

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ "Центр обслуживания школ"
 А.В.Колчин
 " 28 " августа 2024 года



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ
 Для учащихся классов общеобразовательных школ города Сосновый Бор
 2024 - 2025 учебный год (возраст 7-11 лет)

№	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	блюда		4	5	6	7	8	9	мкг	11	12	13	14	15
	2													
	1 день													
	Промежуточное питание													
ПР	Молоко 3,2%%	1/200	5,500	5,000	8,600	99,000	0,100	1,000	35,200	0,000	216,000	162,00	25,200	0,200
ПР	Выпечное изделие	1/50	4,710	7,420	25,580	188,000	0,030	0,030	49,000	0,410	26,700	49,200	9,100	0,510
	Итого:		10,210	12,42	34,180	287,000	0,130	1,030	84,200	0,410	242,700	211,20	34,300	0,710
	Обед													
табл	Огурец порционный	1/50	0,400	0,050	0,850	6,500	0,002	5,000	0,030	0,000	11,500	12,000	7,000	0,300
	Огурец порционный	51												
243/82	Суп с бобовыми	1/200	4,960	4,480	17,840	133,600	0,160	4,000	0,520	0,400	30,400	89,600	24,000	1,440
	Горох (фасоль, чечевица)	28,2/28												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	14,3/12												
	Масло сливочное	4,9												
	Говядина п/ф	3,95/25	7,800	1,400	1,607	46,000	0,000	0,000	53,920	0,267	8,000	80,000	11,870	0,980
	Соль иодированная													
	Зелень													
295	Котлета рубленая из птицы	1/75	18,240	16,32	16,200	284,640	0,090	0,240	24,000	0,450	52,800	115,20	31,200	2,640
	Курица (бройлер-цыпляток)	152,5												
	Хлеб пшеничный	12												
	Молоко или вода	18												
	Внутренний жир	3												
	Сухари	7,5												
	Масса п/ф	88,5												
	Масло растительное	4,5												
	Соль иодированная													
312	Картофельное пюре	1/150	3,080	2,330	19,130	109,730	1,160	3,750	33,150	0,150	38,250	76,950	26,700	0,860

	Картофель п/ф	128,25												
	Молоко	23,7/22,5												
	Масло сливочное	5,25												
	Соль иодированная													
ПР	Сок фруктовый или овощной	1/200	1,500	0,000	24,400	108,000	0,020	8,500	0,020	0,000	45,000	47,340	50,000	1,700
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,240	0,440	19,760	91,960	0,040	0,000	0,000	0,360	9,200	42,400	10,000	1,240
ПР	Выпечное изделие	1/50	4,710	7,420	25,580	188,000	0,030	0,030	49,000	0,410	26,700	49,200	9,100	0,510
	Итого:		29,77	26,51	105,07	782,33	1,34	12,52	106,17	1,37	171,95	331,09	127,00	6,95
	2 день													
	Промежуточное питание													
ПР	Молоко 3,2%%	1/200	5,500	5,000	8,600	99,000	0,100	1,000	35,200	0,000	216,000	162,00	25,200	0,200
ПР	Выпечное изделие	1/50	4,710	7,420	25,580	188,000	0,030	0,030	49,000	0,410	26,700	49,200	9,100	0,510
	Итого:		10,210	12,42	34,180	287,000	0,130	1,030	84,200	0,410	242,700	211,20	34,300	0,710
	Обед													
табл	Помидор порционный	50/5	0,550	0,000	3,800	10,000	0,030	12,500	0,600	0,200	7,000	13,000	38,100	0,450
	Помидор свежий порционный	51/50												
	Щи из свежей капусты (квашеной, шпината) с мясом	200/25/10	4,180	7,400	15,400	139,600	0,200	17,600	8,500	0,500	34,000	80,000	40,000	3,600
	Говядина	3,95/25	7,800	1,400	1,607	46,000	0,000	0,000	53,920	0,267	8,000	80,000	11,870	0,980
	Шпинат	60												
	Картофель п/ф	20												
	Лук репчатый	9,52/8												
	Мука пшеничная	4												
	Масло сливочное	4,8												
	Яйцо, шт	1/10												
	Соль иодированная													
	Зелень													
619/81	Печень по-строгановски	50/50	14,210	10,08	4,080	165,000	0,200	14,000	5,300	2,400	27,000	234,80	14,900	5,030
	Печень говяжья	89/74												
	Масло растительное													
	Сметана	15,3												
	Томатный сок	5,32												
	Соль иодированная													
	Мука	3,38												
	Лук репчатый	9,6/8												
	Масло сливочное	1												
532/97	Макароны отварные	1/150	5,500	4,410	33,800	189,900	0,100	0,000	35,400	0,900	8,770	42,400	7,600	1,000
	Макароны	51												
	Масло сливочное	5,25												

[illegible]

[illegible]

	Соль иодированная													
	Сок фруктовый или овощной	1/200	1,400	0,000	24,400	108,000	0,020	8,900	0,020	0,000	45,000	47,340	50,000	1,700
	Хлеб ржаной	1/60	4,000	0,500	25,400	122,400	0,100	0,000	0,000	1,300	10,800	52,200	11,400	2,400
			39,470	18,73	128,31	779,400	0,530	34,250	90,880	9,427	149,850	548,72	296,17	14,35
	5 день													
	Промежуточное питание													
ПР	Молоко 3,2%%	1/200	5,500	5,000	8,600	99,000	0,100	1,000	35,200	0,000	216,000	162,00	25,200	0,200
ПР	Выпечное изделие	1/50	4,710	7,420	25,580	188,000	0,030	0,030	49,000	0,410	26,700	49,200	9,100	0,510
	Итого:		5,50	5,00	8,60	99,00	0,10	1,00	35,20	0,00	216,00	162,00	25,20	0,20
	Обед													
	Комплекс 1													
табл	Помидор порционный	50	0,550	0,100	1,900	12,000	0,050	12,500	66,500	0,200	7,000	13,000	10,000	0,500
	Помидор порционный	51/50												
табл	Огурец свежий порционный	50	0,400	0,000	0,850	6,500	0,002	5,000	0,030	0,000	11,500	12,000	7,000	0,300
	Огурец свежий порционный	51/50												
295/82	Уха ростовская	1/200	4,800	11,92	7,920	69,840	0,080	5,200	18,000	0,160	28,320	77,680	19,200	0,720
	Рыба(филе трески с кожей)	34/31,3												
	Картофель	47,6												
	Петрушка (корень)	5,44/4												
	Лук репчатый	7,2/6												
	Масло сливочное	2,00												
	Соль иодированная	1,60												
	Лук зеленый оч	2,24												
	Зелень	2,00												
КС	Кнели из филе курицы паровые	1/80	22,800	13,30	6,700	238,000	0,000	0,600	57,600	0,500	44,000	194,70	34,300	2,300
	Филе курицы	106/38												
	Хлеб пшеничный	4												
	Молоко	10												
	Яйца	1/8 шт												
	Масло сливочное	2												
	Соль иодированная													
748/82	Рис припущенный	1/150	3,600	6,000	37,050	220,500	0,000	0,000	17,900	0,300	8,800	70,800	24,400	0,500
	Крупа рисовая	5,25												
	Масло сливочное	0,525												
	Соль иодированная													
349	Компот из сухофруктов	1/200	1,200	0,000	31,600	126,000	0,000	0,000	0,440	0,000	42,000	23,000	28,000	3,000
	Курага (или изюм, или чернослив)	20												
	Сахар-песок	15												
	Хлеб ржаной	1/60	4,000	0,500	25,400	122,400	0,100	0,000	0,000	1,300	10,800	52,200	11,400	2,400

	Итого:		37,35	31,82	111,42	795,24	0,23	23,30	160,47	2,46	152,42	443,38	134,30	9,72
	6 день													
	Промежуточное питание													
ПР	Молоко 3,2%%	1/200	5,500	5,000	8,600	99,000	0,100	1,000	35,200	0,000	216,000	162,00	25,200	0,200
ПР	Выпечное изделие	1/50	4,710	7,420	25,580	188,000	0,030	0,030	49,000	0,410	26,700	49,200	9,100	0,510
	Итого:		10,210	12,42	34,180	287,000	0,130	1,030	84,200	0,410	242,700	211,20	34,300	0,710
	Обед													
	Комплекс 1						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
табл	Огурец свежий прционный	50	0,400	0,000	0,850	6,500	0,002	5,000	0,030	0,000	11,500	12,000	7,000	0,300
	Огурец свежий прционный	51/20												
128/97	Суп-лапша домашняя	250	2,800	5,800	13,900	120,000	0,000	2,300	211,00	0,600	30,600	59,700	15,200	1,000
	с курицей (филе)	25	4,800	0,060	0,200	38,000	0,030	0,480	22,340	0,080	6,540	60,360	6,740	0,580
	Курица (филе гр)	36												
	Латиа	16												
	Масло сливочное	5												
	Лук репчатый	9,6/8												
	Морковь	10,6/8												
	Зелень													
	Соль иодированная													
447	Свинина тушенная с капустой, яблоками	40/100	19,800	20,78	10,920	312,200	0,128	19,830	200,45	0,316	61,500	82,530	28,260	1,670
	Свинина п/ф	62												
	Масло топленое	4												
	Лук репчатый	1 2/10												
	Масло топленое	2												
	Капуста б/к	125/100												
	Яблоки	17/15												
	Соль иодированная													
	Зелень													
934/82	Кисель из ягод (плодов)	1/200	0,400	0,000	33,800	142,000	0,000	0,750	0,000	0,000	7,100	4,300	2,500	0,050
	Ягоды (плоды)	24												
	Сахар-песок	15												
	Крахмал	9												
	Хлеб ржаной	1/60	4,000	0,500	25,400	122,400	0,100	0,000	0,000	1,300	10,800	52,200	11,400	2,400
	Итого:		32,20	27,14	85,07	741,10	0,26	28,36	433,82	2,30	128,04	271,09	71,10	6,00
	7 день													
	Промежуточное питание													
ПР	Молоко 3,2%%	1/200	5,500	5,000	8,600	99,000	0,100	1,000	35,200	0,000	216,000	162,00	25,200	0,200

[illegible]

[illegible]

	Итого:		10,21	12,42	34,18	287,00	0,13	1,03	84,20	0,41	242,70	211,20	34,30	0,71
	Обед													
таблиц	Овощи порционные	1/50	0,400	0,000	0,850	6,500	0,002	5,000	0,030	0,000	11,500	12,000	7,000	0,300
	Огурец свежий порционный	51/50												
243/82	Суп с бобовыми	1/200	4,960	4,480	17,840	133,600	0,160	4,000	0,520	0,400	30,400	89,600	24,000	1,440
	с говядиной	3,95/25	7,800	1,400	1,607	46,000	0,000	0,000	53,920	0,267	8,000	80,000	11,870	0,980
	Горох (фасоль, чечевица)	28,2/28												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	14,3/12												
	Масло сливочное	4,9												
	Соль иодированная	2												
	Зелень	2												
291	Плов из филе индейки	50/100	17,350	17,25	27,340	264,000	0,080	4,200	5,030		32,860	178,20	40,800	1,450
	Курица	106/72												
	или цыпленок	104/72												
	или индейка	93/68												
	Масло растительное	7												
	Лук репчатый	8/7												
	Морковь	10/8												
	Томатный сок (томатное пюре 5)													
	Крупа рисовая	35												
	Соль иодированная													
348	Компот из кураги	1/200	1,300	0,080	44,680	184,640	0,030	1,000	0,000	1,000	40,480	36,600	26,200	0,860
	Курага	20												
	Сахар	15												
ПР	Хлеб ржаной	1/60	4,000	0,500	25,400	122,400	0,100	0,000	0,000	1,300	10,800	52,200	11,400	2,400
	Итого:		35,81	23,71	117,72	757,14	0,37	14,20	59,50	2,97	134,04	448,60	121,27	7,43
	10 день													
	Промежуточное питание													
ПР	Молоко 3,2%%	1/200	5,500	5,000	8,600	99,000	0,100	1,000	35,200	0,000	216,000	162,00	25,200	0,200
ПР	Выпечное изделие	1/50	4,710	7,420	25,580	188,000	0,030	0,030	49,000	0,410	26,700	49,200	9,100	0,510
	Итого:		10,21	12,42	34,18	287,00	0,13	1,03	84,20	0,41	242,70	211,20	34,30	0,71
	Обед													
	Комплекс 1													
82	Борщ с капустой и картофелем,	17,5/200	2,190	5,880	14,100	118,080	0,060	12,360	0,000	2,880	41,340	63,63	31,440	1,410
	говядиной	3,95/25	7,800	1,400	1,607	46,000	0,000	0,000	53,920	0,267	8,000	80,000	11,870	0,980
	Свекла	51,2/32												

	Капуста свежая	20/16												
	или квашеная	17,2/12												
	Картофель п/ф	16												
	Морковь	10/8												
	Лук репчатый	9,6/8												
	Томатный сок	16												
	Масло сливочное	3,2												
	Чеснок	0,8												
	Сахар-песок	2												
	Соль иодированная													
	Зелень													
45/04	Салат из квашеной капусты	1/60	0,500	1,500	2,350	25,700	0,000	8,250	10,300	0,700	14,800	8,400	4,450	0,200
	Капуста квашеная	34,7/24,3												
	Лук репчатый	3,72/3,1												
	Сахар-песок	1,5												
	Масло растительное	1	0,000	0,950	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
680/81	Запеканка картофельная с мясом	243	19,800	20,80	48,600	445,600	0,400	22,000	201,60	0,600	92,800	335,80	90,600	3,600
	Говядина п/ф	90,8/79												
	Картофель п/ф	232												
	Лук репчатый	21/17,5												
	Масло сливочное	20												
	Сухари панировочные	2,5												
	Соль иодированная													
1009/81	Чай с сахаром	180/15	0,270	0,050	15,010	63,660	0,000	0,000	0,000	0,000	11,500	5,200	4,600	0,500
	Чай	0,9												
	Сахар	15												
ПР	Хлеб ржаной	1/60	4,000	0,500	25,400	122,400	0,100	0,000	0,000	1,300	10,800	52,200	11,400	2,400
	Итого:		34,56	31,08	107,07	821,44	0,56	42,61	265,82	5,75	179,24	545,23	154,36	9,09

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)*

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Молочные продукты витаминизированы

Меню разработано с учетом цен на продукты питания на 15.08.2024.

Исп.: Галкина И.И.

 8(81369) 2-74-18