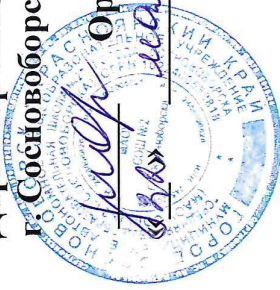


СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 2

г. Сосновоборска



Орлова М. Н.

2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный

директор

ООО

"Межрегиональная
кейтеринговая компания"



Аверьянов А. А.

2025г.

**Примерное меню и основные показатели пищевой и
энергетической ценности приготавливаемых блюд для оказания
услуг двухразового питания во время проведения учебных
сборов на базе муниципальных автономных учреждений
г. Сосновоборска**

2025 г.

№ п/п	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
14	Масло (подсолнечное)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020				
173	Каши пшеничная молочная	250	7,116	7,963	34,566	239,161	0,196	1,235	43,000	0,173	127,405	175,050	44,535	1,149				
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883				
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550				
Итого за Завтрак		510,000	11,232	15,668	72,459	477,509	0,254	2,935	83,580	0,831	146,355	219,670	56,415	2,602				
Обед																		
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	14,490	88,211	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635				
102	Суп картофельный с горохом	250	8,872	5,657	22,143	156,984	0,234	9,905	210,832	2,493	40,576	126,904	38,636	2,208				
268	Пшеница	100	15,569		16,939	175,912	0,167			1,805	36,620	146,210	19,940	1,744				
202	Макаронные изделия отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000		1,100	21,860	63,900	11,640	1,188				
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	0,450					
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560				
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550				
Итого за Обед		880,000	39,603	32,461	133,991	1 039,998	0,723	175,935	845,212	8,918	171,476	433,154	107,456	7,335				
Итого за Понедельник		1 390,000	50,835	48,129	226,450	1 516,507	0,977	178,870	928,792	9,749	317,831	654,824	163,871	9,937				

№ п/п	Наименование /днев недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
14	Масло (подсолнечное)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,120	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020			
204	Рожки отварные с сыром	200	12,464	9,273	54,647	352,874	0,137	58,500	1,296	173,506	166,638	19,574	1,458			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859			
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550		
	Итого за Завтрак	460,000	16,544	16,974	92,420	589,862	0,194	0,220	99,000	1,946	190,856	210,378	30,974	2,887		
Обед																
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900		
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,048	3,981	11,408	85,143	0,083	19,683	198,976	1,492	34,983	66,989	18,318	0,932		
260	Грибы из грибов	100	14,199	18,700	11,088	234,311	0,069	2,952	12,740	3,012	16,560	142,710	69,220	1,425		
171	Кашия перловая рассыпчатая	180	5,629	5,011	40,219	228,661	0,073	24,000	0,720	27,920	196,350	24,220	1,121			
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085		
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560		
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550		
	Итого за Обед	880,000	31,530	28,970	113,669	793,399	0,421	47,794	421,760	6,571	120,666	491,331	148,158	5,573		
	Итого за Вторник	1 340,000	48,074	45,944	206,089	1 383,261	0,615	48,014	520,760	8,517	311,542	701,709	179,132	8,460		

№ п/п	Наименование	дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																			
293	Липешек запеченный (голень)		100	26,003	15,196	0,537	0,145	0,438	3,527	1,253	15,867	236,094	26,861	1,092					
143	Рис из овощей		180	3,472	7,641	27,192	0,144	44,866	913,824	3,556	58,932	100,584	47,376	1,595					
377	Чай с лимоном		200	0,055	0,055	13,163	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883					
	Хлеб пшеничный		50	3,800	0,400	24,600	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550					
	Итого за Завтрак			530,000	33,511	23,292	65,492	0,346	47,004	917,931	5,367	91,349	378,298	86,117	4,120				
Обед																			
71	Нарезка овощная		100	0,290	0,150	2,850	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700					
96	Рассольник московский		250	5,177	5,101	13,384	0,087	9,232	195,626	1,928	25,821	80,626	18,143	0,895					
234	Котлеты рыбные		100	17,105	12,586	17,492	0,183	1,130	38,217	1,520	59,955	236,682	50,592	1,553					
128	Картофельное пюре		180	3,904	4,745	27,818	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589					
348	Компот из абрикосов		180	0,234	0,180	18,263	0,005	0,180	74,595	0,248	6,840	4,905	0,192	0,192					
	Хлеб ржаной-пшеничный		20	1,700	0,660	9,660	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560					
	Хлеб пшеничный		50	3,800	0,400	24,600	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550					
	Итого за Обед			880,000	32,820	23,642	114,067	0,663	60,256	363,943	4,756	180,246	523,708	147,010	6,039				
	Итого за Среда			1 410,000	66,331	46,934	179,559	1,009	107,260	1 281,874	10,123	271,595	904,006	233,127	10,159				

№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЭ (ккал)	Витаминный (мг)			Минеральные вещества (мг)			Fe	
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р		
№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЭ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Fe	
14	Магист (порция)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	1,508	40,000	0,100	2,400	3,000	0,030	
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	6,351	
382	Кашей пшеницей с молоком	50	3,800	0,400	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,550	10,000	32,500	0,119	
Итого за Завтрак														
			11,373	15,904	80,202	510,559	0,218	1,608	87,700	0,846	169,430	210,610	55,780	
Итого за Обед														
			1,132	6,796	8,810	101,975	0,044	19,266	385,901	3,264	29,858	34,773	0,741	
Итого за Ужин														
			100	8,034	27,825	206,342	0,131	11,500	255,176	2,765	33,500	105,703	22,304	
20	Салат из сырых овощей	250	21,497	23,295	414,422	37,471	0,265	31,789	574,728	4,004	41,496	278,804	131,573	
108	Суп картофельный с клецками	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	0,880	
289	Рыб. ош. с картош.	20	0,660	0,055	9,660	51,800	0,080	0,080	0,080	0,550	10,000	32,500	0,550	
377	Чай с лимоном	50	1,700	0,400	24,600	117,500	0,055	64,335	1,216,385	10,657	136,004	485,000	194,324	
			42,214	200,733	942,997	0,577	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104	
			880,000	36,399	42,214	120,531	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Пятница														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Суббота														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Воскресенье														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Пятница														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Суббота														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Воскресенье														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Пятница														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Суббота														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Воскресенье														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Пятница														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Суббота														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Воскресенье														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Пятница														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Суббота														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Воскресенье														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Пятница														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Суббота														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Воскресенье														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Пятница														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Суббота														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Воскресенье														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Пятница														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Суббота														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Воскресенье														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Пятница														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Суббота														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Воскресенье														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Пятница														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Суббота														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Воскресенье														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Пятница														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Суббота														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Воскресенье														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Пятница														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Суббота														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Воскресенье														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Пятница														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Суббота														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Воскресенье														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Пятница														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Суббота														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Воскресенье														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Пятница														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Суббота														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104
Итого за Воскресенье														
			1 390,000	47,772	58,118	200,733	1,453,356	0,795	65,943	1,304,085	11,497	305,434	716,510	250,104