

Согласовано:

по городу Сосновы Бор Ленинградской области

И.Е. Егорова

М.П. Егорова

Утверждаю
И.О. Директор МАУ "ЦОШ"
Голкина И.И.

2021

Примерное десятидневное меню для обучающихся общеобразовательных школ города Сосновы Бор (возраст 7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование блюд	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	PЭ					
	ЗАВТРАК																			
М-ДОУ	Каша из смеси круп с яблоками	200	8,561	9,101	36,095	260,533	0,136	2,168	35,800	0,476	146,010	181,010	63,210	1,984	56,200					
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	15	3,07	3,45	0,37	45	0,005	0,12	34,5	0,075	150	96	6,75	0,15	38,7					
	Йогурт "Нежный"	100	4,01	1,504	5,9	53,51	0,031	0,71	11,08		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	44					
Итого за Завтрак		889,5	23,621	19,705	88,056	628,445	0,275	11,798	116,83	1,411	712,06	544,95	141,26	7,127	3138,9					
	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	200/10	1,75	5,708	9,23	95,92	0,071	17,04	10	1,906	30	47,85	18,3	0,667	175,38					
278,33	Тефтели из говядины, соус смет. томат	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	150	3,678	4,145	38,545	206,205	0,042	0	20	0,258	6,633	79,76	26,076	0,54	22,5					
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					

	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
	Салфетка влажная гигиеническая															
Итого за Обед		455	17,488	19,613	106,095	674,725	0,402	28,32	65,75	5,194	113,203	312,51	100,366	4,984	288,86	
Всего за Понедельник -1неделя		1344,5	41,109	39,318	194,151	1303,17	0,677	40,118	182,58	6,605	825,263	857,46	241,626	12,111	3427,76	
	ВТОРНИК (ДЕНЬ 2-й)															
	ЗАВТРАК															
71	Помидоры св порционные	20	0,220	0,040	0,760	4,800	0,012	5,000	0,000	0,140	2,800	5,200	4,000	0,180		26,600
271	Котлета домашняя с маслом	82/10	11,18	17,74	8,42	270	0,14	0,2	42,8	1,349	16,18	109,92	16,44	1,76	30,76	
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	
382	Какао с молоком	200	3,88	3,1	16,186	109,45	0,024	0,6	10,12	0,012	125,12	116,2	31	1,013	22,13	
	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		735	28,705	30,418	83,061	756,425	0,343	7	92,92	2,641	401,844	407,165	95,916	4,488	145,99	
	ОБЕД															
71	Огуцы св.порционные	20	0,14	0,03	0,38	2,20	0,01	1,40	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10	2,00	
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,72	4,302	13,79	101,22	0,084	13,3		1,886	15,7	50,75	21,02	0,757	162,3	
238	Хлебцы рыбные с маслом	60/5	8,81	6,11	0,2	116	0,03	0,23	38,2	4,107	29,68	95,02	12,15	0,38	50,6	
312	Картофельное пюре	150	3,065	4,815	20,439	137,87	0,14	18,161	0	0,141	36,98	86,595	27,75	0	32,4	
342	Компот из смородины с вит "С"	200	0,52	0,18	28,86	122,6	0,014	27,6		0	0	23,7	18,4	13,42	0,712	
	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	17,49	15,94	81,68	570,39	0,36	60,69	38,20	6,66	98,61	327,965	102,97	16,182	248,262	
Всего за Вторник -1неделя		1510	46,19	46,36	164,74	1326,82	0,70	67,69	131,12	9,31	500,45	735,13	198,89	20,67	394,25	

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
	Слойка с плодово-ягодной начинкой	50	15,29	12,38	18,85	256	0,39	13,93	6088	2,545	42,04	359,44	66,73	6,35	6222
	Йогурт "Нежный"	100	4,01	1,504	5,9	53,51	0,031	0,71	11,08		138	110,3	14,3	0,09	
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41	11,1
	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															
	ОБЕД														
45/2015	Салат из свежей капусты	60	0,94	2,3	4,97	44,98	0,02	21,75		1,06	24,62	18,5	9,41	0,34	6
102	Суп картофельный с рисом	200	4,006	5,95	19,568	148,12	0,079	9,4	7	1,942	13,528	72,77	23,392	0,817	165,2
294	Котлеты рубленные 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
311	Картофель в молоке	150	5,65	4,288	36,02	205,425	0,087		20	0,815	11,994	46,095	8,226	0,835	22,5
348	Компот из кураги с вит "С"	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	6		2,75	32,32	21,9	17,56	0,48	87,4
	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
399	Фрукты (апельсин)	200	1,8	0,4	20,6	80	0,08	120		0,4	68	46	26	0,6	
Итого за Обед															
	Всего за Среда -1неделя	875	29,067	27,908	138,96	913,475	0,456	158,29	66,9	10,182	182,144	385,615	124,956	6,094	304,15
	ЧЕТВЕРГ (ДЕНЬ 4-й)	1472	63,742	59,572	234,765	1730,735	1,097	176,42	6250,78	13,215	867,914	1234,625	294,856	14,454	6642,95
ЗАВТРАК															
71	Огурец св. порционный	20	0,14	0,033	0,38	2,2	0,006	1,4	0	0,02	3,4	6	2,8	0,1	2
290/330	Птица (филе куриное) тушеная в соусе	50/50	13,574	7,023	1,075	112,156	0,065	1,236	49	0,262	21,14	104,3	12,59	0,847	51,63

	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,75	0,04				0,325	5,75	21,75	8,25	0,5	
304	Рис отварной	150	3,7	6,1	1,9	236	0,044			16	0,26	16,4	85,95	28,16	0,645	18
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
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		240	108	28	0,2		44
Итого за Завтрак		735	25,852	18,863	51,671	633,888	0,229	14,236	100,45	1,481	322,94	359,78	103,04	6,637	3115,77	
	ОБЕД															
71	Помидоры св.порционные	60	0,7	0,1	2,3	13	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54		
103	Суп картофельный с вермишеля	200	2,87	3,457	20,785	126,12	0,118	16,5	0	1,605	17,96	64,123	24,215	1,007		79,8
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	202,25
128	Картофельное пюре	150	3,339	4,003	22,672	140,496	0,163	26,538	18,3	0,172	49,12	99,96	34,02	1,277	27,02	
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		695	23,719	19,37	95,487	671,716	0,611	69,188	5800,3	3,416	143,73	496,903	120,415	9,621	6532,22	
Всего за Четверг-Пятница		1430	49,571	38,233	147,158	1305,604	0,84	83,424	5900,75	4,897	466,67	856,683	223,455	16,258	9647,99	
	ПЯТНИЦА (День - 5й)															
	ЗАВТРАК															
	Пудинг из творога с соусом															
222	Ягодным или сгущен. 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	
416	Кекс столовый	40	5,265	5,69	30,012	114	0,293	0,56	1,6	2,323	36,397	72,864	23,48	0,625	3,52	
	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		682	35,06	28,12	115,383	774,63	0,536	3,164	115	2,992	660,933	573,754	111,51	2,605	162,48	

[illegible]

[illegible]

ЗАВТРАК																
306	Зелёный горошек консервиров	30	0,866	0,004	1,74	17,19	0,018	2,92	4,2	0,068	37,15	18,4	6,04	0,22	19,01	
376	Чай с сахаром	200			11,979	47,892	0,001	0,1			4,95	8,24	4,4	0,856		
284	Запеканка картофельная с печеню 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	
399	Фрукты (мандарины)	120	0,96	0,24	9	45,6	0,072	45,6		0,24	42	20,4	13,2	0,12	12	
	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		695	24,496	17,824	60,829	521,682	0,553	63,75	6112,2	3,113	370,74	531,88	124,97	8,146	6297,01	
ОБЕД																
29	Салат из сырых овощей	60	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 яичными 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		935	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)		1630	58,092	56,182	157,212	1404,997	0,851	78,28	6165	8,92	507,704	1084,205	209,516	14,041	6580,17	
ЧЕТВЕРГ (ДЕНЬ - 9 Й)-2																
ЗАВТРАК																
223/334	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	
421	Сдоба с маком	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07		13		11	37	14,5	0,69	15	
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,75	0,04			0,325	5,75	21,75	8,25	0,5		

399	Фрукты (яблоко)	150	0,5	0,5	16	70,5	0,045	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	45
	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	770	33,855	20,35	133,591	883,7	0,287	18,9	117,32	1,254	569,29	522,25	126,79	6,783	213,36
	ОБЕД														
	Овощи порционные (помидоры 71 св)	60	0,7	0,1	2,3	13	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54	79,8
87	Щи из св капусты со сметаной	200/10	1,664	5,652	5,826	81,824	0,046	26,98	10	1,936	43,128	35,566	15,072	0,545	175,98
291	Плов из мяса птицы (филе бедра)	200	21,847	24,946	37,607	463,3	0,146	6,52	67,2	4,568	28,04	241,06	50,9	2,345	279,4
	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	505	28,441	31,398	83,943	740,624	0,33	52,5	77,2	7,634	106,418	372,126	106,822	7,755	535,43
	Всего за Четверг-2неделя	1275	62,296	51,748	217,534	1624,324	0,617	71,4	194,52	8,888	675,708	894,376	233,612	14,538	748,79
	ПЯТНИЦА (ДЕНЬ -10-й)-2														
	ЗАВТРАК														
71	Огурцы св. порционные	20	0,140	0,033	0,380	2,200	0,006	1,400	0,000	0,020	3,400	6,000	2,800	0,100	2,000
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	150	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 лимоном	207	0,063	0,007	12,189	50,272	0,004	2,9		0,014	7,75	9,78	5,24	0,898	0,14
	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	602	23,91	16,799	66,845	517,562	0,377	23,661	20,016	2,154	306,94	255,785	80,86	2,671	78,54
	ОБЕД														
52+орех/15	Салат из свёклы с грецкими орехами	50/10	0,6	3,037	5,516	51,75	0,008	4		1,36	14,8	17,26	8,8	0,566	0,8

98	Суп крестьянский с крупой	200	1,186	3,934	4,872	61	0,034	7,9		0,59	28,7	26,86	11,34	0,46	8,132
703	Птица (филе куриное) тушенная в соусе	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	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,734	5,902	39,464	245,565	0,297		20	0,602	16,273	203,38	138,076	4,643	22,5
342	Компот из клубники с виг "С"	200	0,36		27,76	113,8	0,016	1,8							
	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
399	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,1	70,5	0,045	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	7,5
Итого за Обед		905	28,31	27,533	269,822	804,115	0,487	14,55	64,7	3,212	108,183	444,5	197,226	8,696	168,782
Всего за Пятицу-2неделя		1507,00	52,22	44,332	336,667	1321,677	0,864	38,211	84,716	5,366	415,123	700,285	278,086	11,367	247,322
Всего за 2 неделю		7199,00	272,63	249,41	1029,90	6978,07	3,94	361,64	6831,04	39,13	2682,23	4358,04	1166,98	68,59	9408,43
Итого за 10 дней		14 542,50	534,82	481,62	1 946,76	13 955,36	8,15	759,25	19 418,77	79,95	6 079,29	8 999,59	2 335,51	141,15	29 706,46

Итого за завтраки		281,067	240,111	818,988	6796,086	3,694	188,173	13204,416	21,599	4833,022	4872,834	1116,721	58,759
Среднее значение за завтраки (без учета погрерь)		28,107	24,011	81,899	679,609	0,369	18,817	1320,442	2,160	483,302	487,283	111,672	5,876
Выполнение СанПиН от суточной нормы		37%	30%	24%	29%	34%	31%	189%	22%	44%	44%	45%	49%
Итого за обеды		253,748	241,505	1127,767	7159,275	4,451	571,073	6214,350	58,349	1246,270	4126,754	1218,793	82,388
Среднее значение за обеды		25,375	24,151	112,777	715,928	0,445	57,107	621,435	5,835	124,627	412,675	121,879	8,239
Выполнение СанПиН от суточной нормы		33%	31%	34%	30%	40%	95%	89%	58%	11%	38%	49%	69%
		534,82	481,62	1 946,76	13 955,36	8,15	759,25	19 418,77	79,95	6 079,29	8 999,59	2 335,51	141,15
		53,48	48,16	194,68	1 395,54	0,81	75,92	1 941,88	7,99	607,93	899,96	233,55	14,11
Выполнение СанПиН от суточной нормы		69%	61%	58%	59%	74%	127%	277%	80%	55%	82%	93%	118%
дх для обучающихся 7-11 лет по МР 2.3.1.2432-08		63	70	305	2100	1,1	60	700	10	1100	1100	250	12
		77	79	335	2350	1,1	60	700	10	1100	1100	250	12