

ООО «ПК «ОБНИНСКИЙ»

«СОГЛАСОВАНО»
«ЗАКАЗЧИК»

« ____ » января 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «ПК «ОБНИНСКИЙ»



А.С. Якушев

____ января 2022 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	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
				16,14	14,75	79,42	553,3	0,32	8,73	14,8	6,65	193,4	99,7	351,2
2 день	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
				14,73	11,63	66,36	555,7	0,14	8,97	45,4	4,07	61,7	66,6	209,4
3 день	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
				16,95	13,00	62,54	534,5	0,35	9,21	254,8	6,17	131,9	46,3	275,8
4 день	401	Оладьи мучные со сгущенным 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
				11,52	8,70	45,07	481,9	0,19	9,75	46,0	5,64	255,8	60,2	194,7
5 день	182	Каша рисовая молочная с маслом	185	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	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
	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
				14,65	11,88	83,76	561,6	0,12	2,61	57,0	2,96	400,1	70,7	347,3
<i>среднее значение</i>				14,80	11,99	67,43	537,4	0,22	7,85	83,6	5,10	208,6	68,7	275,7

2н.	№р-р	ЗАВТРАК / наименование блюд	выход, г	б	ж	у	эц	В1	С	А	Fe	Ca	Mg	Р
1 день	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
				16,84	11,04	89,80	581,0	0,32	11,02	84,2	8,55	442,0	162,4	388,8
2 день	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
	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
				13,24	13,39	55,07	496,8	0,12	8,85	0,0	4,23	53,1	45,2	149,9
3 день	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
				19,92	11,81	63,42	551,6	0,39	9,15	192,2	5,83	105,3	44,4	240,3
4 день	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
	278	Тефтели 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
				17,33	18,56	61,43	533,8	0,24	1,31	12,3	6,91	54,7	41,8	143,3
5 день	222	Пудинг с яблоками со сгущенным молоком	110	10,54	10,73	20,15	265,3	0,07	0,43	57,3	0,57	174,6	25,9	193,2
	379	Напиток кофейный с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,2	0,03	1,47	0,0	2,40	158,6	29,3	132,0
	15	Колбасное изделие	15	2,58	5,85	0,00	63,2	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
				19,09	19,55	63,84	577,20	0,14	2,01	96,30	3,45	472,10	70,30	426,3
<i>среднее значение</i>				17,28	14,87	66,71	548,1	0,24	6,47	77,0	5,79	225,4	72,8	269,7

Зн.	№р-р	ЗАВТРАК / наименование блюд	выход, г	б	ж	у	эц	В1	С	А	Fe	Ca	Mg	Р
1 день	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	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
				9,00	9,87	72,52	519,3	0,22	8,94	18,0	5,79	172,8	75,3	270,7
2 день	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
	239	Тефтели рыбные	80	5,87	6,13	8,31	155,6	0,05	0,28	22,0	0,43	29,3	12,8	79,0
	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
				12,44	11,85	66,44	500,8	0,11	2,41	49,0	3,42	54,1	54,0	189,8
3 день	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
	211	Омлет с сыром	120	14,34	16,77	2,04	278,0	0,08	0,26	290,4	2,20	209,2	17,4	249,8
	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
				19,52	17,37	62,28	607,2	0,37	9,26	290,4	6,18	250,8	48,5	326,4
4 день	401	Блинчики со сгущенным 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
				11,52	8,70	45,07	481,9	0,19	9,75	46,0	5,64	255,8	60,2	194,7
5 день	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
	206	Макаронник с сыром	130	8,46	9,95	21,32	276,0	0,05	0,33	72,0	1,07	88,5	11,4	85,2
	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	Колбасное изделие	15	2,58	5,85	0,00	63,2	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
				14,48	16,19	46,99	492,8	0,12	7,43	111,0	4,10	250,3	48,4	225,2
<i>среднее значение</i>				13,39	12,80	58,66	520,4	0,20	7,56	102,9	5,03	196,8	57,3	241,4

4н.	№р-р	ЗАВТРАК / наименование блюд	выход, г	б	ж	у	эц	В1	С	А	Fe	Ca	Mg	P
1 день	181	Каша пшеничная 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
	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
				10,70	6,61	86,20	570,0	0,19	10,55	77,0	4,46	396,6	110,8	327,4
2 день	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
	302	Каша гречневая рассыпчатая	120	8,90	4,10	39,84	231,8	0,20	0,00	0,0	5,00	14,6	140,0	210,0
	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
				17,04	9,99	66,41	526,7	0,26	8,85	0,0	8,48	55,7	177,7	325,4
3 день	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
				19,92	11,81	63,42	551,6	0,39	9,15	192,2	5,83	105,3	44,4	240,3
4 день	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
	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
				20,16	15,52	63,19	562,1	0,24	9,67	195,3	13,18	40,6	54,0	308,2
5 день	223	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
	382	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
	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
				20,83	16,71	60,99	555,1	0,10	2,86	88,8	3,27	387,7	62,8	366,2
<i>среднее значение</i>				17,73	12,13	68,04	553,1	0,24	8,22	110,7	7,04	197,2	89,9	313,5

Итого средние значения по меню:	б	ж	у	эц	В1	С	А	Fe	Ca	Mg	P
	15,8	12,9	65,2	539,7	0,2	7,5	93,5	5,7	207,0	72,2	275,1

Резервный день

21	№р-р	ЗАВТРАК / наименование блюд	выход, г	б	ж	у	эц	В1	С	А	Fe	Ca	Mg	P
	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-строгоновски	80	11,2	4,80	7,95	198,3	0,18	9,40	168,3	10,19	17,45	13,4	198,5
	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
	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
				23,22	17,13	62,12	607,8	0,31	16,50	207,3	13,97	191,3	57,9	373,0