

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



" " 2020



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)**

№ рец.	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	РЭ
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК (ДЕНЬ 1-Й)</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
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	
<b>Промежуточное питание</b>															
	Молоко Школьное 2,5	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	20		240	108	28	0,2	44
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>889,5</b>	<b>21,65</b>	<b>20,426</b>	<b>89,58</b>	<b>630,572</b>	<b>0,273</b>	<b>11,23</b>	<b>113,1</b>	<b>1,53</b>	<b>610,562</b>	<b>479,902</b>	<b>142,762</b>	<b>7,533</b>	<b>3152,955</b>
<b>ОБЕД</b>															
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>735</b>	<b>20,778</b>	<b>14,887</b>	<b>51,486</b>	<b>690,532</b>	<b>0,354</b>	<b>13,33</b>	<b>64,45</b>	<b>0,939</b>	<b>504,4</b>	<b>407,33</b>	<b>115,29</b>	<b>6,855</b>	<b>3057,74</b>
<b>ОБЕД</b>															
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>695</b>	<b>28,363</b>	<b>25,493</b>	<b>102,354</b>	<b>783,25</b>	<b>0,695</b>	<b>66,578</b>	<b>6977,6</b>	<b>4,115</b>	<b>183,29</b>	<b>580,766</b>	<b>130,419</b>	<b>10,864</b>	<b>7846,644</b>
<b>Всего за Четверг-1неделя</b>		<b>1430</b>	<b>49,141</b>	<b>40,38</b>	<b>153,84</b>	<b>1473,782</b>	<b>1,049</b>	<b>79,908</b>	<b>7042,05</b>	<b>5,054</b>	<b>687,69</b>	<b>988,096</b>	<b>245,709</b>	<b>17,719</b>	<b>10904,384</b>
<b>ПЯТНИЦА (ДЕНЬ - 5Й)</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
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
<b>Промежуточное питание</b>															
	Молоко Школьное 2,5	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	20		240	108	28	0,2	44
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>682</b>	<b>27,82</b>	<b>22,18</b>	<b>73,296</b>	<b>601,88</b>	<b>0,203</b>	<b>2,604</b>	<b>113,4</b>	<b>0,344</b>	<b>618,786</b>	<b>479,14</b>	<b>79,78</b>	<b>1,48</b>	<b>158,96</b>
<b>ОБЕД</b>															
151K	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 белокачанная)	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)	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



	<b>ЗАВТРАК</b>														
	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	
	<b>Промежуточное питание</b>														
	Молоко Школьное 2,5	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	20		240	108	28	0,2	44
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>687</b>	<b>19,452</b>	<b>18,38</b>	<b>69,862</b>	<b>525,832</b>	<b>0,2907</b>	<b>4,2608</b>	<b>66,23</b>	<b>2,6895</b>	<b>484,5</b>	<b>448,17</b>	<b>173,035</b>	<b>5,796</b>	<b>126,448</b>
	<b>ОБЕД</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>865</b>	<b>35,06</b>	<b>34,773</b>	<b>113,432</b>	<b>917,112</b>	<b>0,718</b>	<b>82,96</b>	<b>8,75</b>	<b>10,755</b>	<b>158,673</b>	<b>546,49</b>	<b>176,555</b>	<b>12,224</b>	<b>1319,06</b>
<b>Всего за Вторник-2 неделя</b>		<b>1552</b>	<b>54,512</b>	<b>53,153</b>	<b>183,294</b>	<b>1442,944</b>	<b>1,0087</b>	<b>87,2208</b>	<b>74,98</b>	<b>13,4445</b>	<b>643,173</b>	<b>994,66</b>	<b>349,59</b>	<b>18,02</b>	<b>1445,508</b>
<b>СРЕДА (ДЕНЬ - 8 Й)-2</b>															
	<b>ЗАВТРАК</b>														
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	
	<b>Промежуточное питание</b>														
	Молоко Школьное 2,5	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	20		240	108	28	0,2	44
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>695</b>	<b>29,267</b>	<b>22,954</b>	<b>61,23</b>	<b>584,74</b>	<b>0,629</b>	<b>23,25</b>	<b>8725,84</b>	<b>3,9</b>	<b>327,92</b>	<b>651,66</b>	<b>132,15</b>	<b>10,536</b>	<b>88941,46</b>

	<b>ОБЕД</b>														
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
Кул совет	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>935</b>	<b>36,926</b>	<b>41,07</b>	<b>106,587</b>	<b>960,95</b>	<b>0,328</b>	<b>14,82</b>	<b>56,8</b>	<b>6,06</b>	<b>149,713</b>	<b>622,524</b>	<b>90,916</b>	<b>6,227</b>	<b>287,66</b>
<b>Всего за среду (2 неделя)</b>		<b>1630</b>	<b>66,193</b>	<b>64,024</b>	<b>167,817</b>	<b>1545,69</b>	<b>0,957</b>	<b>38,07</b>	<b>8782,64</b>	<b>9,96</b>	<b>477,633</b>	<b>1274,184</b>	<b>223,066</b>	<b>16,763</b>	<b>89229,12</b>
<b>ЧЕТВЕРГ (ДЕНЬ - 9 Й)-2</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
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
<b>Промежуточное питание</b>															
	Молоко Школьное 2,5	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	20		240	108	28	0,2	44
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>770</b>	<b>36,41</b>	<b>23,31</b>	<b>110,056</b>	<b>826,45</b>	<b>0,166</b>	<b>4,95</b>	<b>141,42</b>	<b>0,938</b>	<b>610,25</b>	<b>558,4</b>	<b>106,31</b>	<b>2,833</b>	<b>196,98</b>
<b>ОБЕД</b>															
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 капусты 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>585</b>	<b>37,595</b>	<b>42,785</b>	<b>100,44</b>	<b>946,4</b>	<b>0,3995</b>	<b>61,853</b>	<b>106,58</b>	<b>9,975</b>	<b>128,42</b>	<b>477,43</b>	<b>130,95</b>	<b>8,829</b>	<b>691,185</b>

<b>Всего за Четверг-2неделя</b>		<b>1355</b>	<b>74,005</b>	<b>66,095</b>	<b>210,496</b>	<b>1772,85</b>	<b>0,5655</b>	<b>66,803</b>	<b>248</b>	<b>10,913</b>	<b>738,67</b>	<b>1035,83</b>	<b>237,26</b>	<b>11,662</b>	<b>888,165</b>
	<b>ПЯТНИЦА (ДЕНЬ -10-Й)-2</b>														
	<b>ЗАВТРАК</b>														
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	
	<b>Промежуточное питание</b>														
	Молоко Школьное 2,5	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	20		240	108	28	0,2	44
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>582</b>	<b>31,493</b>	<b>20,782</b>	<b>73,763</b>	<b>611,642</b>	<b>0,459</b>	<b>22,261</b>	<b>20,026</b>	<b>3,126</b>	<b>311,376</b>	<b>263,981</b>	<b>83,352</b>	<b>3,155</b>	<b>76,54</b>
	<b>ОБЕД</b>														
52+орех/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
<b>Итого за Обед</b>		<b>905</b>	<b>33,092</b>	<b>31,99</b>	<b>124,224</b>	<b>821,33</b>	<b>0,564</b>	<b>15,89</b>	<b>77,64</b>	<b>3,369</b>	<b>119,02</b>	<b>513,08</b>	<b>229,18</b>	<b>9,9</b>	<b>172,275</b>
<b>Всего за Пятница-2неделя</b>		<b>1487,00</b>	<b>64,585</b>	<b>52,772</b>	<b>197,987</b>	<b>1432,972</b>	<b>1,023</b>	<b>38,151</b>	<b>97,666</b>	<b>6,495</b>	<b>430,396</b>	<b>777,061</b>	<b>312,532</b>	<b>13,055</b>	<b>248,815</b>
<b>Всего за 2 неделю</b>		<b>7474,00</b>	<b>317,82</b>	<b>302,15</b>	<b>928,14</b>	<b>7697,23</b>	<b>4,59</b>	<b>330,08</b>	<b>9844,53</b>	<b>48,95</b>	<b>2888,97</b>	<b>5052,81</b>	<b>1360,70</b>	<b>72,07</b>	<b>92561,70</b>
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>15 017,50</b>	<b>571,66</b>	<b>548,72</b>	<b>1 843,45</b>	<b>14 957,41</b>	<b>8,37</b>	<b>634,13</b>	<b>17 619,02</b>	<b>90,64</b>	<b>6 631,78</b>	<b>9 400,60</b>	<b>2 545,29</b>	<b>146,03</b>	<b>108 871,27</b>

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



<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