

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



А.В.Колчин
2023г

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ca	P	Mg	Fe				
	ПОНЕДЕЛЬНИК (ДЕНЬ 1-й)																				
	ЗАВТРАК																				
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	5,7225	3,75	34,65	0,21	1,95	30	0,81	207,75	295,6875	74,625	1,9725	195,225							
15	Сыр порциями (российский)	30	6,96	8,85		0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3	107,49							
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	0		40	0,1	2,4	3			65,72							
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							
ГР	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76							
338	Яблоки свежие	100	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3							
	Промежуточное питание																				
	Молоко Школьное 3,2%	200	5,8	6,4	9,6	0,04	1,2	20		240	108	28	0,2	120							
	Итого за Завтрак		24,0625	29,37	90,59	0,33	12,33	168	1,47	889,42	714,3375	155,805	6,7425	723,695							
	ОБЕД																				
111	Суп с макаронными изделиями	200	2,38	2,26	12,552	0,032	0,76	0	0,256	27,6	162	12,6	0,44	80,096							
288	Птица (курица) отварная	80	20,8	12,8	0	0,04	0	19,2	0,16	38,4	137,6	19,2	1,92	198,4							

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
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
338	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	0,04	60		0,2	34	23	13	0,3	43
	Промежуточное питание													
	Молоко Школьное 3,2%	200	5,8	6,4	9,6	0,04	1,2	20		240	108	28	0,2	120
	Итого за Завтрак		8,81	6,8	36,83	0,1	61,47	20	0,46	292,2	170,53	59,33	2,85	249,76
	ОБЕД													
113	Борщ сибирский	200	6	4,32	13,2	0,048	8,4	4,8	2,64	60	218,4	31,2	1,44	115,68
430	Запеканка картофельная с отварным мясом (говядина)	150	15,8925	11,67	30,9375	0,1275	13698	56,25	0,8475	67,785	198,285	52,5975	2,25	292,3575
375	Компот из ягод (крыжовник или смородина чёрная)	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	30	1,68	0,33	14,82	0,035			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	68,97
	Итого за Обед		24,0925	16,5	83,7975	0,2305	13765,8	61,05	3,9575	158,085	471,885	108,2975	64,92	579,9075
	Всего за Среды-Пнедела		32,9025	23,3	120,6275	0,3305	13827,27	81,05	4,4175	450,285	642,415	167,6275	67,77	829,6675
	ЧЕТВЕРГ(ДЕНЬ 4-Й)													
	ЗАВТРАК													
204	Макароны отварные с сыром	150	12,69	14,93	31,98	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	258,00
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	30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
338	Бананы	100	1,13	0,38	15,75	0,03	7,5		0,3	6	21	31,5	0,45	70,88
	Промежуточное питание													
	Молоко Школьное 3,2%	200	5,8	6,4	9,6	0,04	1,2	20		240	108	28	0,2	120
	Итого за Завтрак		24,8	24,575	96,19	1,275	13,92	53,15	0,71	447,52	355,35	122,13	4,125	650,84
	ОБЕД													
96	Рассолыник ленинградский	200	160,00	2,08	2,00	13,58	0,08	6,00	0,00	1,92	30,80	167,00	25,40	0,80
250	Бефстроганов из мяса отварного	80	9,66	9,86	2,26	0,02	0,01	12,00	0,06	17,14	59,34	12,46	1,46	136,54

	ЗАВТРАК													
174	Каша рисовая с маслом	150	3,30	9,15	34,65	0,02	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53	234,00
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	30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
338	Груши свежие	75	0,3	0,23	7,73	0,02	3,75		0,3	14,25	12	9	1,73	34,13
	Промежуточное питание													
	Молоко Школьное 3,2%	200	5,8	6,4	9,6	0,04	1,2	20		240	108	28	0,2	120
	Итого за Завтрак		14,76	16,65	87,64	0,1225	6,28	47	1,16	394,79	310,01	88,165	4,675	560
	ОБЕД													
98	Суп крестьянский с крупой (перловой)	200	2,59	2,66	13,99	0,06	9,60	0,00	0,00	47,28	213,60	25,44	0,74	87,05
259	Жаркое по-домашнему	150	25,01	27,49	20,84	0,47	32,12	0,00	1,85	41,54	325,19	64,85	5,09	430,81
389	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	86,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	0,035			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	68,97
	Итого за Обед		30,2845	30,6815	69,8545	0,576	45,715	0	2,3225	109,715	584,5925	105,7925	9,5665	673,4255
	Всего за Четверг-Знеделя		45,0445	47,3315	157,4945	0,6985	51,995	47	3,4825	504,505	894,6025	193,9575	14,2415	1233,426
	ПЯТНИЦА (ДЕНЬ -10-й)-2													
	ЗАВТРАК													
222	Пудинг из творога, запеченный	150	20,9	14,4	30,2	0,1	0,3	90,0	1,2	195,0	282,0	33,0	1,4	333,6
ПР	Молоко стученное 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 лимоном	200	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
338	Яблоки свежие	100	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
	Промежуточное питание													

	Молоко Школьное 3,2%	200	5,8	6,4	9,6	0,04	1,2	20		240	108	28	0,2	120	
Итого за Завтрак			30,48	22,3	77,67	0,18	11,33	115		1,63	530,33	484,65	93,42	5,59	634,1
	ОБЕД														
180	Уха ростовская	200	8,36	2,44	13,98	0,14	14,96	0,08	0,14	47,26	240,50	36,96	1,14	111,33	
280	Фрикадельки мясные	80	17,06	7,94	0,70	0,06	0,80	16,00	0,96	11,79	175,44	21,50	2,67	142,50	
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	0,02	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53	210,11	
349	Компот из смеси 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	30	1,68	0,33	14,82	0,035			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	68,97	
Итого за Обед			31,9235	16,4365	113,4195	0,2855	16,56	43,08	2,174	74,398	555,244	117,969	6,231	729,2945	
Всего за 2-недели			62,4035	38,7365	191,0895	0,4655	27,89	158,08	3,804	604,728	1039,894	211,389	11,821	1363,395	
Всего за 2 неделю			217,02	196,28	777,34	4,62	318,35	810,16	24,49	2794,56	4017,14	996,67	115,87	5744,09	
Итого за 10 дней			598,65	377,89	1 606,65	22,77	14 410,74	5 546,59	45,28	5 681,82	8 202,55	2 333,45	259,91	11 511,90	

Итого за завтраки		206,540	205,588	728,268	4,010	208,595	1057,380	12,020	4626,548	4026,308	1168,018	53,008	5548,748	
(Среднее значение за завтраки (без учета пометки))		20,654	20,559	72,827	0,401	20,860	105,738	1,202	462,655	402,631	116,802	5,301	554,875	
Выполнение СанПиН от суточной нормы		27%	26%	22%	36%	35%	15%	12%	42%	37%	47%	44%	24%	
Итого за обеды		392,114	172,306	878,382	18,756	#####	4489,208	33,263	1055,273	4176,245	1165,430	206,903	5963,154	
Среднее значение за обеды		39,211	17,231	87,838	1,876	1420,215	448,921	3,326	105,527	417,624	116,543	20,690	596,315	
Выполнение СанПиН от суточной нормы		51%	22%	26%	171%	2367%	64%	33%	10%	38%	47%	172%	25%	
Выполнение СанПиН от суточной нормы		598,65	377,89	1 606,65	22,77	14 410,74	5 546,59	45,28	5 681,82	8 202,55	2 333,45	259,91	11 511,90	
Выполнение СанПиН от суточной нормы		59,87	37,79	160,66	2,28	1 441,07	554,66	4,53	568,18	820,26	233,34	25,99	1 151,19	
Выполнение СанПиН от суточной нормы		78%	48%	48%	207%	2402%	79%	45%	52%	75%	93%	217%	49%	
Итого за 10 дней		63	70	305	1,1	60	700	10	1100	1100	1100	250	12	2100
СанПиН 2.3.2.4.3590-20		77	79	335	1,1	60	700	10	1100	1100	1100	250	12	2350

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюда и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюда и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение №11 СанПиН 2.3.2.4.3590-20)