

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 с 11 - 18 лет)

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	
	1 день													
	Обед													
	Комплекс 1													
20	Салат из свежих огурцов	1/100	0,670	6,090	1,810	64,650	0,030	6,650	0,000	2,740	16,150	28,620	13,300	0,480
	<i>Огурцы свежие</i>	<i>97/95</i>												
	<i>Масло растительное</i>	<i>5</i>												
	<i>Зелень</i>													
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
	<i>Курица (бройлер-цыпленок)</i>	<i>152,5</i>												
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>12</i>												
	<i>Молоко или вода</i>	<i>18</i>												
	<i>Внутренний жир</i>	<i>3</i>												
	<i>Сухари</i>	<i>7,5</i>												
	<i>Масса п/ф</i>	<i>88,5</i>												
	<i>Масло растительное</i>	<i>4,5</i>												
	<i>Соль иодированная</i>													
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
	<i>Картофель п/ф</i>	<i>128,25</i>												
	<i>Молоко</i>	<i>23,7/22,5</i>												
	<i>Масло сливочное</i>	<i>5,25</i>												
	<i>Соль иодированная</i>													
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:		30,440	32,60	106,88	846,980	1,370	19,170	106,170	4,110	188,100	359,71	140,30	7,430

	<i>Огурец соленый</i>	13,44/12												
	<i>Сметана</i>	10												
	<i>Зелень</i>	2												
435/шк	Мясо духовое	48/125	25,000	19,10	25,100	358,800	0,300	13,900	66,800	0,400	32,400	282,00	67,300	3,000
	<i>Говядина</i>	80												
	<i>Масло сливочное</i>	8												
	<i>Картофель п/ф</i>	80												
	<i>Морковь</i>	22/18												
	<i>Лук репчатый</i>	10/8												
	<i>Сок томатный</i>	16												
	<i>Мука пшеничная</i>	2												
	<i>Соль иодированная</i>													
	<i>Зелень</i>													
	Компот из ягод или плодов	1/200	0,300	0,000	23,300	91,000	0,001	4,000	0,001	0,001	5,000	8,000	3,000	0,160
	<i>Ягоды (плоды) б/зам</i>	50												
	<i>Сахар-песок</i>	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
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:		45,950	35,37	114,59	904,870	0,509	27,910	116,371	2,811	116,850	724,74	130,23	7,890
	4 день													
	Обед													
	Комплекс 1													
19	Салат зеленый с огурцами и помидорами	1/110	0,930	16,03	2,870	70,410	0,040	18,050	0,000	3,140	24,670	26,22	16,660	0,730
	<i>Салат зеленый</i>	41,7/30												
	<i>Огурцы свежие</i>	36,72/36												
	<i>Помидоры свежие</i>	29,6/29												
	<i>Масло растительное</i>	16												
	<i>Соль иодированная</i>													
441	Говядина тушеная	75/75	22,950	8,700	14,250	231,000	0,180	3,825	0,510	0,465	39,000	167,18	45,450	4,875
	<i>с черносливом</i>													
	<i>Говядина п/ф</i>	124,5												
	<i>Масло сливочное</i>	7,5												
	<i>Лук репчатый</i>	15												
	<i>Томатный сок</i>	31,95												
	<i>Чернослив</i>	22,5												
	<i>Соль иодированная</i>													
744/81	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,590	6,130	51,850	240,600	0,210	0,000	36,000	4,950	18,600	191,70	128,30	4,390
	<i>Крупа гречневая</i>	69,3/69												
	<i>Масло сливочное</i>	5,25									5,360	2,640	1,360	0,240

	Масло сливочное	7												
	Соль иодированная													
1009/81	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,270	0,050	15,010	63,660	0,003	4,200	0,004	0,000	7,380	9,610	5,910	0,821
	Чай	0,9												
	Сахар-песок	15												
	Лимон	8												
	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
	Плоды или ягоды свежие	1/100	0,390	0,360	15,250	59,000	0,000	8,800	4,400	0,530	14,070	9,670	7,070	1,930
	Итого:		35,14	32,58	114,48	963,17	0,78	48,48	4,40	8,97	123,89	428,91	141,47	11,13
	Комплекс 2													
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 с курицей (филе)	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
	Курица (филе гр)	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
	Латша	36												
	Масло сливочное	16												
	Лук репчатый	5												
	Морковь	9,6/8												
	Зелень	10,6/8												
	Соль иодированная													
447	Свинина тушенная с капустой	60/150	19,700	27,17	16,380	468,300	0,192	29,750	300,68	0,474	92,250	123,80	42,390	2,505
	Свинина п/ф	93												
	Масло топленое	6												
	Лук репчатый	1 2/10												
	Масло топленое	3												
	Капуста б/к	187,5/150												
	Яблоки	25,5/22,5												
	Соль иодированная													
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
	Черника (клюква)	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
	Зефир	1/20	0,130		15,040	64,510					5,360	2,640	1,360	0,240
	Итого:		32,23	33,53	105,57	961,71	0,32	38,28	534,05	2,45	164,15	315,00	86,59	7,08
	7 день													
	Обед													

Комплекс 1														
50	Салат из свеклы с сыром <i>(или орехи грецкие, чернослив)</i>	1/115	4,940	9,500	41,940	307,020	0,040	7,320	39,000	2,360	168,450	120,40	26,400	1,530
259	Жаркое по-домашнему	100/125	25,000	19,29	23,080	415,500	0,315	22,019	66,800	1,705	43,015	361,68	78,830	3,545
	<i>Говядина п/ф</i>	158												
	<i>или свинина</i>	148												
	<i>Картофель п/ф</i>	100												
	<i>Лук репчатый</i>	12/10												
	<i>Масло сливочное</i>	10												
	<i>Сок томатный</i>	6,4												
	<i>Соль иодированная</i>													
	<i>Зелень</i>													
ПР	Сок фруктовый или овощной	1/200	1,400	0,000	24,400	108,000	0,020	9,000	0,020	0,000	45,000	47,340	50,000	1,700
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
ПР	Печенье овсяное	1/25	0,390	3,420	19,020	25,000	0,040							
	Итого:		35,73	32,71	133,84	977,92	0,52	38,34	105,82	5,37	267,27	581,62	166,63	9,18
Комплекс 2														
табл	Огурец порционный	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
	<i>Огурец свежий порционный</i>	51/50												
98	Суп крестьянский с крупой с курицей (филе)	300	3,240	10,330	49,200	190,080	0,000	8,160	0,508	2,160	35,520	97,200	22,240	0,880
	<i>Капуста свежая</i>	30,4/24												
	<i>Картофель п/ф</i>	20												
	<i>Крупа перловая</i>	8												
	<i>Морковь</i>	10,4/8												
	<i>Лук репчатый</i>	9,6/8												
	<i>Масло сливочное</i>	14												
	<i>Сметана</i>	10												
	<i>Соль иодированная</i>	2												
	<i>Зелень</i>	2												
259	Жаркое по-домашнему	100/125	25,000	19,29	23,080	415,500	0,315	22,019	66,800	1,705	43,015	361,68	78,830	3,545
	<i>Говядина п/ф</i>	158												
	<i>или свинина</i>	148												
	<i>Картофель п/ф</i>	100												
	<i>Лук репчатый</i>	12/10												
	<i>Масло сливочное</i>	10												
	<i>Сок томатный</i>	6,4												
	<i>Соль иодированная</i>													
	<i>Зелень</i>													
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

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
	<i>Капуста квашеная</i>	34,7/24,3												
	<i>Лук репчатый</i>	3,72/3,1												
	<i>Сахар-песок</i>	1,5												
	<i>Масло растительное</i>	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
	<i>Говядина п/ф</i>	90,8/79												
	<i>Картофель п/ф</i>	232												
	<i>Лук репчатый</i>	21/17,5												
	<i>Масло сливочное</i>	20												
	<i>Сухари панировочные</i>	2,5												
	<i>Соль иодированная</i>													
927/82	Компот из ягод (плодов)	1/200	0,600	0,000	46,600	182,000	0,000	48,200	8,200	0,400	25,300	17,900	18,100	0,700
	<i>Черная смородина или вишня</i>	60												
	<i>Сахар-песок</i>	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:		31,59	33,53	137,12	947,15	0,57	90,81	220,10	5,98	187,81	498,63	161,22	9,01

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