



Утверждаю
Директор МАУ "ЦОШ"

[Handwritten signature]

А.В.Колчин
2025г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ
для обучающихся общеобразовательных школ города Sosnovy Bor (возраст 12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Понедельник (1 день)														
ЗАВТРАК														
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) с маслом сливочным	200/10	8,73	12,2	46,33	0,28	2,6	80	1,18	279,4	397,25	99,5	2,63	326,02
15	Сыр порциями (российский)	30	6,96	8,85		0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3	107,49
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	60	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
Итого за Завтрак			22,45	24,12	94,85	0,36	4,28	158,00	1,85	711,27	714,05	152,53	5,77	682,23
ОБЕД														
119	Суп гороховый с мясом	250/20	12	7,15	21,37	0,16	1		1,1	85,27	348,2	52,73	2,95	181,62
442 шк	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,4	5,8	9,9	0,02	0,01	15	0,08	21,42	74,17	15,58	1,83	242,33
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	0,27				19,47	280	186,67	6,68	309,15
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	60	3,36	0,66	29,64	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
Итого за Обед			43,03	19,35	131,23	0,53	101,01	15	1,72	147,69	768,1	272,65	13,85	943,84
Всего за Понедельник -1неделя			65,48	43,47	226,08	0,89	105,29	173	3,57	858,96	1482,15	425,18	19,62	1626,07

ВТОРНИК (ДЕНЬ 2-Й)														
ЗАВТРАК														
182	Каша пшённая молочная с маслом	200/10	8,7	14	33,73	0,16		40	1,7	30,4	115	42	1,4	283,72
15	Сыр порциями (российский)	30	6,96	8,85		0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3	107,49
ПП	Джем фруктовый	20	0,1		17,32	0	0,48	0	0,16	2,4	3,6	1,8	0,08	57,68
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	60	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
Итого за Завтрак			22,7	23,92	96,37	0,23	2,02	118	2,53	439,33	414,51	93,06	4,22	667,52
ОБЕД														
93	Щи из свежей (квашеной)капусты с мясом, сметаной	250/20/10	6,58	10,89	13,39	0,11	13,125	0	2,39	42,52	86,53	24,51	1,45	122,12
290	Птица (курица) тушеная, в соусе	100	26	16		0,05		24	0,2	48	172	24	2,4	248
309	Макароны отварные с маслом	200	6,8	10	38	0,08			2,6	16	46	10	1	269,2
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	60	3,36	0,66	29,64	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
Итого за Обед			43,14	37,82	98,23	0,32	113,13	24,00	5,73	128,05	370,26	76,18	7,24	850,06
Всего за Вторник-1неделя			65,84	61,74	194,60	0,55	115,15	142,00	8,26	567,38	784,77	169,24	11,46	1517,58
СРЕДА (ДЕНЬ 3-Й)														
ЗАВТРАК														
215	Омлет натуральный паровой	200	19,58	27,53	3,83	1,06	0,35	423,64	0,94	150,17	331,17	25,28	3,64	341,38
306	Горошек зелёный консервирован	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
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
Итого за Завтрак			23,24	27,83	26,21	1,14	5,62	423,64	1,30	178,37	401,70	54,11	6,34	448,24
ОБЕД														
103	Суп с макаронными изделиями с мясом	250	8,47	6,56	24,54	0,19	9,9	4,8	1,51	27,84	110,66	33,66	1,65	191,08

263	Рагу из свинины	100/250	23,36	30,12	64,4	0,8	12,24	0	8,08	42,98	348,24	87,66	4,32	656
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	60	3,36	0,66	29,64	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
Итого за Обед			35,59	37,61	135,78	1,07	122,14	4,8	10,13	92,35	524,63	138,99	8,36	1057,82
Всего за Среда-1неделя			58,8276	65,441	161,9904	2,214	127,7558	428,4449	11,4343	270,7203	926,33	193,1033	14,7042	1506,0644
ЧЕТВЕРГ (ДЕНЬ 4-Й)														
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	210	27,18	21,27	81,03	0,156	0,93	125,1	0,93	381,03	421,71	56,67	1,71	579
377	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	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
Итого за Завтрак			29,29	21,47	100,56	0,176	3,06	125,1	1,19	400,96	462,31	75,54	4,06	667,36
ОБЕД														
95	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной	250/20/10	7,543	9,793	13,09	0,11	13,125	4,8	2,42	49,35	100,23	32,88	1,56	194,1
229	Рыба (горбуша) припущенная с маслом сливочным	110	18,22	12,58	2,25	0,14	1,14	49	2,12	56,28	169,6	17,36	1,08	150
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
345	Компот из ягод (фруктов)	200	0,52	0,18	24,84	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3	102,9
ПП	Джем фруктовый	20	0,1		17,32	0	0,48	0	0,16	2,4	3,6	1,8	0,08	57,68
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
Итого за Обед			33,843	26,313	112,64	1,88	79,145	98	5,64	196,23	463,03	119,64	66,02	788,92
Всего за Четверг-1неделя			63,133	47,783	213,2	2,056	82,205	223,1	6,83	597,19	925,34	195,18	70,08	1456,28
ПЯТНИЦА (ДЕНЬ - 5Й)														
ЗАВТРАК														
ПП	Блинчики с фруктовым фаршем , повидлом, сгущенным молоком	200	35,31	36,11	98,53	0,14	2,00	199,50	5,59	172,17	320,80	42,69	3,19	820,61
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41	81
Итого за Завтрак			36,83	37,46	114,43	0,18	3,33	209,50	5,59	298,77	413,60	58,09	3,60	901,61

174	Каша рисовая с маслом	200/10	4,5	19,4	46,33	0,03		76	0,9	5,88	85	25,34	0,7	377,72
15	Сыр порциями (российский)	30	6,96	8,85	108,00	0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3	107,49
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	60	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
Итого за Завтрак			18,40	29,32	199,65	0,10	1,54	154,00	1,57	412,41	380,91	74,60	3,44	703,84
ОБЕД														
99	Суп из овощей с мясом, сметаной	250	8,18	7,49	13,9	0,1	12,75	4,8	2,95	61,5	260,3	37,8	1,47	139,63
283	Пудинг из говядины с маслом сливочным	110	26,5	10,46	1,26	0,08	0,22	64,16		44,74	240,16	30,06	2,72	206
310	Картофель отварной	200	4	0,8	31,6	0,2	29	0	0,2	24	108	44	1,6	149,6
ПР	Сок т/п	200	1	0,2	20,2	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	86,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
ПП	Выпечное изделие	50	6,15	3,65	32,79	0,05	0,03	22,67	0,6	33,87	60,13	14,4	0,6	168
Итого за Обед			49,19	23,26	129,39	0,52	46	91,63	4,49	191,91	746,19	149,26	11,05	887,77
Всего за Вторник-2 неделя			67,59	52,58	329,04	0,62	47,54	245,63	6,06	604,32	1127,1	223,86	14,49	1591,61
СРЕДА (ДЕНЬ - 8 Й)-2														
ЗАВТРАК														
215	Омлет с сыром	150	17,93	29,43	2,55	0,10	0,33	363,00	0,83	261,50	312,25	21,83	2,75	347,50
306	Горошек зелёный консервирован	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
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
Итого за Завтрак			23,165	29,925	34,59	0,2	5,595	363	1,445	294,3	400,18	57,255	5,67	501,12
ОБЕД														
89	Щи из шпината с мясом, сметаной	250/20/10	8,69	11,36	17,89	4	12	4,8	0,04	68,7	301,4	36,6	1,41	158,41
246	Гуляш из говядины	100	11,83	11,5	3,75	0,08	4,67		0,58	19,25	57,92	17,58	1,92	165,83

203	Макаронные изделия отварные	200	12,59	12,24	3,99	0,09	4,97	0,00	0,62	20,48	61,63	18,71	2,04	176,44
ПР	Сок т/п	200	1	0,2	20,2	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	86,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
ПП	Выпечное изделие	50	6,15	3,65	32,79	0,05	0,03	22,67	0,6	33,87	60,13	14,4	0,6	168
Итого за Обед			43,62	39,61	108,26	4,31	25,67	27,47	2,58	170,10	558,68	110,29	10,63	893,22
Всего за Среда (2 неделя)			66,78	69,53	142,85	4,51	31,26	390,47	4,02	464,40	958,86	167,54	16,30	1394,34
ЧЕТВЕРГ (ДЕНЬ - 9 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 сгущённое 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 сахаром, лимоном	180/15/7	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
Итого за Завтрак			31,33	20,4	70,77	0,15	2,73	125	1,88	343,33	462,4	69,67	4,19	592
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 блюдо	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
295	Котлеты, рубленые из птицы Филе индейки или филе курицы)	100/10	15,3	24,8	13,63	0,08	0,2	60	100	46,4	99	26	2,2	302,92
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
345	Компот из 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	60	3,36	0,66	29,64	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
Итого за Обед			36,76	32,52	111,46	1,91	83,6	108	101,49	200,87	633,46	146,93	67,07	849,45
Всего за Четверг-2неделя			68,09	52,92	182,23	2,06	86,33	233	103,37	544,2	1095,86	216,6	71,26	1441,45
ПЯТНИЦА (ДЕНЬ -10-Й)-2														
ЗАВТРАК														
ПП	Блинчики с фруктовым фаршем или повидлом, сгущенным молоком	200	35,31	36,11	98,53	0,14	2,00	199,50	5,59	172,17	320,80	42,69	3,19	820,61

378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41	81
Итого за Завтрак			36,83	37,46	114,43	0,18	3,33	209,50	5,59	298,77	413,60	58,09	3,60	901,61
ОБЕД														
82	Борщ с капустой, картофелем, с мясом, сметаной	250	7,64	10,58	14,5	0,07	12,36	4,8	2,92	50,94	98,03	36,24	1,89	167,68
291	Плов из птицы (филе индейки или филе курицы)	300	26,7	22,5	54,68	0,16	8,4	10,06	2,9	65,72	356,4	81,6	2,9	528
349	Компот из 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	60	3,36	0,66	29,64	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
Итого за Обед			38,86	34,04	146,08	0,32	21,56	14,86	6,56	136,3	564,03	165,84	7,61	1030
Итого за пятницу 2 неделя			75,6915	71,4995	260,5064	0,49965	24,885	224,36	12,146	435,0685	977,626	223,933	11,212	1931,61

Итого за завтраки	262,986	272,755	1015,643	2,969	32,871	2041,945	25,211	3861,607	4481,452	772,084	44,668	6576,144
Среднее значение за завтраки (без учета потерь)	26,299	27,276	101,564	0,297	3,287	204,194	2,521	386,161	448,145	77,208	4,467	657,614
Выполнение СанПиН от суточной нормы	34%	35%	30%	27%	5%	29%	25%	35%	41%	31%	37%	28%
Итого за обеды	401,090	320,719	1223,240	11,645	611,599	428,960	149,897	1496,242	5838,267	1594,695	216,288	9232,733
Среднее значение за обеды	40,109	32,072	122,324	1,165	61,160	42,896	14,990	149,624	583,827	159,470	21,629	923,273
Выполнение СанПиН от суточной нормы	52%	41%	37%	106%	102%	6%	150%	14%	53%	64%	180%	39%
	664,08	593,47	2 238,88	14,61	644,47	2 470,90	175,11	5 357,85	10 319,72	2 366,78	260,96	15 808,88
	66,41	59,35	223,89	1,46	64,45	247,09	17,51	535,78	1 031,97	236,68	26,10	1 580,89
Выполнение СанПиН от суточной нормы	86%	75%	67%	133%	107%	35%	175%	49%	94%	95%	217%	67%
Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по МР	63	70	305	1,1	60	700	10	1100	1100	250	12	2100
СанПиН 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, 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)