



А.В. Колчин
2023г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ

Для обучающихся общеобразовательных школ города Sosnovый Бор (возраст 12-18 лет)

№ рещ.	Наименование блюда	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 (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 порциями (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	Яблоки свежие	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																
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,975	2,825	15,69	0,04	0,95		0,32	34,5	202,5	15,75	0,55	100,12			
288	Птица (курица) отварная	100	26	16		0,05		24	0,2	48	172	24	2,4	248			
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			
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		34,995	22,375	91,77	1,665	85,95	68,2	1,17	148,6	515,32	83,81	5,3	708,47			

Всего за Понедельник - Неделя			55,165	46,595	184,31	2,025	97,73	226,2	2,91	867,27	1220,22	236,49	12,5	1377,24
ВТОРНИК (ДЕНЬ 2-Й)														
ЗАВТРАК														
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/10	11,97	12,67	53,25	0,27				19,47	280	186,67	6,68	374,15
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	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			15,21	13,25	88,53	0,32	9,63	0	0,56	45,4	341,6	237,04	9,48	533,39
ОБЕД														
99	Суп из овощей	250	2,73	2,79	13,5	0,09	12,75		2,91	51,9	225,9	33	0,99	90,03
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
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	0,03		36	0,8	3,48	82	25,34	0,7	280,15
ПР	Сок т/л	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			27,90	15,02	96,66	0,29	114,55	58,20	6,20	113,21	607,23	111,31	3,97	633,35
Всего за Вторник-Неделя			43,11	28,27	185,19	0,61	124,18	58,20	6,76	158,61	948,83	348,35	13,45	1166,74
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
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
338	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	0,04	60		0,2	34	23	13	0,3	43

222	Пудинг из творога, запечённый с джемом	180/20	27,9	19,2	54,52	0,12	0,88	120	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	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
338	Яблоки свежие	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	120	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
261	Печень, тушёная в соусе	50/50	13,5	9,2	8,6	0,19	12,7	5240	1	30	239	17	5	171,2
309	Макароны отварные с маслом	200/10	7,14	10,5	39,9	0,08			2,73	16,8	48,3	10,5	1,05	282,66
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			29,36	26,72	133,65	0,505	20,49	5240	7,14	109,31	530,43	113,9	10,13	892,52
Всего за Пятиница-Неделя			59,14	46,42	215,05	0,665	31	5360	9,31	403,64	958,88	185,32	16,01	1516,66
СУББОТА (ДЕНЬ -6-Й)-1														
ЗАВТРАК														
182	Каша пшённая 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	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
338	Мандарины свежие	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
287	Голубцы с мясом и рисом тушёные (из говядины)	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			26,11	27,1	100,49	0,325	46,7	44,25	1,74	2079,04	449,96	115,71	64,78	750,3
Итого за субботу 1 неделя			34,5	34,18	160,37	0,525	56,33	44,25	4,43	2147,97	622,06	182,58	69,06	1087,04
Всего за 1неделя			293,00	242,02	1077,64	7,03	465,15	6147,38	33,19	4258,84	5535,82	1489,24	199,89	7593,43
ПОНЕДЕЛЬНИК (ДЕНЬ - 7Й)-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	Апельсины свежие	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	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,16	5,97	9,75	0,09	22,17		2,85	40,77	56,91	26,64	0,99	101,37
234	Котлеты или биточки рыбные (треска)	100	13,38	4,38	9,38	0,09	0,44	12,13	0,63	53,88	170,63	26,13	0,75	130,38
310	Картофель отварной	200	4	0,8	31,6	0,2	29		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	30	1,68	0,33	14,82	0,035			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	68,97
Итого за Обед			22,22	11,68	85,75	0,435	55,61	12,13	4,15	139,55	381,34	112,27	7,07	536,92
Всего за Понедельник-2неделя			32,79	20,59	150,06	0,695	120,17	12,13	6,87	224,18	625,51	267,03	13,74	916,68
ВТОРНИК (ДЕНЬ - 8Й)-2														
ЗАВТРАК														
175	Каша из пшена и риса молочная	200	3,3	8,6	23,2	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3	183,4
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,9		0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	71,66
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	0		40	0,1	2,4	3			65,72

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
Итого за Завтрак			13,40	22,57	58,99	0,45	3,37	0,86	408,63	359,51	65,86	3,72	492,65
ОБЕД													
99	Суп из овощей	250	2,73	2,79	13,5	0,09	12,75	2,91	51,9	225,9	33	0,99	90,03
295	Котлеты, рубленные из птицы	100	15,2	13,6	13,5	0,08	0,2	0,38	44	96	26	2,2	237,2
309	Макароны отварные с маслом	200	6,8	10	38	0,08		2,6	16	46	10	1	269,2
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			26,93	26,9	104,66	0,305	72,35	6,36	142,2	423,1	93,5	65,42	768,3
Всего за Вторник-2 неделя			40,33	49,47	163,65	0,755	75,72	7,22	550,83	782,61	159,36	69,14	1260,95
СРЕДА (ДЕНЬ - 9 И) - 2													
ЗАВТРАК													
215	Омлет натуральный паровой	150	14,72	20,7	2,88	0,8	0,26	0,71	112,91	249	19,01	2,74	256,68
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	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			17,96	21,28	38,16	0,85	9,89	1,27	138,84	310,6	69,38	5,54	415,92
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
239	Тефтели рыбные	100	7,33	5,17	10,38	0,07	0,35	2,13	36,73	98,83	16	0,53	117,37
312	Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	1,54	5	0,2	51	102,6	35,6	1,14	146,3
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

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
280	Фрикадельки мясные	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 отварной	200	4,89	7,23	48,89	0,03	0,8	36	0,8	3,48	82	25,34	0,7	280,15
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8	0,2	0,2	5,84	46	33	0,96	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	0,035	0,8	0,27	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	68,97
Итого за Обед			39,5	20,84	129,31	0,345	20,5	56,1	2,65	90,03	679,73	138,92	7,36	862,79
Итого за пятницу 2 неделя			71,13	41,54	207,43	0,515	30,73	181,1	4,68	445,36	1150,38	215,34	13,2	1488,09
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	0,26	0,26	158,67	132	29,33	2,4	155,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	0,02	7,5	0,3	0,3	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
338	Бананы	100	1,13	0,38	15,75	0,03	7,5	0,3	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	2,88	2,88	41,34	63,63	31,44	1,41	118,08
284	Запеканка картофельная с мясом и маслом	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	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	0,8	0,27	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	68,97
Итого за Обед			25,42	21,81	93,73	0,275	15,66	75	4,68	150,42	370,21	112,27	5,68	672,9
Итого за субботу 2 неделя			48,65	44,96	190,98	1,90	29,63	119,20	5,44	370,69	643,21	215,30	9,89	1289,74
Итого за завтрак			189,740	188,180	719,000	5,140	199,550	1283,860	14,640	2586,870	3666,920	1047,430	58,580	5261,210
Среднее значение за завтрак (без учета номеров)			18,974	18,818	71,900	0,514	19,955	128,386	1,464	258,687	366,692	104,743	5,858	526,121

Выполнение СанПиН от суточной нормы	25%	24%	21%	47%	33%	18%	15%	24%	33%	42%	49%	22%
<i>Много за обеды</i>	286,515	209,845	1002,060	6,610	544,680	5594,830	38,950	1253,210	5236,830	1220,140	192,250	7038,390
<i>Среднее значение за обеды</i>	28,652	20,985	100,206	0,661	54,468	559,483	3,895	125,321	523,683	122,014	19,225	703,839
Выполнение СанПиН от суточной нормы	37%	27%	30%	60%	91%	80%	39%	11%	48%	49%	160%	30%
	476,26	398,03	1 721,06	11,75	744,23	6 878,69	53,59	3 840,08	8 903,75	2 267,57	250,83	12 299,60
	47,63	39,80	172,11	1,18	74,42	687,87	5,36	384,01	890,38	226,76	25,08	1 229,96
Выполнение СанПиН от суточной нормы	62%	50%	51%	107%	124%	98%	54%	35%	81%	91%	209%	52%
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, биод и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, биод и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение №11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)