



МСЭД

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

бульвар Строителей, д. 1, г. Красногорск, Московская область, 143407

тел. 8 (498) 602-11-11; факс 8 (498) 602-09-93
e-mail: minobr@mosreg.ru

18.03.2022 № 18Исх-4966/06-01
На № _____ от _____

Руководителям органов местного самоуправления муниципальных образований Московской области, осуществляющих управление в сфере образования

Уважаемые коллеги!

В соответствии с письмом Министерства сельского хозяйства и продовольствия Московской области от 18.03.2022 № 19ИСХ-4433 Министерство образования Московской области направляет таблицу рекомендованных вариантов замен блюд при организации питания, обучающихся 1-4 и 5-11 классов общеобразовательных организаций Московской области.

Приложение: на 2 л. в 1 экз.

Начальник управления взаимодействия с муниципальными органами управления образованием и координации исполнения региональных проектов



Т.А. Лукьяненко

Рекомендованные варианты замены блюд при организации питания в общеобразовательных учреждениях												
Прием пищи (трех разовое)	Заменяемое блюдо						Вариант замены					
	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак	Макароны с сыром	200	15,09	13,64	48,96	378,98	Вермишель молочная (макаронные изделия группы А)	200	5,25	5,53	17,15	139,69
Завтрак	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,42	119,60	Чай с повидлом	200	0,11	0,01	7,21	29,38
Завтрак	Фрукты свежие по сезонности (мандарин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Фрукты свежие по сезонности (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Завтрак	Фрукты свежие по сезонности (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	Фрукты свежие по сезонности (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Завтрак	Фрукты свежие по сезонности (банан)	100	0,8	0,2	7,5	35	Фрукты свежие по сезонности (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Завтрак	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,42	119,6	Кисель ягодный	200	0,06	0,02	14,6	55,2
Завтрак	Каша гречневая на молоке	230	7,13	9,46	25,36	215,12	Каша манная на молоке	200	6,9	6,5	33	231
Завтрак	Чай с молоком	200	2,4	2,56	9,75	71,66	Чай (или с повидлом/или вареньем/ каркадэ	200	0	0	5,99	23,98
Завтрак	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,42	119,6	Чай (или с повидлом/или вареньем/ каркадэ	200	0	0	5,99	23,98
Завтрак	Чай с молоком	200	2,40	2,56	9,75	71,66	Чай (или с повидлом/или вареньем/ каркадэ	200	0,00	0,00	5,99	23,98
Завтрак	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	Яйцо вареное	50	5,95	5,05	0,30	70,70
Завтрак	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89						
Завтрак	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83						
Завтрак	Соус вишневый	50	0,20	0,05	17,69	72,03	Кисель плодово-ягодный	50	0,00	0,00	7,54	30,17
Завтрак	Каша рисовая	200	6,14	6,94	43,36	260,50	Каша манная молочная	200	5,47	6,72	24,45	180,42
Завтрак	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40
Завтрак	Омлет с сыром запеченный	200	23,64	30,23	3,32	379,93	Омлет	150	15,66	16,85	2,92	226,03
							Зеленый горошек консервированный	50	1,55	0,1	3,25	20,00
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	7,13	9,46	25,36	215,12	Вермишель молочная (макаронные изделия группы А)	200	5,25	5,53	17,15	139,69
Завтрак	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,84	13,67	104,86	Чай	200	0,00	0,00	5,99	23,98
Обед	Щи из свеж капусты со сметаной и курами	200	3,12	4,32	6,74	78,34	Щи из свеж капусты со сметаной на курином бульоне	200	1,89	3,33	6,71	64,50
Обед	Тефтели мясные	90	13,69	16,66	13,15	257,31	Плов куриный	240	19,28	24,1	46,92	481,69
	Рис с овощами	150	3,38	4,18	35,62	193,59						
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на кур/б	200	4,30	4,50	15,65	120,28	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и курами	200	5,53	5,49	15,68	134,12
Обед	Компот из зам. ягод	200	0,10	0,04	20,72	83,64	Компот из плодов сухих	200	0,17	0,08	12,31	50,57
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,66	2,04	12,72	75,86	Суп картофельный с курами	200	8,19	6,86	15,11	153,05
Обед	Борщ с капустой и картофелем, курами и сметаной	200	3,15	8,32	14,11	143,91	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	1,92	7,33	14,08	130,07

Обед	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,4	90,22	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,1	119,39
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной на кур. \б.	200	1,94	2,76	13,68	87,31	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,94	2,76	13,68	87,31
Обед	Компот из зам. ягод	200	0,1	0,04	20,72	83,64	Напиток из шиповника	200	0,29	0,13	12,02	83,04
Обед	Огурцы свежие	100	0,48	0,06	1,02	6,54	Салат из свеклы с сыром	100	0,37	2,8	2,3	34,5
Обед	Огурцы свежие	100	0,48	0,06	1,02	6,54	Огурцы консервированные без уксуса	60	0,35	0,04	0,72	4,51
Обед	Томаты свежие	100	0,51	0,07	1,1	6,73	Огурцы консервированные без уксуса	60	0,35	0,04	0,72	4,51
Обед	Томаты свежие	100	0,51	0,07	1,1	6,73	Салат из квашеной капусты	100	0,57	0,08	1,2	6,95
Обед	Компот из замороженных ягод (клюква)	200	0,1	0,04	20,72	83,64	Компот из замороженных ягод (ягодная смесь)	200	0,1	0,05	20,92	83,74
Обед	Компот из замороженных ягод (клюква)	200	0,1	0,04	20,72	83,64	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,1	119,39
Обед	Тефтели мясные	100	13,69	16,66	13,15	257,31	Биточки рубленые куриные	100	17,88	15,79	14,9	273,26
Полдник	Котлеты рубленые (говядина)	90	13,41	12,98	11,57	216,70	Котлеты мясные	90	16,09	14,21	13,41	245,93
Полдник	Каша гречневая	150	6,32	5,36	28,53	187,64	Рис отварной	150	3,492	3,737	35,362	189,03
Полдник	Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,75	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	7,37	30,19
Полдник	Кисель ягодный (смородина)	200	0,17	0,06	14,08	57,56	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	28,18	112,7
Полдник	Компот из ягод быстрозамороженных (клюква)	200	0,08	0,03	8,58	34,94	Чай	200	0,00	0,00	5,99	23,98
Полдник	Бефстроганов из сердца говяжьего отварного	90	15,61	5,94	5,27	136,97	Печень по-строгановски	90	13,43	9,25	3,80	152,11
Полдник	Каша гречневая	150	6,32	5,36	28,53	187,64	Рис отварной	150	3,492	3,737	35,362	189,03
Полдник	Фрукты свежие по сезонности (мандарин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Фрукты свежие по сезонности (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Полдник	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	90,22	Чай	200	0,00	0,00	5,99	23,98
Полдник	Булочка "Любимая"	50	4,41	3,76	24,36	149,98	Выпечка в ассортименте	50	4,41	3,76	24,36	149,98
Полдник	Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,75	Чай с повидлом	200	0,11	0,01	7,21	29,38
Полдник	Напиток вишневый	200	0,1	0,02	9,26	37,66	Чай	200	0,00	0,00	5,99	23,98
Полдник	Соус вишневый	50	0,2	0,05	17,69	72,03	Кисель плодово-ягодный	50			7,54	30,17