

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ
для обучающихся общеобразовательных школ города Сосновый Бор (возраст 12-18 лет)**



А.В. Колчин
2023г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
ПОНЕДЕЛЬНИК (День 1-й)																		
ЗАВТРАК																		
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	7,63	5	46,2	0,28	2,6	40	1,08	277	394,25	99,5	2,63	260,3				
15	Сыр порционный (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				
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	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3				
Итого за Завтрак			20,17	24,22	92,54	0,36	11,78	158	1,74	718,67	704,9	152,68	7,2	668,77				
ОБЕД																		
113	Суп-лапша Домашняя	250	2,80	5,80	13,90	0,00	2,30	211,00	0,60	30,60	59,70	15,20	1,00	120,0				
288	Птица (курица) отварная в 1 блюде	20	5,2	3,2	0	0,01	0	4,8	0,04	9,6	34,4	4,8	0,48	49,6				
290	Птица (курица) тушеная, в соусе	100	26	16		0,05		24	0,2	48	172	24	2,4	248				
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	0,03		36	0,8	348	82	25,34	0,7	280,15				
342	Компот из свежих яблок	200	0,24	0,12	35,76	0	80		0,18	8,2	6,42	0,96	0,28	145,08				
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			40,81	32,68	113,37	0,125	82,3	275,8	2,09	106,78	386,32	77,8	5,79	911,8
Всего за Понедельник - Неделю			60,98	56,9	205,91	0,485	94,08	433,8	3,83	825,45	1091,22	230,48	12,99	1580,57
ВТОРНИК (ДЕНЬ 2-й)														
ЗАВТРАК														
204	Макароны отварные с сыром	200	16,92	19,9	42,64	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14	344
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	Фрукты свежие (бананы)	100	1,13	0,38	15,75	0,03	7,5		0,3	6	21	31,5	0,45	70,88
Итого за Завтрак			20,16	20,48	77,92	1,59	14,63	44,2	0,76	76,93	164,2	85,97	3,94	503,24
ОБЕД														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,19	5,88	14,1	0,06	12,36		2,88	41,34	63,63	31,44	1,41	118,08
288	Птица (курица) отварная в 1 блюде	20	5,2	3,2	0	0,01	0	4,8	0,04	9,6	34,4	4,8	0,48	49,6
229	Рыба тушеная в томате с овощами	120	18,2	4,4	2,25	0,12	1,8	22,2	2,22	43,2	265,4	42,8	0,82	121,4
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
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	30	1,68	0,33	14,82	0,035			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	68,97
Итого за Обед			31,77	17,18	73,87	1,78	119,16	71,20	5,61	159,77	499,96	124,81	5,31	577,15
Всего за Вторник - Неделю			51,93	37,66	151,79	3,37	133,79	115,40	6,37	236,70	664,16	210,78	9,25	1080,39
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	Горшок зеленый консервированный	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

ПП	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	0,02				0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
338	Фрукты свежие (яблосины)	100	0,9	0,2	8,1	0,04	60			0,2	34	23	13	0,3	43
	Итого за Завтрак		19,28	21,2	33,36	0,92	65,53	318,53	1,27	175,11	342,53	60,84	5,74	406,54	
	Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,27	3,36	24,54	0,18	9,9			1,47	18,24	76,26	28,86	1,17	141,48
288	Птица (курица) отварная в 1 блюде	20	5,2	3,2	0	0,01	0	4,8	0,04	9,6	34,4	4,8	0,48	49,6	
430	Запеканка картофельная с отварным мясом (говядина)	200	21,19	15,56	41,25	0,17	1,50	75	1,13	90,38	264,38	70,13	3	389,81	
375	Компот из ягод (крыжовник или смородина черная)	200	0,52	0,18	24,84	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3	102,9	
ПП	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		31,86	22,63	105,45	0,415	69,3	79,8	3,11	148,52	430,24	128,29	65,88	752,76	
	Всего за Среду-Понедель		51,14	43,83	138,81	1,335	134,83	398,33	4,38	323,63	772,77	189,13	71,62	1159,3	
	ЧЕТВЕРГ(ДЕНЬ 4И)														
	Завтрак														
398	Блинчики с овсяным, фруктовым фаршем или повидлом	100	17,7	18,1	16,1	0,07	1	100	2,8	86,3	160,8	21,4	1,6	278	
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40	
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76	
338	Фрукты свежие (бананы)	100	1,13	0,38	15,75	0,03	7,5		0,3	6	21	31,5	0,45	70,88	
	Итого за Завтрак		20,94	18,68	50,98	0,12	8,77	100	3,36	110,5	221,33	71,23	4,4	435,64	
	Обед														
96	Рассольник Ленинградский	250	2,6	2,5	16,98	0,1	7,5		2,4	38,5	208,75	31,75	1	100,8	
288	Птица (курица) отварная в 1 блюде	20	5,2	3,2	0	0,01	0	4,8	0,04	9,6	34,4	4,8	0,48	49,6	
250	Бефстроганов из мяса отварного	100	12,08	12,33	2,83	0,02	0,01	15	0,08	21,42	74,17	15,58	1,83	170,67	
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	0,27				19,47	280	186,67	6,68	309,15	

345	Компот из замороженных 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	30	1,68	0,33	14,82	0,035		0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	68,97
Итого за Обед			33,95	24,01	112,59	0,455	66,91	19,8	2,99	119,29	263,3	71,22	802,09
Всего за Четверг-Пятница			54,89	42,69	163,57	0,575	75,68	119,8	6,35	229,79	873,85	334,53	1237,73
ПЯТНИЦА (ДЕНЬ - 5И)													
ЗАВТРАК													
222	Пудинг из творога, запеченный с джемом	180/20	27,9	19,2	54,52	0,12	0,88	1,76	262,4	379,6	45,8	1,88	502,48
377	Чай с лимоном	200/15/7			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	4,8	17,4	6,6	0,22	46,76
338	Фрукты свежие (блоки)	100	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5	0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за Завтрак			29,78	19,7	81,4	0,16	10,51	2,17	294,33	428,45	71,42	5,88	624,14
ОБЕД													
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6,39	23,07	0,18	6,99	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19	173,31
288	Птица (курица) отварная в 1 блюде	20	5,2	3,2	0	0,01	0	0,04	9,6	34,4	4,8	0,48	49,6
261	Печень, тушенная в соусе	50/50	13,5	9,2	8,6	0,19	12,7	1	30	239	17	5	171,2
310	Картофель отварной	200	4	0,8	31,6	0,2	29	0,2	24	108	44	1,6	149,6
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			31,42	20,22	125,35	0,635	49,49	4,65	126,11	624,53	152,2	11,16	809,06
Всего за Пятница-Пятница			61,2	39,92	206,75	0,795	60	6,82	420,44	1052,98	223,62	17,04	1433,2
СУББОТА (ДЕНЬ - 6И)-1													
ЗАВТРАК													
182	Каша пшеничная молочная	200	5,6	6,8	33,6	0,16		1,6	28	112	42	1,4	218
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	4,8	17,4	6,6	0,22	46,76

338	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,68	0,08	6,75	0,02	7,5		0,83	21	19,5	6	0,53	30,38	
Итого за Завтрак			8,39	7,08	59,88	0,2	9,63	0	2,69	68,93	172,1	66,87	4,28	336,74	
Обед															
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	3,27	3,36	24,54	0,18	9,9		1,47	18,24	76,26	28,86	1,17	141,48	
288	Птица (курица) отварная в 1 блюдо	20	5,2	3,2	0	0,01	0	4,8	0,04	9,6	34,4	4,8	0,48	49,6	
287	Голубцы с мясом и рисом тушеные (на говядине)	200	21	23,25	37,25	0,1	35	44,25		2047,5	337,5	75,75	62,5	442,25	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	0,01	1,8			6,4	4,4	3,6	0,18	97,6	
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			31,31	30,3	100,49	0,335	46,7	49,05	1,78	2088,64	484,36	120,51	65,26	799,9	
Итого за субботу 1 неделя			39,7	37,38	160,37	0,535	56,33	49,05	4,47	2157,57	656,46	187,38	69,54	1136,64	
Всего за 1 неделю			319,84	258,38	1027,20	7,09	554,71	6481,18	32,22	4193,58	5111,44	1375,92	256,06	7627,83	
ПОНЕДЕЛЬНИК (ДЕНЬ - 7И)-2															
Завтрак															
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	7,5	8,5	36,5	0,2				2,25	30	180	122,5	4	252,5
376	Чай с сахаром	200/15	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	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,96	0,21	8,68	0,04	64,29		0,21	36,43	24,64	13,93	0,32	40,5	
Итого за Завтрак			10,57	8,91	64,31	0,26	64,56	0	2,72	84,63	244,17	154,76	6,67	379,76	
Обед															
88	Ши из свежей капусты с картофелем	250	2,16	5,97	9,75	0,09	22,17			2,85	40,77	56,91	0,99	101,37	
288	Птица (курица) отварная в 1 блюдо	20	5,2	3,2	0	0,01	0	4,8	0,04	9,6	34,4	4,8	0,48	49,6	
280	Фрикадельки мясные в соусе	100	21,32	9,93	0,87	0,08	1	20	1,2	14,74	219,3	26,88	3,34	178,13	
304	Рис припущенный	200	4,89	7,23	48,89	0,03		36	0,8	3,48	82	25,34	0,7	280,15	
ПР	Сок т/п	200	1	0,2	20,2	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	86,6	

Итого за Завтрак			21,17	30,01	37,83	0,15	9,955	363	1,27	287,43	373,85	72,195	5,55	506,74
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,19	5,88	14,1	0,06	12,36		2,88	41,34	63,63	31,44	1,41	118,08
288	Птица (курица) отварная в 1 блюде	20	5,2	3,2	0	0,01	0	4,8	0,04	9,6	34,4	4,8	0,48	49,6
239	Тефтели рыбные	100	7,33	5,17	10,38	0,07	0,35	27,5	2,13	36,73	98,83	16	0,53	117,37
311	Картофель в молоке	200	4,68	4,96	26,32	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14	168,8
350	Кисель	200	0,44	0,07	34,28	0,02	30		0,02	21,06	17,59	6,43	0,21	139,51
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			6,8	5,36	75,42	1,595	35	44,2	0,49	78,96	151,99	49,53	2,28	377,28
Всего за Среду (2 недели)			27,97	35,37	113,25	1,745	44,955	407,2	1,76	366,39	525,84	121,725	7,83	884,02
ЧЕТВЕРГ (ДЕНЬ - 10 И) - 2														
ЗАВТРАК														
174	Каша рисовая с маслом	200	4,4	12,2	46,2	0,03		36	0,8	3,48	82	25,34	0,7	312
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	Фрукты свежие (груши)	75	0,3	0,23	7,73	0,02	3,75		0,3	14,25	12	9	1,73	34,13
Итого за Завтрак			10,06	13,3	89,59	0,09	5,08	36	1,36	155,66	222,51	66,5	4,65	518
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 блюде	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
265	Плов	200	21,93	22,46	34,61	0,08	1,7	0	2,46	18,93	266,18	52,25	3,52	428,26
345	Компот из замороженных 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	30	1,68	0,33	14,82	0,035			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	68,97
Итого за Обед			37,61	26,75	92,12	0,335	80,1	3,8	3,48	115,5	666,24	130,08	66,32	759,52
Всего за Четверг-2 недели			47,67	40,05	181,71	0,425	85,18	39,8	4,84	271,16	888,75	196,58	70,97	1277,52

ПЯТНИЦА (ДЕНЬ - 11-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 стуженное 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	Фрукты свежие (блоки)	100	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за Завтрак			31,63	20,70	78,12	0,17	10,23	125	2,03	355,33	470,65	76,42	5,84	625,3
ОБЕД														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6,39	23,07	0,18	6,99		2,94	49,77	165,33	45,9	2,19	173,31
288	Птица (курица) отварная в 1 блюде	20	5,2	3,2	0	0,01	0	4,8	0,04	9,6	34,4	4,8	0,48	49,6
259	Жирное по-домашнему	200	33,35	36,65	27,79	0,62	42,82		2,47	55,38	433,59	86,47	6,79	574,41
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			47,27	46,87	112,94	0,865	50,61	4,8	5,92	127,49	711,12	177,67	11,35	1062,67
Итого за пятницу 2 недели			78,9	67,57	191,06	1,035	60,84	129,8	7,95	482,82	1181,77	254,09	17,19	1687,97
СУББОТА (ДЕНЬ - 12-й) - 2														
ЗАВТРАК														
204	Макаронны отварные с сыром	200	16,92	19,9	42,64	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14	344
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	Фрукты свежие (бананы)	100	1,13	0,38	15,75	0,03	7,5		0,3	6	21	31,5	0,45	70,88
Итого за Завтрак			23,23	23,15	97,25	1,62	13,97	44,2	0,76	220,27	273	103,03	4,21	616,84
ОБЕД														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,19	5,88	14,1	0,06	12,36							

288	Пицца (курица) оттаявшая в 1 блоке	20	5,2	3,2	0	0,01	0	4,8	0,04	9,6	34,4	4,8	0,48	49,6
284	Запеканка карпатофельная с мясом и мацарола	200	21,19	15,56	41,25	0,17	1,5	75	1,13	90,38	264,38	70,13	3	389,81
342	Компот из замороженных ягод	200	0,36	0,04	23,56	0,01	1,8	0,4	11,8	10,4	3,2	0,34	96,04	
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			30,62	25,01	93,73	0,285	15,66	79,8	4,72	160,02	404,61	117,07	6,16	722,5
Итого за субботу 2 недели			53,85	48,16	190,98	1,91	29,63	124,00	5,48	380,29	677,61	220,10	10,37	1339,34

Итого за завтраки														
	Среднее значение за завтраки (без учета погреш)	207,120	196,470	665,160	3,950	210,875	1364,730	19,890	2494,820	3470,150	872,325	55,340	5151,300	
	Выявление СпидИИ от суточной нормы	20,712	19,647	66,516	0,395	21,088	136,473	1,989	249,482	347,015	87,233	5,534	515,130	
	Итого за обеды	329,870	252,660	1010,300	6,780	652,390	5829,800	40,100	1223,710	5018,830	1301,140	314,450	763,050	
	Среднее значение за обеды	32,987	25,266	101,030	0,678	65,239	582,980	4,010	122,371	501,883	130,114	31,445	763,050	
	Выявление СпидИИ от суточной нормы	43%	32%	30%	62%	109%	83%	40%	11%	46%	52%	262%	32%	
		536,99	449,13	1 675,46	10,73	863,27	7 194,53	59,99	3 718,53	8 488,98	2 173,47	369,79	12 786,35	
	Выявление СпидИИ от суточной нормы	53,70	44,91	167,55	1,07	86,33	719,45	6,00	371,85	848,90	217,35	36,98	1 278,64	
	Усредненная погрешность в пищевых единицах для обучающихся 12-18 лет по МР	63	70	305	1,1	60	700	10	1100	1100	250	12	2100	
	СпидИИ 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, б/ход и к/питательных веществ на иные виды пищевой продукции, б/ход и к/питательных веществ в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение №11 СанПиН 2.3.2.4.3590-20)