

" 47

2025г

для обучающихся общеобразовательных школ города Сосновый Бор (возраст 7-11 лет)

[illegible]

182	Каша пшённая молочная "Тихвинка" с ягодным соусом	150/10	6,53	10,50	25,30	0,12	0,00	30,00	1,28	22,80	86,25	31,50	1,05	212,79
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
	Молоко Школьное 2,5 %	200	5,8	6,4	9,6	0,04	1,2	20		240	108	28	0,2	120
Итого за Завтрак		670	26,33	26,82	97,54	0,23	3,22	128,00	2,11	671,73	493,76	110,56	4,07	716,59
	ОБЕД													
93	Щи из свежей (квашеной)капусты с мясом, сметаной	200/20/10	5,26	8,71	10,71	0,09	10,50		1,91	34,02	69,22	19,61	1,16	97,70
	Соус мясной по-сосновоборски	80	12,80	7,20	27,20	0,04		19,20	0,16	38,40	137,60	19,20	1,92	200,00
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90
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		720	26,92	24,34	113,25	0,27	110,50	19,20	4,56	105,95	307,05	63,98	6,22	710,34
Всего за Вторник-1неделя		1390	53,25	51,16	210,79	0,50	113,72	147,20	6,67	777,68	800,81	174,54	10,29	1426,93
	СРЕДА (ДЕНЬ 3-Й)													
	ЗАВТРАК													
215	Омлет натуральный паровой	150	14,72	20,7	2,88	0,8	0,26	318,53	0,71	112,91	249	19,01	2,74	256,68
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
	Молоко Школьное 2,5 %	200	5,8	6,4	9,6	0,04	1,2	20		240	108	28	0,2	120
Итого за Завтрак		630	24,18	27,4	34,86	0,92	6,73	338,53	1,07	381,11	427,53	75,84	5,64	483,54
	ОБЕД													
103	Суп с макаронными изделиями с мясом	200	6,78	5,25	19,63	0,15	7,92	3,84	1,21	22,27	88,53	26,93	1,32	152,86

263	Рагу из свинины	80/200	17,52	22,59	48,30	0,60	9,18	0,00	6,06	32,24	261,18	65,75	3,24	492,00
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		740	28,06	28,77	114,77	0,83	117,10	3,84	7,81	76,04	415,44	110,34	6,95	855,60
Всего за Среда-1неделя		1370	52,24	56,17	149,63	1,75	123,83	342,37	8,88	457,15	842,97	186,18	12,59	1339,14
ЧЕТВЕРГ (ДЕНЬ 4-Й)														
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	160	20,39	15,95	60,77	0,12	0,70	93,83	0,70	285,77	316,28	42,50	1,28	434,25
377	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,53		9,87		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
	Молоко Школьное 2,5 %	200	5,8	6,4	9,6	0,04	1,2	20		240	108	28	0,2	120
Итого за Завтрак		595	28,30	22,55	89,90	0,18	4,03	113,83	0,96	545,70	464,88	89,37	3,83	642,61
ОБЕД														
95	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной	200/20/10	6,03	7,83	10,47	0,09	10,50	3,84	1,94	39,48	80,18	26,30	1,25	155,28
229	Рыба (горбуша) припущенная с маслом сливочным	90	14,58	10,06	1,80	0,11	0,91	39,20	1,70	45,02	135,68	13,89	0,86	120,00
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73
345	Компот из ягод (фруктов)	200	0,52	0,18	24,84	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3	102,9
ПП	Джем фруктовый	20	0,1		17,32	0	0,48	0	0,16	2,4	3,6	1,8	0,08	57,68
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		750	27,67	21,06	103,20	1,45	75,04	76,19	4,68	162,35	383,41	100,69	65,21	683,53
Всего за Четверг-1неделя		1345	55,96	43,62	193,10	1,62	79,07	190,02	5,64	708,06	848,30	190,06	69,04	1326,14
ПЯТНИЦА (ДЕНЬ - 5Й)														
ЗАВТРАК														
ПП	Блинчики с фруктовым фаршем , повидлом, сгущенным молоком	150	26,55	27,15	74,08	0,105	1,5	150	4,2	129,45	241,2	32,1	2,4	617
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41	81
	Молоко Школьное 2,5 %	200	5,8	6,4	9,6	0,04	1,2	20		240	108	28	0,2	120

Итого за Завтрак		565	33,87	34,9	99,58	0,185	4,03	180	4,2	496,05	442	75,5	3,01	818
	ОБЕД													
84	Борщ с фасолью с мясом, сметаной	200/20/10	7,21	7,86	11,66	0,06	5,36	3,84	1,98	51,02	107,12	31,40	1,76	141,88
265	Плов из свинины	150	16,45	16,85	25,96	0,06	1,28	0,00	1,85	14,20	199,64	39,19	2,64	321,20
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		640	28,18	25,66	114,51	0,21	7,44	3,84	4,56	84,86	416,36	118,59	7,22	797,40
Всего за Пятница-1неделя		1205	62,05	60,56	214,09	0,39	11,47	183,84	8,76	580,91	858,36	194,09	10,23	1615,40
	ПОНЕДЕЛЬНИК (ДЕНЬ - 6 Й)-2													
	ЗАВТРАК													
175	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	6,08	8,70	20,25	0,15	0,68	58,65	1,20	147,98	158,45	32,78	0,68	202,20
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
	Молоко Школьное 2,5 %	200	5,8	6,4	9,6	0,04	1,2	20		240	108	28	0,2	120
Итого за Завтрак		690	22,53	24,35	166,64	0,24	2,36	156,65	1,87	674,78	473,38	96,21	3,75	563,21
	ОБЕД													
102	Суп картофельный с фасолью с мясом	200/20	8,08	6,82	15,38	0,13	4,66	3,84	1,99	40,86	137,74	34,44	1,85	155,22
264	Говядина , тушенная в сметане	80	12,22	17,68	1,52	0,02	0,26	28,48	2,13	25,63	136,34	18,16	1,81	211,20
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01	231,86
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		710	33,56	29,47	106,58	0,44	8,92	32,32	4,86	108,90	561,69	215,60	13,33	822,83
Всего за Понедельник-2неделя		1400	56,08	53,82	273,22	0,68	11,28	188,97	6,73	783,67	1035,07	311,81	17,07	1386,04
	ВТОРНИК (ДЕНЬ - 7 Й)-2													
	ЗАВТРАК													
174	Каша рисовая с маслом	150/10	3,38	14,55	34,75	0,02	0,00	57,00	0,68	4,41	63,75	19,01	0,53	283,29

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
	Молоко Школьное 2,5 %	200	5,8	6,4	9,6	0,04	1,2	20		240	108	28	0,2	120
Итого за Завтрак		650	23,08	30,87	197,67	0,13	2,74	155,00	1,35	650,94	467,66	96,27	3,47	729,41
	ОБЕД													
99	Суп из овощей с мясом, сметаной	200	6,54	5,99	11,12	0,08	10,20	3,84	2,36	49,20	208,24	30,24	1,18	111,70
283	Пудинг из говяжьих с маслом сливочным	90	21,20	8,37	1,01	0,06	0,18	51,33	0,00	35,79	192,13	24,05	2,18	164,80
310	Картофель отварной	150	3,00	0,60	23,70	0,15	21,75	0,00	0,15	18,00	81,00	33,00	1,20	112,20
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		750	41,25	19,47	118,46	0,43	36,16	77,84	3,85	164,66	619,10	124,69	9,81	781,24
Всего за Вторник-2 неделя		1400,0	64,33	50,34	316,13	0,57	38,90	232,84	5,20	815,60	1086,76	220,95	13,28	1510,65
	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
	Молоко Школьное 2,5 %	200	5,8	6,4	9,6	0,04	1,2	20		240	108	28	0,2	120
Итого за Завтрак		660	28,97	36,33	44,19	0,24	6,80	383,00	1,45	534,30	508,18	85,26	5,87	621,12
	ОБЕД													
89	Щи из шпината с мясом, сметаной	200/20/10	6,95	9,09	14,31	3,20	9,60	3,84	0,03	54,96	241,12	29,28	1,13	126,73
262	Сердце в соусе	40/40	10,8	7,36	6,88	0,152	10,16	41,92	0,8	24	191,2	13,6	4	136,96
203	Макаронные изделия отварные	150	5,46	6,44	30,49	0,06	0	28,6	32,18	12,16	37,61	8,15	0,815	195,91

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		770	33,72	27,40	134,31	3,55	23,79	97,03	34,35	152,79	607,66	88,43	11,20	852,14
Всего за Среда-2неделя		1430	62,69	63,72	178,50	3,79	30,59	480,03	35,80	687,09	1115,84	173,69	17,07	1473,26
	ЧЕТВЕРГ (ДЕНЬ - 9 Й)-2													
	ЗАВТРАК													
223	Запеканка из творога	150	20,85	14,4	30,15	0,09	0,3	90	1,2	195	282	33	1,35	333,6
ПР	Молоко сгущённое с сахаром	20	1,42	1	11,04	0,01	0,2	5	0,02	63,4	45,8	6,8	0,04	58,84
377	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,53		9,87		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
	Молоко Школьное 2,5 %	200	5,8	6,4	9,6	0,04	1,2	20		240	108	28	0,2	120
Итого за Завтрак		602	30,18	22	70,32	0,16	3,83	115	1,48	518,33	476,4	86,67	3,94	600,8
	ОБЕД													
180	Уха ростовская	200	8,36	2,44	13,98	0,14	14,96	0,08	0,14	47,26	240,50	36,96	1,14	111,33
229	Рыба в 1 блюдо	20	3,03	0,73	0,38	0,02	0,3	3,7	0,37	7,2	44,23	7,13	0,14	20,23
295	Котлеты, рубленные из птицы Филе индейки или филе курицы)	80/10	12,24	19,84	10,90	0,06	0,16	48,00	80,00	37,12	79,20	20,80	1,76	242,34
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73
345	Компот из ягод	200	0,52	0,18	24,84	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3	102,9
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		700	30,59	26,18	98,87	1,47	78,57	84,93	81,40	167,03	527,88	123,59	66,06	724,46

Всего за Четверг-2неделя		1302	60,77	48,18	169,19	1,63	82,40	199,93	82,88	685,36	1004,28	210,26	70,00	1325,26
ПЯТНИЦА (ДЕНЬ -10-Й)-2														
ЗАВТРАК														
ПП	Блинчики с фруктовым фаршем или повидлом, сгущенным молоком	150	26,55	27,15	74,08	0,105	1,5	150	4,2	129,45	241,2	32,1	2,4	617
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41	81
	Молоко Школьное 2,5 %	200	5,8	6,4	9,6	0,04	1,2	20		240	108	28	0,2	120
Итого за Завтрак		565	33,87	34,90	99,58	0,19	4,03	180,00	4,20	496,05	442,00	75,50	3,01	818,00
ОБЕД														
82	Борщ с капустой, картофелем, с мясом, сметаной	200	6,11	8,46	11,60	0,06	9,89	3,84	2,34	40,75	78,42	28,99	1,51	134,14
291	Плов из птицы (филе индейки или филе курицы)	200	17,62	14,85	36,09	0,11	5,54	6,64	1,91	43,38	235,22	53,86	1,91	348,48
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		660	28,25	24,27	124,59	0,25	16,23	10,48	4,99	103,77	423,25	130,85	6,25	816,94
Итого за пятницу 2 неделя		1225,00	62,12	59,17	224,17	0,44	20,26	190,48	9,19	599,82	865,25	206,35	9,26	1634,94

Итого за завтраки	277,353	287,588	993,145	2,800	42,588	1908,005	20,228	5850,408	4918,533	946,823	41,895	6714,005
Среднее значение за завтраки (без учета потерь)	27,735	28,759	99,315	0,280	4,259	190,801	2,023	585,041	491,853	94,682	4,190	671,401
Выполнение СанПиН от суточной нормы	48%	49%	40%	34%	9%	36%	27%	71%	60%	50%	47%	38%
Итого за обеды	312,777	242,010	1140,238	9,333	574,553	417,668	152,553	1247,827	4875,465	1289,080	203,471	7826,234
Среднее значение за обеды	31,278	24,201	114,024	0,933	57,455	41,767	15,255	124,783	487,547	128,908	20,347	782,623
Выполнение СанПиН от суточной нормы	54%	41%	45%	113%	128%	8%	203%	15%	59%	69%	226%	44%
	590,13	529,60	2 133,38	12,13	617,14	2 325,67	172,78	7 098,23	9 794,00	2 235,90	245,37	14 540,24
	59,01	52,96	213,34	1,21	61,71	232,57	17,28	709,82	979,40	223,59	24,54	1 454,02
Выполнение СанПиН от суточной нормы	102%	89%	85%	147%	137%	44%	230%	86%	119%	119%	273%	82%
Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по МР	63	70	305	1,1	60	700	10	1100	1100	250	12	2100
СанПиН 2.3/2.4.3590-20	57,75	59,25	251,25	0,825	45	525	7,5	825	825	187,5	9	1762,5

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)