

Согласовано:

№1 Главный государственный врач
по городу Сосновый Бор Ленинградской области

И.Е. Егорова

Д.И. Ткаченко



Примерное десятидневное меню для обучающихся общеобразовательных школ города Сосновый Бор (возраст 12-18 лет)

2021



Утверждаю
И.И. Галикина
М.О. Директора МАУ "ЦОШ"

СНМ 2021

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ						
ПОНЕДЕЛЬНИК (День 1-й)																					
ЗАВТРАК																					
М-ДОУ	Каша из смеси круп с яблоками	250	10,701	11,380	45,120	325,670	0,170	2,710	44,750	0,595	182,510	226,260	79,010	2,480	70,250						
376	Чай с сахаром	200	0	0	10,981	43,902	0,001	0,1		0	4,95	8,24	4,4	0,853	0						
399	Фрукты (Мандарин)	115	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	15,45	0,6	28,5	24	18	3,45	3000						
15	Сыр порционный	20	4,64	5,9	0,42	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	38,7						
	Йогурт "Нежный"	100	4,01	1,504	5,9	53,51	0,031	0,71	11,08	0,1	138	110,3	14,3	0,09							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4							
Промежуточное питание																					
	Молоко Школьное 2,5	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	20		240	108	28	0,2							
Итого за Завтрак																					
		889,5	27,331	24,434	97,131	720,242	0,314	12,36	143,28	1,555	774,56	594,2	157,31	7,673	3152,95						
ОБЕД																					
71	Нарезка овощная	60	0,54	0,09	1,71	10,5	0,027	9,6		0,24	9,3	16,8	10,2	0,42	42,9						
99	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,28	6,201	11,25	109,89	0,089	21,3	12,5	2,38	37,5	59,81	22,88	0,83	219,23						
278,33	Теплени из говядины, соус смет. томато	60/50	8,13	9,01	10,72	157	0,06	0,78	35,75	2,24	40,24	97,8	19,8	0,88	45,83						
305	Рис припущенный	180	4,41	4,97	46,25	247,45	0,05	0	24	0,31	7,96	95,71	31,29	0,65	27						
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,12	0,9		0,04	14,18	4,4	5,14	0,952	2						

Всего за Вторник-1неделя		1587,5	47,77	41,90	199,50	1398,86	0,79	83,36	127,32	8,59	811,99	809,89	333,49	19,95	403,67
СРЕДА (ДЕНЬ 3-Й)															
ЗАВТРАК															
175	Каша молочная "Дружба"	200/10	6,08	11,18	33,48	260	0,1	0,96	54,8	0,163	133,38	156,72	37,22	0,81	61,7
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0,04	126,6	92,8	15,4	0,41	11,1
	Булочка "Деревенская"	60	4,66	1,71	27,85	145	0,08	0,98	2	0,325	14,4	48	19	0,89	
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,75	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5	
Промежуточное питание															
	Молоко Школьное 2,5	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	20	0,488	240	108	28	0,2	44
Итого за Завтрак		695	20,035	19,49	98,905	652,75	0,3	4,47	86,8	0,488	520,13	427,27	107,87	2,81	116,8
ОБЕД															
61/2015	Салат из моркови с яблоками и курагой	30	0,75	2,54	6,51	51,85	0,003	1,79		4,13	24,62	18,96	19,55	0,53	760,25
102	Суп картофельный с рисом	250	5,0075	7,43	24,5	185,15	0,098	11,75	8,75	2,42	16,91	90,96	29,24	1,021	206,5
294	Котлеты рубленые из мяса птицы (куры) с соусом сметанным	50/50	12,661	14,424	12,162	229,65	0,092	1,14	39,9	2,705	18,832	114,45	19,518	1,497	22,8
139	Капуста тушеная	150	4,59	8,27	17,76	173,25	0,067	38,43	0	0	132,195	91,56	47,59	1,875	147,195
348	Компот из кураги с виг "С"	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	6		0	32,32	21,9	17,56	0,48	87,4
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048			2,75	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,39	8,25	48,5	14,25	1,125	0,25
399	Фрукты свежие	100	0	0,4	9,8	47	0,03	10		0,25	16	11	9	2,2	
Итого за Обед		885	27,8085	33,71	121,202	915,7	0,404	69,11	48,8	13,415	256,027	423,43	166,608	9,328	1224,395
Всего за Среда-1неделя		1580	47,8435	53,2	220,107	1568,45	0,704	73,58	135,6	13,903	776,157	850,7	274,478	12,138	1341,195
ЧЕТВЕРГ(ДЕНЬ 4-Й)															
ЗАВТРАК															
	Блинчики фаршированные вар сущ (2шт)с соусом сладким	150/20	12,34	9,18	68,22	407	0,24	1,73	29		222,4	243,8	55,8	1,81	13,6
377	Чай с сахаром, лимоном	207	0,063	0,007	11,191	46,282	0,004	2,9		0,014	7,75	9,78	5,24	0,895	0,14

	Творожок Алуша	100	12,5	9	12,3	181	0,08	0,018	54	0,77	152	116	21,3	0,85	
399	Фрукты (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	15,45	0,6	28,5	24	18	3,45	3000
	Промежуточное питание														
	Молоко Школьное 2,5	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	20	1,384	650,65	501,58	28	0,2	44
	Итого за Завтрак	827	31,303	23,637	116,761	812,782	0,394	13,348	118,45	1,384	650,65	501,58	128,34	7,205	3057,74
	ОБЕД														
71	Помидоры св.порционные	30	0,6	0,08	1,9	11	0,036	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	79,8
103	Суп картофельный с вермишелью	250	3,58	4,32	25,98	157,65	0,147	20,62	0	2,006	22,45	80,15	30,27	1,25	252,8
255	Печень по-строгановски	50/50	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,45	5782	0,709	33,24	239,32	17,47	5	6216,1
127	Картофель в молоке	150	4,905	8,67	24,015	202,5	0,202	22,64	49,5	0,25	94,05	139,035	38,97	1,34	59,58
342	Компот из малины с вит "С"	200	0,32	0,08	28,2	116,6	0,012	2,7			22,16	12	11,86	0,272	6,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	0,25
	Итого за Обед	775	25,895	24,88	101,625	763,25	0,679	69,41	5831,5	3,895	193,15	552,005	131,42	9,927	6615,33
	Всего за Четверг - Пятница	1602	57,198	48,517	218,386	1576,032	1,073	82,758	5949,95	5,279	843,8	1053,585	259,76	17,132	9673,07
	ПЯТНИЦА (ДЕНЬ - 5И)														
	ЗАВТРАК														
	Пудинг из творога с соусом														
222	ягодным или гущен. молоком	100/30	18,12	14,18	46,42	386	0,14	0,62	83,4	0,344	254,02	281,14	37,78	1,14	92,96
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,276	107,88	0,023	0,784	10		124,766	90	14	0,14	22
	Булочка "Столичная"	50	4,28	9,14	25,41	200,82	0,03	0,05	71,18	0,42	26,73	9,89	5,17	0,63	
	Промежуточное питание														
	Молоко Школьное 2,5	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	20		240	108	28	0,2	44
	Итого за Завтрак	580	32,1	31,32	98,706	802,7	0,233	2,654	184,58	0,764	645,516	489,03	84,95	2,11	158,96
	ОБЕД														
151К	Уха Ростовская из филе трески	250	8,21	2,381	14,268	111,43	0,166	17,78	9,375	0,575	22,85	117,82	30,09	1,055	2,44

259	Жаркое по-домашнему, (говядина) 200 н	260	26,41	29,48	27,03	480,85	0,196	11,02	0	4,44	49,72	335,37	69,24	6,29	24,45
345	Компот из смеси ягод	200	0,24	0,04	13,898	57,29	0,006	3	0	0,06	7,4	6	5,2	0,133	3,4
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	0,25
	Итого за Обед	755	38,09	32,401	73,206	740,07	0,45	31,8	9,375	5,585	92,82	525,09	125,38	9,003	30,54
	Всего за Пятница-Неделя	1335	70,19	63,721	171,912	1542,77	0,683	34,454	193,955	6,349	738,336	1014,12	210,33	11,113	189,5
	Всего за Неделю	7729,50	268,07	251,08	1029,93	7550,17	3,98	315,77	6601,73	41,40	4023,35	4550,70	1442,52	73,03	15079,59
	ПОНЕДЕЛЬНИК (День - 6й)-2														
	ЗАВТРАК														
376	Чай с сахаром 189/11	200													
210/2015	Омлет натуральный	105	10,5	10,54	2	43,902	0,001	0,1			4,95	8,24	4,4	0,853	
306	Горошек зел консервированный	15	0,5	0,06	2,47	10,07	0,03	1,8	0,31	2,66	95,78	245,4	19,58	2,6	278,4
	Печенье "Орео"	42	3,9	8,2	24,6	196	0,03	0,05	7,16	0,08	3	11	3,4	0,1	0,02
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,75	0,04			0,42	26,73	9,1	57,23	0,63	
	Промежуточное питание														
	Молоко Школьное 2,5	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	20			108	28	0,2	44
	Итого за Завтрак	587	22,675	24,05	61,726	625,722	0,261	3,15	27,47	3,485	376,21	403,49	120,86	4,883	322,42
	ОБЕД														
71	Помидоры св.порционные	40	0,36	0,06	1,14	7	0,018	6,4	0						
	Борщ из св капусты с														
82	картофелем со сметаной	250/10	2,15	6,775	12,2	118,65	0,056	10,33	0	0,16	6,2	11,2	6,8	0,28	28,6
230/333	Рыба запечённая с соусом сметанным	60/60	11,24	2,208	2,508	86,4	0,07	0,071	16,8	0,636	39,05	117,79	20,136	0,564	69,76
125	Картофель отварной с зеленью	150	8,76	7,18	71	384,52	0,52	87	30	0,51	61,86	257,93	101,04	4,05	46,8
350	Кисель из вишни с ви"С"	200	0,297	0,048	22,518	92,13	0,007	3,6		0,072	12,48	7,2	6,24	0,156	4,08
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	0,25

Итого за Обед		825	26,827	16,871	132,206	802,7	0,769	107,401	46,8	4,448	189,19	529,37	181,966	7,98	358,99
Всего за Понедельник-2неделя		1412	49,502	40,921	193,932	1428,422	1,03	110,551	74,27	7,933	565,4	932,86	302,826	12,863	681,41
ВТОРНИК (ДЕНЬ - 7И)-2															
ЗАВТРАК															
174	Каша рисовая молочн с маслом	200/10	7,5	8,5	36,5	252,5	0,2								
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,022	0,38	10	2,25	30	180	122,5	4	30,45
15	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45	0,005	0,12	34,5	0	128,6	86,4	12,88	0,08	11,12
	Йогурт 2,2%- 2,7% жирности	125	5,13	2,4	7,38	76,33	0,04	0,75	12,5	0,075	150	96	6,75	0,15	38,7
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,75	0,04			0,325	5,75	21,75	118,75	0,13	
	Промежуточное питание														
	Молоко Школьное 2,5	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	20					0,5	
Итого за Завтрак		775	26,415	21,59	86,845	653,98	0,347	2,45	77	2,65	709,35	510,9	297,13	5,06	124,27
ОБЕД															
	Салат из св помидоров с зел														
23	лук	25	0,68	3,113	2,82	43,27	0,033	12,4							
102	Суп картофельный с горохом	250	8,207	5,06	19,28	155,88	0,243	11,75	8,75	1,656	10,5	19,62	10,76	0,508	58,52
282	Биточек мясной	60	12,976	14,687	12,162	232,87	0,076	0	0	1,388	38,31	126,71	40,64	2,18	206,9
143	Рагу из овощей	150	5,517	8,33	37,044	247,26	0,275	61,35	0	2,77	14,69	133,87	21,58	2,166	50,6
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		3,83	69,75	161,43	73,92	2,58	1104,57
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032			0,2	14	14	8	2,8	3,4
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
Итого за Обед		730	31,61	31,89	109,516	861,78	0,729	89,5	8,75	0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	0,25
Всего за Вторник-2 неделя		1505	58,025	53,48	196,361	1515,76	1,076	91,95	85,75	13,004	869,45	1032,43	472,88	16,819	1548,51
СРЕДА (ДЕНЬ - 8 И)-2															
ЗАВТРАК															
377	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,027	0,05	15,01	63,66	0	2,13							
	Изделие слоённое "Звездочка"	55	4,23	9,14	25,41	199	0,03	0,05		0,42	26,73	9,89	57,23	0,63	

284	Запеканка картофельная с печенью и сливочным маслом	140/5	15,29	12,38	18,85	256	0,39	13,93	6088	2,545	42,04	359,44	66,73	6,35	6222
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
	Промежуточное питание														
	Молоко Школьное 2,5	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	20		240	108	28	0,2	44
	Итого за Завтрак	627	26,927	26,77	78,53	673,66	0,492	17,31	6108	3,225	336,57	507	160,69	8,436	6266
	ОБЕД														
29	Салат из сырых овощей	50/5	0,644	3,07	2,195	39,59	0,025	10,85		1,503	17,3	19,88	11,78	0,409	223,61
111	Суп картофельный с ячынными хлопьями	200	8,8	7,4	12	146,2	0,05	1,14		0,39	41,4	243,9	18,9	0,66	
250	Бефстроганов	50/50	15,2	23,1	5,12	290	0,05	0,74	32,8	2,589	43,32	171,15	22,45	2,4	36,8
309	Макаронные изделия отварные	150	5,65	4,288	36,02	205,425	0,087		20	0,815	11,994	46,095	8,226	0,835	22,5
310	Напиток клюквенный с вит "С"	200	0,072		23,038	111,6	0,004	1,8			10,1	5,4	2,34	0,066	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	0,25
	Итого за Обед	750	33,596	38,358	96,383	883,315	0,298	14,53	52,8	5,807	136,964	552,325	84,546	5,895	283,16
	Всего за среду (2 недели)	1377	60,523	65,128	174,913	1556,975	0,79	31,84	6160,8	9,032	473,534	1059,325	245,236	14,331	6549,16
	ЧЕТВЕРГ (ДЕНЬ - 9 И) - 2														
	ЗАВТРАК														
	Запеканка из творога с соусом сладким (клубничным)	100/50	17,82	12,14	56,18	406	0,068	2,1	74,2	0,617	163,42	222,8	31,54	1,08	87,24
382	Какао с молоком	200	3,88	0,1	16,186	109,45	0,024	0,6	10,12	0,012	125,12	116,2	31	1,013	22,12
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,75	0,04			0,325	5,75	21,75	8,25	0,5	
	Промежуточное питание														
	Молоко Школьное 2,5	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	20		240	108	28	0,2	44
	Итого за Завтрак	575	29,475	17,49	94,041	682,2	0,172	3,9	104,32	0,954	534,29	468,75	98,79	2,793	153,36
	ОБЕД														
71	Овощи порционные (помидоры св)	30	0,7	0,1	2,3	13	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54	79,8

87	Ши из св капусты со сметаной	250/10	2,08	7,065	7,28	102,28	0,058	33,725	12,5	2,42	53,91	44,46	18,84	0,68	219,98
291	Плов из мяса птицы (филе бедра)	250	27,31	31,18	47,001	579,13	0,18	8,15	84	5,71	35,05	301,325	63,63	2,93	349,25
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	0,25
	Итого за Обед	785	34,32	39,045	94,791	876,91	0,376	60,875	96,5	9,26	124,21	441,285	123,32	8,475	649,28
	Всего за Четверг-2неделя	1360	63,795	56,535	188,832	1559,11	0,548	64,775	200,82	10,214	658,5	910,035	222,11	11,268	802,64
	ПЯТНИЦА (ДЕНЬ -10-й)-2														
	ЗАВТРАК														
234	Котлета рыбная из трески	50/5	12,867	6,694	12,162	160,47	0,147		0,016	1,654	13,06	23,66	8,82	0,973	
312	Картофельное пюре	100	3,065	4,815	20,439	137,87	0,14	18,161		0,141	36,98	86,595	27,75		32,4
377	Чай с сахаром	200	0	0	10,891	43,56	0,004	2,9		0,014	7,75	9,78	5,24	0,898	0,14
	Творожок Алуша	100	12,5	9	12,3	181	0,08	0,018	54	0,77	152	116	21,3	0,85	
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,75	0,04			0,325	5,75	21,75	8,25	0,5	
	Промежуточное питание														
	Молоко Школьное 2,5	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	20		240	108	28	0,2	44
	Итого за Завтрак	625	36,207	25,759	77,467	689,65	0,451	22,279	74,016	2,904	455,54	365,785	99,36	3,421	76,54
	ОБЕД														
	Салат из свёклы с грецкими орехами	40/5	0,5	2,5	4,1	40,9	0,007	3,2		1,22	11,8	14,3	7,6	0,498	0,7
98	Суп крестьянский с крупной Птица (филе куриное) тушеная в соусе	250	1,48	4,92	6,09	76,25	0,043	9,88		0,74	35,88	33,58	14,18	0,58	10,16
703	Каша гречневая рассыпчатая	50/50	14,2	14,16	174,2	171	0,05	0,85	44,7	0,15	17	120,7	13,5	1,15	22,8
302	Компот из клубники с виш "С"	150	13,101	8,85	59,19	368,35	0,445		30	0,903	24,41	305,07	207,114	6,96	28,12
342	Хлеб пшеничный	200	0,36	0,2	27,76	113,8	0,016	1,8			18,56	10,4	4,66	0,352	106,8
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	0,25

Итого за Обед	790	32,971	30,93	289,35	860,8	0,643	15,73	74,7	3,523	120,5	549,95	267,904	11,065	168,83
Всего за Пятница-Знеделя	1415,00	69,078	56,689	366,817	1550,45	1,094	38,009	148,716	6,427	576,04	915,735	367,264	14,486	245,37
Всего за 2 недели	7069,00	300,92	272,75	1120,86	7610,72	4,54	337,13	6670,36	46,61	3142,92	4850,39	1610,32	69,77	9827,09
Итого за 10 дней	14 798,50	569,00	523,83	2 150,79	15 160,88	8,52	652,90	13 272,08	88,01	7 166,28	9 401,08	3 052,84	142,79	24 906,68
Итого за завтраки														
Среднее значение за завтраки (без учета померь)	276,613	232,890	898,338	6934,929	3,175	84,259	6986,406	18,417	5628,976	4514,445	1540,780	46,758		
Выполнение СанПиН от сумочной нормы	27,661	23,289	89,834	693,493	0,318	8,426	698,641	1,842	562,898	451,445	154,078	4,676		
Итого за обеды	292,385	290,942	1252,449	8225,955	5,340	568,636	6285,675	69,592	1537,300	4886,635	1512,059	96,034		
Среднее значение за обеды	29,238	29,094	125,245	822,596	0,534	56,864	628,568	6,959	153,730	488,664	151,206	9,603		
Выполнение СанПиН от сумочной нормы	32%	32%	33%	30%	53%	81%	70%	58%	13%	27%	50%	56%		
	569,00	523,83	2 150,79	15 160,88	8,52	652,90	13 272,08	88,01	7 166,28	9 401,08	3 052,84	142,79		
Выполнение СанПиН от сумочной нормы	56,90	52,38	215,08	1 516,09	0,85	65,29	1 327,21	8,80	716,63	940,11	305,28	14,28		
СанПиН 2.4.5.2409-08	63%	57%	56%	56%	85%	93%	147%	73%	60%	52%	102%	84%		
	90	92	383	2713	1	70	900	12	1200	1800	300	17		
	90	92	383	2713	1	70	900	12	1200	1800	300	17		