УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ "Центр обслуживания школ"
А.В.Колчин

"____" августа 2024 года

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ

Для учащихся классов общеобразовательных школ города Сосновый Бор

2024 - 2025 учебный год (возраст 7-11 лет)

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2		4	5	6	7	8	9	мкг	11	12	13	14	15
	1 день													
	Промежуточное питание													
ПР	Молоко 3,2%%	**1/200**	5,500	5,000	8,600	99,000	0,100	1,000	35,200	0,000	216,000	162,00	25,200	0,200
ПР	Кекс творожный	**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
	Итого:		**10,210**	**12,42**	**34,180**	**287,000**	**0,130**	**1,030**	**84,200**	**0,410**	**242,700**	**211,20**	**34,300**	**0,710**
	Обед													
	Комплекс 1													
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-цыпленок)	/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 иодированная													
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 иодированная													

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
	Итого:		30,440	32,60	106,88	846,980	1,370	19,170	106,170	4,110	188,100	359,71	140,30	7,430
	Комплекс 2													
табл	**Овощи порционные**	**1/50**	0,550	0,000	3,800	10,000	0,030	12,500	0,600	0,200	7,000	13,000	38,100	0,450
	Огурец свежий порционный	51/50												
243/82	**Суп с бобовыми с говядиной**	**1/200**	4,960	4,480	17,840	133,600	0,160	4,000	0,520	0,400	30,400	89,600	24,000	1,440
	Горох (фасоль, чечевица)	28,2/28												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	14,3/12												
	Масло сливочное	4,9												
	Говядина п/ф	**3,95/25**	7,800	1,400	1,607	46,000	0,000	0,000	53,920	0,267	8,000	80,000	11,870	0,980
	Соль иодированная													
	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-цыпленок)	/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 иодированная													
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 иодированная													
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
	Итого:		**29,77**	**26,51**	**105,07**	**782,33**	**1,34**	**12,52**	**106,17**	**1,37**	**171,95**	**331,09**	**127,00**	**6,95**
	2 день													
	Промежуточное питание													
ПР	Молоко 3,2%%	**1/200**	5,500	5,000	8,600	99,000	0,100	1,000	35,200	0,000	216,000	162,00	25,200	0,200
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
	Итого:		**10,210**	**12,42**	**34,180**	**287,000**	**0,130**	**1,030**	**84,200**	**0,410**	**242,700**	**211,20**	**34,300**	**0,710**

	Обед													
	Комплекс 1													
24	**Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом**	**1/100**	0,930	6,130	2,870	70,410	0,040	18,050	0,000	3,140	24,670	26,220	16,660	0,730
	Помидоры	49/48												
	Огурцы	36/35												
	Зелень (лук зеленый)	12												
	Масло растительное	6												
	Соль иодированная													
703/82	**Филе курицы в сметанном соусе**	**50/50**	14,200	10,08	4,080	171,000	0,050	0,850	44,700	0,150	17,000	120,70	13,500	1,150
табл 23	*Филе курицы (грудки)*	69												
	Масло сливочное	2,02												
	Соль иодированная	2												
	Соус: Сметана	12,5												
	Мука пшеничная	3,75												
	Соль иодированная													
532/97	**Макароны отварные**	**1/150**	5,500	4,410	33,800	189,900	0,100	0,000	35,400	0,900	8,770	42,400	7,600	1,000
	Макароны	51												
	Масло сливочное	5,25												
	Соль иодированная	1												
342	**Компот из плодов (ягод)**	**1/200**	0,600	0,000	35,600	142,000	0,000	24,100	4,100	0,200	12,650	8,950	9,050	0,350
	Вишня	42,2/40												
	Сахар	15												
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
	Итого:		28,180	28,48	121,69	853,270	0,260	43,030	133,200	5,160	98,990	289,87	65,910	4,980
	Комплекс 2													
табл	**Помидор порционный**	**50/5**	0,550	0,000	3,800	10,000	0,030	12,500	0,600	0,200	7,000	13,000	38,100	0,450
	Помидор свежий порционный	51/50												
	Щи из свежей капусты (квашеной0, шпината с/см с мясом	**200/10**	4,180	7,400	15,400	139,600	0,200	17,600	8,500	0,500	34,000	80,000	40,000	3,600
	Говядина	**20**	4,500	3,900	0,070	53,370	0,010	0,000	0,000	0,100	2,770	20,700	5,230	0,700
	Шпинат	60												
	Картофель п/ф	20												
	Лук репчатый	9,52/8												
	Мука пшеничная	4												
	Масло сливочное	4,8												
	Яйцо, шт	1/10												
	Соль иодированная													
	Зелень													
619/81	**Печень по-строгановски**	**50/50**	14,210	10,08	4,080	165,000	0,200	14,000	5,300	2,400	27,000	234,80	14,900	5,030

	Печень говяжья	89/74												
	Масло растительное													
	Сметана	15,3												
	Томатный сок	5,32												
	Соль иодированная													
	Мука	3,38												
	Лук репчатый	9,6/8												
	Масло сливочное	1												
532/97	**Макароны отварные**	**1/150**	5,500	4,410	33,800	189,900	0,100	0,000	35,400	0,900	8,770	42,400	7,600	1,000
	Макароны	51												
	Масло сливочное	5,25												
	Соль иодированная	1												
342	**Компот из плодов (ягод)**	**1/200**	0,600	0,000	35,600	142,000	0,000	24,100	4,100	0,200	12,650	8,950	9,050	0,350
	Вишня	42,2/40												
	Сахар	15												
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
	Итого:		31,780	26,23	112,51	791,830	0,580	68,200	53,900	4,660	101,390	442,25	124,88	12,37
	3 день													
	Промежуточное питание													
ПР	Молоко 3,2%%	**1/200**	5,500	5,000	8,600	99,000	0,100	1,000	35,200	0,000	216,000	162,00	25,200	0,200
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
			10,210	**12,42**	**34,180**	**287,000**	**0,130**	**1,030**	**84,200**	**0,410**	**242,700**	**211,20**	**34,300**	**0,710**
	Обед													
	Комплекс 1													
24	**Ассорти овощное**	**1/100**	0,930	6,130	2,870	70,410	0,040	18,050	0,000	3,140	24,670	26,220	16,660	0,730
435/шк	**Мясо духовое**	**48/125**	25,000	19,10	25,100	358,800	0,300	13,900	66,800	0,400	32,400	282,00	67,300	3,000
	Говядина	80												
	Масло сливочное	8												
	Картофель п/ф	80												
	Морковь	22/18												
	Лук репчатый	10/8												
	Сок томатный	16												
	Мука пшеничная	2												
	Соль иодированная	2												
	Зелень	2												
342	**Компот из ягод или плодов**	**1/200**	0,300	0,000	23,300	91,000	0,001	4,000	0,001	0,001	5,000	8,000	3,000	0,160
	Ягоды (плоды) б/зам	50												
	Сахар-песок	15												

ПР	**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
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
	Итого:		**34,940**	**33,15**	**102,25**	**830,610**	**0,471**	**35,980**	**115,801**	**5,251**	**99,570**	**417,62**	**107,46**	**6,800**
	Комплекс 2													
таблица	**Огурец порционный**	**1/50**	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 порционный	51												
208/81	**Рассольник "Ленинградский"**	**1/200**	7,040	4,400	14,290	84,800	0,066	4,980	0,540	0,600	27,680	300,64	27,200	0,820
	Говядина	**20**	4,500	3,900	0,070	53,370	0,010	0,000	0,000	0,100	2,770	20,700	5,230	0,700
	Картофель п/ф	60												
	Крупа перловая	4												
	Морковь	10,6/8												
	Лук репчатый	4,8/4												
	Масло сливочное	4												
	Соль иодированная	1,2												
	Огурец соленый	13,44/12												
	Сметана	10												
	Зелень	2												
435/шк	**Мясо духовое**	**48/125**	25,000	19,10	25,100	358,800	0,300	13,900	66,800	0,400	32,400	282,00	67,300	3,000
	Говядина	80												
	Масло сливочное	8												
	Картофель п/ф	80												
	Морковь	22/18												
	Лук репчатый	10/8												
	Сок томатный	16												
	Мука пшеничная	2												
	Соль иодированная													
	Зелень													
	Компот из ягод или плодов	**1/200**	0,300	0,000	23,300	91,000	0,001	4,000	0,001	0,001	5,000	8,000	3,000	0,160
	Ягоды (плоды) б/зам	50												
	Сахар-песок	15												
ПР	**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:		**41,240**	**27,95**	**89,010**	**716,870**	**0,479**	**27,880**	**67,371**	**2,401**	**90,150**	**675,54**	**121,13**	**7,380**
	4 день													
	Промежуточное питание													
ПР	Молоко 3,2%%	**1/200**	5,500	5,000	8,600	99,000	0,100	1,000	35,200	0,000	216,000	162,00	25,200	0,200
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
	Итого:		**10,210**	**12,42**	**34,180**	**287,000**	**0,130**	**1,030**	**84,200**	**0,410**	**242,700**	**211,20**	**34,300**	**0,710**

	Обед													
	Комплекс 1													
19	**Салат зеленый с огурцами и помидорами**	**1/110**	0,930	16,03	2,870	70,410	0,040	18,050	0,000	3,140	24,670	26,22	16,660	0,730
	Салат зеленый	41,7/30												
	Огурцы свежие	36,72/36												
	Помидоры свежие	29,6/29												
	Масло растительное	16												
	Соль иодированная													
441	**Говядина тушеная**	**50/50**	15,300	5,800	9,500	154,000	0,120	2,550	0,340	0,310	26,000	111,45	30,300	3,250
	с черносливом													
	Говядина п/ф	83												
	Масло сливочное	5												
	Лку репчатый	10												
	Томатный сок	21,3												
	Чернослив	15												
	Соль иодированная													
744/81	**Каша гречневая рассыпчатая**	**150**	8,590	6,130	51,850	240,600	0,210	0,000	36,000	4,950	18,600	191,70	128,30	4,390
	Крупа гречневая	69,3/69												
	Масло сливочное	5,25												
	Соль иодированная													
ПР	**Сок фруктовый или овощной**	**1/200**	1,400	0,000	24,400	108,000	0,020	8,900	0,020	0,000	45,000	47,340	50,000	1,700
ПР	**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:		**30,220**	**28,46**	**114,02**	**695,41**	**0,49**	**29,50**	**36,36**	**9,70**	**125,07**	**428,91**	**236,66**	**12,47**
	Комплекс 2													
табл	**Помидор свежий**	**50**	0,550	0,000	3,800	10,000	0,030	12,500	0,600	0,200	7,000	13,000	38,100	0,450
	Помидор свежий	51												
82	**Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной**	1/250	1,830	4,900	11,750	98,400	0,050	10,300	0,000	2,400	34,450	53,030	26,200	1,180
	Говядина	**20**	4,500	3,900	0,070	53,370	0,010	0,000	0,000	0,100	2,770	20,700	5,230	0,700
	Свекла	*50/40*												
	Капуста свежая	*25/20*												
	или квашеная	*21,5/15*												
	Картофель п/ф	*20*												
	Морковь п/ф	*10*												
	Петрушка (корень)	*3,25/2,5*												
	Лук репчатый	*12/10*												
	Томатный сок	*10*												

	Масло растительное	*2*												
	Сахар	*2,5*												
	Соль иодированная													
	Зелень													
441	**Говядина тушеная**	**50/50**	15,300	5,800	9,500	154,000	0,120	2,550	0,340	0,310	26,000	111,45	30,300	3,250
	с черносливом													
	Говядина п/ф	83												
	Масло сливочное	5												
	Лку репчатый	10												
	Томатный сок	21,3												
	Чернослив	15												
	Соль иодированная													
744/81	**Каша гречневая рассыпчатая**	**1/150**	8,590	6,130	51,850	240,600	0,210	0,000	36,000	4,950	18,600	191,70	128,30	4,390
	Крупа гречневая	69,3/69												
	Масло сливочное	5,25												
	Соль иодированная													
	Сок фруктовый или овощной	**1/200**	1,400	0,000	24,400	108,000	0,020	8,900	0,020	0,000	45,000	47,340	50,000	1,700
	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
			36,170	**21,23**	**126,77**	**786,770**	**0,540**	**34,250**	**36,960**	**9,260**	**144,620**	**489,42**	**289,53**	**14,07**
	5 день													
	Промежуточное питание													
ПР	Молоко 3,2%%	**1/200**	5,500	5,000	8,600	99,000	0,100	1,000	35,200	0,000	216,000	162,00	25,200	0,200
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
	Итого:		**10,21**	**12,42**	**34,18**	**287,00**	**0,13**	**1,03**	**84,20**	**0,41**	**242,70**	**211,20**	**34,30**	**0,71**
	Обед													
	Комплекс 1													
45	**Салат из капусты с морковью, клюквой**	**1/110**	1,520	5,130	13,180	105,010	0,060	5,100	0,000	3,040	37,640	56,500	39,500	1,060
	Капуста б/к свежая или квашеная	78,9												
	Морковь п/ф	10												
	Сахар	**5**												
	Масло растительное	5												
	Клюква или яблоки	10												
	Соль иодированная													
	Лимонная кислота													
КС	**Кнели из филе курицы паровые**	**1/80**	22,800	13,30	6,700	238,000	0,000	0,600	57,600	0,500	44,000	194,70	34,300	2,300
	Филе курицы	106/38												
	Хлеб пшеничный	4												
	Молоко	10												

	Яйца	1/8 шт												
	Масло сливочное	2												
	Соль иодированная													
748/82	**Рис припущенный**	**1/150**	3,600	6,000	37,050	220,500	0,000	0,000	17,900	0,300	8,800	70,800	24,400	0,500
	Крупа рисовая	5,25												
	Масло сливочное	0,525												
	Соль иодированная													
349	**Компот из сухофруктов**	**1/200**	1,200	0,000	31,600	126,000	0,000	0,000	0,440	0,000	42,000	23,000	28,000	3,000
	Курага (или изюм, или чернослив)	20												
	Сахар-песок	15												
	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
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
	Итого:		**37,83**	**32,35**	**139,51**	**999,91**	**0,19**	**5,73**	**124,94**	**5,55**	**169,94**	**446,40**	**146,70**	**9,77**
	Комплекс 2													
табл	**Помидор порционный**	**50**	0,550	0,100	1,900	12,000	0,050	12,500	66,500	0,200	7,000	13,000	10,000	0,500
	Помидор порционный	51/50												
табл	**Огурец свежий порционный**	**50**	0,400	0,000	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												
295/82	**Уха ростовская**	**1/200**	4,800	11,92	7,920	69,840	0,080	5,200	18,000	0,160	28,320	77,680	19,200	0,720
	Рыба(филе трески с кожей)	34/31,3												
	Картофель	47,6												
	Петрушка (корень)	5,44/4												
	Лук репчатый	7,2/6												
	Масло сливочное	2,00												
	Соль иодированная	1,60												
	Лук зеленый оч	2,24												
	Зелень	2,00												
КС	**Кнели из филе курицы паровые**	**80**	22,800	13,30	6,700	238,000	0,000	0,600	57,600	0,500	44,000	194,70	34,300	2,300
	Филе курицы	106/38												
	Хлеб пшеничный	4												
	Молоко	10												
	Яйца	1/8 шт												
	Масло сливочное	2												
	Соль иодированная													
748/82	**Рис припущенный**	**1/150**	3,600	6,000	37,050	220,500	0,000	0,000	17,900	0,300	8,800	70,800	24,400	0,500
	Крупа рисовая	5,25												
	Масло сливочное	0,525												
	Соль иодированная													
349	**Компот из сухофруктов**	**1/200**	1,200	0,000	31,600	126,000	0,000	0,000	0,440	0,000	42,000	23,000	28,000	3,000
	Курага (или изюм, или чернослив)	20												
	Сахар-песок	15												
	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:		**37,35**	**31,82**	**111,42**	**795,24**	**0,23**	**23,30**	**160,47**	**2,46**	**152,42**	**443,38**	**134,30**	**9,72**
	6 день													
	Промежуточное питание													
ПР	Молоко 3,2%%	**1/200**	5,500	5,000	8,600	99,000	0,100	1,000	35,200	0,000	216,000	162,00	25,200	0,200
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
	Итого:		**10,210**	**12,42**	**34,180**	**287,000**	**0,130**	**1,030**	**84,200**	**0,410**	**242,700**	**211,20**	**34,300**	**0,710**
	Обед													
	Комплекс 1						**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
45	**Салат из капусты с морковью**	**1/100**	1,520	5,130	13,180	105,010	0,060	5,100	0,000	3,040	37,640	56,500	39,500	1,060
	Капуста б/к свежая или квашеная	78,9												
	Морковь п/ф	10												
	Сахар	**5**												
	Масло растительное	5												
	Клюква или яблоки													
	Соль иодированная													
	Лимонная кислота													
260	**Гуляш**	50/50	16,640	14,19	9,36	309,000	0,280	0,920	0,000	2,60	20,000	128,62	22,390	2,210
	Свинина (лопаточная, шейная часть)	87/74												
	Масло растительное	5												
	Лук репчатый	12.окт												
	Сок томатный (пюре 8)													
	Мука пшеничная	2												
	Соль иодированная													
759/83	**Картофельное пюре**	**150**	3,150	8,250	21,750	189,000	0,300	10,090	31,800	0,150	37,390	85,600	28,990	1,200
	Картофель п/ф	128												
	Молоко цельное 2,5%	23,7/22,5												
	Масло сливочное	5,25												
	Соль иодированная	1												
1009/81	**Чай с сахаром, лимоном**	**180/15/7**	0,270	0,050	15,010	63,660	0,003	4,200	0,004	0,000	7,380	9,610	5,910	0,821
	Чай	0,9												
	Сахар-песок	15												
	Лимон	8												
	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
	Плоды или ягоды свежие	**1/100**	0,390	0,360	15,250	59,000	0,000	8,800	4,400	0,530	14,070	9,670	7,070	1,930
	Итого:		**25,97**	**28,48**	**99,95**	**848,07**	**0,74**	**29,11**	**36,20**	**7,62**	**127,28**	**342,20**	**115,26**	**9,62**
	Комплекс 2													
табл	**Огурец свежий прционный**	**50**	0,400	0,000	0,850	6,500	0,002	5,000	0,030	0,000	11,500	12,000	7,000	0,300
	Огурец свежий прционный	51/20												

128/97	**Суп-лапша домашняя**	**250**	2,800	5,800	13,900	120,000	0,000	2,300	211,00	0,600	30,600	59,700	15,200	1,000
	с курицей (филе)	**25**	4,800	0,060	0,200	38,000	0,030	0,480	22,340	0,080	6,540	60,360	6,740	0,580
	Курица (филе гр)	36												
	Лапша	16												
	Масло сливочное	5												
	Лук репчатый	9,6/8												
	Морковь	10,6/8												
	Зелень													
	Соль иодированная													
447	**Свинина тушеная с капустой, яблок**	**40/100**	19,800	20,78	10,920	312,200	0,128	19,830	200,45	0,316	61,500	82,530	28,260	1,670
	Свинина п/ф	62												
	Масло топленое	4												
	Лук репчатый	1 2/10												
	Масло топленое	2												
	Капуста б/к	125/100												
	Яблоки	17/15												
	Соль иодированная													
	Зелень													
934/82	**Кисель из ягод**	**1/200**	0,400	0,000	33,800	142,000	0,000	0,750	0,000	0,000	7,100	4,300	2,500	0,050
	Черника (клюква)	24												
	Сахар-песок	15												
	Крахмал	9												
	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:		**32,20**	**27,14**	**85,07**	**741,10**	**0,26**	**28,36**	**433,82**	**2,30**	**128,04**	**271,09**	**71,10**	**6,00**
	7 день													
	Промежуточное питание													
ПР	Молоко 3,2%%	**1/200**	5,500	5,000	8,600	99,000	0,100	1,000	35,200	0,000	216,000	162,00	25,200	0,200
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
	Итого:		**10,21**	**12,42**	**34,18**	**287,00**	**0,13**	**1,03**	**84,20**	**0,41**	**242,70**	**211,20**	**34,30**	**0,71**
	Обед													
	Комплекс 1													
50	**Салат из свеклы с сыром**	**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
	(или орехи грецкие, чернослив)													
631/81	**Жаркое по-домашнему**	**50/125**	17,400	10,60	21,800	303,000	0,300	22,100	66,800	0,400	32,400	282,00	67,300	2,320
	Говядина п/ф	79												
	или свинина	74												
	Картофель п/ф	100												
	Лук репчатый	12/10												

	Масло сливочное	10												
	Сок томатный	6,4												
	Соль иодированная													
	Зелень													
ПР	**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
ПР	**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
ПР	**Круассан**	**1/50**	2,390	4,420	19,020	125,000	0,040							
	Итого:		**30,13**	**25,02**	**132,56**	**965,42**	**0,50**	**38,42**	**105,82**	**4,06**	**256,65**	**501,94**	**155,10**	**7,95**
	Комплекс 2													
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												
174/97	**Суп крестьянский с крупой**	**200/10**	4,720	4,130	10,000	90,080	0,000	8,160	0,508	2,160	35,520	97,200	22,240	0,880
	с курицей (филе)	**25**	4,800	0,060	0,200	38,000	0,030	0,480	22,340	0,080	6,540	60,360	6,740	0,580
	Капуста свежая	30,4/24												
	Картофель п/ф	20												
	Крупа перловая	8												
	Морковь	10,4/8												
	Лук репчатый	9,6/8												
	Масло сливочное	4												
	Сметана	10												
	Соль иодированная	2												
	Зелень	2												
631/81	**Жаркое по-домашнему**	**50/125**	17,400	10,60	21,800	303,000	0,300	22,100	66,800	0,400	32,400	282,00	67,300	2,320
	Говядина п/ф	79												
	или свинина	74												
	Картофель п/ф	100												
	Лук репчатый	12/10												
	Масло сливочное	10												
	Сок томатный	6,4												
	Соль иодированная	1,5												
	Зелень	2												
ПР	**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
ПР	**Булочка сдобная с сыром**	**1/55**	1,710	12,42	55,580	248,000	0,030	0,030	49,000	0,410	26,700	49,200	9,100	0,510
	Итого:		**33,03**	**27,76**	**113,83**	**807,98**	**0,46**	**35,77**	**138,68**	**4,35**	**123,46**	**552,96**	**123,78**	**6,99**
	8 день													
	Промежуточное питание													
ПР	Молоко 3,2%%	**1/200**	5,500	5,000	8,600	99,000	0,100	1,000	35,200	0,000	216,000	162,00	25,200	0,200

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
	Итого:		**10,21**	**12,42**	**34,18**	**287,00**	**0,13**	**1,03**	**84,20**	**0,41**	**242,70**	**211,20**	**34,30**	**0,71**
	Обед													
	Комплекс 1													
19	**Салат зеленый с огурцами и помидорами**	**1/100**	0,930	6,13	2,870	70,410	0,040	18,050	0,000	3,140	24,670	26,22	16,660	0,730
	Салат зеленый	41,7/30												
	Огурцы свежие	36,72/36												
	Помидоры свежие	29,6/29												
	Масло растительное	6												
	Соль иодированная													
	Зелень													
668/3	**Тефтели в соусе сметанном с томатом**	**60/50**	9,800	6,800	8,200	133,200	0,000	0,200	5,400	0,600	6,500	76,600	13,600	0,700
	Говядина п/ф	38												
	Хлеб пшеничный	8												
	Молоко или вода	12												
	Масло подсолнечное раф	3												
	Лук репчатый	24/20												
	Соль иодированная													
	Мука пшеничная	4												
864	*Соус: Сметана*	12,5												
	Сок томатный	13												
	Мука пшеничная	25												
	Соль иодированная													
744/81	**Каша гречневая рассыпчатая**	**1/150**	8,600	6,140	52,130	240,600	0,210	0,000	36,000	4,950	18,600	191,70	128,30	4,400
	Крупа гречневая	69,3/69												
	Масло сливочное	5,25												
	Соль иодированная													
ПР	**Сок фруктовый или овощной**	1/200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	14,000	8,000	2,800
ПР	**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
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
	Итого:		**29,04**	**27,19**	**134,38**	**841,21**	**0,40**	**22,28**	**90,40**	**10,60**	**101,27**	**409,92**	**187,06**	**11,54**
	Комплекс 2													
табл	**Помидор свежий порционный**	**1/50**	0,550	0,000	3,800	10,000	0,030	12,500	0,600	0,200	7,000	13,00	38,100	0,450
	Помидор свежий порционный	51/50												
215	**Суп из овощей с фасолью**	**1/200**	0,500	8,700	14,600	168,800	0,000	11,000	105,40	0,300	47,200	129,30	31,700	2,300

	с курицей (филе)	**12,5**	2,400	0,030	0,100	19,000	0,015	0,240	11,170	0,040	3,270	30,180	3,370	0,290
	Капуста б/к	35,2/28												
	Картофель п/ф	30,4												
	Морковь	5/4												
	Петрушка (корень)	5,6/4												
	Лук репчатый	9,5/8												
	Фасоль или	6,4												
	фасоль (лопатка) свежая	15,2/13,6												
	Масло сливочное	4												
	Соль иодированная													
	Зелень													
668/3	**Тефтели в соусе сметанном с томатом**	**60/50**	9,800	6,800	8,200	133,200	0,000	0,200	5,400	0,600	6,500	76,600	13,600	0,700
	Говядина п/ф	38												
	Хлеб пшеничный	8												
	Молоко или вода	12												
	Масло подсолнечное раф	3												
	Лук репчатый	24/20												
	Соль иодированная													
	Мука пшеничная	4												
864	*Соус: Сметана*	12,5												
	Сок томатный	13												
	Мука пшеничная	25												
	Соль иодированная													
744/81	**Каша гречневая рассыпчатая**	**1/150**	8,600	6,140	52,130	240,600	0,210	0,000	36,000	4,950	18,600	191,70	128,30	4,400
	Крупа гречневая	69,3/69												
	Масло сливочное	5,25												
	Соль иодированная													
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	60												
	Сахар-песок	15												
ПР	**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:		**26,45**	**22,17**	**150,83**	**876,00**	**0,36**	**72,14**	**166,77**	**7,79**	**118,67**	**510,88**	**244,57**	**11,24**
	9 день													
	Промежуточное питание													
ПР	Молоко 3,2%%	**1/200**	5,500	5,000	8,600	99,000	0,100	1,000	35,200	0,000	216,000	162,00	25,200	0,200
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
	Итого:		**10,21**	**12,42**	**34,18**	**287,00**	**0,13**	**1,03**	**84,20**	**0,41**	**242,70**	**211,20**	**34,30**	**0,71**
	Обед													

	Комплекс 1						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
табл	**Ассорти из свежих овощей**	**1/100**	0,930	6,13	2,870	70,410	0,040	18,050	0,000	3,140	24,670	26,22	16,660	0,730
	Помидоры свежие	/48												
	Огурцы свежие	/35												
	или перец сладкий													
	Лук зеленый (зелень)	/12												
	Масло растительное	6												
291	**Плов из филе индейки**	**50/100**	17,350	17,25	27,340	264,000	0,080	4,200	5,030		32,860	178,20	40,800	1,450
	Курица	106/72												
	или цыпленок	104/72												
	или индейка	93/68												
	Масло растительное	7												
	Лук репчатый	8/7												
	Морковь	10/8												
	Томатный сок (томатное пюре 5)													
	Крупа рисовая	35												
	Соль иодированная													
348	**Компот из кураги**	**1/200**	1,300	0,080	44,680	184,640	0,030	1,000	0,000	1,000	40,480	36,600	26,200	0,860
	Курага	20												
	Сахар	15												
ПР	**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
ПР	**Выпечное изделие**	**1/60**	3,000	2,400	37,500	183,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,500	25,000	4,500	0,400
	Итого:		**26,58**	**26,36**	**137,79**	**824,45**	**0,25**	**23,25**	**5,03**	**5,44**	**114,31**	**318,22**	**99,56**	**5,84**
	Комплекс 2													
таблица	**Овощи порционные**	**1/50**	0,400	0,000	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												
243/82	**Суп с бобовыми**	**1/200**	4,960	4,480	17,840	133,600	0,160	4,000	0,520	0,400	30,400	89,600	24,000	1,440
	с говядиной	**3,95/25**	7,800	1,400	1,607	46,000	0,000	0,000	53,920	0,267	8,000	80,000	11,870	0,980
	Горох (фасоль, чечевица)	28,2/28												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	14,3/12												
	Масло сливочное	4,9												
	Соль иодированная	2												
	Зелень	2												
291	**Плов из филе индейки**	50/100	17,350	17,25	27,340	264,000	0,080	4,200	5,030		32,860	178,20	40,800	1,450
	Курица	106/72												
	или цыпленок	104/72												
	или индейка	93/68												
	Масло растительное	7												

	Лук репчатый	8/7												
	Морковь	10/8												
	Томатный сок (томатное пюре 5)													
	Крупа рисовая	35												
	Соль иодированная													
348	**Компот из кураги**	**1/200**	1,300	0,080	44,680	184,640	0,030	1,000	0,000	1,000	40,480	36,600	26,200	0,860
	Курага	20												
	Сахар	15												
ПР	**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:		**35,81**	**23,71**	**117,72**	**757,14**	**0,37**	**14,20**	**59,50**	**2,97**	**134,04**	**448,60**	**121,27**	**7,43**
	10 день													
	Промежуточное питание													
ПР	Молоко 3,2%%	**1/200**	5,500	5,000	8,600	99,000	0,100	1,000	35,200	0,000	216,000	162,00	25,200	0,200
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
	Итого:		**10,21**	**12,42**	**34,18**	**287,00**	**0,13**	**1,03**	**84,20**	**0,41**	**242,70**	**211,20**	**34,30**	**0,71**
	Обед													
	Комплекс 1													
45/04	**Салат из квашеной капусты**	**1/60**	1,000	3,000	4,700	51,400	0,000	16,500	20,600	1,400	29,600	16,800	8,900	0,400
	Капуста квашеная	69,4/48,6												
	Лук репчатый	7,44/6,2												
	Сахар-песок	3												
	Масло растительное	2	0,000	1,900	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 п/ф	90,8/79												
	Картофель п/ф	232												
	Лук репчатый	21/17,5												
	Масло сливочное	20												
	Сухари панировочные	2,5												
	Соль иодированная													
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	60												
	Сахар-песок	15												
ПР	**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
ПР	**Яблоко свежее**	**1/150**	0,285	0,540	22,900	88,500	0,000	13,200	6,600	0,800	21,100	14,500	10,600	2,900
ПР	**Булочка ванильная**	**1/60**												
	Итого:		**25,69**	**26,74**	**148,20**	**889,90**	**0,50**	**99,90**	**237,00**	**4,50**	**179,60**	**437,20**	**139,60**	**10,00**

	Комплекс 2													
82	**Борщ с капустой и картофелем,**	**17,5/200**	2,190	5,880	14,100	118,080	0,060	12,360	0,000	2,880	41,340	63,63	31,440	1,410
	говядиной	**20**	4,500	3,900	0,070	53,370	0,010	0,000	0,000	0,100	2,770	20,700	5,230	0,700
	Свекла	51,2/32												
	Капуста свежая	20/16												
	или квашеная	17,2/12												
	Картофель п/ф	16												
	Морковь	10/8												
	Лук репчатый	9,6/8												
	Томатный сок	16												
	Масло сливочное	3,2												
	Чеснок	0,8												
	Сахар-песок	2												
	Соль иодированная													
	Зелень													
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-песок	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 п/ф	90,8/79												
	Картофель п/ф	232												
	Лук репчатый	21/17,5												
	Масло сливочное	20												
	Сухари панировочные	2,5												
	Соль иодированная													
1009/81	**Чай с сахаром**	**180/15**	0,270	0,050	15,010	63,660	0,000	0,000	0,000	0,000	11,500	5,200	4,600	0,500
	Чай	0,9												
	Сахар	15												
ПР	**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:		**31,26**	**33,58**	**105,53**	**828,81**	**0,57**	**42,61**	**211,90**	**5,58**	**174,01**	**485,93**	**147,72**	**8,81**

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 приготовления 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