



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ "Центр обслуживания школ"
 А.В.Колчин

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ
 Для учащихся классов общеобразовательных школ города Сосновый Бор
 2024 - 2025 учебный год (возраст с 11 - 18 лет)

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2		4	5	6	7	8	9	мкг	11	12	13	14	15
1 день														
ЗАВТРАК														
3	Сыр порциями	1/30	6,96	8,85		107,49	0,015	0,315	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
173	Каша вязкая овсяная молочная с маслом сливочным	200/5 1/10	6,100 0,100	4,00 7,200	36,960 0,130	208,240 65,720	0,220 0,000	2,080 0,000	32,000 40,000	0,860 0,100	221,600 2,400	315,40 3,000	79,600 0,000	2,100 0,000
382	Какао с молоком цельным	1/200	3,780	0,670	26,000	125,110	0,020	1,330	0,000	0,000	133,330	111,11	25,560	2,000
ПР	Батон нарезной	1/40	3,160	0,800	19,320	93,520	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,440
ПР	Фрукты или ягоды свежие	1/100	0,390	0,360	15,250	59,000	0,000	8,800	4,400	0,530	14,070	9,670	7,070	1,930
	Итого:		20,490	21,88	97,66	659,080	0,295	12,525	154,400	2,160	644,600	623,98	135,93	6,770
Обед														
табл	Овощи порционные (помидор или огурец)	1/50	0,550	0,000	3,800	10,000	0,030	12,500	0,600	0,200	7,000	13,000	38,100	0,450
243/82	Суп с бобовыми с говядиной	250/25	14,000	7,000	23,907	213,000	0,200	5,000	54,570	0,767	46,000	192,00	41,870	2,780
295	Котлета рубленая из птицы	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
312	Картофельное пюре	1/200	4,100	3,100	25,440	145,940	1,540	4,990	44,090	0,200	50,870	102,34	35,510	1,140
ПР	Сок фруктовый или овощной	1/200	1,500	0,000	24,400	108,000	0,020	8,500	0,020	0,000	45,000	47,340	50,000	1,700
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/60	3,360	0,660	29,640	137,940	0,060	0,000	0,000	0,490	13,800	63,600	15,000	1,860
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:		31,91	27,50	121,26	864,52	1,74	13,76	117,11	1,55	189,17	377,68	140,81	7,85
2 день														
Завтрак														
табл	Бутерброд с рыбой (форелью сл/сол)	30/20	6,600	2,79	10,350	48,000								
215	Омлет натуральный с маслом сливочн	110	13,740	19,32	2,680	239,560	0,080	0,240	297,300	0,660	105,380	232,40	17,740	2,560

136	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	1/115	1,940	3,590	9,240	66,000	0,050	3,870	19,000	0,500	44,250	63,180	36,070	0,640
1009/81	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,270	0,050	15,010	63,660	0,003	4,200	0,004	0,000	7,380	9,610	5,910	0,921
ПР	Хлеб пшеничный	1/60	4,600	0,400	30,200	142,000	0,000	0,000	0,000	1,200	13,800	50,400	19,800	1,200
ПР	Флоды или ягоды свежие	1/150	0,585	0,540	22,880	88,500	0,000	13,200	6,600	0,795	21,110	14,510	10,610	2,900
	Итого:		27,735	26,69	90,360	647,720	0,133	21,510	322,904	3,155	191,920	370,10	90,130	8,221
	Обед													
табл	Овощи порционные (помидор или огурец)	1/50	0,550	0,000	3,800	10,000	0,030	12,500	0,600	0,200	7,000	13,000	38,100	0,450
92	Щи из свежей капусты (квашеной), шпината с/см с мясом, сметаной	200/10	8,680	8,100	15,400	180,600	0,200	17,600	8,500	0,500	34,000	80,000	40,000	3,600
	Говядина	20	4,500	3,900	0,070	53,370	0,010	0,000	0,000	0,100	2,770	20,700	5,230	0,700
619/81	Печень по-строгановски	75/75	21,315	15,12	6,120	247,500	0,300	21,000	7,950	2,400	40,500	352,20	22,350	7,545
532/97	Макаронь отварные	1/150	5,500	4,410	33,800	189,900	0,100	0,000	35,400	0,900	8,770	42,400	7,600	1,000
342	Компот из плодов (ягод)	1/200	0,600	0,000	35,600	142,000	0,000	24,100	4,100	0,200	12,650	8,950	9,050	0,350
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/60	3,360	0,660	29,640	137,940	0,060	0,000	0,000	0,540	13,800	63,600	15,000	1,860
	Итого:		44,505	32,19	124,43	961,310	0,700	75,200	56,550	4,840	119,490	580,85	137,33	15,51
	3 день													
	Завтрак													
398	Блинчики с фруктовым фаршем	195/10	7,880	14,58	71,250	447,000	0,180	1,910	90,450	2,6	46,640	104,79	34,050	3,270
ПР	Творог в/у 1/100	1/100	7,900	3,800	10,200	105,000								
1009/81	Чай с сахаром	180/15	0,200	0,000	15,000	58,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,500	5,200	4,600	0,500
ПР	Яблоко	1/150	0,285	0,540	22,900	88,500	0,000	13,200	6,600	0,800	21,100	14,500	10,600	2,900
ПР	Батон нарезной	1/20	1,500	0,130	10,070	47,300	0,030	0,000	0,000	0,400	4,600	16,800	6,600	0,400
	Итого:		17,765	19,05	129,42	745,800	0,210	15,110	97,050	3,750	83,840	141,29	55,850	7,070
	Обед													
табл	Овощи порционные (помидор или огурец)	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
208/81	Рассольник "Ленинградский" с мясом	1/200	7,040	4,400	14,290	84,800	0,066	4,980	0,540	0,600	27,680	300,64	27,200	0,820
	Говядина	20	4,500	3,900	0,070	53,370	0,010	0,000	0,000	0,100	2,770	20,700	5,230	0,700
435/шк	Мясо духовое	48/125	25,000	19,10	25,100	358,800	0,300	13,900	66,800	0,400	32,400	282,00	67,300	3,000
342	Компот из ягод или плодов	1/200	0,300	0,000	23,300	91,000	0,001	4,000	0,001	0,001	5,000	8,000	3,000	0,160
ПР	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
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:		45,950	35,37	114,59	904,870	0,509	27,910	116,371	2,811	116,850	724,74	130,23	7,890
	4 день													

Завтрак														
497	Пудинг из творога	150/30	19,350	13,05	44,250	372,000	0,090	0,300	0,090	0,105	196,500	282,00	33,000	1,350
	Молоко сгущенное	33/30	1,400	1,700	11,100	65,600	0,000	0,300	14,100	0,000	92,100	65,700	10,200	0,000
379	Напиток кофейный на молоке	1/200	3,600	2,670	29,200	155,200	0,030	1,470	0,000	0,000	158,670	132,00	29,330	2,400
ПР	Батон нарезной	20	2,250	0,200	15,100	71,300	0,045	0,000	0,000	0,600	6,900	27,200	9,900	0,600
ПР	Банан	1/150	1,600	0,720	35,140	138,000	0,000	10,500	21,000	0,000	8,400	29,400	44,100	0,600
	Итого:		28,200	18,34	134,79	802,100	0,165	12,570	35,190	0,705	462,570	536,30	126,53	4,950
Обед														
табл	Овощи порционные (помидор или огурец)	50	0,550	0,000	3,800	10,000	0,030	12,500	0,600	0,200	7,000	13,000	38,100	0,450
82	Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной	1/250	1,830	4,900	11,750	98,400	0,050	10,300	0,000	2,400	34,450	53,030	26,200	1,180
	Говядина	20	4,500	3,900	0,070	53,370	0,010	0,000	0,000	0,100	2,770	20,700	5,230	0,700
441	Говядина тушеная	75/75	22,950	8,700	14,250	231,000	0,180	3,825	0,510	0,465	39,000	167,18	45,450	4,875
744/81	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,590	6,130	51,850	240,600	0,210	0,000	36,000	4,950	18,600	191,70	128,30	4,390
ПР	Сок фруктовый или овощной	1/200	1,400	0,000	24,400	108,000	0,020	8,900	0,020	0,000	45,000	47,340	50,000	1,700
ПР	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
ПР	Зефир	1/20	0,130		16,000	64,510								
	Итого:		43,950	24,13	147,52	928,280	0,600	35,525	37,130	9,415	157,620	545,15	304,68	15,70
5 день							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
15	Сыр порциями	1/20	4,640	5,900		71,660	0,010	0,140	52,000	0,100	176,000	100,000	7,000	0,200
175	Каша молочная "Дружба"	1/200	13,300	8,600	23,200	183,400	0,400	1,900	71,600	0,400	92,300	128,000	26,700	1,300
14	Масло сливочное	1/10	0,100	8,20	0,130	65,720	0,000		40,000	0,100	2,400	3,00		
377	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,270	0,050	15,010	63,660	0,003	4,200	0,004	0,000	7,380	9,610	5,910	0,821
ПР	Хлеб пшеничный	1/60	4,600	0,400	30,200	142,000	0,000	0,000	0,000	1,200	13,800	50,400	19,800	1,200
338	Яблоко свежее	1/75	0,300	0,300	7,350	33,300	0,020	7,500		0,150	12,000	8,250	6,750	1,650
	Итого:		23,21	23,45	75,89	559,74	0,43	13,74	163,60	1,95	303,88	299,26	66,16	5,17
Обед														
табл	Овощи порционные (помидор или огурец)	50	0,550	0,100	1,900	12,000	0,050	12,500	66,500	0,200	7,000	13,000	10,000	0,500
табл	Огурец свежий порционный	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
295/82	Уха ростовская	1/250	6,000	14,90	9,900	87,300	0,100	6,500	22,500	0,200	35,400	97,100	24,000	0,900
КС	Кнели из филе курицы паровые	80	22,800	13,30	6,700	238,000	0,000	0,600	57,600	0,500	44,000	194,70	34,300	2,300
748/82	Рис припущенный	1/150	3,600	6,000	37,050	220,500	0,000	0,000	17,900	0,300	8,800	70,800	24,400	0,500
349	Компот из сухофруктов	1/200	1,200	0,000	31,600	126,000	0,000	0,000	0,440	0,000	42,000	23,000	28,000	3,000
	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:		38,55	34,80	113,40	812,70	0,25	24,60	164,97	2,50	159,50	462,80	139,10	9,90
	6 день													
	Завтрак													
3	Сыр порциями	1/20	4,64	5,90		71,66	0,010	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
173	Каша вязкая овсяная молочная с маслом сливочным	1/200	6,100	4,00	36,960	208,240	0,220	2,080	32,000	0,860	221,600	315,40	79,600	2,100
		1/10	0,100	7,200	0,130	65,720	0,000	0,000	40,000	0,100	2,400	3,000	0,000	0,000
379	Напиток кофейный на молоке	1/200	3,600	2,670	29,200	155,200	0,030	1,470	0,000	0,000	158,670	132,00	29,330	2,400
ПР	Ватрушка с творогом	1/75	9,220	5,480	29,180	202,000	0,080	0,040	34,000	0,960	50,800	0,960	21,600	0,900
ПР	Фрукты или ягоды свежие	1/100	0,390	0,360	15,250	59,000	0,000	8,800	4,400	0,530	14,070	9,670	7,070	1,930
	Итого:		24,050	25,61	110,72	761,820	0,340	12,530	162,400	2,550	623,540	561,03	144,60	7,530
	Обед													
табл	Овощи порционные (помидор или огурец)	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
128/97	Суп-лапша домашняя с курицей (филе)	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
		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
447	Свинина тушеная с капустой	60/150	19,700	27,17	16,380	468,300	0,192	29,750	300,68	0,474	92,250	123,80	42,390	2,505
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
	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
	Зефир	1/20	0,130		15,040	64,510					5,360	2,640	1,360	0,240
	Итого:		32,23	33,53	105,57	961,71	0,32	38,28	534,05	2,45	164,15	315,00	86,59	7,08
	7 день													
	Завтрак													
4-16	Бутерброд с мясом	20/30	6,200	5,48	14,860	133,000	0,160	0,000	0,000	0,410	10,400	51,50	8,600	0,690
	Говядина отварная	43/32												
	или свинина	39/33												
	или язык отварной	34/34												
	или ветчина (варено-копченая)	21/20												
	Батон нарезной	30												
204	Макаронные изделия с сыром	150/20	9,740	13,40	28,500	273,560	0,070	0,140	52,000	2,050	188,000	134,50	14,500	0,950
ПР	Творог в/у	1/100	7,900	3,800	10,200	105,000								
1009/81	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,270	0,050	15,010	63,660	0,003	4,200	0,004	0,000	7,380	9,61	5,910	0,821
ПР	Бананы	1/150	2,260	0,760	31,500	141,760	0,060	15,000	0,000	0,600	12,000	42,000	63,000	0,900
			26,370	23,490	100,070	716,980	0,293	19,340	52,004	3,060	217,780	237,610	92,010	3,361
	Обед													
табл	Овощи порционные (помидор или огурец)	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

93	Щи по-Уральски	1/200	1,466	4,390	3,400	97,000	0,100								
	с курицей (филе)	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	
259	Жаркое по-домашнему	100/125	25,000	19,29	23,080	415,500	0,315	22,019	66,800	1,705	43,015	361,68	78,830	3,545	
ПР	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	
ПР	Выпечное изделие	1/60	3,000	2,400	37,500	183,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,500	25,000	4,500	0,400	
	Итого:		38,67	26,69	90,43	862,40	0,55	27,50	89,17	3,09	77,36	511,24	108,47	7,23	
	8 день														
	Завтрак							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
499/81	Запеканка из творога	1/150	15,340	15,84	28,500	420,910	0,090	25,050	82,050	13,50	188,340	275,84	35,500	1,410	
	Молоко сгущенное	30,3/30	2,250	6,060	17,040	78,000	0,010	0,200	0,000	0,000	63,400	45,800	6,800	0,040	
1009/81	Чай с сахаром	180/15	0,200	0,000	15,000	58,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,500	5,200	4,600	0,500	
ПР	Батон нарезной	1/20	1,500	0,130	10,070	47,300	0,030	0,000	0,000	0,400	4,600	16,800	6,600	0,400	
ПР	Бананы	1/150	2,260	0,760	31,500	141,760	0,060	15,000		0,600	12,000	42,000	63,000	0,900	
	Итого:		21,55	22,79	102,11	745,97	0,19	40,25	82,05	14,50	279,84	385,64	116,50	3,25	
	Обед														
табл	Овощи порционные (помидор или огурец)	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	
215	Суп из овощей с фасолью	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	
278	Тефтели в соусе сметанном с томатом	2/60/50	20,090	19,450	8,440	289,200	0,030	0,270	6,400	0,840	18,560	170,980	24,730	2,190	
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	
927/82	Компот из ягод (плодов)	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	
ПР	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:		34,34	34,79	150,97	1013,00	0,37	71,97	156,60	7,99	127,46	575,08	252,33	12,44	
	9 день														
	Завтрак														
211	Омлет с сыром	110/5	14,340	23,54	2,040	278,000	0,080	0,260	290,400	0,660	209,200	249,80	17,460	2,200	
306	Зеленый горошек консервированный	50	1,550	0,100	3,250	20,100	0,060	5,000	0,000	0,100	10,000	31,000	10,500	0,350	
1009/81	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,270	0,050	15,010	63,660	0,003	4,200	0,004	0,000	7,380	9,61	5,910	0,821	
ПР	Батон нарезной	1/40	3,160	0,800	19,320	93,520	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,440	
ПР	Выпечное изделие	1/60	3,000	2,400	37,500	183,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,500	25,000	4,500	0,400	
	Итого:		22,32	26,89	77,12	638,28	0,18	9,46	290,40	1,28	241,28	350,21	51,57	4,21	
	Обед														
табл	Овощи порционные (помидор или огурец)	1/50	0,400	0,000	0,850	6,500	0,002	5,000	0,030	0,000	11,500	12,000	7,000	0,300	

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.

Исп.: Галкина И.И.

☎ 8(81369) 2-74-18