

Согласовано:
 Ч.о. Главный государственный врач
 по городу Сосновый Бор
 И.Е. Егорова



«01» 10 2020

Примерное десятидневное меню предоставляемое на бесплатной основе обучающимся в общеобразовательных организациях города Сосновый Бор (возраст 7 - 11 лет)

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЗ
ПОНЕДЕЛЬНИК (ДЕНЬ 1-й)															
ЗАВТРАК															
M-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)	100	0,5	0,4	13,85	61	0,025	7,1	13,85	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
	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	19,511	18,151	80,556	565,435	0,239	10,688	104,15	1,411	574,06	434,65	126,96	7,037	3138,9
ОБЕД															
71	Огурец св. порционный	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45		0,09	8,5	15	7	0,25	0,15
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	Тафтели из говядины, соус смет. томат	110	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	200	4,85	5,73	48,89	266,6	0,032	0	20	0,258	6,633	80,8	25,2	0,68	31,6
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	

	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	20,778	14,887	51,486	690,532	0,354	13,33	64,45	0,939	504,4	407,33	115,29	6,855	3057,74
ОБЕД															
71	Помидоры св.порционные	50	0,6	0,08	1,9	11	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54	79,8
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	202,25
255	Печень по-строгановски	100	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	3,27	5,78	16,01	135	0,135	15,09	33	0,165	62,7	92,69	25,98	0,89	39,72
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	23,55	21,127	88,425	664,22	0,583	57,74	5815	3,409	157,31	489,633	112,375	9,234	6544,92
Всего за Четверг-Неделя		1430	44,328	36,014	139,911	1354,752	0,937	71,07	5879,45	4,348	661,71	896,963	227,665	16,089	9602,66
ПЯТНИЦА (ДЕНЬ - 5Й)															
ЗАВТРАК															
222	Пудинг из творога с соусом ягодным или стужен. 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
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	27,82	22,18	73,296	601,88	0,203	2,604	113,4	0,344	618,786	479,14	79,78	1,48	158,96
ОБЕД															
151К	Уха Ростовская из филе трески	200	6,565	1,905	11,415	89,15	0,133	14,225	7,5	0,46	18,28	94,25	24,07	0,844	1,95
43	Салат из св.овощей (капуста белокочанная)	50	1,3	3,69	1,62	45	0,02	8,65	14,8		16,6	25	7,5	0,43	0,45
259	Жаркое по-домашнему, (говядина)	200	18,47	20,62	18,9	337	0,14	6,76	0	2,73	30,5	205,75	42,48	3,86	15
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	45	3,55	0,45	21,74	105,75	0,072	0	0	0,585	10,35	39,15	14,85	0,9	0

	ЗАВТРАК														
	Каша рисовая молочная	250/10	7,5	8,5	36,5	252,5	0,2			2,25	30	180	122,5	4	30,45
377	Чай с лимоном	207	0,063	0,007	11,191	46,282	0,004	2,9	0	0,014	7,75	9,78	5,24	0,895	0,14
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
	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	687	18,408	17,207	69,736	510,532	0,289	4,22	54,5	2,664	433,5	415,53	170,74	5,745	113,29
	ОБЕД														
23	Салат из св помидоров с зел луком	60	0,68	3,113	2,82	43,27	0,033	12,4		1,656	10,5	19,62	10,76	0,508	58,52
102	Суп картофельный с горохом	200	6,566	4,048	15,424	124,7	0,195	9,4	7	1,11	30,648	101,37	32,512	1,745	165,52
282	Биточек мясной	80	12,976	14,687	12,162	232,87	0,076	0	0	2,77	14,69	133,87	21,58	2,166	50,6
143	Рагу из овощей	150	3,678	5,553	24,696	164,84	0,183	40,9		2,552	46,53	107,62	49,28	1,72	736,38
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	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	735	28,13	28,101	93,312	748,18	0,589	66,7	7	8,798	129,218	442,38	142,982	10,464	1014,67
	Всего за Вторник-2 недели	1422	46,538	45,308	163,048	1258,712	0,878	70,92	61,5	11,462	562,718	857,91	313,722	16,209	1127,96
	СРЕДА (ДЕНЬ - В Й)-2														
	ЗАВТРАК														
377	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,027	0,05	15,01	63,66	0	2,13			23,2	12,27	2,13	0,856	
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	695	22,697	17,63	53,12	474,66	0,462	17,26	6108	2,805	309,84	497,11	103,46	7,806	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
Кулсмет	Суп картофельный с ячменными кнопками	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 неделя)		1630	56,293	55,988	149,503	1357,975	0,76	31,79	6160,8	8,612	446,804	1049,435	188,006	13,701	6549,16
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
	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		770	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 сл)	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	57,916	48,888	177,984	1422,824	0,502	56,4	181,52	8,588	640,708	840,876	205,612	10,548	688,79
ПЯТНИЦА (ДЕНЬ -10-й)-2															
ЗАВТРАК															
234	Котлета рыбная из трески с маслом	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		582	23,77	16,766	66,465	515,362	0,371	22,261	20,016	2,134	303,54	249,785	78,06	2,571	76,54
ОБЕД															
52-ореш/5	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 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 сметанном	50/50	14,2	14,16	17,42	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 вит "С"	200	0,36		27,76	113,8	0,016	1,8			18,56	10,4	4,66	0,352	106,8
	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		905	28,21	26,996	111,626	722,765	0,486	13,75	64,7	3,072	105,183	441,54	196,026	8,628	161,182
Всего за Пятница-2неделя		1487,00	51,98	43,762	178,091	1238,127	0,857	36,011	84,716	5,206	408,723	691,325	274,086	11,199	237,722
Всего за 2 неделю		7214,00	257,43	241,57	818,21	6482,81	3,84	281,29	6878,32	40,44	2599,02	4272,82	1191,67	62,39	9212,87
Итого за 10 дней		14 707,50	481,68	456,59	1 650,63	12 998,87	7,22	554,08	13 418,78	76,85	6 114,24	8 217,45	2 268,91	130,27	24 027,20

Итого за завтраки		224,694	189,621	679,472	5637,673	2,741	86,033	7117,326	16,041	4771,496	4029,225	1016,690	43,443
--------------------------	--	----------------	----------------	----------------	-----------------	--------------	---------------	-----------------	---------------	-----------------	-----------------	-----------------	---------------

<i>Среднее значение за завтраки (без учета потерь)</i>	22,469	18,962	67,947	563,767	0,274	8,603	711,733	1,604	477,150	402,923	101,669	4,344
<i>Выполнение СанПиН от суточной нормы</i>	29%	24%	20%	24%	25%	14%	102%	16%	43%	37%	41%	36%
<i>Итого за обеды</i>	256,986	266,968	971,155	7361,199	4,474	468,044	6301,450	60,812	1342,746	4188,224	1252,221	86,828
<i>Среднее значение за обеды</i>	25,699	26,697	97,116	736,120	0,447	46,804	630,145	6,081	134,275	418,822	125,222	8,683
<i>Выполнение СанПиН от суточной нормы</i>	33%	34%	29%	31%	41%	78%	90%	61%	12%	38%	50%	72%
	481,68	456,59	1 650,63	12 998,87	7,22	554,08	13 418,78	76,85	6 114,24	8 217,45	2 268,91	130,27
	48,17	45,66	165,06	1 299,89	0,72	55,41	1 341,88	7,69	611,42	821,74	226,89	13,03
<i>Выполнение СанПиН от суточной нормы</i>	63%	58%	49%	55%	66%	92%	192%	77%	56%	75%	91%	109%
<i>их для обучающихся 7-11 лет по МР 2.3.1.2432-08</i>	63	70	305	2100	1,1	60	700	10	1100	1100	250	12
<i>Проект СанПиН 2020</i>	77	79	335	2350	1,1	60	700	10	1100	1100	250	12