

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр обслуживания школ"

А.В.Кочин

"11" августа 2024 года



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ**

Для учащихся классов общеобразовательных школ города Сосновы Бор

2024 - 2025 учебный год (возраст с 11 - 18 лет)

№	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	блюда		4	5	6	7	8	9	мкг	11	12	13	14	15		
	1 день															
	<b>Обед</b>															
	<b>Комплекс 1</b>															
20	Салат из свежих огурцов	1/100	0,670	6,090	1,810	64,650	0,030	6,650	0,000	2,740	16,150	28,620	13,300	0,480		
	Огурцы свежие	97/95														
	Масло растительное	5														
	Зелень															
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		
	Курица (бройлер-цыпляенок)	/52,5														
	Хлеб пшеничный	12														
	Молоко или вода	18														
	Внутренний жир	3														
	Сухари	7,5														
	Масса п/ф	88,5														
	Масло растительное	4,5														
	Соль поваренная															
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		
	Картофель п/ф	128,25														
	Молоко	23,7/22,5														
	Масло сливочное	5,25														
	Соль поваренная															
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		
	<b>Итого:</b>		30,440	32,60	106,88	846,980	1,370	19,170	106,170	4,110	188,100	359,71	140,30	7,430		



















<b>Комплекс 1</b>														
50	Сагат из свежкы с сыром (или орехи грецкие, чернослив)	1/115	4,940	9,500	41,940	307,020	0,040	7,320	39,000	2,360	168,450	120,40	26,400	1,530
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
	Говядина н/ф	158												
	или свинина	148												
	Картофель н/ф	100												
	Дук репчатый	12/10												
	Масло сливочное	10												
	Сок томатный	6,4												
	Соль иодированная													
	Зелень													
ПП	Сок фруктовый или овощной	1/200	1,400	0,000	24,400	108,000	0,020	9,000	0,020	0,000	45,000	47,340	50,000	1,700
ПП	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
ПП	Печенье овсяное	1/25	0,390	3,420	19,020	25,000	0,040							
	<b>Итого:</b>		<b>35,73</b>	<b>32,71</b>	<b>133,84</b>	<b>977,92</b>	<b>0,52</b>	<b>38,34</b>	<b>105,82</b>	<b>5,37</b>	<b>267,27</b>	<b>581,62</b>	<b>166,63</b>	<b>9,18</b>
<b>Комплекс 2</b>														
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
	Огурец свежий порционный	51/50												
98	Суп крестьянский с крупной с курицей (филе)	300	3,240	10,330	49,200	190,080	0,000	8,160	0,508	2,160	35,520	97,200	22,240	0,880
	Капустя свежая	30,4/24	4,800	0,060	0,200	38,000	0,030	0,480	22,340	0,080	6,540	60,360	6,740	0,580
	Картофель н/ф	20												
	Курапа перловая	8												
	Морковь	10,4/8												
	Дук репчатый	9,6/8												
	Масло сливочное	14												
	Сметана	10												
	Соль иодированная	2												
	Зелень	2												
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
	Говядина н/ф	158												
	или свинина	148												
	Картофель н/ф	100												
	Дук репчатый	12/10												
	Масло сливочное	10												
	Сок томатный	6,4												
	Соль иодированная													
	Зелень													
ПП	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









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-несок	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 н/ф	90,8/79												
	Картофель н/ф	232												
	Лук репчатый	21/17,5												
	Масло сливочное	20												
	Сахари натуровочные	2,5												
	Соль iodированная													
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
	Черная смородина или вишня	60												
	Сахар-несок	15												
ПП	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:		31,59	33,53	137,12	947,15	0,57	90,81	220,10	5,98	187,81	498,63	161,22	9,01

*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 приготвления 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