

«СОГЛАСОВАНО»

«ЗАКАЗЧИК»

ООО «ПК «ОБНИНСКИЙ»

«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
среднее значение				14,80	11,99	67,43	537,4	0,22	7,85	83,6	5,10	208,6	68,7	275,7