

ООО «ПК «ОБНИНСКИЙ»

«СОГЛАСОВАНО»

«ЗАКАЗЧИК»

Директор МБОУ

«Лицей «Федерала»

г. Обнинск

«Лицей «Держава»

города Обнинска

«09» января 2024 г.



«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*

(горячее питание 1-4 классов)

1н.	№р-р	ЗАВТРАК / наименование блюд	выход, г	б	ж	у	эц	В1	С	А	Fe	Ca	Mg	Р	
1 день	26/21	Овощи свежие / консервированные	60	1,10	4,70	5,70	68,30	0,00	5,80	0,00	1,00	25,50	15,00	29,30	
	138/22	Макаронные изд. отварные с сыром	165	10,40	9,60	21,80	190,50	0,10	0,12	73,40	0,90	169,10	13,60	130,30	
	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	Кондитерское изделие	1шт.	2,70	4,40	26,00	116,00	0,04	0,06	0,00	0,60	6,00	5,60	18,70	
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	93,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,90	9,90	26,10	
					16,70	19,02	78,19	530,30	0,17	8,98	73,40	3,19	221,50	46,50	208,80
2 день	43/21	Овощи свежие / консервированные	70	1,50	4,40	5,70	68,60	0,03	7,40	0,40	0,50	10,50	13,30	32,20	
	210/11	Омлет	120	14,30	12,50	2,00	278,00	0,10	0,30	220,40	2,20	209,20	17,50	249,80	
	491/21	Напиток из свежих ягод	200	0,20	0,00	25,70	141,20	0,00	13,20	0,00	0,10	8,00	2,90	5,10	
	ПР	Кондитерское изделие	1шт.	2,70	4,40	26,00	116,00	0,04	0,06	0,00	0,60	6,00	5,60	18,70	
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	93,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,90	9,90	26,10	
					21,07	21,60	73,89	697,30	0,20	20,96	220,80	3,73	240,60	49,20	331,90
3 день	212/21	Каша "Геркулес" молочная с маслом	175	6,30	6,50	23,50	270,30	0,05	4,50	0,00	0,33	9,50	9,95	29,45	
	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	
	63/11	Бутерброд с сыром	45	5,80	4,80	14,83	144,30	0,04	0,11	59,00	0,49	239,00	9,45	96,00	
	338/11	Фрукты	1 шт.	0,50	0,50	12,00	79,50	0,02	7,50	0,00	1,65	12,00	6,75	8,25	
					12,67	11,80	59,80	554,10	0,11	12,38	59,00	4,60	274,10	37,88	155,83
4 день	154/22	Запеканка творожная с джемом	130	19,25	12,88	21,23	292,60	0,60	0,60	100,50	0,96	218,40	34,00	283,60	
	470/21	Йогурт	100	2,60	2,50	11,70	50,50	0,04	9,00	25,00	2,13	120,00	12,27	23,20	
	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	Кондитерское изделие	1шт.	2,70	4,40	26,00	116,00	0,04	0,06	0,00	0,60	6,00	5,60	18,70	
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	93,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,90	9,90	26,10	
					27,05	20,10	83,62	614,60	0,71	12,66	125,50	4,38	365,30	64,17	356,00
5 день	26/21	Овощи свежие / консервированные	60	1,10	4,70	5,70	68,30	0,00	5,80	0,00	1,00	25,50	15,00	29,30	
	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	
	305/11	Рис припущенный	120	2,40	3,60	24,90	140,10	0,06	0,00	18,00	0,40	1,80	12,70	41,00	
	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 пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	93,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,90	9,90	26,10	
					15,44	20,10	63,26	544,40	0,24	7,11	30,30	7,56	70,00	62,03	179,13
				среднее значение	18,59	18,52	71,75	588,1	0,3	12,4	101,8	4,7	234,3	52,0	246,3

2н.	№р-р	ЗАВТРАК / наименование блюд	выход, г	б	ж	у	эц	В1	С	А	Fe	Ca	Mg	Р
1 день	140/21	Суп молочный с крупой	200	4,85	5,10	19,90	129,70	0,09	1,14	43,10	0,19	174,00	28,10	167,30
	401/11	Блинчики с джемом	60	8,39	8,20	21,60	203,70	0,15	0,48	21,00	1,38	122,20	36,20	149,40
	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	Кондитерское изделие	1шт.	2,70	4,40	26,00	116,00	0,04	0,06	0,00	0,60	6,00	5,60	18,70
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	93,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,90	9,90	26,10
					18,38	18,00	91,46	602,90	0,31	1,95	64,10	4,63	322,70	91,53
2 день	71/11	Овощи свежие / консервированные	40	0,54	0,09	1,71	20,10	0,03	6,72	0,00	0,42	9,30	10,20	16,80
	210/21	Омлет	120	14,30	12,50	2,00	278,00	0,10	0,30	220,40	2,20	209,20	17,50	249,80
	470/21	Йогурт	100	2,60	2,50	11,70	50,50	0,04	9,00	25,00	2,13	120,00	12,27	23,20
	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 пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	93,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,90	9,90	26,10
					19,94	15,41	40,10	504,10	0,20	19,02	245,40	5,44	359,40	52,27
3 день	241/21	Каша манная молочная с маслом	175	5,50	4,80	26,20	246,00	0,05	4,50	0,00	0,33	9,50	9,90	29,50
	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
	6/11	Бутерброд с колбасным изделием	45	5,20	9,30	10,90	147,90	0,01	0,00	0,00	0,70	11,00	25,20	52,80
	ПР	Пюре фруктовое	125	0,50	0,50	11,25	54,00	0,02	7,50	0,00	1,65	12,00	6,75	8,25
					11,27	14,60	57,82	507,90	0,08	12,27	0,00	4,81	46,10	53,58
4 день	71/11	Овощи свежие / консервированные	40	0,54	0,09	1,71	20,10	0,03	6,72	0,00	0,42	9,30	10,20	16,80
	243/11	Сосиска отварная	1шт.	5,20	10,10	0,10	99,60	0,10	0,00	0,00	0,70	13,10	7,60	60,40
	305/11	Рис припущенный	120	2,40	3,60	24,90	140,10	0,06	0,00	18,00	0,40	1,80	12,70	41,00
	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	Кондитерское изделие	1шт.	2,70	4,40	26,00	116,00	0,04	0,06	0,00	0,60	6,00	5,60	18,70
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	93,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,90	9,90	26,10
					13,34	18,51	77,40	531,30	0,26	9,78	18,00	2,81	51,10	48,40
5 день	26/21	Овощи свежие / консервированные	60	1,10	4,70	5,70	68,30	0,00	5,80	0,00	1,00	25,50	15,00	29,30
	282/11	Оладьи из печени /мяса кур/ с соусом	90	14,60	12,40	6,60	218,40	0,20	69,30	63,08	10,20	17,40	13,40	198,60
	171/11	Каша гречневая рассыпчатая	120	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 пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	93,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,90	9,90	26,10
					23,74	23,30	61,16	615,20	0,37	75,37	88,08	16,66	79,90	137,83
<i>среднее значение</i>				17,33	17,96	65,59	552,3	0,2	23,7	83,1	6,9	171,8	76,7	278,3

Зн.	№р-р	ЗАВТРАК / наименование блюд	выход, г	б	ж	у	эц	В1	С	А	Fe	Ca	Mg	P
1 день	26/21	Овощи свежие / консервированные	70	1,10	4,70	5,70	68,30	0,00	5,80	0,00	1,00	25,50	15,00	29,30
	138/22	Макаронные изд. отварные с сыром	165	10,40	9,60	21,80	190,50	0,10	0,12	73,40	0,90	169,10	13,60	130,30
	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	Кондитерское изделие	1шт.	2,70	4,40	26,00	116,00	0,04	0,06	0,00	0,60	6,00	5,60	18,70
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	93,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,90	9,90	26,10
					16,64	19,00	77,46	528,30	0,17	6,25	73,40	4,96	221,10	55,83
2 день	25/21	Овощи свежие / консервированные	70	1,30	4,40	4,10	61,40	0,00	1,30	0,00	0,42	16,10	19,60	35,70
	210/11	Омлет	120	14,30	12,50	2,00	278,00	0,10	0,30	220,40	2,20	209,20	17,50	249,80
	346/11	Напиток из свежих ягод	200	0,20	0,00	25,70	141,20	0,00	13,20	0,00	0,10	8,00	2,90	5,10
	ПР	Кондитерское изделие	1шт.	2,70	4,40	26,00	116,00	0,04	0,06	0,00	0,60	6,00	5,60	18,70
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	93,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,90	9,90	26,10
					20,87	21,60	72,29	690,10	0,17	14,86	220,40	3,65	246,20	55,50
3 день	213/21	Каша гречневая молочная с маслом	175	6,30	7,70	28,30	254,50	0,06	4,70	0,00	0,33	9,50	9,90	29,40
	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
	3/11	Бутерброд с сыром	45	5,80	4,80	14,83	144,30	0,04	0,11	59,00	0,49	239,00	9,45	96,00
	338/11	Фрукты	1 шт.	0,50	0,50	12,00	79,50	0,02	7,50	0,00	1,65	12,00	6,75	8,25
					12,67	13,00	64,60	538,30	0,12	12,58	59,00	4,60	274,10	37,83
4 день	240/11	Пудинг творожный с яблоками и сг./м	130	13,00	7,25	18,70	224,00	0,03	1,23	43,30	0,69	100,50	19,30	134,00
	470/21	Йогурт	100	2,60	2,50	11,70	50,50	0,04	9,00	25,00	2,13	120,00	12,27	23,20
	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	Кондитерское изделие	1шт.	2,70	4,40	26,00	116,00	0,04	0,06	0,00	0,60	6,00	5,60	18,70
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	93,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,90	9,90	26,10
					20,80	14,47	81,09	546,00	0,14	13,29	68,30	4,11	247,40	49,47
5 день	26/21	Овощи свежие / консервированные	60	1,10	4,70	5,70	68,30	0,00	5,80	0,00	1,00	25,50	15,00	29,30
	350/21	Ежики из птицы	90	8,40	6,50	9,70	172,40	0,04	0,00	12,30	3,70	22,20	12,70	60,60
	305/11	Рис припущенный	120	2,40	3,60	24,90	140,10	0,06	0,00	18,00	0,40	1,80	12,70	41,00
	376/11	Напиток (чай)	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	2,13	13,60	11,73	22,13
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	93,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,90	9,90	26,10
					14,80	15,10	64,26	514,30	0,13	6,07	30,30	7,56	70,00	62,03
		<i>среднее значение</i>		17,16	16,63	71,94	563,4	0,1	10,6	90,3	5,0	211,8	52,1	220,6

4н.	№р-р	ЗАВТРАК / наименование блюд	выход, г	б	ж	у	эц	В1	С	А	Fe	Ca	Mg	Р
1 день	139/21	Суп молочный вермишелевый	200	4,80	4,95	17,10	159,80	0,01	1,15	35,50	0,19	159,00	23,10	137,80
	401/11	Оладьи со сгущенным молоком	60	9,45	9,30	23,90	203,70	0,15	0,48	21,00	1,38	122,20	36,20	149,40
	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	Кондитерское изделие	1шт.	2,70	4,40	26,00	116,00	0,04	0,06	0,00	0,60	6,00	5,60	18,70
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	93,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,90	9,90	26,10
					19,39	18,95	90,96	633,00	0,23	1,96	56,50	4,63	307,70	86,53
2 день	71/11	Овощи свежие / консервированные	40	0,54	0,09	1,71	20,10	0,03	6,72	0,00	0,42	9,30	10,20	16,80
	210/11	Омлет	120	14,30	12,50	2,00	278,00	0,10	0,30	220,40	2,20	209,20	17,50	249,80
	470/21	Йогурт	100	2,60	2,50	11,70	50,50	0,04	9,00	25,00	2,13	120,00	12,27	23,20
	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 пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	93,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,90	9,90	26,10
					19,94	15,41	40,10	504,10	0,20	19,02	245,40	5,44	359,40	52,27
3 день	223/21	Каша пшеничная молочная с маслом	175	7,10	5,30	25,00	266,00	0,05	4,50	0,00	0,33	9,50	9,90	29,50
	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
	6/11	Бутерброд с колбасным изделием	45	5,20	9,30	10,90	147,90	0,01	0,00	0,00	0,70	11,00	25,20	52,80
	ПР	Пюре фруктовое	125	0,50	0,50	11,25	54,00	0,02	7,50	0,00	1,65	12,00	6,75	8,25
					12,87	15,10	56,62	527,90	0,08	12,27	0,00	4,81	46,10	53,58
4 день	26/21	Овощи свежие / консервированные	60	1,10	4,70	5,70	68,30	0,00	5,80	0,00	1,00	25,50	15,00	29,30
	243/11	Сосиска отварная	1шт.	5,20	10,10	0,10	99,60	0,10	0,00	0,00	0,70	13,10	7,60	60,40
	202/11	Макаронные изделия отварные	120	3,40	5,00	19,80	134,60	0,06	0,00	0,00	0,50	8,00	5,00	23,00
	ПР	Кондитерское изделие	1шт.	2,70	4,40	26,00	116,00	0,04	0,06	0,00	0,60	6,00	5,60	18,70
	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 пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	93,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,90	9,90	26,10
					14,90	24,52	76,29	574,00	0,23	8,86	0,00	3,49	73,50	45,50
5 день	550/21	Манник с джемом	140	5,41	2,33	27,31	243,50	0,03	0,30	0,00	0,51	9,90	5,70	34,00
	470/21	Йогурт	100	2,60	2,50	11,70	50,50	0,04	9,00	25,00	2,13	120,00	12,27	23,20
	ПР	Кондитерское изделие	1шт.	2,70	4,40	26,00	116,00	0,04	0,06	0,00	0,60	6,00	5,60	18,70
	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 пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	93,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,90	9,90	26,10
					13,15	9,53	88,97	563,50	0,14	9,63	25,00	5,70	156,40	45,20
<i>среднее значение</i>				16,05	16,70	70,59	560,5	0,2	10,3	65,4	4,8	188,6	56,6	214,6

Итого средние значения по меню:	б	ж	у	эц	В1	С	А	Fe	Ca	Mg	P
	17,28	17,46	69,97	566,1	0,2	14,3	85,1	5,3	201,6	59,4	240,0

Резервный день

№р-р	ЗАВТРАК / наименование блюд	выход, г	б	ж	у	эц	В1	С	А	Fe	Ca	Mg	P
			21	43/21 Овощи свежие / консервированные	60	1,35	4,10	5,70	63,20	0,03	6,80	0,30	0,40
	350/21 Фрикадельки с соусом	90	10,40	7,90	6,20	195,00	0,02	0,80	59,00	0,80	36,60	10,80	80,20
	321/11 Капуста тушеная	120	3,10	4,80	26,80	112,65	0,04	27,00	0,00	1,30	92,00	34,00	66,00
	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 пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	93,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,90	9,90	26,10
			17,29	17,10	62,66	524,35	0,12	34,87	59,30	4,96	158,60	78,43	223,43