

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр обслуживания школ города Сосновья Бор"

А.В.Колчин

" 28 " августа 2024 года

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ

Для учащихся классов общеобразовательных школ города Сосновья 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	Мг	Fe		
	2		4	5	6	7	8	9	мкг	11	12	13	14	15		
	1 день															
	<b>Промежуточное питание</b>															
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		
	<b>Итого:</b>		<b>10,210</b>	<b>12,42</b>	<b>34,180</b>	<b>287,000</b>	<b>0,130</b>	<b>1,030</b>	<b>84,200</b>	<b>0,410</b>	<b>242,700</b>	<b>211,20</b>	<b>34,300</b>	<b>0,710</b>		
	<b>Обед</b>															
табл	<b>Отруец порционный</b>	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		
	<i>Отруец порционный</i>		51													
243/82	<b>Суп с бобовыми</b>	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		
	<i>Горох (фасоль, чечевица)</i>		28,2/28													
	<i>Морковь</i>		10													
	<i>Дук репчатый</i>		14,3/12													
	<i>Масло сливочное</i>		4,9													
	<i>Говядина п/ф</i>		<b>3,95/25</b>	1,400	1,607	46,000	0,000	0,000	53,920	0,267	8,000	80,000	11,870	0,980		
	<i>Соль иодированная</i>															
	<i>Зелень</i>															
295	<b>Котлета рубленая из птицы</b>	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>		/52,5													
	<i>Хлеб пшеничный</i>		12													
	<i>Молоко шш вода</i>		18													
	<i>Внутренний жир</i>		3													
	<i>Сухари</i>		7,5													
	<i>Масса п/ф</i>		88,5													
	<i>Масло растительное</i>		4,5													
	<i>Соль иодированная</i>															
312	<b>Картофельное пюре</b>	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		









	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												
		<b>Промежуточное питание</b>												
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
		<b>Обед</b>												
		<b>Комплекс 1</b>												
табл	Огурец свежий припущенный	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 припущенный	51/20												
128/97	Суп-лапша домашняя с курицей (фиге)	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
	Курица (филе гр)	36												
	Лаваш	16												
	Масло сливочное	5												
	Лук репчатый	9,6/8												
	Морковь	10,6/8												
	Зелень													
	Соль iodированная													
447	Вянина тушеная 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
	Сметана н/ф	62												
	Масло топленое	4												
	Лук репчатый	1 2/10												
	Масло топленое	2												
	Капуста б/к	125/100												
	Яблоки	17/15												
	Соль iodированная													
	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												
		<b>Промежуточное питание</b>												
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
	<b>Итого:</b>		<b>10,21</b>	<b>12,42</b>	<b>34,18</b>	<b>287,00</b>	<b>0,13</b>	<b>1,03</b>	<b>84,20</b>	<b>0,41</b>	<b>242,70</b>	<b>211,20</b>	<b>34,30</b>	<b>0,71</b>
	<b>Обед</b>													
табл	<b>Огурец порционный</b>	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												
<b>174/97</b>	<b>Суп крестьянский с крупой</b>	<b>200/10</b>	<b>4,720</b>	<b>4,130</b>	<b>10,000</b>	<b>90,080</b>	<b>0,000</b>	<b>8,160</b>	<b>0,508</b>	<b>2,160</b>	<b>35,520</b>	<b>97,200</b>	<b>22,240</b>	<b>0,880</b>
	<i>с курицей (филе)</i>	<b>25</b>	<b>4,800</b>	<b>0,060</b>	<b>0,200</b>	<b>38,000</b>	<b>0,030</b>	<b>0,480</b>	<b>22,340</b>	<b>0,080</b>	<b>6,540</b>	<b>60,360</b>	<b>6,740</b>	<b>0,580</b>
	<i>Каруста свежая</i>	30,4/24												
	<i>Картофель н/ф</i>	20												
	<i>Курина перловая</i>	8												
	<i>Морковь</i>	10,4/8												
	<i>Лук репчатый</i>	9,6/8												
	<i>Масло сливочное</i>	4												
	<i>Сметана</i>	10												
	<i>Соль iodированная</i>	2												
	<i>Зелень</i>	2												
<b>631/81</b>	<b>Жаркое по-домашнему</b>	<b>50/125</b>	<b>17,400</b>	<b>10,60</b>	<b>21,800</b>	<b>303,000</b>	<b>0,300</b>	<b>22,100</b>	<b>66,800</b>	<b>0,400</b>	<b>32,400</b>	<b>282,00</b>	<b>67,300</b>	<b>2,320</b>
	<i>Говядина н/ф</i>	79												
	<i>щи свиная</i>	74												
	<i>Картофель н/ф</i>	100												
	<i>Лук репчатый</i>	12/10												
	<i>Масло сливочное</i>	10												
	<i>Сок томатный</i>	6,4												
	<i>Соль iodированная</i>													
	<i>Зелень</i>													
ПР	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>1/60</b>	<b>4,000</b>	<b>0,500</b>	<b>25,400</b>	<b>122,400</b>	<b>0,100</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>1,300</b>	<b>10,800</b>	<b>52,200</b>	<b>11,400</b>	<b>2,400</b>
ПР	<b>Слойка с повидлом</b>	<b>1/55</b>	<b>1,710</b>	<b>12,42</b>	<b>55,580</b>	<b>248,000</b>	<b>0,030</b>	<b>0,030</b>	<b>49,000</b>	<b>0,410</b>	<b>26,700</b>	<b>49,200</b>	<b>9,100</b>	<b>0,510</b>
	<b>Итого:</b>		<b>33,03</b>	<b>27,76</b>	<b>113,83</b>	<b>807,98</b>	<b>0,46</b>	<b>35,77</b>	<b>138,68</b>	<b>4,35</b>	<b>123,46</b>	<b>552,96</b>	<b>123,78</b>	<b>6,99</b>
	<b>8 день</b>													
	<b>Промежуточное питание</b>													
ПР	<b>Молоко 3,2% %</b>	<b>1/200</b>	<b>5,500</b>	<b>5,000</b>	<b>8,600</b>	<b>99,000</b>	<b>0,100</b>	<b>1,000</b>	<b>35,200</b>	<b>0,000</b>	<b>216,000</b>	<b>162,00</b>	<b>25,200</b>	<b>0,200</b>
ПР	<b>Выпечное изделие</b>	<b>1/50</b>	<b>4,710</b>	<b>7,420</b>	<b>25,580</b>	<b>188,000</b>	<b>0,030</b>	<b>0,030</b>	<b>49,000</b>	<b>0,410</b>	<b>26,700</b>	<b>49,200</b>	<b>9,100</b>	<b>0,510</b>
	<b>Итого:</b>		<b>10,21</b>	<b>12,42</b>	<b>34,18</b>	<b>287,00</b>	<b>0,13</b>	<b>1,03</b>	<b>84,20</b>	<b>0,41</b>	<b>242,70</b>	<b>211,20</b>	<b>34,30</b>	<b>0,71</b>
	<b>Обед</b>													

табл	Помидор свежий порционный	1/50	0,550	0,000	3,800	10,000	0,030	12,500	0,600	0,200	7,000	13,00	38,100	0,450
	Помидор свежий порционный	51/50												
215	Суп из овощей с фасолью с курицей (фиге)	1/200	0,500	8,700	14,600	168,800	0,000	11,000	105,40	0,300	47,200	129,30	31,700	2,300
	Капуста б/к	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
	Картофель н/ф	35,2/28												
	Морковь	30,4												
	Петрушка (корень)	5/4												
	Лук репчатый	5,6/4												
	Лук репчатый	9,5/8												
	Фасоль ши	6,4												
	фасоль (лотка) свежая	15,2/13,6												
	Масло сливочное	4												
	Соль iodированная													
	Зелень													
668/3	Тертые в соус сметанном с томатом	60/50	9,800	6,800	8,200	133,200	0,000	0,200	5,400	0,600	6,500	76,600	13,600	0,700
	Говядина н/ф	38												
	Хлеб пшеничный	8												
	Молоко или вода	12												
	Масло подсолнечное раф	3												
	Лук репчатый	24/20												
	Соль iodированная													
	Мука пшеничная	4												
864	Соус: Сметана	12,5												
	Сок томатный	13												
	Мука пшеничная	25												
	Соль iodированная													
744/81	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,600	6,140	52,130	240,600	0,210	0,000	36,000	4,950	18,600	191,70	128,30	4,400
	Крупа гречневая	69,3/69												
	Масло сливочное	5,25												
	Соль iodированная													
927/82	Компот из ягод (ягод)	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
	Ягоды(ягоды)	60												
	Сахар-песок	15												
ПП	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:		28,85	22,20	150,93	895,00	0,37	72,38	177,94	7,83	121,94	541,06	247,94	11,53
	9 день													
	Промежуточное питание													
ПП	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
ПП	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





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

*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.*

Ист.: Галкина И.И.

☎ 8(81369) 2-74-18