



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](mailto:minobr@mosreg.ru)

21.03.2022 №18Исх-5134/06-01  
На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

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

Уважаемые коллеги!

Министерство образования Московской области (далее – Министерство) в соответствии с письмом Министерства сельского хозяйства и продовольствия Московской области от 21.03.2022 № 19ИСХ-4594, а так же в дополнение к письму Министерства от 18.03.2022 № 18Исх-4989/06-01 направляет уточненную таблицу рекомендованных вариантов замен блюд при организации питания обучающихся 1-4 и 5-11 классов общеобразовательных организаций Московской области.

Приложение: на 3 л. в 1экз.

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



Т.А. Лукьяненко

Д.Г. Ильин  
8 498 602-10-04

Варианты замены блюд при организации питания в общеобразовательных учреждениях												
Возрастная категория: 7-11 лет												
№ п/п	Заменяемое блюдо						Варианты замены					
	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
1	Булочка творожная / Булочка с изюмом/ Выпечка п/п	50	4,43	3,77	26,53	157,74	Кондитерское изделие: печенье / вафли / <b>пряник/ блинчик</b>	50	3,75	5,90	38,45	208,55
2	Пудинг из творога запеченный Соус вишневый	150	25,23	15,43	23,66	334,40	Каша овсяная	200	4,17	9,63	20,79	186,54
		50	0,20	0,05	17,69	72,03	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89
							Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02
3	Суфле творожное запеченное Соус вишневый	150	22,863	14,7465	23,1195	316,6485	Пудинг манный	175	8,73	7,46	50,40	303,87
		50	0,204	0,051	17,688	72,027	Молоко сгущеное с сахаром	30	2,16	2,55	16,65	98,40
4	Каша гречневая молочная	200	7,13	9,46	25,36	215,12	Макароны с сыром	200	15,09	13,64	48,96	378,98
5	Омлет	200	20,88	22,47	3,90	301,37	Каша гречневая молочная	230	8,20	10,88	29,17	247,38
6	Омлет с сыром запеченный	200	23,64	30,23	3,32	379,93	Каша гречневая молочная	230	8,20	10,88	29,17	247,38
							Сыр	10	2,30	3,00	0,00	35,80
7	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0	107,49	Кондитерское изделие (Печенье)	30	2,25	2,94	22,32	125,10
8	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	86,50	Чай / Чай с лимоном	200	0,00	0,00	5,99	23,98
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,86						
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,42	119,60						
9	Кукуруза консервированная / Салат из моркови с растительным маслом	50	0,61	2,05	3,24	33,82	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,02	7,81	3,35	92,78
10	Щи из свеж капусты со сметаной и курами	200	3,12	4,32	6,74	78,34	Щи из свежей капусты	200	1,60	3,04	6,74	60,70
							Суп из овощей	200	2,33	5,79	12,86	112,85
11	Борщ с капустой и картофелем, курами и сметаной	200	3,15	8,32	14,11	143,91	Борщ с капустой и картофелем	200	1,64	3,03	10,11	74,33
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68
12	Кисель ягодный (ягоды б/з)	200	0,17	0,06	14,08	57,56	Кисель ягодный из повидла	200	0,01	0,00	26,73	106,95
13	Компот из замороженных ягод	200	0,10	0,04	20,72	83,64	Компот из повидла	200	0,01	0,04	12,83	51,75
14	Голубцы с соусом	240	18,41	36,67	26,06	507,90	Котлеты рубленые куриные	90	16,09	14,21	13,41	245,93
							Макароны с томатом	150	5,59	6,80	60,00	323,57
15	Тефтели мясные	90	13,69	16,66	13,15	257,31	Гуляш из мяса птицы	90	10,99	9,07	2,82	136,88
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68
16	Печень по-строгановски	90	13,43	9,25	3,80	152,11	Биточки рубленые куриные	90	16,09	14,21	13,41	245,93
17	Говядина тушеная с картофелем	200	13,43	13,36	26,35	279,38	Рагу из мяса птицы (курица)	200	22,27	20,54	25,04	374,05
18	Пюре картофельное	150	3,28	4,95	21,99	145,57	Рис отварной	150	3,70	4,20	41,00	216,90
							Каша гречневая	150	6,323	5,359	28,529	187,642
							Каша гречневая	150	6,32	5,36	28,53	187,64
19	Картофель отварной, резаный	150	3,07	4,73	24,73	153,80	Рис отварной	150	3,70	4,20	41,00	216,90
							Изделия макаронные отварные	150	5,81	4,40	37,05	210,99

20	Каша гречневая	150	6,32	5,36	28,53	187,64	Рис отварной	150	3,70	4,20	41,00	216,90
							Изделия макаронные отварные	150	5,81	4,40	37,05	210,99

**Варианты замены блюд при организации питания в общеобразовательных учреждениях  
Возрастная категория: 12-18 лет**

№ п/п	Заменяемое блюдо						Варианты замены																
	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл											
1	Булочка творожная / Булочка с изюмом/ Выпечка п/п	50	4,43	3,77	26,53	157,74	Кондитерское изделие: печенье / вафли / <b>пряник</b> / <b>блинчик</b>	50	3,75	5,90	38,45	208,55											
	2						Пудинг из творога запеченный						200	33,64	20,57	31,55	445,87	Каша овсяная	250	5,20	12,00	26,00	233,20
							Соус вишневый						50	0,20	0,05	17,69	72,03	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89
3	Суфле творожное запеченное	150	22,863	14,7465	23,1195	316,6485	Хлеб из муки пшеничной	80	6,00	2,30	41,10	209,40											
	Соус вишневый	50	0,204	0,051	17,688	72,027	Пудинг манннй	175	8,73	7,46	50,40	303,87											
	4	Каша гречневая молочная	230	8,20	10,88	29,17	247,38	Молоко сгущеное с сахаром	30	2,16	2,55	16,65	98,40										
5	Омлет	200	20,88	22,47	3,90	301,37	Макароны с сыром	200	15,09	13,64	48,96	378,98											
	Зеленый горошек	50	1,55	0,10	3,25	20,10	Каша гречневая молочная	250	8,9	11,8	31,7	268,9											
6	Омлет с сыром запеченный	200	23,64	30,23	3,32	379,93	Каша гречневая молочная	250	8,90	11,80	31,70	268,90											
	Зеленый горошек	50	1,55	0,10	3,25	20,10	Сыр	10	2,30	3,00	0,00	35,80											
7	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0	107,49	Кондитерское изделие (Печенье)	30	2,25	2,94	22,32	125,10											
8	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	86,50	Чай / Чай с лимоном	200	0,00	0,00	5,99	23,98											
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,86																	
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,42	119,60																	
9	<b>Кукуруза консервированная /</b> Салат из моркови с растительным маслом	50	0,61	2,05	3,24	33,82	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,02	7,81	3,35	92,78											
10	Щи из свеж капусты со сметаной и курами	250	3,90	5,41	8,42	97,92	Щи из свежей капусты	250	2,01	3,80	8,42	75,87											
							Суп из овощей	250	2,91	7,24	16,07	141,06											
11	Борщ с капустой и картофелем, курами и сметаной	250	3,94	10,40	17,64	179,89	Борщ с капустой и картофелем	250	2,05	3,79	12,64	92,91											
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68											
12	Кисель ягодный (ягоды б/з)	200	0,17	0,06	14,08	57,56	Кисель ягодный из повидла	200	0,01	0,00	26,73	106,95											
13	Компот из замороженных ягод	200	0,10	0,04	20,72	83,64	Компот из повидла	200	0,01	0,04	12,83	51,75											
14	Голубцы с соусом	280	21,47	42,78	30,40	592,55	Котлеты рубленые куриные	100	17,88	15,79	14,90	273,26											
							Макароны с томатом	180	6,71	8,16	72,00	388,29											
15	Тефтели мясные	100	15,22	18,51	14,61	285,90	Гуляш из мяса птицы	100	12,21	10,08	3,14	152,09											
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68											
16	Печень по-строгановски	100	14,92	10,27	4,22	169,01	Биточки рубленые куриные	100	17,88	15,79	14,90	273,26											
17	Говядина тушеная с картофелем	200	13,43	13,36	26,35	279,38	Рагу из мяса птицы (курица)	200	22,27	20,54	25,04	374,05											
18	Пюре картофельное	180	3,93	5,93	26,39	174,68	Рис отварной	180	4,50	5,10	49,20	260,30											
							Каша гречневая	180	7,60	6,43	34,27	225,36											

19	Картофель отварной, резаный	180	3,68	5,68	29,68	184,56	Каша гречневая	180	7,60	6,43	34,27	225,36
							Рис отварной	180	4,50	5,10	49,20	260,30
							Макаронные изделия отварные	180	6,97	5,27	44,46	253,19
20	Каша гречневая	180	7,60	6,43	34,27	225,36	Рис отварной	180	4,50	5,10	49,20	260,30
							Макаронные изделия отварные	180	6,97	5,27	44,46	253,19