

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



Утверждаю
 Директор МАУ "ЦОШ"
 Золоторева Ю.С.
 2020

Примерное десятидневное меню предоставляемое на бесплатной основе обучающимся в общеобразовательных организациях города Сосновый Бор (возраст 12-18 лет)

№ рецеп.	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	Mg	Fe	РЗ
ПОНЕДЕЛЬНИК (ДЕНЬ 1-й)															
ЗАВТРАК															
М-ДОУ	Каша из смеси круп с яблоками	250	10,700	11,376	45,119	325,670	0,170	2,710	44,750	0,595	182,512	226,262	79,012	2,480	70,255
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	21,65	20,426	89,58	630,572	0,273	11,23	113,1	1,53	610,562	479,902	142,762	7,533	3152,955
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	250/10	2,19	7,14	11,54	119,9	0,0887	21,3	12,5	2,38	37,5	59,81	22,875	0,834	219,225
278,33	Тефтели из говядины, соус смет. томато	120	8,86	9,82	11,68	171,13	0,0654	0,8502	38,967	2,44	43,86	106,602	21,582	0,959	49,95
305	Рис припущенный	230	5,58	6,58	56,22	306,59	0,0368	0	23	0,298	7,63	92,92	28,98	0,782	36,34
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	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	0

	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 вермишелью	250	3,587	4,321	25,98	157,65	0,147	20,63	0	2,006	22,45	80,154	30,269	1,259	252,81
255	Печень по-строгановски	120	15,912	13,476	4,224	222	0,24	10,14	6938	0,851	39,89	287,184	20,964	6	7459,32
127	Картофель в молоке	180	3,924	6,936	19,21	162	0,162	18,108	39,6	0,198	75,24	111,228	31,176	1,068	47,664
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	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		695	28,363	25,493	102,354	783,25	0,695	66,578	6977,6	4,115	183,29	580,766	130,419	10,864	7846,644
Всего за Четверг-Неделя		1430	49,141	40,38	153,84	1473,782	1,049	79,908	7042,05	5,054	687,69	988,096	245,709	17,719	10904,384
ПЯТНИЦА (ДЕНЬ - 5Й)															
ЗАВТРАК															
222	Пудинг из творога с соусом 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
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	250	8,206	2,381	14,268	111,437	0,166	17,781	9,375	0,575	22,85	117,813	30,087	1,055	2,437
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	Жарное по-домашнему, (говядина)	280	25,858	28,868	26,46	471,8	0,196	9,464	0	3,822	42,7	288,05	59,472	5,404	21
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	20	4,114	4,623	0,496	60,3	0,0067	0,1608	46,23	0,1005	201	128,64	9,045	0,201	51,858	
	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	19,452	18,38	69,862	525,832	0,2907	4,2608	66,23	2,6895	484,5	448,17	173,035	5,796	126,448	
	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	250	8,21	5,06	19,28	155,875	0,243	11,75	8,75	1,38	38,31	126,72	40,64	2,18	206,9	
282	Биточек мясной	100	16,22	18,36	15,202	291,087	0,095	0	0	3,46	18,363	167,34	26,975	2,707	63,25	
143	Рагу из овощей	200	4,93	7,44	33,09	220,88	0,245	54,81		3,419	62,35	144,21	66,03	2,304	986,74	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	3,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,032			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	865	35,06	34,773	113,432	917,112	0,718	82,96	8,75	10,755	158,673	546,49	176,555	12,224	1319,06	
	Всего за Вторник - 2 неделя	1552	54,512	53,153	183,294	1442,944	1,0087	87,2208	74,98	13,4445	643,173	994,66	349,59	18,02	1445,508	
	СРЕДА (ДЕНЬ - 8 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	200/5	21,86	17,704	26,96	366,08	0,557	19,92	8705,84	3,64	60,12	513,99	95,42	9,08	88897,46	
	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	29,267	22,954	61,23	584,74	0,629	23,25	8725,84	3,9	327,92	651,66	132,15	10,536	88941,46	

	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
Итого за обед	Суп картофельный с яичными хлопьями	250	11	9,25	15	182,75	0,063	1,43		0,48	51,75	304,88	23,625	0,825	
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	6,78	5,15	43,224	246,51	0,104		24	0,978	14,393	55,314	9,871	1,002	27
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	36,926	41,07	106,587	960,95	0,328	14,82	56,8	6,06	149,713	622,524	90,916	6,227	287,66
Всего за среду (2 недели)		1630	66,193	64,024	167,817	1545,69	0,957	38,07	8782,64	9,96	477,633	1274,184	223,066	16,763	89229,12
ЧЕТВЕРГ (ДЕНЬ - 9 Я) - 2															
ЗАВТРАК															
223/334	Запеканка из творога с соусом сладким (клубничным)	150/50	26,73	18,21	84,27	609	0,102	3,15	111,3	0,926	245,13	334,2	47,31	1,62	130,86
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
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	36,41	23,31	110,056	826,45	0,166	4,95	141,42	0,938	610,25	558,4	106,31	2,833	196,98
ОБЕД															
71	Овощи порционные (помидоры 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 калусты со сметаной	250/10	2,08	7,065	7,28	102,28	0,0575	33,725	12,5	2,45	53,91	44,45	18,84	0,681	219,975
291	Плов из мяса птицы (филе бедра)	280	30,585	34,92	52,65	648,62	0,204	9,128	94,08	6,395	39,26	337,48	71,26	3,283	391,16
	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		585	37,595	42,785	100,44	946,4	0,3995	61,853	106,58	9,975	128,42	477,43	130,95	8,829	691,185

Всего за Четверг-2неделя		1355	74,005	66,095	210,496	1772,85	0,5655	66,803	248	10,913	738,67	1035,83	737,26	11,662	888,165
ПЯТНИЦА (ДЕНЬ -10-Й)-2															
ЗАВТРАК															
234	Котлета рыбная из трески с маслом	80/5	20,59	10,71	19,46	256,75	0,235		0,026	2,646	20,896	37,856	14,112	1,557	
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	31,493	20,782	73,763	611,642	0,459	22,261	20,026	3,126	311,376	263,981	83,352	3,155	76,54
ОБЕД															
52новок/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	250	1,482	4,918	6,09	76,25	0,043	9,87		0,737	35,88	33,58	14,18	0,575	10,165
703	Птица (филе куриное) тушенная в соусе сметанном	60/60	17,04	16,992	20,904	205,2	0,06	1,02	53,64	0,18	20,4	144,84	16,2	1,38	27,36
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	7,08	47,36	294,68	0,356		24	0,722	19,53	244,06	165,69	5,57	27
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	33,092	31,99	124,224	821,33	0,564	15,89	77,64	3,369	119,02	513,08	229,18	9,9	172,275
Всего за Пятница-2неделя		1487,00	64,585	52,772	197,987	1432,972	1,023	38,151	97,666	6,495	430,396	777,061	312,532	13,055	248,815
Всего за 2 неделю		7474,00	317,82	302,15	928,14	7697,23	4,59	330,08	9844,53	48,95	2888,97	5052,81	1360,70	72,07	92561,70
Итого за 10 дней		15 017,50	571,66	548,72	1 843,45	14 957,41	8,37	634,13	17 619,02	90,64	6 631,78	9 400,60	2 545,25	146,03	108 871,27

Итого за завтраки		265,071	230,199	737,650	6400,880	3,153	93,849	10079,451	19,454	5097,284	4481,491	1093,550	48,658
Среднее значение за завтраки (без учета потерь)		26,507	23,020	73,765	640,088	0,315	9,385	1007,945	1,945	509,728	448,149	109,355	4,866

<i>Выполнение СанПиН от суточной нормы</i>	29%	25%	19%	24%	23%	13%	112%	16%	42%	25%	36%	29%
<i>Итого за обеды</i>	306,584	318,516	1105,798	8556,529	5,214	540,282	7539,566	71,184	1534,498	4919,113	1451,745	97,370
<i>Среднее значение за обеды</i>	30,658	31,852	110,580	855,653	0,521	54,028	753,957	7,118	153,450	491,911	145,175	9,737
<i>Выполнение СанПиН от суточной нормы</i>	34%	35%	29%	32%	37%	77%	84%	59%	13%	27%	48%	57%
	571,66	548,72	1 843,45	14 957,41	8,37	634,13	17 619,02	90,64	6 631,78	9 400,60	2 545,29	146,03
	57,17	54,87	184,34	1 495,74	0,84	63,41	1 761,90	9,06	663,18	940,06	254,53	14,60
<i>Выполнение СанПиН от суточной нормы</i>	64%	60%	48%	55%	60%	91%	196%	76%	55%	52%	85%	86%
<i>СанПиН 2.4.5.2409-08</i>	90	92	383	2713	1	70	900	12	1200	1800	300	17
<i>Проект СанПиН 2020</i>	90	92	383	2713	1,4	70	900	12	1200	1800	300	17