



А.В.Колчин
2024г

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ
для обучающихся общеобразовательных школ города Sosnovый Бор**

№ 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	200/10	8,73	12,2	46,33	0,28	2,6	80	1,18	279,4	397,25	99,5	2,63	326,02
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			22,45	24,12	94,85	0,36	4,28	158,00	1,85	711,27	714,05	152,53	5,77	682,23
ОБЕД														
119	Суп гороховый с мясом	250/20	12	7,15	21,37	0,16	1		1,1	85,27	348,2	52,73	2,95	181,62
442 шк	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,4	5,8	9,9	0,02	0,01	15	0,08	21,42	74,17	15,58	1,83	242,33
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	0,27				19,47	280	186,67	6,68	309,15
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			43,03	19,35	131,23	0,53	101,01	15	1,72	147,69	768,1	272,65	13,85	943,84
Всего за Понедельник -1неделя			65,48	43,47	226,08	0,89	105,29	173	3,57	858,96	1482,15	425,18	19,62	1626,07

ВТОРНИК (ДЕНЬ 2-Й)														
ЗАВТРАК														
182	Каша пшённая молочная с маслом	200/10	8,7	14	33,73	0,16		40	1,7	30,4	115	42	1,4	283,72
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			22,7	23,92	96,37	0,23	2,02	118	2,53	439,33	414,51	93,06	4,22	667,52
ОБЕД														
93	Щи из свежей (квашеной)капусты с мясом, сметаной	250/20/10	6,58	10,89	13,39	0,11	13,125	0	2,39	42,52	86,53	24,51	1,45	122,12
290	Птица (курица) тушеная, в соусе	100	26	16		0,05		24	0,2	48	172	24	2,4	248
309	Макароны отварные с маслом	200	6,8	10	38	0,08			2,6	16	46	10	1	269,2
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			43,14	37,82	98,23	0,32	113,13	24,00	5,73	128,05	370,26	76,18	7,24	850,06
Всего за Вторник-1неделя			65,84	61,74	194,60	0,55	115,15	142,00	8,26	567,38	784,77	169,24	11,46	1517,58
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	250	8,47	6,56	24,54	0,19	9,9	4,8	1,51	27,84	110,66	33,66	1,65	191,08

263	Рагу из свинины	100/250	23,36	30,12	64,4	0,8	12,24	0	8,08	42,98	348,24	87,66	4,32	656
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			35,59	37,61	135,78	1,07	122,14	4,8	10,13	92,35	524,63	138,99	8,36	1057,82
Всего за Среда-1неделя			53,97	58,61	161,04	1,95	127,67	323,33	11,2	233,46	844,16	186,83	13,8	1421,36
ЧЕТВЕРГ (ДЕНЬ 4-Й)														
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	210	27,18	21,27	81,03	0,156	0,93	125,1	0,93	381,03	421,71	56,67	1,71	579
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			29,29	21,47	100,56	0,176	3,06	125,1	1,19	400,96	462,31	75,54	4,06	667,36
ОБЕД														
95	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной	250/20/10	7,543	9,793	13,09	0,11	13,125	4,8	2,42	49,35	100,23	32,88	1,56	194,1
229	Рыба (горбуша) припущенная с маслом сливочным	110	18,22	12,58	2,25	0,14	1,14	49	2,12	56,28	169,6	17,36	1,08	150
312	Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14	146,3
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			33,843	26,313	112,64	1,88	79,145	98	5,64	196,23	463,03	119,64	66,02	788,92
Всего за Четверг-1неделя			63,133	47,783	213,2	2,056	82,205	223,1	6,83	597,19	925,34	195,18	70,08	1456,28
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	200/10	4,5	19,4	46,33	0,03		76	0,9	5,88	85	25,34	0,7	377,72
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			18,40	29,32	199,65	0,10	1,54	154,00	1,57	412,41	380,91	74,60	3,44	703,84
ОБЕД														
99	Суп из овощей с мясом, сметаной	250	8,18	7,49	13,9	0,1	12,75	4,8	2,95	61,5	260,3	37,8	1,47	139,63
283	Пудинг из говядины с маслом сливочным	110	26,5	10,46	1,26	0,08	0,22	64,16		44,74	240,16	30,06	2,72	206
310	Картофель отварной	200	4	0,8	31,6	0,2	29	0	0,2	24	108	44	1,6	149,6
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			49,19	23,26	129,39	0,52	46	91,63	4,49	191,91	746,19	149,26	11,05	887,77
Всего за Вторник-2 неделя			67,59	52,58	329,04	0,62	47,54	245,63	6,06	604,32	1127,1	223,86	14,49	1591,61
СРЕДА (ДЕНЬ - 8 Й)-2														
ЗАВТРАК														
215	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	0,08	0,26	290,4	0,66	209,2	249,8	17,46	2,2	278
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			19,58	24,04	34,08	0,18	5,53	290,4	1,28	242	337,73	52,89	5,12	431,62
ОБЕД														
89	Щи из шпината с мясом, сметаной	250/20/10	8,69	11,36	17,89	4	12	4,8	0,04	68,7	301,4	36,6	1,41	158,41
246	Гуляш из говядины	100	11,83	11,5	3,75	0,08	4,67		0,58	19,25	57,92	17,58	1,92	165,83

203	Макаронные изделия отварные	150	5,46	6,44	30,49	0,06	0	28,6	32,18	12,16	37,61	8,15	0,815	195,91
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			36,49	33,81	134,76	4,28	20,7	56,07	34,14	161,78	534,66	99,73	9,405	912,69
Всего за Среду (2 неделя)			56,07	57,85	168,84	4,46	26,23	346,47	35,42	403,78	872,39	152,62	14,525	1344,31
ЧЕТВЕРГ (ДЕНЬ - 9 Й)-2														
ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога	200	27,8	19,2	40,2	0,12	0,4	120	1,6	260	376	44	1,8	444,8
ПР	Молоко сгущённое с сахаром	20	1,42	1	11,04	0,01	0,2	5	0,02	63,4	45,8	6,8	0,04	58,84
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			31,33	20,4	70,77	0,15	2,73	125	1,88	343,33	462,4	69,67	4,19	592
ОБЕД														
180	Уха ростовская	250	10,45	3,05	17,47	0,18	18,7	0,1	0,18	59,07	300,63	46,2	1,43	139,16
229	Рыба в 1 блюдо	20	3,03	0,73	0,38	0,02	0,3	3,7	0,37	7,2	44,23	7,13	0,14	20,23
295	Котлеты, рубленые из птицы Филе индейки или филе курицы)	100/10	15,3	24,8	13,63	0,08	0,2	60	100	46,4	99	26	2,2	302,92
312	Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14	146,3
345	Компот из ягод	200	0,52	0,18	24,84	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3	102,9
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			36,76	32,52	111,46	1,91	83,6	108	101,49	200,87	633,46	146,93	67,07	849,45
Всего за Четверг-2неделя			68,09	52,92	182,23	2,06	86,33	233	103,37	544,2	1095,86	216,6	71,26	1441,45
ПЯТНИЦА (ДЕНЬ -10-Й)-2														
ЗАВТРАК														
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	250	7,64	10,58	14,5	0,07	12,36	4,8	2,92	50,94	98,03	36,24	1,89	167,68
291	Плов из птицы (филе индейки или филе курицы)	300	26,7	22,5	54,68	0,16	8,4	10,06	2,9	65,72	356,4	81,6	2,9	528
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			38,86	34,04	146,08	0,32	21,56	14,86	6,56	136,3	564,03	165,84	7,61	1030
Итого за пятницу 2 неделя			66,93	62,54	236,06	0,465	24,39	174,86	10,76	392,35	898,03	213,34	10,42	1728

Итого за завтраки	237,020	242,120	965,290	2,616	31,730	1765,230	22,040	3686,610	4177,640	740,260	41,630	6014,720
Среднее значение за завтраки (без учета потерь)	23,702	24,212	96,529	0,262	3,173	176,523	2,204	368,661	417,764	74,026	4,163	601,472
Выполнение СанПиН от суточной нормы	31%	31%	29%	24%	5%	25%	22%	34%	38%	30%	35%	26%
Итого за обеды	393,963	314,923	1249,740	11,620	606,630	457,560	181,460	1487,920	5814,250	1584,140	215,060	9252,200
Среднее значение за обеды	39,396	31,492	124,974	1,162	60,663	45,756	18,146	148,792	581,425	158,414	21,506	925,220
Выполнение СанПиН от суточной нормы	51%	40%	37%	106%	101%	7%	181%	14%	53%	63%	179%	39%
	630,98	557,04	2 215,03	14,24	638,36	2 222,79	203,50	5 174,53	9 991,89	2 324,40	256,69	15 266,92
	63,10	55,70	221,50	1,42	63,84	222,28	20,35	517,45	999,19	232,44	25,67	1 526,69
Выполнение СанПиН от суточной нормы	82%	71%	66%	129%	106%	32%	204%	47%	91%	93%	214%	65%
Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по МР	63	70	305	1,1	60	700	10	1100	1100	250	12	2100
СанПиН 2.3/2.4.3590-20	77	79	335	1,1	60	700	10	1100	1100	250	12	2350

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)