

**МУП «База общепита»**  
**г.Павлово**

## **Примерное меню**

Для учащихся общеобразовательных школ  
на 2022 -2023 учебный год.  
Обеды с 7-11 лет (10 дней)

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Хлеб един.
<b>День первый (понедельник)</b>						
Щи из св.капусты с картоф.	200	1,62	3,08	7,52	65	0,6
Каша пшенная с цукатами или каша молоч.рисов.с м/с	200 /5	7,88	11,76	42,84	307,29	3,5
Горячий бутерброд с сыром	50	6,68	10,31	13,09	173,19	1,09
Напиток кисло-молочный	250	1	0,02	12,5	130	1,04
Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,8
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,8
<b>Итого:</b>	<b>785</b>	<b>28,96</b>	<b>35,11</b>	<b>91,37</b>	<b>804,68</b>	<b>7,8</b>
<b>День второй (вторник)</b>						
Суп картоф. с горохом и говяд.	200 /12	9,54	6,84	35,2	240,96	2,9
Рагу из овощей	200	4,70	14,42	22,48	240,42	1,9
Шницель рыбный	100	12,6	8,48	7,58	154,1	0,6
Витаминиз.напиток	200	0	0	18,4	74	1,5
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	2,1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,8
<b>Итого:</b>	<b>835</b>	<b>38,88</b>	<b>27,83</b>	<b>123,53</b>	<b>899,18</b>	<b>9,8</b>
<b>День третий (среда)</b>						
Рассольник «Ленинградский» со сметаной с говяд.	200/5/12	5,08	6,6	13,7	135,36	1,1
Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/50	37,92	28,2	40,2	560,38	1,2
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76	1,9
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66	1,2
Булочка витаминная	50	2,04	1,6	31	58	2,6
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,8
<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>47,02</b>	<b>36,82</b>	<b>124,64</b>	<b>930,7</b>	<b>8,8</b>

### День четвертый (четверг)

Борщ из свеж.капусты с говядиной	200 /12	4,2	4,46	8,64	91,56	0,7
Картофельное пюре с м/с	200/5	4,46	9,62	29,5	223,23	2,5
Филе запеченное с помидором или курица запеченная	100	26,6	9,89	2,15	204,75	0,2
Овощи натуральные	100	0,7	0,15	3,35	16,95	0,3
Кисель фрукт.витаминиз.	200	0	0	13,1	50,62	1,09
Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5	3,2	8,5	87	0,7
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	2,1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,8
<b>Итого:</b>	<b>985</b>	<b>46,69</b>	<b>29,13</b>	<b>100,96</b>	<b>857,31</b>	<b>8,4</b>

### День пятый (пятница)

Суп рыбный с крупой	200 /16	4,9	3,36	8,24	83	0,7
Каша гречневая рассыпчатая с маслм	150/5	8,98	9,58	40,25	283,77	3,3
Котлета из говядины	100	12,89	14,11	11,46	221,02	1
Сок	200	1	0	20,2	84,44	1,7
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	2,1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,8
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66	1,2
<b>Итого:</b>	<b>885</b>	<b>34,1</b>	<b>28,86</b>	<b>130,57</b>	<b>921,43</b>	<b>7,5</b>

### День шестой (понедельник)

Рассольник «Ленинградский» с говяд. и со сметаной	200/12/5	5,08	6,66	13,7	135,36	1,1
Омлет натуральный	150	14,22	16,18	3,13	215,36	0,3
Сыр	15	3,6	3,75	0	48,15	0
Булочка витаминная	50	2,04	1,6	31	58	2,6
Какао с молоком	200	3,88	3,80	20,08	128,4	1,7
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,8
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66	1,2
<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>34,02</b>	<b>36,48</b>	<b>118,85</b>	<b>835,07</b>	<b>7,7</b>

### День седьмой (вторник)

Борщ из свеж.капусты со сметаной	200	1,62	3,6	9,04	75,4	0,75
Макаронные изд. отв. с м/с	150	6,04	7,8	36,6	240,95	3,05
Котлета любительская из сердца говяжьего	100	14,01	13,53	11,42	215,83	0,9
Овощи натуральные	100	0,7	0,15	3,35	16,95	0,3
Напиток кисло-молочный	250	1	0,02	12,5	130	1,04
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	2,1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,8
<b>Итого:</b>	<b>885</b>	<b>29,1</b>	<b>26,91</b>	<b>108,7</b>	<b>862,33</b>	<b>8,94</b>

### День восьмой( среда)

Суп овощной	200	1,6	1,96	9,04	60,54	0,75
Картофель тушеный с филе куриным	200	18,08	8,14	23,94	242	2
Овощи натуральные	100	0,7	0,15	3,35	16,95	0,3
Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,8
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	2,1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,8
<b>Итого:</b>	<b>980</b>	<b>32,91</b>	<b>18,46</b>	<b>101,65</b>	<b>707,13</b>	<b>6,7</b>

### День девятый (Четверг)

Щи рыбные	200/16	5,06	4,26	7,6	89,78	0,6
Плов с говядиной	200	15,36	14	40,42	349,54	3,3
Овощи натуральные	100	0,7	0,15	3,35	16,95	0,3
Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0	17,88	67,96	1,5
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	2,1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,8
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66	1,2
<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>27,51</b>	<b>20,22</b>	<b>119,67</b>	<b>773,43</b>	<b>10</b>

### День десятый (Пятница)

Суп картоф. с горохом	200	6,7	4,98	35,2	212,92	2,9
Картофельное пюре	200	4,42	6	29,46	190,18	2,2
Суфле рыбное	100	18,2	9,51	1,83	165,86	0,2
Овощи натуральные	100	0,7	0,15	3,35	16,95	0,3
Сок	200	1	0	20,2	84,44	1,7
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	2,1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,8
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66	1,2
<b>Итого:</b>	<b>1030</b>	<b>37,35</b>	<b>22,45</b>	<b>140,46</b>	<b>919,55</b>	<b>13</b>

**Выполнение норм в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах**

**10 дней**

**(суточная) 7-11 лет обед**

Показатели	Фактически среднесуточный набор	Норма по таблице 2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет 35%
Белки (г/сут)	35,1	26,95
жиры(г/сут)	28,6	27,65
углеводы(г/сут)	116	117,25
Энер.ценность	852,1	822,5
витамин С (мг/сут)	43	21
витамин В1(мг/сут)	0,4	0,42
витамин В2(мг/сут)	0,58	0,49
витамин А(мкг/сут)	0,2	0,25
витамин D(мкг/сут)	0,1	0
кальций(мг/сут)	279	280
фосфор(мг/сут)	314	280
магний(мг/сут)	88,6	87,5
железо(мг/сут)	7,3	4,2
калий(мг/сут)	361	280
йод(мг/сут)	0,06	0,04
селен(мг/сут)	0	0
фтор(мг/сут)	0,3	0,49



**Выполнение норм физиологических потребностей в энергии и пищевых  
веществах учащихся в школах в возрасте от 7-11 лет на обед  
2022-2023г.г.**

Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ито го	Всред за день	7-11л 35%
Хлеб ржаной	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30	28
Хлеб пшеничный	26	50	50	50	78	50	50	50	50	50	504	50,4	52,5
Мука пшеничная		16,6	5,3				23				44,9	4,5	5,25
Крупы, бобов	40	16	20		81,4	4			51		212,4	21,2	15,75
Макаронные изделия							52,5				52,5	5,25	5,25
Картофель	24	104	60	187	24	60	16	168	24	211	878	87,8	65,45
Овощи свежие, зелень	64	224	25,4	143	28	25,4	152,5	114	143,6	132	951,9	95,2	98
Фрукты свежие			150		150	150			150		600	60	64,75
Фрукты сухие, в т.ч. шиповник	10								20		30	3	5,25
Соки плодоовощные		200			200			200		200	800	80	70
Мясо		20	20	20	74	20			79		23,3	17,3	24,5
Куры				100				63,2			163,2	16,3	12,5
Субпродукты							74				74	7,4	10,5
Рыба-филе		66			20				20	91	197	19,7	20,3
Молоко	300	37,5	133	31,6	24	150	24	200		53,6	953,7	95,3	105
Кисломолочн. продукты	100			100			250				450	45	52,5
Творог			184								184	18,4	17,5
Сыр	20			10		15					45	4,5	3,5
Сметана			13	20		5	10			15	43	4,3	3,5
Масло сливоч	19	6,6	8	16	18	5	14	2,4	5	11	105	10,5	10,5
Масло растит.		20	4	3	6,3	4	8	6,4	6,5	6	64,2	6,4	5,25
Яйцо			5,4			100				20	125,4	12,5	14
Сахар	16		31	11,2		15	11,2		15		99,4	9,9	10,5
Конд. изделия						35					35	3,5	3,5
Чай			1								1	0,1	0,35
Какао						4					4	0,4	0,35
Крахмал				24							24	2,4	1,05
Соль	1,2	1	1,3	1,2	1	1	1,3	1,2	1	1	11,2	1,1	1,05