



А.В.Колчина
2023г

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

№ р-ц	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Витаминные (мг)							Минеральные вещества (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мг	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 порцирами (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				
Промежуточное питание																		
	Молоко Школьное 3,2%	200	5,8	6,4	9,6	0,04	1,2	20		240	108	28	0,2	120				
			24,0625	29,37	90,59	0,33	12,33	168	1,47	889,42	714,3375	155,805	6,7425	723,695				
Итого за Завтрак																		
Обед																		
113	Суп-лапша Домашняя	200	2,24	4,64	11,12	0	1,84	168,8	0,48	24,48	47,76	12,16	0,8	96				
288	Птица (курица) отварная в 1 блюде	15	3,9	2,4	0	0,0075	0	3,6	0,03	7,2	25,8	3,6	0,36	37,2				

290	Птица (курица) тушеная, в соусе	80	20,8	12,8	0	0,04	0	19,2	0,16	38,4	137,6	19,2	1,92	198,4
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	38,67	0,02	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53	210,11
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			32,5275	25,7125	98,3675	0,105	81,84	218,6	1,72	87,79	310,88	62,425	4,815	755,7625
Всего за Понедельник - Неделя			56,59	55,0825	188,9575	0,435	94,17	386,6	3,19	977,21	1025,218	218,23	11,5575	1479,458
ВТОРНИК (ДЕНЬ 2-й)														
ЗАВТРАК														
204	Макароны отварные с сыром	150	12,69	14,925	31,98	1,155	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,855	258
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
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			21,73	21,905	76,86	1,245	14,58	53,15	0,71	304,18	246,55	105,07	3,855	537,24
ОБЕД														
82	Борщ с капустой и картофелем	200,00	1,75	4,70	11,28	0,05	9,89	0,00	2,30	33,07	50,90	25,15	1,13	94,46
288	Птица (курица) отварная в 1 блюде	15	3,90	7,40	0,00	0,01	0,00	3,60	0,03	7,20	25,80	3,60	0,36	37,20
229	Рыба тушеная в томате с овощами	80,00	12,13	2,93	1,50	0,08	1,20	14,80	1,48	28,80	176,93	28,53	0,55	80,93
312	Пюре картофельное	150,00	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73
ПР	Сок тп	200	0,4	0,27	17,2	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53	72,8

	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			28,605	21,3	77,37	0,17	11,49	110		468,73	441,55	87,97	5,61	618,52
	ОБЕД													
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,70	5,11	18,46	0,14	5,59	0,00	2,35	39,82	132,26	36,72	1,75	138,65
288	Птица (курица) отварная в 1 блюде	15	3,90	2,40	0,00	0,01	0,09	3,60	0,03	7,20	25,80	3,60	0,36	37,20
261	Печень, тушеная в соусе	50/50	10,80	7,36	6,88	0,15	10,16	4192,00	0,80	24,00	191,20	13,60	4,00	136,96
310	Картофель отварной	150	3	0,6	23,7	0,15	21,75	0	0,15	18	81	33	1,2	112,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,76	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			25,244	16,102	111,116	0,5085	38,302	4195,6	3,802	101,756	508,064	127,42	9,202	690,358
Всего за Пятицу - Неделя			53,849	37,402	188,486	0,6785	49,792	4305,6	5,532	570,486	949,614	215,39	14,812	1308,878
Всего за Неделю			400,59	196,13	794,54	18,19	14171,61	5018,35	20,87	2811,21	3822,44	1248,53	200,50	5816,24
	ПОНЕДЕЛЬНИК (День - 6й) - 2													
	ЗАВТРАК													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	6,00	6,80	29,20	0,16	0,00	0,00	1,80	24,00	144,00	98,00	3,20	202,00
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	4,5	17,4	6,6	0,22	46,76
338	Фрукты свежие (ягодистые)	100	0,96	0,21	8,68	0,04	64,29		0,21	36,43	24,64	13,93	0,32	40,5
	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			14,87	13,61	66,61	0,26	65,76	20	2,27	318,63	316,17	158,26	6,07	449,26
	ОБЕД													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,73	4,78	7,80	0,07	17,74	0,00	2,28	32,62	45,53	21,31	0,79	81,10
288	Птица (курица) отварная в 1 блюде	15	3,90	2,40	0,00	0,01	0,00	3,60	0,03	7,20	25,80	3,60	0,36	37,20

280	Фрикадельки мясные в соусе	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 припущенный	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
ГР	Сок т/л	200	1	0,2	20,2	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	86,6
ГР	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			29,0315	21,0725	80,1835	0,221	22,536	46,6	4,34	75,118	354,068	80,921	8,079	626,4825
Всего за Понедельник-Завтра			43,9015	34,6825	146,7935	0,481	88,296	66,6						1075,743
ВТОРНИК (ДЕНЬ - 7И) - 2														
ЗАВТРАК														
398	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом	100	17,7	18,1	16,1	0,97	1	100	2,8	86,3	160,8	21,4	1,6	278
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 (блоки)	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			29,16	25,67	68,71	0,17	11,03	120	3,21	476,23	405,56	88,31	5,67	603,17
ОБЕД														
99	Суп из овощей	200	2,18	2,23	10,80	0,07	10,20	0,00	2,33	41,52	180,72	26,40	0,79	72,02
288	Птица (курица) отварная в 1 блюде	15	3,90	2,40	0,00	0,01	0,00	3,60	0,03	7,20	25,80	3,60	0,36	37,20
295	Котлеты, рубленные из птицы	80	12,16	10,88	10,80	0,06	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76	189,76
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90
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
ГР	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			25,544	23,522	89,76	0,2585	69,76	19,6	5,082	126,22	373,02	82,8	64,892	672,754

Всего за Вторник - 2 недели			54,704	49,192	158,477	0,4285	80,79	139,6	8,292	602,45	778,58	171,11	70,562	1275,924
СРЕДА (ДЕНЬ - 8 ИЮ-2)														
ЗАВТРАК														
211	Омлет с сыром	150	17,93	29,43	2,55	0,1	0,325	363	0,71	261,5	312,25	21,825	2,75	347,5
377	Чай с лимонном	200	0,53		9,37		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
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			26,97	36,41	47,43	0,19	11,155	383	1,27	527,43	481,85	100,195	5,75	626,74
ОБЕД														
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,75	4,70	11,23	0,05	9,89	0,00	2,30	33,07	50,90	25,15	1,13	94,46
288	Птица (курица) отварная в 1 блюдо	15	3,90	2,40	0,00	0,01	0,00	3,60	0,03	7,20	25,80	3,60	0,36	37,20
239	Тефтели рыбные	80	5,86	4,14	8,30	0,06	0,28	22,00	1,70	29,38	79,06	12,80	0,42	93,90
311	Картофель в молоке	150	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73
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			16,711	13,965	87,809	1,3215	43,918	58,75	4,478	135,866	282,108	82,182	3,907	543,765
Всего за среду (2 недели)			43,681	50,375	135,239	1,5115	55,073	441,75	5,748	663,296	763,958	182,377	9,657	1170,505
ЧЕТВЕРГ (ДЕНЬ - 9 ИЮ-2)														
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	Кяно с молоком	200	3,78	0,67	2,6	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

102	Суп картофельный с Бобовыми	200	4,70	5,11	18,46	0,14	5,59	0,00	2,35	39,82	132,26	36,72	1,75	138,65
288	Птица (курица) отварная в 1 блокаде	15	3,90	2,40	0,00	0,01	0,00	3,60	0,03	7,20	25,80	3,60	0,36	37,20
259	Жаркое 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 ржаной-пшеничный	30	1,88	0,33	14,82	0,035		0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	68,97	
Итого за Обед			44,794	44,792	108,326	0,8265	49,212	3,6	5,322	115,136	669,454	167,29	10,792	1015,608
Всего за 2 недели			75,274	67,092	185,996	1,0065	60,542	118,6	6,952	645,466	1154,104	260,71	16,382	1649,708
Всего за 2 недели			261,64	238,38	794,08	3,82	366,85	816,41	31,51	2796,94	4205,91	1047,64	180,55	6352,25
Итого за 10 дней			662,23	434,51	1 588,62	22,01	14 538,45	5 834,76	52,37	5 608,15	8 028,35	2 296,17	381,05	12 168,49

Итого за завтраки			226,188	219,095	690,290	2,928	215,395	1156,150	17,270	4552,440	3900,538	1035,755	51,413	5558,125
Среднее значение за завтрак (без учета помель)			22,619	21,910	69,029	0,293	21,540	115,615	1,727	455,244	390,054	103,576	5,141	555,813
Выполнение СанПиН от суточной нормы			29%	28%	21%	27%	36%	17%	17%	41%	35%	41%	43%	24%
Итого за обеды			436,044	215,412	898,330	19,086	#####	4678,605	35,104	1055,708	4127,809	1260,415	329,640	6610,369
Среднее значение за обеды			43,604	21,541	89,833	1,909	1432,306	467,861	3,510	105,571	412,781	126,041	32,964	661,037
Выполнение СанПиН от суточной нормы			57%	27%	27%	174%	2387%	67%	35%	10%	38%	50%	275%	28%
Итого за ужины			662,23	434,51	1 588,62	22,01	14 538,45	5 834,76	52,37	5 608,15	8 028,35	2 296,17	381,05	12 168,49
Среднее значение за ужин			66,22	43,45	158,86	2,20	1 453,85	583,48	5,24	560,81	802,83	229,62	38,11	1 216,85
Выполнение СанПиН от суточной нормы			86%	55%	47%	200%	2423%	83%	52%	51%	73%	92%	318%	52%
Итого за вседневная для обучающихся 7-11 лет по МР			63	70	305	1,1	60	700	10	1100	1100	250	12	2100
СанПиН 2.3.2.4.350-20			77	79	335	1,1	60	700	10	1100	1100	250	12	2350

Допускается замена одного вида пищевой продукции, белой и кукурузных изделий на иные виды пищевой продукции, белой и кукурузных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение №11 СанПиН 2.3.2.4.350-20)