

Утверждаю
Директор МАУ "ЦОШ"
" 27 " августа 2025г. А.В.Колчин

2025г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ
для обучающихся общеобразовательных школ города Сосновый Бор (возраст 12-18 лет)

[illegible]

	ЗАВТРАК													
182	Каша пшённая молочная "Тихвинка" с ягодным соусом	200/10	8,7	14	33,73	0,16		40	1,7	30,4	115	42	1,4	283,72
15	Сыр порциями (российский)	30	6,96	8,85		0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3	107,49
ПП	Джем фруктовый	20	0,1		17,32	0	0,48	0	0,16	2,4	3,6	1,8	0,08	57,68
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2	125,11
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
Итого за Завтрак		520	22,7	23,92	96,37	0,23	2,02	118	2,53	439,33	414,51	93,06	4,22	667,52
	ОБЕД													
93	Щи из свежей (квашеной)капусты с мясом, сметаной	250/20/10	6,58	10,89	13,39	0,11	13,125	0	2,39	42,52	86,53	24,51	1,45	122,12
	Соус мясной по-сосновоборски	100	16	9	34	0,05		24	0,2	48	172	24	2,4	250
309	Макароны отварные с маслом	200	6,8	10	38	0,08			2,6	16	46	10	1	269,2
ПР	Сок т/п	200	0,4	0,27	17,2	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53	72,8
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
Итого за Обед		840	33,14	30,82	132,23	0,32	113,13	24,00	5,73	128,05	370,26	76,18	7,24	852,06
Всего за Вторник-1неделя		1360	55,84	54,74	228,60	0,55	115,15	142,00	8,26	567,38	784,77	169,24	11,46	1519,58
	СРЕДА (ДЕНЬ 3-й)													
	ЗАВТРАК													
215	Омлет натуральный паровой	200	19,58	27,53	3,83	1,06	0,35	423,64	0,94	150,17	331,17	25,28	3,64	341,38
306	Горошек зелёный консервирован	50	1,55	0,1	3,25	0,06	5		0,1	10	31	10,5	0,35	20,1
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
Итого за Завтрак		480	23,24	27,83	26,21	1,14	5,62	423,64	1,30	178,37	401,70	54,11	6,34	448,24
	ОБЕД													
103	Суп с макаронными изделиями с мясом	250	8,47	6,56	24,54	0,19	9,9	4,8	1,51	27,84	110,66	33,66	1,65	191,08

[illegible]

84	Борщ с фасолью с мясом, сметаной	250/20/10	9,01	9,82	14,57	0,07	6,7	4,8	2,47	63,78	133,9	39,25	2,205	177,35
265	Плов из свинины	200	21,93	22,46	34,61	0,08	1,7	0	2,46	18,93	266,18	52,25	3,52	428,26
349	Компот из ягод (фруктов)	200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
Итого за Обед		740	35,46	33,24	126,08	0,24	9,2	4,8	5,67	102,35	509,68	139,5	8,545	939,93
Всего за Пятница-1неделя		1155	72,2915	70,6995	240,5064	0,41965	12,525	214,3	11,256	401,1185	923,276	197,593	12,147	1841,54
	ПОНЕДЕЛЬНИК (ДЕНЬ - 6 Й)-2													
	ЗАВТРАК													
175	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	210	8,1	11,6	27	0,2	0,9	78,2	1,6	197,3	211,27	43,7	0,9	269,6
15	Сыр порциями (российский)	30	6,96	8,85	108,00	0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3	107,49
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
Итого за Завтрак		500	18,75	20,85	163,79	0,25	1,38	156,2	2,27	484,1	418,2	79,13	3,77	510,61
	ОБЕД													
102	Суп картофельный с фасолью с мясом	250/20	10,1	8,53	19,23	0,16	5,83	4,8	2,49	51,08	172,18	43,05	2,31	194,03
264	Говядина , тушенная в сметане	100	15,27	22,1	1,9	0,03	0,32	35,6	2,66	32,04	170,43	22,7	2,26	264
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	0,27				19,47	280	186,67	6,68	309,15
ПР	Сок т/п	200	1	0,2	20,2	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	86,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
Итого за Обед		830	41,6	36,96	124,09	0,55	10,15	40,4	5,89	130,39	700,21	275,42	15,91	991,72
Всего за Понедельник-2неделя		1330	60,35	57,81	287,88	0,8	11,53	196,6	8,16	614,49	1118,41	354,55	19,68	1502,33
	ВТОРНИК (ДЕНЬ - 7 Й)-2													
	ЗАВТРАК													
174	Каша рисовая с маслом	200/10	4,5	19,4	46,33	0,03		76	0,9	5,88	85	25,34	0,7	377,72
15	Сыр порциями (российский)	30	6,96	8,85	108,00	0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3	107,49

382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2	125,11
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
Итого за Завтрак		500	18,40	29,32	199,65	0,10	1,54	154,00	1,57	412,41	380,91	74,60	3,44	703,84
	ОБЕД													
99	Суп из овощей с мясом, сметаной	250	8,18	7,49	13,9	0,1	12,75	4,8	2,95	61,5	260,3	37,8	1,47	139,63
283	Пудинг из голядины с маслом сливочным	110	26,5	10,46	1,26	0,08	0,22	64,16		44,74	240,16	30,06	2,72	206
310	Картофель отварной	200	4	0,8	31,6	0,2	29	0	0,2	24	108	44	1,6	149,6
ПР	Сок т/п	200	1	0,2	20,2	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	86,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
ПП	Выпечное изделие	50	6,15	3,65	32,79	0,05	0,03	22,67	0,6	33,87	60,13	14,4	0,6	168
Итого за Обед		870	49,19	23,26	129,39	0,52	46	91,63	4,49	191,91	746,19	149,26	11,05	887,77
Всего за Вторник-2 неделя		1370	67,59	52,58	329,04	0,62	47,54	245,63	6,06	604,32	1127,1	223,86	14,49	1591,61
	СРЕДА (ДЕНЬ - 8 Й)-2													
	ЗАВТРАК													
215	Омлет с сыром	150	17,93	29,43	2,55	0,10	0,33	363,00	0,83	261,50	312,25	21,83	2,75	347,50
306	Горошек зелёный консервирован	50	1,55	0,1	3,25	0,06	5		0,1	10	31	10,5	0,35	20,1
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
Итого за Завтрак		460	23,165	29,925	34,59	0,2	5,595	363	1,445	294,3	400,18	57,255	5,67	501,12
	ОБЕД													
89	Щи из шпината с мясом, сметаной	250/20/10	8,69	11,36	17,89	4	12	4,8	0,04	68,7	301,4	36,6	1,41	158,41
262	Сердце в соусе	50/50	13,5	9,2	8,6	0,19	12,7	52,4	1	30	239	17	5	171,2
203	Макаронные изделия отварные	200	14,36	9,79	9,15	0,20	13,51	55,75	1,06	31,92	254,30	18,09	5,32	182,16
ПР	Сок т/п	200	1	0,2	20,2	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	86,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94

[illegible]

82	Борщ с капустой, картофелем, с мясом, сметаной	250	7,64	10,58	14,5	0,07	12,36	4,8	2,92	50,94	98,03	36,24	1,89	167,68
291	Плов из птицы (филе индейки или филе курицы)	300	26,7	22,5	54,68	0,16	8,4	10,06	2,9	65,72	356,4	81,6	2,9	528
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
Итого за Обед		810	38,86	34,04	146,08	0,32	21,56	14,86	6,56	136,3	564,03	165,84	7,61	1030
Итого за пятницу 2 неделя		1225	75,6915	71,4995	260,5064	0,49965	24,885	224,36	12,146	435,0685	977,626	223,933	11,212	1931,61

<i>Итого за завтраки</i>	262,986	272,755	1015,643	2,969	32,871	2041,945	25,211	3861,607	4481,452	772,084	44,668	6576,144
<i>Среднее значение за завтраки (без учета потерь)</i>	26,299	27,276	101,564	0,297	3,287	204,194	2,521	386,161	448,145	77,208	4,467	657,614
<i>Выполнение СанПиН от суточной нормы</i>	34%	35%	30%	27%	5%	29%	25%	35%	41%	31%	37%	28%
<i>Итого за обеды</i>	394,537	308,972	1267,250	11,872	628,173	537,114	150,764	1518,430	6212,016	1593,498	222,645	9245,817
<i>Среднее значение за обеды</i>	39,454	30,897	126,725	1,187	62,817	53,711	15,076	151,843	621,202	159,350	22,265	924,582
<i>Выполнение СанПиН от суточной нормы</i>	51%	39%	38%	108%	105%	8%	151%	14%	56%	64%	186%	39%
	657,52	581,73	2 282,89	14,84	661,04	2 579,06	175,98	5 380,04	10 693,47	2 365,58	267,31	15 821,96
	65,75	58,17	228,29	1,48	66,10	257,91	17,60	538,00	1 069,35	236,56	26,73	1 582,20
<i>Выполнение СанПиН от суточной нормы</i>	85%	74%	68%	135%	110%	37%	176%	49%	97%	95%	223%	67%
<i>Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по МР</i>	63	70	305	1,1	60	700	10	1100	1100	250	12	2100
<i>СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	77	79	335	1,1	60	700	10	1100	1100	250	12	2350

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)