ООО «ПК «ОБНИНСКИЙ»

«СОГЛАСОВАНО»
«ЗАКАЗЧИК»

Директор
МБОУ "СОШ № 16"
_____ И.В. Бачина

«10» января 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «ПК «ОБНИНСКИЙ»

_____ А.С. Якушев

«10» января 2022 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	A	E	C	B1	Fe	Ca	Mg	P
1 день	101/2011	Суп картофельный	200	12.96	4.48	49.84	149.60	0.00	1.92	11.68	0.14	1.36	21.12	23.60	110.24
	498/2011	Тефтели мясные с соусом	80	29.20	35.50	67.40	248.50	0.39	4.26	45.90	0.07	1.30	415.00	99.60	326.41
	302/2011	Каша гречневая рассыпчатая	100	3.75	6.15	38.55	162.50	0.02	0.27	0.00	0.04	0.50	12.09	0.00	83.32
	376/2011	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.00	58.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.45	0.00	0.00
		Хлеб ржаной	30	3.40	0.70	18.70	99.00	0.00	0.42	0.00	0.36	1.08	6.30	17.10	45.00
				49.51	**46.83**	**189.49**	**717.60**	**0.41**	**6.87**	**57.58**	**0.61**	**4.29**	**454.96**	**140.30**	**564.97**
2 день	82/2011	Борщ из св. капусты со сметаной	200	2.30	7.20	13.40	119.00	0.04	0.26	13.03	0.06	1.20	47.20	0.00	52.90
	284/2011	Запеканка картофельная с мясом	150	16.40	20.89	19.80	356.20	47.49	4.92	0.48	0.17	2.75	34.37	51.62	232.12
	349/2011	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	144.00	0.00	0.00	0.20	0.00	2.60	19.50	63.00	0.00
		Хлеб ржаной	30	3.40	0.70	18.70	99.00	0.00	0.42	0.00	0.36	1.08	6.30	17.10	45.00
				22.70	**28.79**	**83.30**	**718.20**	**47.53**	**5.60**	**13.71**	**0.59**	**7.63**	**107.37**	**131.72**	**330.02**
3 день	111/2011	Суп вермишелевый с курицей	200	4.16	5.00	14.24	164.80	0.02	0.03	0.48	0.06	0.72	8.80	10.00	52.96
	243/2011	Сосиска отварная	60	13.80	8.00	9.00	165.00	0.05	14.40	0.50	0.18	2.30	16.60	0.00	158.20
	321/2011	Капуста тушеная	100	5.30	6.20	35.30	229.80	0.00	1.78	0.00	0.09	1.70	20.60	0.00	46.70
	377/2011	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0.30	0.00	15.20	62.00	0.00	0.14	2.80	0.00	0.80	7.20	4.60	1.54
		Хлеб ржаной	30	3.40	0.70	18.70	99.00	0.00	0.42	0.00	0.36	1.08	6.30	17.10	45.00
				26.96	**19.90**	**92.44**	**720.60**	**0.08**	**16.77**	**3.78**	**0.69**	**6.60**	**59.50**	**31.70**	**304.40**
4 день	88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	200	10.72	14.24	25.20	112.40	0.03	1.78	20.02	0.14	0.62	374.40	77.36	160.82
	281/2011	Котлета "Дружба" с соусом	80	10.60	14.80	10.00	255.00	0.00	1.10	1.00	0.20	1.20	25.90	30.60	48.50
	312/2011	Картофельное пюре	100	5.20	8.80	51.90	149.30	0.02	0.18	13.00	0.16	1.300	44.500	30.60	79.61
	346/2011	Напиток апельсиновый	200	0.20	0.00	25.70	141.20	0.00	0.00	13.20	0.00	0.10	8.00	2.90	5.10
		Хлеб ржаной	30	3.40	0.70	18.70	99.00	0.00	0.42	0.00	0.36	1.08	6.30	17.10	45.00
				30.12	**38.54**	**131.50**	**756.90**	**0.05**	**3.48**	**47.22**	**0.86**	**4.30**	**459.10**	**158.56**	**339.03**
5 день	103/2011	Суп с макаронными изделиями	200	4.16	5.00	14.24	144.80	0.02	0.03	0.48	0.06	0.72	8.80	10.00	52.96
	269/2011	Биточки особые с соусом	80	29.20	35.50	67.40	248.50	0.39	4.26	45.90	0.07	1.30	415.00	99.60	326.41
	302/2011	Каша гречневая рассыпчатая	100	3.75	6.15	38.55	162.50	0.02	0.27	0.00	0.04	0.50	12.09	0.00	83.32
	388/2011	Напиток из плодов шиповника	200	0.70	0.30	20.80	88.20	0.00	0.20	0.00	0.00	0.60	21.30	3.40	3.40
		Хлеб ржаной	30	3.40	0.70	18.70	99.00	0.00	0.42	0.00	0.36	1.08	6.30	17.10	45.00
				41.21	**47.65**	**159.69**	**743.00**	**0.43**	**5.18**	**46.38**	**0.53**	**4.20**	**463.49**	**130.10**	**511.09**
	среднее значение			***34.1***	***36.3***	***131.3***	***731.3***	***9.7***	***7.6***	***33.7***	***0.7***	***5.4***	***308.9***	***118.5***	***409.9***

2н.	№ р-р	ОБЕД / наименование блюд	выход, г	б	ж	у	эц	A	E	C	B1	Fe	Ca	Mg	P
1 день	102/2011	Суп картофельный с фасолью	200	12.96	4.48	49.84	149.60	0.00	1.92	11.68	0.14	1.36	21.12	23.60	110.24
	271/2011	Котлета "Домашняя" с соусом	80	16.40	19.70	7.00	266.00	13.00	1.40	0.60	0.10	1.10	17.60	12.60	70.20
	305/2011	Рис припущенный	100	6.20	6.20	88.60	228.00	0.22	5.27	5.90	0.34	2.50	60.00	52.20	83.32
	376/2011	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.00	58.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.45	0.00	0.00
		Хлеб ржаной	30	3.40	0.70	18.70	99.00	0.00	0.42	0.00	0.36	1.08	6.30	17.10	45.00
				39.16	**31.08**	**179.14**	**800.60**	**13.22**	**9.01**	**18.18**	**0.94**	**6.09**	**105.47**	**105.50**	**308.76**
2 день	82/2011	Борщ из св. капусты со сметаной	200	2.30	7.20	13.40	119.00	0.04	0.26	13.03	0.06	1.20	47.20	0.00	52.90
	239/2011	Рыба тушеная в томате с овощами	110	12.70	7.100	7.400	211.80	0.03	2.90	4.70	0.03	0.96	94.8	53.66	173.86
	312/2011	Картофельное пюре	100	5.20	8.80	51.9	109.30	0.02	0.18	13.00	0.16	1.30	44.50	30.60	79.61
	349/2011	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	144.00	0.00	0.00	0.20	0.00	2.60	19.50	63.00	0.00
		Хлеб ржаной	30	3.40	0.70	18.70	99.00	0.00	0.42	0.00	0.36	1.08	6.30	17.10	45.00
				24.20	**23.80**	**122.80**	**683.10**	**0.09**	**3.76**	**30.93**	**0.61**	**7.14**	**212.30**	**164.36**	**351.37**
3 день	97/2011	Суп картофельный	200	12.96	4.48	49.84	149.60	0.00	1.92	11.68	0.14	1.36	21.12	23.60	110.24
	294/2011	Котлета рубленная с соусом	80	15.80	12.00	26.00	223.50	0.03	9.60	0.33	0.12	1.50	24.40	17.80	105.50
	302/2011	Каша гречневая рассыпчатая	100	3.75	6.15	38.55	162.50	0.02	0.27	0.00	0.04	0.50	12.09	0.00	83.32
	377/2011	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0.30	0.00	15.20	62.00	0.00	0.14	2.80	0.00	0.80	7.20	4.60	1.54
		Хлеб ржаной	30	3.40	0.70	18.70	99.00	0.00	0.42	0.00	0.36	1.08	6.30	17.10	45.00
				36.21	**23.33**	**148.29**	**696.60**	**0.05**	**12.35**	**14.81**	**0.66**	**5.24**	**71.11**	**63.10**	**345.60**
4 день	102/2011	Суп картофельный с горохом	200	12.96	4.48	49.84	149.60	0.00	1.92	11.68	0.14	1.36	21.12	23.60	110.24
	291/2011	Плов из птицы	190	30.90	23.90	115.70	484.00	0.09	6.92	33.20	0.15	3.80	244.00	92.70	305.38
	1201/2011	Напиток лимонный	200	0.30	0.00	15.20	60.00	0.00	0.14	2.80	0.00	0.80	7.20	4.60	1.54
		Хлеб ржаной	30	3.40	0.70	18.70	99.00	0.00	0.42	0.00	0.36	1.08	6.30	17.10	45.00
				47.56	**29.08**	**199.44**	**792.60**	**0.09**	**9.40**	**47.68**	**0.65**	**7.04**	**278.62**	**138.00**	**462.16**
5 день	96/2011	Рассольник со сметаной	200	7.44	6.00	17.92	146.60	0.03	0.22	10.48	0.09	0.82	25.92	25.12	1.12
	287/2011	Голубцы ленивые с соусом	90	37.30	39.2	85.80	322.00	65.00	6.16	42.9	0.85	8.20	133	200.1	82.9
	312/2011	Картофельное пюре	100	5.20	8.80	51.9	149.30	0.02	0.18	13.00	0.16	1.30	44.50	30.60	79.61
	376/2011	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.00	58.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.45	0.00	0.00
		Хлеб ржаной	30	3.40	0.70	18.70	99.00	0.00	0.42	0.00	0.36	1.08	6.30	17.10	45.00
				53.54	**54.70**	**189.32**	**774.90**	**65.05**	**6.98**	**66.38**	**1.46**	**11.45**	**210.17**	**272.92**	**208.63**
	среднее значение			***40.1***	***32.4***	***167.8***	***749.6***	***15.7***	***8.3***	***35.6***	***0.9***	***7.4***	***175.5***	***148.8***	***335.3***

Зн.	№ р-р	ОБЕД / наименование блюд	выход, г	б	ж	у	эц	A	E	C	B1	Fe	Ca	Mg	P
1 день	98/2011	Суп "Крестьянский" со сметаной	200	2.88	5.04	12.64	119.80	0.01	1.84	6.40	0.06	0.56	20.08	17.36	40.12
	269/2011	Биточки особые с соусом	80	29.20	35.50	67.40	248.50	0.39	4.26	45.90	0.07	1.30	415.00	99.60	326.41
	302/2011	Каша гречневая рассыпчатая	100	3.75	6.15	38.55	162.50	0.02	0.27	0.00	0.04	0.50	12.09	0.00	83.32
	376/2011	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.00	58.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.45	0.00	0.00
		Хлеб ржаной	30	3.40	0.70	18.70	99.00	0.00	0.42	0.00	0.36	1.08	6.30	17.10	45.00
				39.43	**47.39**	**152.29**	**687.80**	**0.42**	**6.79**	**52.30**	**0.53**	**3.49**	**453.92**	**134.06**	**494.85**
2 день	88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	200	10.72	14.24	25.20	112.40	0.03	1.78	20.02	0.14	0.62	374.40	77.36	160.82
	259/2011	Жаркое по-домашнему	150	16.20	18.09	16.58	329.50	0.00	4.92	6.76	0.12	3.86	30.50	42.48	205.75
	377/2011	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0.30	0.00	15.20	62.00	0.00	0.14	2.80	0.00	0.80	7.20	4.60	1.54
		Хлеб ржаной	30	3.40	0.70	18.70	99.00	0.00	0.42	0.00	0.36	1.08	6.30	17.10	45.00
				30.62	**33.03**	**75.68**	**602.90**	**0.03**	**7.26**	**29.58**	**0.62**	**6.36**	**418.40**	**141.54**	**413.11**
3 день	96/2011	Рассольник со сметаной	200	7.44	6.00	17.92	146.60	0.03	0.22	10.48	0.09	0.82	25.92	25.12	1.12
	243/2011	Сосиска отварная	60	13.80	8.00	9.00	165.00	0.05	14.40	0.50	0.18	2.30	16.60	0.00	158.20
	309/2011	Макароны отварные	100	15.70	20.80	94.60	220.60	0.11	1.55	0.00	0.29	6.80	60.00	81.00	157.40
	349/2011	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	144.00	0.00	0.00	0.20	0.00	2.60	19.50	63.00	0.00
		Хлеб ржаной	30	3.40	0.70	18.70	99.00	0.00	0.42	0.00	0.36	1.08	6.30	17.10	45.00
				40.94	**19.90**	**92.44**	**720.60**	**0.08**	**16.77**	**3.78**	**0.69**	**6.60**	**59.50**	**31.70**	**304.40**
4 день	102/2011	Суп картофельный с горохом	200	12.96	4.48	49.84	149.60	0.00	1.92	11.68	0.14	1.36	21.12	23.60	110.24
	291/2011	Плов	190	30.90	23.90	115.70	484.00	0.09	6.92	33.20	0.15	3.80	244.00	92.70	305.38
	376/2011	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.00	58.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.45	0.00	0.00
		Хлеб ржаной	30	3.40	0.70	18.70	99.00	0.00	0.42	0.00	0.36	1.08	6.30	17.10	45.00
				47.46	**29.08**	**199.24**	**790.60**	**0.09**	**9.26**	**44.88**	**0.65**	**6.29**	**271.87**	**133.40**	**460.62**
5 день	111/2011	Суп вермишелевый с курицей	200	4.16	5.00	14.24	164.80	0.02	0.03	0.48	0.06	0.72	8.80	10.00	52.96
	294/2011	Котлета рубленная с соусом	80	15.80	12.00	26.00	223.50	0.03	9.60	0.33	0.12	1.50	24.40	17.80	105.50
	312/2011	Картофельное пюре	100	5.20	8.80	51.90	149.30	0.02	0.18	13.00	0.16	1.30	44.50	30.60	79.61
	1210/2011	Напиток из плодов шиповника	200	0.70	0.30	20.80	88.80	0.00	0.20	0.00	0.00	0.60	21.30	3.40	3.40
		Хлеб ржаной	30	3.40	0.70	18.70	99.00	0.00	0.42	0.00	0.36	1.08	6.30	17.10	45.00
				29.26	**26.80**	**131.64**	**725.40**	**0.07**	**10.43**	**13.81**	**0.70**	**5.20**	**105.30**	**78.90**	**286.47**
	среднее значение			***37.5***	***31.2***	***130.3***	***705.5***	***0.1***	***10.1***	***28.9***	***0.6***	***5.6***	***261.8***	***103.9***	***391.9***

4н.	№ р-р	ОБЕД / наименование блюд	выход, г	б	ж	у	эц	A	E	C	B1	Fe	Ca	Mg	P
1 день	102/2011	Суп картофельный с горохом	200	12.96	4.48	49.84	149.60	0.00	1.92	11.68	0.14	1.36	21.12	23.60	110.24
	271/2011	Котлета "Домашняя" с соусом	80	16.40	19.70	7.00	266.00	13.00	1.40	0.60	0.10	1.10	17.60	12.60	70.20
	309/2011	Макароны отварные	100	15.70	20.80	94.60	220.60	0.11	1.55	0.00	0.29	6.80	60.00	81.00	157.40
	376/2011	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.00	58.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.45	0.00	0.00
		Хлеб ржаной	30	3.40	0.70	18.70	99.00	0.00	0.42	0.00	0.36	1.08	6.30	17.10	45.00
				48.66	**45.68**	**185.14**	**793.20**	**13.11**	**5.29**	**12.28**	**0.89**	**10.39**	**105.47**	**134.30**	**382.84**
		2 день													
2 день	82/2011	Борщ из св. капусты со сметаной	200	2.30	7.20	13.40	119.00	0.04	0.26	13.03	0.06	1.20	47.20	0.00	52.90
	281/2011	Котлета "Дружба" с соусом	80	10.60	14.80	10.00	255.00	0.00	1.10	1.00	0.20	1.20	25.90	30.60	48.50
	312/2011	Картофельное пюре	100	5.20	8.80	51.90	109.30	0.02	0.18	13.00	0.16	1.30	44.50	30.60	79.61
	349/2011	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	144.00	0.00	0.00	0.20	0.00	2.60	19.50	63.00	0.00
		Хлеб ржаной	30	3.40	0.70	18.70	99.00	0.00	0.42	0.00	0.36	1.08	6.30	17.10	45.00
				22.10	**31.50**	**125.40**	**726.30**	**0.06**	**1.96**	**27.23**	**0.78**	**7.38**	**143.40**	**141.30**	**226.01**
		3 день													
3 день	98/2011	Суп "Крестьянский" со сметаной	200	2.88	5.04	12.64	119.80	0.01	1.84	6.40	0.06	0.56	20.08	17.36	40.12
	498/2011	Тефтели мясные с соусом	110	23.80	18.00	39.00	214.00	0.15	44.40	46.85	0.18	2.30	537.00	96.70	358.20
	302/2011	Каша гречневая рассыпчатая	100	3.75	6.15	38.55	162.50	0.02	0.27	0.00	0.04	0.50	12.09	0.00	83.32
	346/2011	Напиток апельсиновый	200	0.20	0.00	25.70	141.20	0.00	0.00	13.20	0.00	0.10	8.00	2.90	5.10
		Хлеб ржаной	30	3.40	0.70	18.70	99.00	0.00	0.42	0.00	0.36	1.08	6.30	17.10	45.00
				34.03	**29.89**	**134.59**	**736.50**	**0.18**	**46.93**	**66.45**	**0.64**	**4.54**	**583.47**	**134.06**	**531.74**
		4 день													
4 день	97/2011	Суп картофельный с рыбой	200	12.96	4.48	14.20	131.80	0.00	1.92	11.68	0.14	1.36	21.12	23.80	110.24
	285/2011	Макаронник с мясом	150	16.48	19.38	14.00	336.00	20.00	2.40	1.80	4.70	2.44	20.49	27.93	143.10
	377/2011	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0.30	0.00	15.20	62.00	0.00	0.14	2.80	0.00	0.80	7.20	4.60	1.54
		Хлеб ржаной	30	3.40	0.70	18.70	99.00	0.00	0.42	0.00	0.36	1.08	6.30	17.10	45.00
				33.14	**24.56**	**62.10**	**628.80**	**20.00**	**4.88**	**16.28**	**5.20**	**5.68**	**55.11**	**73.43**	**299.88**
		5 день													
5 день	111/2011	Суп вермишелевый с курицей	200	4.16	5.00	14.24	164.80	0.02	0.03	0.48	0.06	0.72	8.80	10.00	52.96
	287/2011	Голубцы ленивые с соусом	90	37.30	39.2	85.80	322.00	65.0	6.16	42.9	0.85	8.20	133	200.1	82.90
	312/2011	Картофельное пюре	100	5.20	8.80	51.90	149.30	0.02	0.18	13.00	0.16	1.30	44.50	30.60	79.61
	376/2011	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.00	58.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.45	0.00	0.00
		Хлеб ржаной	30	3.40	0.70	18.70	99.00	0.00	0.42	0.00	0.36	1.08	6.30	17.10	45.00
				50.26	**53.70**	**185.64**	**793.10**	**65.04**	**6.79**	**56.38**	**1.43**	**11.35**	**193.05**	**257.80**	**260.47**
		среднее значение		***37.6***	***37.1***	***138.6***	***735.6***	***19.7***	***13.2***	***35.7***	***1.8***	***7.9***	***216.1***	***148.2***	***340.2***

Итого средние значения по меню:	б	ж	у	эц	A	E	C	B1	Fe	Ca	Mg	P
	37.4	*34.3*	*142.0*	*730.5*	*11.3*	*9.8*	*33.5*	*1.0*	*6.6*	*240.6*	*129.8*	*369.3*

Резервный день

	№ р-р	ОБЕД / наименование блюд	выход, г	б	ж	у	эц	A	E	C	B1	Fe	Ca	Mg	P
21	99/2011	Суп из свежих овощей со сметаной	200	10.72	14.24	25.20	122.40	0.03	9.78	20.02	0.14	0.62	34.80	16.80	41.52
	265/2011	Плов из говядины	190	16.00	35.70	31.70	426.80	18.50	2.90	2.60	0.10	2.30	15.70	50.20	221.20
	376/2011	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.00	58.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.45	0.00	0.00
		Хлеб ржаной	30	3.40	0.70	18.70	99.00	0.00	0.42	0.00	0.36	1.08	6.30	17.10	45.00
				30.32	**50.64**	**90.60**	**706.20**	**18.53**	**13.10**	**22.62**	**0.60**	**4.05**	**57.25**	**84.10**	**307.72**