

**ООО «ПК «ОБНИНСКИЙ»**

**«СОГЛАСОВАНО»**

**«ЗАКАЗЧИК»**

*Директор МБОУ*

*и Муниципального*

*«Держава»*



**«УТВЕРЖДАЮ»**

Генеральный директор  
ООО «ПК «ОБНИНСКИЙ»



*А.С. Якушев*

*09* января 2024 г.

**Примерное 21-дневное меню**

*для организации питания обучающихся  
в общеобразовательных учреждениях города Обнинска*

*(обеды)*

1н.	№ р-р	ОБЕД / наименование блюд	выход, г	б	ж	у	эц	В1	С	А	Fe	Ca	Mg	Р
1 день	101/21	Рассольник домашний со сметаной	230/20	4,90	5,00	9,30	135,20	0,10	8,30	0,00	0,90	22,70	22,70	54,70
	375/21	Плов	180	12,30	9,20	21,80	386,40	0,04	0,00	15,00	0,71	20,00	28,00	87,00
	377/11	Напиток (чай с/с и лимон)	200/10	0,13	0,02	10,20	62,00	0,00	3,00	0,00	0,36	14,00	2,40	4,40
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,86	13,80	15,00	63,60
					<b>20,69</b>	<b>14,88</b>	<b>75,20</b>	<b>721,60</b>	<b>0,21</b>	<b>11,30</b>	<b>15,00</b>	<b>3,83</b>	<b>70,50</b>	<b>68,10</b>
2 день	88/11	Щи из св. капусты со сметаной	230/20	3,50	6,70	8,70	139,80	0,16	1,30	0,00	0,77	73,00	22,00	18,50
	312/11	Картофельное пюре	100	4,90	6,40	27,20	133,80	0,16	13,00	0,02	1,30	44,50	30,60	72,00
	255/11	Печень по-строгановски	90	11,90	10,10	3,20	166,50	0,20	7,60	344,0	4,50	29,90	15,70	215,40
	495/21	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	144,00	0,00	0,20	0,00	2,60	19,50	63,00	0,00
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,86	13,80	15,00	63,60
				<b>24,26</b>	<b>23,86</b>	<b>104,40</b>	<b>722,10</b>	<b>0,59</b>	<b>22,10</b>	<b>344,0</b>	<b>11,03</b>	<b>180,70</b>	<b>146,30</b>	<b>369,50</b>
3 день	102/11	Суп картофельный с горохом	230	5,20	4,90	15,20	136,40	0,20	5,36	0,00	1,90	39,30	32,70	80,90
	373/21	Котлета "Нежная" с соусом	90	16,70	11,20	5,70	190,80	0,10	0,60	76,50	1,40	193,50	33,30	207,00
	258/21	Макароны отварные /с овощами/	120	3,32	2,12	28,34	145,85	0,03	1,02	0,00	0,34	14,77	24,92	71,00
	496/21	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	15,38	107,30	0,02	50,00	0,00	0,70	10,60	3,40	3,44
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,86	13,80	15,00	63,60
				<b>29,26</b>	<b>19,02</b>	<b>98,52</b>	<b>718,35</b>	<b>0,42</b>	<b>56,98</b>	<b>76,50</b>	<b>6,20</b>	<b>271,97</b>	<b>109,32</b>	<b>425,94</b>
4 день	82/11	Борщ из св. капусты со сметаной	230/20	6,70	14,24	22,20	132,65	0,14	20,02	0,03	0,62	374,40	77,36	160,82
	269/11	Биточки особые с соусом	90	18,00	16,20	9,60	227,80	0,10	0,80	65,00	2,00	44,00	21,80	164,00
	171/11	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,60	5,90	24,90	175,00	0,14	0,00	25,00	3,00	16,50	87,80	131,50
	376/11	Напиток (чай)	200	0,07	0,00	9,47	60,00	0,00	0,27	0,00	2,13	13,60	11,73	22,13
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,86	13,80	15,00	63,60
				<b>33,73</b>	<b>37,00</b>	<b>100,07</b>	<b>733,45</b>	<b>0,45</b>	<b>21,09</b>	<b>90,03</b>	<b>9,61</b>	<b>462,30</b>	<b>213,69</b>	<b>542,05</b>
5 день	111/11	Суп вермишелевый с курицей	230/20	6,80	9,40	11,90	167,00	2,40	0,90	19,00	0,68	25,50	18,00	67,20
	168/22	Сосиска отварная	60	6,00	12,00	0,50	164,40	0,03	0,00	0,00	1,00	14,40	9,60	84,00
	183/21	Запеканка картофельная с овощами	130	3,80	2,80	8,60	123,50	0,10	2,80	15,00	0,78	22,00	19,00	61,00
	491/21	Напиток фруктовый	200	0,20	0,00	25,70	141,20	0,00	13,20	0,00	0,10	8,00	2,90	5,10
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,86	13,80	15,00	63,60
				<b>20,16</b>	<b>24,86</b>	<b>80,60</b>	<b>734,10</b>	<b>2,60</b>	<b>16,90</b>	<b>34,00</b>	<b>4,42</b>	<b>83,70</b>	<b>64,50</b>	<b>280,90</b>
<b>среднее значение</b>				<b>25,6</b>	<b>23,9</b>	<b>91,8</b>	<b>725,9</b>	<b>0,9</b>	<b>25,7</b>	<b>111,9</b>	<b>7,0</b>	<b>213,8</b>	<b>120,4</b>	<b>365,6</b>

2н.	№ р-р	ОБЕД / наименование блюд	выход, г	б	ж	у	эц	В1	С	А	Fe	Ca	Mg	Р
1 день	97/11	Суп картофельный с рыбой	230/20	7,90	4,48	10,20	161,80	0,14	11,68	0,00	1,36	21,12	23,80	110,24
	279/11	Тефтели с соусом	90	9,50	11,50	8,70	182,50	0,15	1,04	12,30	3,70	22,20	12,70	60,60
	171/11	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,60	5,90	24,90	175,00	0,14	0,00	25,00	3,00	16,50	87,80	131,50
	376/11	Напиток (чай)	200	0,07	0,00	9,47	60,00	0,00	0,27	0,00	2,13	13,60	11,73	22,13
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,86	13,80	15,00	63,60
				<b>26,43</b>	<b>22,54</b>	<b>87,17</b>	<b>717,30</b>	<b>0,50</b>	<b>12,99</b>	<b>37,30</b>	<b>12,05</b>	<b>87,22</b>	<b>151,03</b>	<b>388,07</b>
2 день	88/11	Щи из св. капусты со сметаной	230/20	3,50	6,70	8,70	139,80	0,16	1,30	0,00	0,77	73,00	22,00	18,50
	376/21	Рагу из птицы	90	9,10	11,10	7,15	148,90	0,07	3,74	30,60	1,17	16,20	21,15	103,00
	202/11	Макаронные изделия отварные	100	3,90	2,50	22,80	134,60	0,01	19,90	0,00	0,60	7,50	5,80	28,00
	495/21	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	144,00	0,00	0,20	0,00	2,60	19,50	63,00	0,00
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,86	13,80	15,00	63,60
				<b>20,46</b>	<b>20,96</b>	<b>103,95</b>	<b>705,30</b>	<b>0,31</b>	<b>25,14</b>	<b>30,60</b>	<b>7,00</b>	<b>130,00</b>	<b>126,95</b>	<b>213,10</b>
3 день	99/11	Суп из свежих овощей	230/20	7,44	6,00	17,92	146,60	0,09	10,48	0,03	0,82	25,92	25,12	1,12
	333/21	Голубцы ленивые с соусом	90	8,30	12,30	11,80	198,50	0,85	42,90	65,00	8,20	133,00	200,10	82,90
	312/11	Картофельное пюре	100	4,90	6,40	27,20	133,80	0,16	13,00	0,02	1,30	44,50	30,60	72,00
	496/21	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	15,38	107,30	0,02	50,00	0,00	0,70	10,60	3,40	3,44
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,86	13,80	15,00	63,60
				<b>24,68</b>	<b>25,50</b>	<b>106,20</b>	<b>724,20</b>	<b>1,19</b>	<b>116,4</b>	<b>65,05</b>	<b>12,88</b>	<b>227,82</b>	<b>274,22</b>	<b>223,06</b>
4 день	96/11	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	230/20	4,90	6,80	12,50	139,20	0,10	8,30	0,00	0,90	22,70	22,70	54,70
	269/11	Котлета "Дружба" с соусом	90	10,60	14,80	11,70	215,50	0,20	1,00	0,00	1,20	25,90	30,60	48,50
	321/11	Капуста тушеная	100	2,58	4,00	22,00	102,80	0,03	23,00	0,00	1,10	76,50	28,30	55,00
	491/21	Напиток фруктовый	200	0,20	0,00	25,70	141,20	0,00	13,20	0,00	0,10	8,00	2,90	5,10
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,86	13,80	15,00	63,60
				<b>21,64</b>	<b>26,26</b>	<b>105,80</b>	<b>736,70</b>	<b>0,37</b>	<b>45,50</b>	<b>0,00</b>	<b>5,16</b>	<b>146,90</b>	<b>99,50</b>	<b>226,90</b>
5 день	82/11	Борщ из св. капусты со сметаной	230/20	6,70	14,24	22,20	132,65	0,14	20,02	0,03	0,62	374,40	77,36	160,82
	375/21	Плов	180	12,30	9,20	21,80	386,40	0,04	0,00	15,00	0,71	20,00	28,00	87,00
	377/11	Напиток (чай с/с и лимон)	200/10	0,13	0,02	10,20	62,00	0,00	3,00	0,00	0,36	14,00	2,40	4,40
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,86	13,80	15,00	63,60
					<b>22,49</b>	<b>24,12</b>	<b>88,10</b>	<b>719,05</b>	<b>0,25</b>	<b>23,02</b>	<b>15,03</b>	<b>3,55</b>	<b>422,20</b>	<b>122,76</b>
		<i>среднее значение</i>		<b>23,1</b>	<b>23,9</b>	<b>98,2</b>	<b>720,5</b>	<b>0,5</b>	<b>44,6</b>	<b>29,6</b>	<b>8,1</b>	<b>202,8</b>	<b>154,9</b>	<b>273,4</b>

Зн.	№ р-р	ОБЕД / наименование блюд	выход, г	б	ж	у	эц	В1	С	А	Fe	Ca	Mg	Р
1 день	101/21	Рассольник домашний со сметаной	230/20	4,90	5,00	9,30	135,20	0,10	8,30	0,00	0,90	22,70	22,70	54,70
	269/11	Биточки особые с соусом	90	18,00	16,20	9,60	227,80	0,10	0,80	65,00	2,00	44,00	21,80	164,00
	171/11	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,60	5,90	24,90	175,00	0,14	0,00	25,00	3,00	16,50	87,80	131,50
	376/11	Напиток (чай)	200	0,07	0,00	9,47	60,00	0,00	0,27	0,00	2,13	13,60	11,73	22,13
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,86	13,80	15,00	63,60
				<b>31,93</b>	<b>27,76</b>	<b>87,17</b>	<b>736,00</b>	<b>0,41</b>	<b>9,37</b>	<b>90,00</b>	<b>9,89</b>	<b>110,60</b>	<b>159,03</b>	<b>435,93</b>
2 день	82/11	Борщ из св. капусты со сметаной	230/20	6,70	14,24	22,20	132,65	0,14	20,02	0,03	0,62	374,40	77,36	160,82
	312/21	Рыба запеченная с картофелем	190	13,80	14,20	39,80	289,80	0,10	0,30	74,80	1,80	32,20	34,20	205,00
	495/21	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	144,00	0,00	0,20	0,00	2,60	19,50	63,00	0,00
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,86	13,80	15,00	63,60
				<b>24,46</b>	<b>29,10</b>	<b>127,30</b>	<b>704,45</b>	<b>0,31</b>	<b>20,52</b>	<b>74,83</b>	<b>6,88</b>	<b>439,90</b>	<b>189,56</b>	<b>429,42</b>
3 день	111/11	Суп вермишелевый с курицей	230/20	6,80	9,40	11,90	167,00	2,40	0,90	19,00	0,68	25,50	18,00	67,20
	168/22	Сосиска отварная	60	6,00	12,00	0,50	164,40	0,03	0,00	0,00	1,00	14,40	9,60	84,00
	241/21	Рис припущенный /с овощами/	120	3,32	2,12	25,80	155,80	0,03	1,02	0,00	0,34	14,77	24,92	71,00
	377/11	Напиток (чай с/с и лимон)	200/10	0,13	0,02	10,20	62,00	0,00	3,00	0,00	0,36	14,00	2,40	4,40
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,86	13,80	15,00	63,60
				<b>19,61</b>	<b>24,20</b>	<b>82,30</b>	<b>687,20</b>	<b>2,53</b>	<b>4,92</b>	<b>19,00</b>	<b>4,24</b>	<b>82,47</b>	<b>69,92</b>	<b>290,20</b>
4 день	93/11	Щи "Уральские" со сметаной	230/20	3,30	6,50	6,20	136,00	0,10	8,00	0,00	0,75	57,80	18,00	29,00
	347/21	Котлета "Школьная" с соусом	90	13,80	8,00	12,90	191,70	0,18	0,50	0,05	2,30	16,60	0,00	158,20
	202/11	Макаронные изделия отварные	100	3,90	2,50	22,80	134,60	0,01	19,90	0,00	0,60	7,50	5,80	28,00
	496/21	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	15,38	107,30	0,02	50,00	0,00	0,70	10,60	3,40	3,44
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,86	13,80	15,00	63,60
				<b>25,04</b>	<b>17,80</b>	<b>91,18</b>	<b>707,60</b>	<b>0,38</b>	<b>78,40</b>	<b>0,05</b>	<b>6,21</b>	<b>106,30</b>	<b>42,20</b>	<b>282,24</b>
5 день	98/21	Свекольник со сметаной	230/20	4,16	5,00	14,24	164,80	0,06	0,48	0,02	0,72	8,80	10,00	52,96
	334/21	Запеканка картофельная с мясом	190	10,20	15,70	24,40	270,00	0,20	9,90	23,40	3,10	27,00	39,60	200,7
	491/21	Напиток фруктовый	200	0,20	0,00	25,70	141,20	0,00	13,20	0,00	0,10	8,00	2,90	5,10
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,86	13,80	15,00	63,60
				<b>17,92</b>	<b>21,36</b>	<b>98,24</b>	<b>714,00</b>	<b>0,33</b>	<b>23,58</b>	<b>23,42</b>	<b>5,78</b>	<b>57,60</b>	<b>67,50</b>	<b>322,36</b>
		<i>среднее значение</i>		<b>23,8</b>	<b>24,0</b>	<b>97,2</b>	<b>709,9</b>	<b>0,8</b>	<b>27,4</b>	<b>41,5</b>	<b>6,6</b>	<b>159,4</b>	<b>105,6</b>	<b>352,0</b>

4н.	№ р-р	ОБЕД / наименование блюд	выход, г	б	ж	у	эц	В1	С	А	Fe	Ca	Mg	P
1 день	98/11	Суп "Крестьянский" со сметаной	230/20	8,80	4,48	49,84	149,60	0,14	11,68	0,00	1,36	21,12	23,60	110,24
	271/21	Бигус	190	16,40	19,70	7,00	266,00	0,10	0,60	13,00	1,10	17,60	12,60	70,20
	495/21	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	144,00	0,00	0,20	0,00	2,60	19,50	63,00	0,00
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,86	13,80	15,00	63,60
				<b>29,16</b>	<b>24,84</b>	<b>122,14</b>	<b>697,60</b>	<b>0,31</b>	<b>12,48</b>	<b>13,00</b>	<b>6,92</b>	<b>72,02</b>	<b>114,20</b>	<b>244,04</b>
		<b>2 день</b>												
2 день	82/11	Суп картофельный с горохом	230	2,30	7,20	13,40	129,00	0,06	13,03	0,04	1,20	47,20	0,00	52,90
	294/11	Котлета по-деревенски с соусом	90	10,60	14,80	10,00	232,50	0,20	1,00	0,00	1,20	25,90	30,60	48,50
	258/21	Макароны отварные /с овощами/	120	3,32	2,12	28,34	145,85	0,03	1,02	0,00	0,34	14,77	24,92	71,00
	376/11	Напиток (чай)	200	0,07	0,00	9,47	60,00	0,00	0,27	0,00	2,13	13,60	11,73	22,13
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,86	13,80	15,00	63,60
				<b>19,65</b>	<b>24,78</b>	<b>95,11</b>	<b>705,35</b>	<b>0,36</b>	<b>15,32</b>	<b>0,04</b>	<b>6,73</b>	<b>115,27</b>	<b>82,25</b>	<b>258,13</b>
		<b>3 день</b>												
3 день	82/11	Борщ из св. капусты со сметаной	230/20	6,70	14,24	22,20	132,65	0,14	20,02	0,03	0,62	374,40	77,36	160,82
	259/11	Жаркое по-домашнему	190	11,90	14,90	21,80	291,70	0,16	13,00	22,00	3,00	27,80	2,70	188,1
	491/21	Напиток фруктовый	200	0,20	0,00	25,70	141,20	0,00	13,20	0,00	0,10	8,00	2,90	5,10
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,86	13,80	15,00	63,60
				<b>22,16</b>	<b>29,80</b>	<b>103,60</b>	<b>703,55</b>	<b>0,37</b>	<b>46,22</b>	<b>22,03</b>	<b>5,58</b>	<b>424,00</b>	<b>97,96</b>	<b>417,62</b>
		<b>4 день</b>												
4 день	97/11	Суп картофельный с рыбой	230/20	7,90	4,48	10,20	161,80	0,14	11,68	0,00	1,36	21,12	23,80	110,24
	279/11	Тефтели с соусом	90	9,50	11,50	8,70	182,50	0,15	1,04	12,30	3,70	22,20	12,70	60,60
	171/11	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,60	5,90	24,90	175,00	0,14	0,00	25,00	3,00	16,50	87,80	131,50
	376/11	Напиток (чай)	200	0,07	0,00	9,47	60,00	0,00	0,27	0,00	2,13	13,60	11,73	22,13
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,86	13,80	15,00	63,60
				<b>26,43</b>	<b>22,54</b>	<b>87,17</b>	<b>717,30</b>	<b>0,50</b>	<b>12,99</b>	<b>37,30</b>	<b>12,05</b>	<b>87,22</b>	<b>151,03</b>	<b>388,07</b>
		<b>5 день</b>												
5 день	96/11	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	230/20	4,90	6,80	12,50	139,20	0,10	8,30	0,00	0,90	22,70	22,70	54,70
	333/21	Голубцы ленивые с соусом	90	8,30	12,30	11,80	198,50	0,85	42,90	65,00	8,20	133,00	200,10	82,90
	312/11	Картофельное пюре	100	4,90	6,40	27,20	133,80	0,16	13,00	0,02	1,30	44,50	30,60	72,00
	496/21	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	15,38	107,30	0,02	50,00	0,00	0,70	10,60	3,40	3,44
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,86	13,80	15,00	63,60
				<b>22,14</b>	<b>26,30</b>	<b>100,78</b>	<b>716,80</b>	<b>1,20</b>	<b>114,2</b>	<b>65,02</b>	<b>12,96</b>	<b>224,60</b>	<b>271,80</b>	<b>276,64</b>
		<i>среднее значение</i>		<b>23,9</b>	<b>25,7</b>	<b>101,8</b>	<b>708,1</b>	<b>0,5</b>	<b>40,2</b>	<b>27,5</b>	<b>8,8</b>	<b>184,6</b>	<b>143,4</b>	<b>316,9</b>

<b>Итого средние значения по меню:</b>	<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>у</b>	<b>эц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>
	<b>24,1</b>	<b>24,4</b>	<b>97,3</b>	<b>716,1</b>	<b>0,7</b>	<b>34,5</b>	<b>52,6</b>	<b>7,6</b>	<b>190,2</b>	<b>131,1</b>	<b>327,0</b>

**Резервный день**

<b>№ р-р</b>	<b>ОБЕД / наименование блюд</b>	<b>выход, г</b>	<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>у</b>	<b>эц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	
			<b>21</b>	99/11	Суп из овощей со сметаной	230/20	7,44	6,00	17,92	146,60	0,09	10,48	0,03	0,82
	355/21	Запеканка их печени с рисом и соусом	190	26,00	8,00	21,00	329,30	0,16	13,00	0,02	1,30	44,50	30,60	79,61
	491/21	Напиток фруктовый	200	0,20	0,00	25,70	141,20	0,00	13,20	0,00	0,10	8,00	2,90	5,10
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,86	13,80	15,00	63,60
				<b>37,00</b>	<b>14,66</b>	<b>98,52</b>	<b>755,10</b>	<b>0,32</b>	<b>36,68</b>	<b>0,05</b>	<b>4,08</b>	<b>92,22</b>	<b>73,62</b>	<b>149,43</b>