

УТВЕРЖДЕНО

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

2024

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ

Для учащихся классов общеобразовательных школ города Сосновый Бор

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	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	мкг	11	12	13	14
1 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	200/10	7,200	11,20	37,090	273,960	0,220	2,080	72,000	0,960	224,000	318,40	79,600	2,100
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	Флоды 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:		19,170	18,93	97,66	623,250	0,290	12,350	128,400	2,110	556,600	573,98	132,43	6,670
Промежуточное питание														
ПР	Молоко 2,5%	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
	Итого:		5,500	5,00	8,600	99,000	0,100	1,000	35,200	0,000	216,000	162,00	25,200	0,200
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	200/25	12,760	5,880	19,450	179,600	0,160	4,000	54,440	0,667	38,400	169,600	35,870	2,420
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	1/150	3,080	2,330	19,130	109,730	1,160	3,750	33,150	0,150	38,250	76,950	26,700	0,860
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	1/40	2,240	0,440	19,760	91,960	0,040	0,000	0,000	0,360	9,200	42,400	10,000	1,240
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:		29,77	26,51	105,07	782,33	1,34	12,52	106,17	1,37	171,95	331,09	127,00	6,95
2 день														

	Обед													
таблиц	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 говяд	200/20/10	11,540	8,300	14,360	138,170	0,076	4,980	0,540	0,700	30,450	321,34	32,430	15,200
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
	Итого:		41,240	27,95	89,010	716,870	0,479	27,880	67,371	2,401	90,150	675,54	121,13	21,060
	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
	<i>Молоко сгущенное</i>	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
	Промежуточное питание													
ПР	Молоко 2,5%	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
	Итого:		5,500	5,00	8,600	99,000	0,100	1,000	35,200	0,000	216,000	162,00	25,200	0,200
	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	250/20	6,330	8,800	11,820	151,770	0,060	10,300	0,000	2,500	37,220	73,730	31,430	1,880
441	Говядина тушеная	50/50	15,300	5,800	9,500	154,000	0,120	2,550	0,340	0,310	26,000	111,45	30,300	3,250
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
	Итого:		36,170	21,23	126,77	786,770	0,540	34,250	36,960	9,260	144,620	489,42	289,53	14,07
	5 день													
	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
	Промежуточное питание													
ПР	Молоко 2,5%	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
	Итого:		5,50	5,00	8,60	99,00	0,10	1,00	35,20	0,00	216,00	162,00	25,20	0,20
	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	1/220	4,800	11,92	7,920	69,840	0,080	5,200	18,000	0,160	28,320	77,680	19,200	0,720
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
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:		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													
	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 (ячневая) молочная	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
	с маслом сливочным	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	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	Плоды 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:		17,990	20,93	100,86	653,340	0,300	12,490	128,400	2,110	581,940	594,87	136,20	7,070
	Промежуточное питание													
ПР	Молоко 2,5%	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
	Итого:		5,500	5,00	8,600	99,000	0,100	1,000	35,200	0,000	216,000	162,00	25,200	0,200
	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
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
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

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	1/55	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
	7 день													
	Завтрак													
204	Макароны 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
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:		21,670	18,14	95,280	631,280	0,163	19,340	52,004	3,050	211,980	202,91	90,010	3,071
	Промежуточное питание													
ПР	Молоко 2,5%	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
	Итого:		5,50	5,00	8,60	99,00	0,10	1,00	35,20	0,00	216,00	162,00	25,20	0,20
	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
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
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	Булочка слобная с сыром	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:		29,78	28,02	107,23	814,90	0,56	27,61	138,17	2,19	87,94	455,76	101,54	6,11
	8 день													
	Завтрак													
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	Апельсин свежий	1/75	0,640	0,110	6,110	27,960	0,030	45,000	0,000	0,030	25,710	17,140	9,640	0,210
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:		22,93	24,54	114,22	815,17	0,16	70,25	82,05	13,93	299,05	385,78	67,64	2,96

	Промежуточное питание														
ПР	Молоко 2,5%	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	
	Итого:		5,50	5,00	8,60	99,00	0,10	1,00	35,20	0,00	216,00	162,00	25,20	0,20	
	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	
	с курицей (филе)	12,5	2,400	0,030	0,100	19,000	0,015	0,240	11,170	0,040	3,270	30,180	3,370	0,290	
668/3	Тефтели в соусе сметанном с томатом	60/50	9,800	6,800	8,200	133,200	0,000	0,200	5,400	0,600	6,500	76,600	13,600	0,700	
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:		26,45	22,17	150,83	876,00	0,36	72,14	166,77	7,79	118,67	510,88	244,57	11,24	
	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	1/50	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	
	Промежуточное питание														
ПР	Молоко 2,5%	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	
	Итого:		5,50	5,00	8,60	99,00	0,10	1,00	35,20	0,00	216,00	162,00	25,20	0,20	
	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	
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	
291	Плов из филе индейки	50/100	17,350	17,25	27,340	264,000	0,080	4,200	5,030		32,860	178,20	40,800	1,450	
348	Компот из кураги	1/200	1,300	0,080	44,680	184,640	0,030	1,000	0,000	1,000	40,480	36,600	26,200	0,860	
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	

