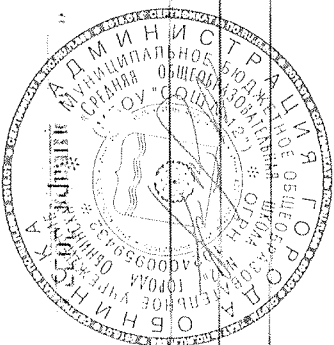


«СОГ. ЛАСОВАНЮ»

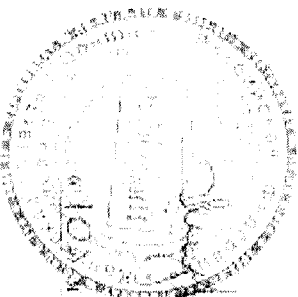
«ЗАКАЗЧИК»



ООО «ПК «ОБНИНСКИ»

«УТВЕРЖАЮ»

Генерален директор  
ООО «ПК «ОБНИНСКИ»



А.С. Мещеряев

№ 105  
Минимум 2472 Л.

## Примерное 21-дневное меню

*для организации питания обучающихся*

*в общеобразовательных учреждениях города Обнинска*

*(горячее питание 1-4 классов)*

День	№п-р	ЗАВТРАК / наименование блюда	выход, г	Элементы питания												
				б	ж	у	эц	В1	С	А	Fe	Ca	Mg	P		
1	173	Каша «Геркулес» молочная с маслом	185	10,01	6,19	47,80	325,0	0,21	0,96	14,8	2,10	156,6	72,1	261,9		
	6	Бутерброд с колбасным изделием	35	5,30	8,26	14,80	155,0	0,09	0,00	0,0	0,77	11,2	9,2	59,0		
	376	Напиток (чай)	200	0,53	0,00	9,47	40,0	0,00	0,27	0,0	2,13	13,6	11,7	22,1		
	338	Фрукты	1 шт.	0,30	0,30	7,35	33,3	0,02	7,50	0,0	1,65	12,0	6,8	8,3		
					16,1	14,7	79,4									
					4	5	2	553,3	0,32	8,73	14,8	6,65	193,4	99,7	351,2	
2	71	Овощи свежие / консервированные	30	0,54	0,09	1,71	20,1	0,03	6,72	0,0	0,42	9,3	10,2	16,8		
	281	Биточки мясные	80	7,62	5,82	6,52	190,4	0,05	0,12	18,4	0,66	27,6	15,2	81,8		
	305	Рис припущенный	120	3,67	5,42	33,67	210,1	0,03	0,00	27,0	0,53	2,6	19,0	61,5		
	377	Напиток (чай с сахаром и лимоном)	200/10/7	0,53	0,00	9,97	41,6	0,00	2,13	0,0	2,13	15,3	12,3	23,2		
	ПР	Хлеб (булочка)	30	2,37	0,30	14,49	93,5	0,03	0,00	0,0	0,33	6,9	9,9	26,1		
					14,7	11,6	66,3									
3				3	3	6	555,7	0,14	8,97	45,4	4,07	61,7	66,6	209,4		
	303	Овощи консервиров. (зел.горошек / кукуруза)	30	1,55	0,10	3,25	20,1	0,06	5,00	0,0	0,35	10,0	10,5	31,0		
	215	Омлет натуральный	105	11,77	12,40	2,30	205,3	0,06	0,21	254,8	2,19	90,3	15,2	199,2		
	389	Напиток ягодный / сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,6	0,20	4,00	0,0	2,80	14,0	8,0	14,0		
	ПР	Пастила / мармелад	1шт.	0,26	0,00	22,30	129,0	0,00	0,00	0,0	0,50	10,7	2,7	5,5		
	ПР	Хлеб (булочка)	30	2,37	0,30	14,49	93,5	0,03	0,00	0,0	0,33	6,9	9,9	26,1		
4				16,9	13,0	62,5				254,	6,17	131,9	46,3	275,8		
				5	0	4	534,5	0,35	9,21	8						
	401	Оладьи мучные со стухенным молоком	60	8,39	6,20	23,90	293,7	0,15	0,48	21,0	1,38	122,2	36,2	149,4		
	376	Напиток (чай)	200	0,53	0,00	9,47	40,0	0,00	0,27	0,0	2,13	13,6	11,7	22,1		
	ПР	Йогурт	1 шт.	2,60	2,50	11,70	148,2	0,04	9,00	25,0	2,13	120,0	12,3	23,2		
					11,5		45,0									
				2	8,70	7	481,9	0,19	9,75	46,0	5,64	255,8	60,2	194,7		

5	185											
182	Каша рисовая молочная с маслом	5,02	3,47	43,27	289,0	0,06	1,17	18,0	0,48	127,9	30,1	135,1
382	Какао с молоком	3,78	0,67	26,00	125,1	0,02	1,33	0,0	2,00	133,3	25,5	111,1
15	Сыр	3,48	7,44	0,00	54,0	0,01	0,11	39,0	0,15	132,0	5,2	75,0
ПР	Хлеб (булочка)	2,37	0,30	14,49	93,5	0,03	0,00	0,0	0,33	6,9	9,9	26,1
		14,6	11,8	83,7								
		5	8	6	561,6	0,12	2,61	57,0	2,96	400,1	70,7	347,3
	<i>среднее значение</i>	14,8	11,9	67,4								
		0	9	3	537,4	0,22	7,85	83,6	5,10	208,6	68,7	275,7

2н.	№п-р	ЗАВТРАК / наименование блюд	выход, г	б	ж	у	эц	В1	С	А	Fe	Ca	Mg	P
1	183	Каша гречневая молочная с маслом	185	9,01	5,74	44,50	302,0	0,24	1,64	25,2	5,33	181,4	99,2	242,7
	3	Бутерброд с сыром	35	5,80	4,80	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,49	239,0	9,5	96,0
	376	Напиток (чай)	200	0,53	0,00	9,47	40,0	0,00	0,27	0,0	2,13	13,6	11,7	22,1
	ПР	Батончик (фруктовый)	1 шт.	1,50	0,50	21,00	82,0	0,04	9,00	0,0	0,60	8,0	42,0	28,0
				16,8	11,0	89,8			11,0				162,	
2				4	4	0	581,0	0,32	2	84,2	8,55	442,0	4	388,8
	71	Овощи свежие / консервированные	30	0,54	0,09	1,71	20,1	0,03	6,72	0,0	0,42	9,3	10,2	16,8
	243	Сосиска отварная	1 шт.	4,70	5,50	0,40	139,7	0,00	0,00	0,0	0,60	9,6	5,3	49,3
	309	Макароны отварные	120	5,10	7,50	28,50	201,9	0,06	0,00	0,0	0,75	12,0	7,5	34,5
	377	Напиток (чай с сахаром и лимоном)	200/10/7	0,53	0,00	9,97	41,6	0,00	2,13	0,0	2,13	15,3	12,3	23,2
3	ПР	Хлеб (булочка)	30	2,37	0,30	14,49	93,5	0,03	0,00	0,0	0,33	6,9	9,9	26,1
				13,2	13,3	55,0			8,85	0,0	4,23	53,1	45,2	149,9
				4	9	7	496,8	0,12	8,85	0,0	4,23	53,1	45,2	149,9
303	Овощи консервиров. (кукуруза / фасоль)	30	1,55	0,10	3,25	20,1	0,06	5,00	0,0	0,35	10,0	10,5	31,0	

212	Омлет с ветчиной и овощами	120	14,74	11,21	3,18	222,4	0,10	0,15	192,2	1,85	63,7	13,3	163,7
389	Напиток ягодный / сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,6	0,20	4,00	0,0	2,80	14,0	8,0	14,0
ПР	Пастила / мармелад	1шт.	0,26	0,00	22,30	129,0	0,00	0,00	0,0	0,50	10,7	2,7	5,5
ПР	Хлеб (булочка)	30	2,37	0,30	14,49	93,5	0,03	0,00	0,0	0,33	6,9	9,9	26,1
			<b>19,9</b>	<b>11,8</b>	<b>63,4</b>				<b>192,</b>	<b>5,83</b>	<b>105,3</b>	<b>44,4</b>	<b>240,3</b>
			<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>551,6</b>	<b>0,39</b>	<b>9,15</b>	<b>2</b>	<b>5,83</b>	<b>105,3</b>	<b>44,4</b>	<b>240,3</b>
4	Овощи свежие / консервированные	30	0,54	0,09	1,71	20,1	0,03	6,72	0,0	0,42	9,3	10,2	16,8
278	Тфтели мясные	80	9,33	10,76	8,97	198,4	0,15	1,04	12,3	3,70	22,2	12,7	60,6
309	Макароны отварные	120	5,10	7,50	28,50	201,9	0,06	0,00	0,0	0,75	12,0	7,5	34,5
376	Напиток (чай)	200	0,53	0,00	9,47	40,0	0,00	0,27	0,0	2,13	13,6	11,7	22,1
ПР	Хлеб (булочка)	30	2,37	0,30	14,49	93,5	0,03	0,00	0,0	0,33	6,9	9,9	26,1
			<b>17,3</b>	<b>18,5</b>	<b>61,4</b>								
			<b>3</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>533,8</b>	<b>0,24</b>	<b>1,31</b>	<b>12,3</b>	<b>6,91</b>	<b>54,7</b>	<b>41,8</b>	<b>143,3</b>
5	Пудинг с яблоками со сливочным молоком	110	10,54	10,73	20,15	265,3	0,07	0,43	57,3	0,57	174,6	25,9	193,2
222	Молоком		3,60	2,67	29,20	155,2	0,03	1,47	0,0	2,40	158,6	29,3	132,0
379	Напиток кофейный с молоком	200	2,58	5,85	0,00	63,2	0,01	0,11	39,0	0,15	132,0	5,2	75,0
15	Колбасное изделие	15	2,37	0,30	14,49	93,5	0,03	0,00	0,0	0,33	6,9	9,9	26,1
ПР	Хлеб (булочка)	30	19,0	19,5	63,8	577,2	0,14	2,01	96,3	3,45	472,1	70,3	426,3
			<b>9</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>0</b>							
	<i>среднее значение</i>		<b>17,2</b>	<b>14,8</b>	<b>66,7</b>								
			<b>8</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>548,1</b>	<b>0,24</b>	<b>6,47</b>	<b>77,0</b>	<b>5,79</b>	<b>225,4</b>	<b>72,8</b>	<b>269,7</b>

Зн. День	№п-р	ЗАВТРАК / наименование блюд	выход, г	Элементы питания										
				Б	ж	У	эц	В1	С	А	Fe	Ca	Mg	P
1	181	Каша манная молочная с маслом	185	2,87	1,31	40,90	291,0	0,11	1,17	18,0	1,24	136,0	47,6	181,3
	6	Бульерброд с колбасным изделием	35	5,30	8,26	14,80	155,0	0,09	0,00	0,0	0,77	11,2	9,2	59,0
	376	Напиток (чай)	200	0,53	0,00	9,47	40,0	0,00	0,27	0,0	2,13	13,6	11,7	22,1
	338	Фрукты	1 шт.	0,30	0,30	7,35	33,3	0,02	7,50	0,0	1,65	12,0	6,8	8,3





День	71	Овощи свежие / консервированные	30	среднее значение												
				0,54	0,09	1,71	20,1	0,03	6,72	0,0	0,42	9,3	10,2	16,8		
4	282	Оладьи из печени говяжьей	80	13,59	9,80	5,56	218,5	0,18	9,40	168,3	10,19	17,45	13,4	198,5		
	305	Рис припущенный	120	3,67	5,42	33,67	210,1	0,03	0,00	27,0	0,53	2,6	19,0	61,5		
	376	Напиток (чай)	200	0,53	0,00	9,47	40,0	0,00	0,27	0,0	2,13	13,6	11,7	22,1		
	ПР	Хлеб (булочка)	30	2,37	0,30	14,49	93,5	0,03	0,00	0,0	0,33	6,9	9,9	26,1		
					20,1	15,5	63,1				195,	13,1				
5				6	2	9	562,1	0,24	9,67	3	8	40,6	54,0	308,2		
		Запеканка творожная с джемом	120	11,20	8,30	20,50	282,5	0,04	1,42	49,8	0,79	115,5	22,2	154,0		
	223	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,1	0,02	1,33	0,0	2,00	133,3	25,5	111,1		
	15	Сыр	15	3,48	7,44	0,00	54,0	0,01	0,11	39,0	0,15	132,0	5,2	75,0		
День	ПР	Хлеб (булочка)	30	2,37	0,30	14,49	93,5	0,03	0,00	0,0	0,33	6,9	9,9	26,1		
				20,8	16,7	60,9										
				3	1	9	555,1	0,10	2,86	88,8	3,27	387,7	62,8	366,2		
				17,7	12,1	68,0	110,									
				3	3	4	553,1	0,24	8,22	7	7,04	197,2	89,9	313,5		

Итого средние значения по меню:												
6	ж	у	эц	В1	С	А	Fe	Ca	Mg	Р		
15,8	12,9	65,2	539,7	0,2	7,5	93,5	5,7	207,0	72,2	275,		

Резервный день

№р-р	ЗАВТРАК / наименование блюда	выход, г	Резервный день											
			6	ж	у	эц	В1	С	А	Fe	Ca	Mg	Р	
21	71	Овощи свежие / консервированные	30	0,54	0,09	1,71	20,1	0,03	6,72	0,0	0,42	9,3	10,2	16,8
	281	Печень по-строгановски	80	11,2	4,80	7,95	198,3	0,18	9,40	168,3	10,19	17,45	13,4	198,5
	309	Макаронь отварные	120	5,10	7,50	28,50	201,9	0,06	0,00	0,0	0,75	12,0	7,5	34,5
	376	Напиток (чай)	200	0,53	0,00	9,47	40,0	0,00	0,27	0,0	2,13	13,6	11,7	22,1

15	Сыр	15	3,48	4,44	0,00	54,0	0,01	0,11	39,0	0,15	132,0	5,2	75,0
ПР	Хлеб (булочка)	30	2,37	0,30	14,49	93,5	0,03	0,00	0,0	0,33	6,9	9,9	26,1
			<b>23,2</b>	<b>17,1</b>	<b>62,1</b>	<b>607,8</b>	<b>0,31</b>	<b>16,5</b>	<b>207,</b>	<b>13,9</b>	<b>191,3</b>	<b>57,9</b>	<b>373,0</b>
			<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>			<b>0</b>	<b>3</b>	<b>7</b>			