говядиной	300/15	7,39	8,74	18,74	178,34	0,10	7,54	0,00	26,45	71,95	25,90	0,98
тушеная капуста со свининой	200/50	11,11	24,07	18,98	336,5	0,32	32,74	0,0	115,1	158,0	109,0	3,2
сок фруктовый	200	3,52	15,45	24,69	242,9	0,05	0,4	0	16	24	8	0,7
хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,45	75	0,08	0	0	9,6	38,4	15,9	0,75
хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,4	86,0	0,08	0	0	12,0	48,0	18,4	0,8
итого обед		26,84	49,64	96,26	918,74	0,63	40,68	0,0	179,15	340,35	177,2	6,43
итого					1889,74							

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. —
К.: А.С.К., 2005,
Справочник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы. Выпуск 4, под редакцией Варфоломеевой В.Л.,
Москва 2003г.