

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ "Центр обслуживания школ"

А.В.Колчин

" 28 " августа 2024 года



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ
 Для учащихся классов общеобразовательных школ города Sosnovy Bor
 2024 - 2025 учебный год (возраст 7-11 лет)

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	
1 день														
Промежуточное питание														
ПР	Молоко 3,2% %	1/200	5,500	5,000	8,600	99,000	0,100	1,000	35,200	0,000	216,000	162,00	25,200	0,200
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:		10,210	12,42	34,180	287,000	0,130	1,030	84,200	0,410	242,700	211,20	34,300	0,710
Обед														
табл	Огурец порционный	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
	<i>Огурец порционный</i>	51												
243/82	Суп с бобовыми	1/200	4,960	4,480	17,840	133,600	0,160	4,000	0,520	0,400	30,400	89,600	24,000	1,440
	<i>Горох (фасоль, чечевица)</i>	28,2/28												
	<i>Морковь</i>	10												
	<i>Лук репчатый</i>	14,3/12												
	<i>Масло сливочное</i>	4,9												
	<i>Говядина п/ф</i>	3,95/25	7,800	1,400	1,607	46,000	0,000	0,000	53,920	0,267	8,000	80,000	11,870	0,980
	<i>Соль иодированная</i>													
	<i>Зелень</i>													
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
	<i>Курица (бройлер-цыпленок)</i>	1/52,5												
	<i>Хлеб пшеничный</i>	12												
	<i>Молоко или вода</i>	18												
	<i>Внутренний жир</i>	3												
	<i>Сухари</i>	7,5												
	<i>Масса п/ф</i>	88,5												
	<i>Масло растительное</i>	4,5												
	<i>Соль иодированная</i>													
312	Картофельное пюре	1/150	3,080	2,330	19,130	109,730	1,160	3,750	33,150	0,150	38,250	76,950	26,700	0,860

	Итого:		37,35	31,82	111,42	795,24	0,23	23,30	160,47	2,46	152,42	443,38	134,30	9,72
	6 день													
	Промежуточное питание													
ПР	Молоко 3,2%%	1/200	5,500	5,000	8,600	99,000	0,100	1,000	35,200	0,000	216,000	162,00	25,200	0,200
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:		10,210	12,42	34,180	287,000	0,130	1,030	84,200	0,410	242,700	211,20	34,300	0,710
	Обед													
	Комплекс 1						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
табл	Огурец свежий прционный	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
	<i>Огурец свежий прционный</i>	51/20												
128/97	Суп-лапша домашняя	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
	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
	<i>Курица (филе гр)</i>	36												
	<i>Лапша</i>	16												
	<i>Масло сливочное</i>	5												
	<i>Лук репчатый</i>	9,6/8												
	<i>Морковь</i>	10,6/8												
	<i>Зелень</i>													
	<i>Соль иодированная</i>													
447	Свинина тушеная с капустой, яблоками	40/100	19,800	20,78	10,920	312,200	0,128	19,830	200,45	0,316	61,500	82,530	28,260	1,670
	<i>Свинина п/ф</i>	62												
	<i>Масло топленое</i>	4												
	<i>Лук репчатый</i>	1 2/10												
	<i>Масло топленое</i>	2												
	<i>Капуста б/к</i>	125/100												
	<i>Яблоки</i>	17/15												
	<i>Соль иодированная</i>													
	<i>Зелень</i>													
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
	<i>Ягоды (плоды)</i>	24												
	<i>Сахар-песок</i>	15												
	<i>Крахмал</i>	9												
	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:		32,20	27,14	85,07	741,10	0,26	28,36	433,82	2,30	128,04	271,09	71,10	6,00
	7 день													
	Промежуточное питание													
ПР	Молоко 3,2%%	1/200	5,500	5,000	8,600	99,000	0,100	1,000	35,200	0,000	216,000	162,00	25,200	0,200

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:		10,21	12,42	34,18	287,00	0,13	1,03	84,20	0,41	242,70	211,20	34,30	0,71
	Обед													
табл	Огурец порционный	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
	<i>Огурец свежий порционный</i>	51/50												
174/97	Суп крестьянский с крупой	200/10	4,720	4,130	10,000	90,080	0,000	8,160	0,508	2,160	35,520	97,200	22,240	0,880
	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
	<i>Капуста свежая</i>	30,4/24												
	<i>Картофель п/ф</i>	20												
	<i>Крупа перловая</i>	8												
	<i>Морковь</i>	10,4/8												
	<i>Лук репчатый</i>	9,6/8												
	<i>Масло сливочное</i>	4												
	<i>Сметана</i>	10												
	<i>Соль иодированная</i>	2												
	<i>Зелень</i>	2												
631/81	Жаркое по-домашнему	50/125	17,400	10,60	21,800	303,000	0,300	22,100	66,800	0,400	32,400	282,00	67,300	2,320
	<i>Говядина п/ф</i>	79												
	<i>или свинина</i>	74												
	<i>Картофель п/ф</i>	100												
	<i>Лук репчатый</i>	12/10												
	<i>Масло сливочное</i>	10												
	<i>Сок томатный</i>	6,4												
	<i>Соль иодированная</i>													
	<i>Зелень</i>													
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	Слойка с повидлом	1/55	1,710	12,42	55,580	248,000	0,030	0,030	49,000	0,410	26,700	49,200	9,100	0,510
	Итого:		33,03	27,76	113,83	807,98	0,46	35,77	138,68	4,35	123,46	552,96	123,78	6,99
	8 день													
	Промежуточное питание													
ПР	Молоко 3,2%%	1/200	5,500	5,000	8,600	99,000	0,100	1,000	35,200	0,000	216,000	162,00	25,200	0,200
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:		10,21	12,42	34,18	287,00	0,13	1,03	84,20	0,41	242,70	211,20	34,30	0,71
	Обед													

	Капуста свежая	20/16												
	или квашеная	17,2/12												
	Картофель п/ф	16												
	Морковь	10/8												
	Лук репчатый	9,6/8												
	Томатный сок	16												
	Масло сливочное	3,2												
	Чеснок	0,8												
	Сахар-песок	2												
	Соль иодированная													
	Зелень													
45/04	Салат из квашеной капусты	1/60	0,500	1,500	2,350	25,700	0,000	8,250	10,300	0,700	14,800	8,400	4,450	0,200
	Капуста квашеная	34,7/24,3												
	Лук репчатый	3,72/3,1												
	Сахар-песок	1,5												
	Масло растительное	1	0,000	0,950	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
680/81	Запеканка картофельная с мясом	243	19,800	20,80	48,600	445,600	0,400	22,000	201,60	0,600	92,800	335,80	90,600	3,600
	Говядина п/ф	90,8/79												
	Картофель п/ф	232												
	Лук репчатый	21/17,5												
	Масло сливочное	20												
	Сухари панировочные	2,5												
	Соль иодированная													
1009/81	Чай с сахаром	180/15	0,270	0,050	15,010	63,660	0,000	0,000	0,000	0,000	11,500	5,200	4,600	0,500
	Чай	0,9												
	Сахар	15												
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:		34,56	31,08	107,07	821,44	0,56	42,61	265,82	5,75	179,24	545,23	154,36	9,09

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