



Утверждаю
Директор МАУ "ЦОШ"

А.В.Колчин
2025г

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ
для обучающихся общеобразовательных школ города Sosnovый Бор (возраст 7-11 лет)**

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Понедельник (1 день)														
ЗАВТРАК														
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) с маслом сливочным	150/10	6,55	9,15	34,75	0,21	1,95	60,00	0,89	209,55	297,94	74,63	1,97	244,52
15	Сыр порциями (российский)	30	6,96	8,85		0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3	107,49
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4	155,2
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
Итого за Завтрак			20,27	21,07	83,27	0,29	3,63	138,00	1,56	641,42	614,74	127,66	5,11	600,73
ОБЕД														
119	Суп гороховый с мясом	200/20	9,60	5,72	17,10	0,13	0,80	0,00	0,88	68,22	278,56	42,18	2,36	145,30
442 шк	Говядина в кисло-сладком соусе	80	12,32	4,64	7,92	0,02	0,01	12,00	0,06	17,14	59,34	12,46	1,46	193,86
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01	231,86
ПР	Сок т/п	200	0,4	0,27	17,2	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53	72,8
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
Итого за Обед			34,58	15,39	111,70	0,43	100,81	12,00	1,48	121,48	613,63	212,32	11,22	781,76
Всего за Понедельник -1неделя			54,85	36,46	194,96	0,72	104,44	150,00	3,04	762,90	1228,36	339,98	16,34	1382,49
ВТОРНИК (ДЕНЬ 2-Й)														

	ЗАВТРАК													
182	Каша пшённая молочная с маслом	150/10	6,53	10,50	25,30	0,12	0,00	30,00	1,28	22,80	86,25	31,50	1,05	212,79
15	Сыр порциями (российский)	30	6,96	8,85		0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3	107,49
ПП	Джем фруктовый	20	0,1		17,32	0	0,48	0	0,16	2,4	3,6	1,8	0,08	57,68
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2	125,11
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
Итого за Завтрак			20,525	20,42	87,9375	0,19	2,02	108	2,105	431,73	385,76	82,56	3,87	596,59
	ОБЕД													
93	Щи из свежей (квашеной)капусты с мясом, сметаной	200/20/10	5,26	8,71	10,71	0,09	10,50		1,91	34,02	69,22	19,61	1,16	97,70
290	Птица (курица) тушеная, в соусе	80	20,80	12,80		0,04		19,20	0,16	38,40	137,60	19,20	1,92	198,40
309	Макаронны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90
ПР	Сок т/п	200	0,4	0,27	17,2	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53	72,8
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
Итого за Обед			34,92	29,94	86,05	0,27	110,50	19,20	4,56	105,95	307,05	63,98	6,22	708,74
Всего за Вторник-1неделя			55,45	50,36	173,99	0,46	112,52	127,20	6,67	537,68	692,81	146,54	10,09	1305,33
	СРЕДА (ДЕНЬ 3-Й)													
	ЗАВТРАК													
215	Омлет натуральный паровой	150	14,72	20,7	2,88	0,8	0,26	318,53	0,71	112,91	249	19,01	2,74	256,68
306	Горошек зелёный консервирован	50	1,55	0,1	3,25	0,06	5		0,1	10	31	10,5	0,35	20,1
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
Итого за Завтрак			18,38	21,00	25,26	0,88	5,53	318,53	1,07	141,11	319,53	47,84	5,44	363,54
	ОБЕД													
103	Суп с макаронными изделиями с мясом	200	6,78	5,25	19,63	0,15	7,92	3,84	1,21	22,27	88,53	26,93	1,32	152,86

263	Рагу из свинины	80/200	17,52	22,59	48,30	0,60	9,18	0,00	6,06	32,24	261,18	65,75	3,24	492,00
ПР	Сок т/п	200	0,4	0,27	17,2	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53	72,8
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
Итого за Обед			28,06	28,77	114,77	0,83	117,10	3,84	7,81	76,04	415,44	110,34	6,95	855,60
Всего за Среда-1неделя			46,44	49,77	140,03	1,71	122,63	322,37	8,88	217,15	734,97	158,18	12,39	1219,14
ЧЕТВЕРГ (ДЕНЬ 4-Й)														
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	160	20,39	15,95	60,77	0,12	0,70	93,83	0,70	285,77	316,28	42,50	1,28	434,25
377	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,53		9,87		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
Итого за Завтрак			22,495	16,1525	80,3025	0,137	2,8275	93,825	0,9575	305,7025	356,8825	61,3725	3,6325	522,61
ОБЕД														
95	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной	200/20/10	6,03	7,83	10,47	0,09	10,50	3,84	1,94	39,48	80,18	26,30	1,25	155,28
229	Рыба (горбуша) припущенная с маслом сливочным	90	14,58	10,06	1,80	0,11	0,91	39,20	1,70	45,02	135,68	13,89	0,86	120,00
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73
345	Компот из ягод (фруктов)	200	0,52	0,18	24,84	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3	102,9
ПП	Джем фруктовый	20	0,1		17,32	0	0,48	0	0,16	2,4	3,6	1,8	0,08	57,68
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
Итого за Обед			27,67	21,06	103,20	1,45	75,04	76,19	4,68	162,35	383,41	100,69	65,21	683,53
Всего за Четверг-1неделя			50,16	37,22	183,50	1,58	77,87	170,02	5,64	468,06	740,30	162,06	68,84	1206,14
ПЯТНИЦА (ДЕНЬ - 5Й)														
ЗАВТРАК														
ПП	Блинчики с фруктовым фаршем , повидлом, сгущенным молоком	150	26,55	27,15	74,08	0,105	1,5	150	4,2	129,45	241,2	32,1	2,4	617
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41	81
Итого за Завтрак			28,07	28,5	89,98	0,145	2,83	160	4,2	256,05	334	47,5	2,81	698

174	Каша рисовая с маслом	150/10	3,38	14,55	34,75	0,02	0,00	57,00	0,68	4,41	63,75	19,01	0,53	283,29
15	Сыр порциями (российский)	30	6,96	8,85	108,00	0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3	107,49
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2	125,11
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
Итого за Завтрак			17,28	24,47	188,07	0,09	1,54	135,00	1,35	410,94	359,66	68,27	3,27	609,41
ОБЕД														
99	Суп из овощей с мясом, сметаной	200	6,54	5,99	11,12	0,08	10,20	3,84	2,36	49,20	208,24	30,24	1,18	111,70
283	Пудинг из голядины с маслом сливочным	90	21,20	8,37	1,01	0,06	0,18	51,33	0,00	35,79	192,13	24,05	2,18	164,80
310	Картофель отварной	150	3,00	0,60	23,70	0,15	21,75	0,00	0,15	18,00	81,00	33,00	1,20	112,20
ПР	Сок т/п	200	1	0,2	20,2	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	86,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
ПП	Выпечное изделие	50	6,15	3,65	32,79	0,05	0,03	22,67	0,6	33,87	60,13	14,4	0,6	168
Итого за Обед			41,25	19,47	118,46	0,43	36,16	77,84	3,85	164,66	619,10	124,69	9,81	781,24
Всего за Вторник-2 неделя			58,53	43,94	306,53	0,53	37,70	212,84	5,20	575,60	978,76	192,95	13,08	1390,65
СРЕДА (ДЕНЬ - 8 Й)-2														
ЗАВТРАК														
215	Омлет с сыром	150	17,93	29,43	2,55	0,10	0,33	363,00	0,83	261,50	312,25	21,83	2,75	347,50
306	Горошек зелёный консервирован	50	1,55	0,1	3,25	0,06	5		0,1	10	31	10,5	0,35	20,1
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
Итого за Завтрак			23,17	29,93	34,59	0,20	5,60	363,00	1,45	294,30	400,18	57,26	5,67	501,12
ОБЕД														
89	Щи из шпината с мясом, сметаной	200/20/10	6,95	9,09	14,31	3,20	9,60	3,84	0,03	54,96	241,12	29,28	1,13	126,73
246	Гуляш из говядины	80	9,46	9,20	3,00	0,06	3,74	0,00	0,46	15,40	46,34	14,06	1,54	132,66

ПП	Блинчики с фруктовым фаршем или повидлом, сгущенным молоком	150	26,55	27,15	74,08	0,105	1,5	150	4,2	129,45	241,2	32,1	2,4	617
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41	81
Итого за Завтрак			28,07	28,50	89,98	0,15	2,83	160,00	4,20	256,05	334,00	47,50	2,81	698,00
ОБЕД														
82	Борщ с капустой, картофелем, с мясом, сметаной	200	6,11	8,46	11,60	0,06	9,89	3,84	2,34	40,75	78,42	28,99	1,51	134,14
291	Плов из птицы (филе индейки или филе курицы)	150	17,62	14,85	36,09	0,11	5,54	6,64	1,91	43,38	235,22	53,86	1,91	348,48
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
Итого за Обед			28,25	24,27	124,59	0,25	16,23	10,48	4,99	103,77	423,25	130,85	6,25	816,94
Итого за пятницу 2 неделя			56,32	52,77	214,57	0,40	19,06	170,48	9,19	359,82	757,25	178,35	9,06	1514,94

<i>Итого за завтраки</i>	219,353	223,588	897,145	2,400	30,588	1708,005	20,228	3450,408	3838,533	666,823	39,895	5514,005
<i>Среднее значение за завтраки (без учета потерь)</i>	21,935	22,359	89,715	0,240	3,059	170,801	2,023	345,041	383,853	66,682	3,990	551,401
<i>Выполнение СанПиН от суточной нормы</i>	38%	38%	36%	29%	7%	33%	27%	42%	47%	36%	44%	31%
<i>Итого за обеды</i>	319,441	249,450	1109,158	9,245	568,129	375,748	152,217	1239,227	4730,601	1289,544	201,007	7820,338
<i>Среднее значение за обеды</i>	31,944	24,945	110,916	0,924	56,813	37,575	15,222	123,923	473,060	128,954	20,101	782,034
<i>Выполнение СанПиН от суточной нормы</i>	55%	42%	44%	112%	126%	7%	203%	15%	57%	69%	223%	44%
	538,79	473,04	2 006,30	11,64	598,72	2 083,75	172,44	4 689,63	8 569,13	1 956,37	240,90	13 334,34
	53,88	47,30	200,63	1,16	59,87	208,38	17,24	468,96	856,91	195,64	24,09	1 333,43
<i>Выполнение СанПиН от суточной нормы</i>	93%	80%	80%	141%	133%	40%	230%	57%	104%	104%	268%	76%
<i>Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по МР</i>	63	70	305	1,1	60	700	10	1100	1100	250	12	2100
<i>СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	57,75	59,25	251,25	0,825	45	525	7,5	825	825	187,5	9	1762,5

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение №11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)