

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор ОАНО «ПОЗИЦИЯ»

/Малахов С.А./

подпись

расшифровка подписи

**10-ти дневное меню приготавливаемых блюд  
для обучающихся ОАНО «ПОЗИЦИЯ»  
Г.о. Балашиха, мкр. Железнодорожный  
(для обучающихся возрастной категории 12 лет и  
старше)**

2024

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор ОАНО «ПОЗИЦИЯ»

/Малахов С.А./

подпись

расшифровка подписи

**МЕНЮ**

**День 1 (понедельник)**

**ЗАВТРАК 5-11 классы**

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Оладьи с джемом	250	17,62	17,39	109,48	665,15
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>17,82</b>	<b>17,39</b>	<b>118,58</b>	<b>701,15</b>

**ОБЕД 5-11 классы**

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Овощи натуральные по сезону (Приложение)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
Суп из овощей на мясном бульоне	250	1,60	4,98	9,15	95,00
Бефстроганов из отварной говядины	110	17,51	16,38	4,13	233,20
Каша рассыпчатая гречневая	180	10,50	7,19	47,52	295,20
Напиток лимонный	200	0,10	0,00	20,40	79,00
Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,51
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
<b>ИТОГО</b>	<b>890</b>	<b>34,18</b>	<b>29,83</b>	<b>110,30</b>	<b>848,89</b>

**ПОЛДНИК 5-11 классы**

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Фрукты свежие по сезону	150	1,2	0,3	11,25	52,5
<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>1,2</b>	<b>0,3</b>	<b>11,25</b>	<b>52,5</b>

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор ОАНО «ПОЗИЦИЯ»

/Малахов С.А./

подпись

расшифровка подписи

**МЕНЮ**

**День 2 (вторник)**

**ЗАВТРАК 5-11 классы**

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	220	7,70	9,84	45,32	299,20
Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,00
<b>ИТОГО</b>	<b>470</b>	<b>16,66</b>	<b>20,82</b>	<b>76,09</b>	<b>556,20</b>

**ОБЕД 5-11 классы**

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Салат из б/кочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,10	11,17	90,00
Суп с бобовыми и гречками	250	5,00	5,23	18,20	139,86
Рыба, запеченная под молочным соусом	110	21,60	15,58	4,77	245,14
Картофель отварной	180	3,68	5,68	29,68	184,56
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90	123,00
Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,51
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
<b>ИТОГО</b>	<b>890</b>	<b>34,27</b>	<b>32,78</b>	<b>120,01</b>	<b>907,05</b>

**ПОЛДНИК 5-11 классы**

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Булочка	50	4,41	3,76	24,36	148,98
Чай с сахаром	200	0,2	0,00	9,1	36
<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>4,61</b>	<b>3,76</b>	<b>33,46</b>	<b>184,98</b>

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор ОАНО «ПОЗИЦИЯ»

/Малахов С.А./

подпись

расшифровка подписи

**МЕНЮ**

**День 3 (среда)**

**ЗАВТРАК 5-11 классы**

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Пудинг из творога (запеченный)	200	33,64	20,58	31,54	445,87
Молоко сгущенное	25	1,80	2,13	13,88	81,83
Чай с лимоном	200	0,20	0,00	9,30	38,00
ИТОГО	425	35,64	22,71	54,72	565,70

**ОБЕД 5-11 классы**

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Винегрет овощной	100	1,40	10,03	7,28	125,00
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,78	4,95	7,90	87,50
Печень по-строгановски	110	15,46	9,18	8,32	178,20
Вермишель отварная с маслом	180	6,77	6,73	43,20	259,20
Кисель ягодный	200	0,17	0,06	14,08	57,56
Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,51
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ИТОГО	890	28,94	32,04	106,09	831,95

**ПОЛДНИК 5-11 классы**

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Фрукты свежие по сезону	150	1,2	0,3	11,25	52,5
ИТОГО	150	1,2	0,3	11,25	52,5

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор ОАНО «ПОЗИЦИЯ»

/Малахов С.А./

подпись

расшифровка подписи

**МЕНЮ**

**День 4 (четверг)**

**ЗАВТРАК 5-11 классы**

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Каша «Артек» молочная вязкая	220	8,92	9,04	45,83	306,78
Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
<b>ИТОГО</b>	<b>460</b>	<b>11,48</b>	<b>16,53</b>	<b>69,82</b>	<b>478,78</b>

**ОБЕД 5-11 классы**

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Овощи натуральные сезонные (Приложение)	100	0,95	6,07	3,03	70,00
Борщ с капустой и картофелем	250	3,94	10,40	17,64	179,89
Котлета мясная	110	19,67	17,37	16,39	300,58
Каша рассыпчатая рисовая	180	4,38	5,08	46,12	246,60
Компот из плодов сушеных (курага)	200	0,64	0,05	29,10	119,39
Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,51
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
<b>ИТОГО</b>	<b>890</b>	<b>32,94</b>	<b>40,05</b>	<b>137,58</b>	<b>1040,95</b>

**ПОЛДНИК 5-11 классы**

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Выпечка	50	3,25	5,34	18,71	144,5
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	29,0	127
<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>3,95</b>	<b>5,64</b>	<b>47,71</b>	<b>271,5</b>

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор ОАНО «ПОЗИЦИЯ»

/Малахов С.А./

подпись

расшифровка подписи

**МЕНЮ**

**День 5 (пятница)**

**ЗАВТРАК 5-11 классы**

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Макароны отварные с сыром	220	13,40	14,08	46,58	367,40
Бутерброд с маслом	50	2,95	9,36	18,61	170,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
ИТОГО	470	16,55	23,44	74,29	573,40

**ОБЕД 5-11 классы**

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Овощи натуральные сезонные (Приложение)	100	0,70	0,10	1,90	12,00
Суп рыбный	250	10,88	5,25	12,88	146,25
Мясной рулет с яйцом	110	14,06	12,22	9,29	209,00
Картофельное пюре	180	3,94	5,94	26,39	174,68
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,00
Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,51
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ИТОГО	890	33,10	24,76	103,63	780,42

**ПОЛДНИК 5-11 классы**

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Кондитерское изделие	60	4,50	5,88	44,64	250,20
Компот из апельсинов	200	0,50	0,10	18,00	76,00
ИТОГО	260	5,00	5,98	62,64	326,20

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор ОАНО «ПОЗИЦИЯ»

/Малахов С.А./

подпись

расшифровка подписи

**МЕНЮ**

**День 6 (понедельник)**

**ЗАВТРАК 5-11 классы**

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Омлет натуральный	120	12,12	18,24	2,16	220,32
Кукуруза консервированная отварная	30	3,10	1,48	18,00	9,84
Творожное изделие пр/пр	130	8,58	4,68	16,77	143,52
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,51
<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>26,25</b>	<b>25,27</b>	<b>61,45</b>	<b>488,19</b>

**ОБЕД 5-11 классы**

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Салат картофельный с морковью и з/горошком	100	2,73	7,07	9,55	112,00
Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	12,00	105,00
Биточки паровые	110	10,76	9,04	9,66	163,78
Каша рассыпчатая гречневая	180	10,50	7,19	47,52	295,20
Компот из плодов сушеных (курага)	200	0,64	0,05	29,10	119,39
Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,51
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
<b>ИТОГО</b>	<b>890</b>	<b>30,02</b>	<b>29,54</b>	<b>133,13</b>	<b>919,86</b>

**ПОЛДНИК 5-11 классы**

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Фрукты свежие по сезону	150	1,2	0,3	11,25	52,5
<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>1,2</b>	<b>0,3</b>	<b>11,25</b>	<b>52,5</b>

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор ОАНО «ПОЗИЦИЯ»

/Малахов С.А./

подпись

расшифровка подписи

**МЕНЮ**

**День 7 (вторник)**

**ЗАВТРАК 5-11 классы**

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Каша вязкая молочная пшенная	220	8,93	10,32	45,67	310,20
Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00
<b>ИТОГО</b>	<b>460</b>	<b>15,37</b>	<b>21,35</b>	<b>78,14</b>	<b>564,20</b>

**ОБЕД 5-11 классы**

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Салат витаминный	100	1,67	5,00	11,83	103,33
Суп с клецками	250	2,60	2,70	15,80	102,00
Котлета рыбная	110	22,72	4,64	18,22	205,54
Картофель отварной	180	3,68	5,68	29,68	184,56
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90	123,00
Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,51
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
<b>ИТОГО</b>	<b>890</b>	<b>34,54</b>	<b>19,21</b>	<b>131,73</b>	<b>842,92</b>

**ПОЛДНИК 5-11 классы**

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Выпечка	50	3,27	3,45	3,68	164,5
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36
<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>3,47</b>	<b>3,45</b>	<b>12,78</b>	<b>200,5</b>

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор ОАНО «ПОЗИЦИЯ»

/Малахов С.А./

подпись

расшифровка подписи

**МЕНЮ**

**День 8 (среда)**

**ЗАВТРАК 5-11 классы**

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Запеканка из творога	200	36,93	27,07	47,33	584,00
Джем пр/пр	30	0,18	0,06	20,40	81,60
Чай с лимоном	200	0,20	0,00	9,30	38,00
<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>	<b>37,31</b>	<b>27,13</b>	<b>77,03</b>	<b>703,60</b>

**ОБЕД 5-11 классы**

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Салат из свеклы отварной	100	0,52	3,63	3,03	46,87
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,40	105,00
Плов из птицы (куры)	260	22,03	13,60	46,46	396,94
Компот из ягод сушеных (изюм)	200	1,20	0,10	29,50	127,00
Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,51
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
<b>ИТОГО</b>	<b>860</b>	<b>29,32</b>	<b>21,20</b>	<b>119,69</b>	<b>800,29</b>

**ПОЛДНИК 5-11 классы**

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Фрукты свежие по сезону	150	1,2	0,3	11,25	52,5
<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>1,2</b>	<b>0,3</b>	<b>11,25</b>	<b>52,5</b>

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор ОАНО «ПОЗИЦИЯ»

/Малахов С.А./

подпись

расшифровка подписи

**МЕНЮ**

**День 9 (четверг)**

**ЗАВТРАК 5-11 классы**

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	220	8,80	11,12	37,64	292,11
Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00
Чай с молоком	200	2,40	2,56	9,75	71,66
<b>ИТОГО</b>	<b>470</b>	<b>17,00</b>	<b>21,98</b>	<b>62,22</b>	<b>520,77</b>

**ОБЕД 5-11 классы**

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Овощи натуральные по сезону (Приложение)	100	0,95	6,07	3,03	70,00
Суп вермишелевый на курином бульоне	250	2,51	4,41	15,65	112,38
Жаркое подомашнему	260	29,37	29,56	30,28	504,40
Сок пр/пр	200	0,00	0,00	2,20	9,00
Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,51
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
<b>ИТОГО</b>	<b>860</b>	<b>36,20</b>	<b>41,13</b>	<b>76,46</b>	<b>820,27</b>

**ПОЛДНИК 5-11 классы**

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Выпечка	50	3,25	5,34	18,71	144,5
Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	94
<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>3,45</b>	<b>5,54</b>	<b>41,51</b>	<b>238,5</b>

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор ОАНО «ПОЗИЦИЯ»

/Малахов С.А./

подпись

расшифровка подписи

**МЕНЮ**

**День 10 (пятница)**

**ЗАВТРАК 5-11 классы**

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Овощи натуральные по сезону (Приложение)	70	0,49	0,07	1,33	8,40
Макароны отварные с маслом	180	6,77	6,73	43,20	259,20
Сосиска отварная	70	7,28	14,00	0,56	156,80
Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	29,00	127,00
Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,51
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>17,49</b>	<b>21,97</b>	<b>89,51</b>	<b>629,91</b>

**ОБЕД 5-11 классы**

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Овощи натуральные по сезону (Приложение)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	2,05	6,60	10,30	107,50
Мясо отварное	110	24,79	27,26	0,50	346,22
Картофель запеченный	180	4,13	15,79	33,50	291,60
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,24
Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,51
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
<b>ИТОГО</b>	<b>890</b>	<b>35,55</b>	<b>51,06</b>	<b>96,33</b>	<b>985,05</b>

**ПОЛДНИК 5-11 классы**

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Кондитерское изделие	60	4,50	5,88	44,64	250,20
Чай с сахаром	200	0,50	0,10	18,00	76,00
<b>ИТОГО</b>	<b>240</b>	<b>3,2</b>	<b>3,92</b>	<b>38,86</b>	<b>202,8</b>

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор ОАНО «ПОЗИЦИЯ»

/Малахов С.А./

подпись

расшифровка подписи

**Приложение. Ассортимент холодных закусок (овощи, салаты)**

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00
Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10,00
Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,12	0,10	3,50	20,00
Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,33	66,00
Салат из свежих помидоров с луком зеленым	100	1,07	6,08	3,43	72,00
Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	100	0,95	6,07	3,03	70,00
Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,37	7,38	2,58	86,00
Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,10	11,17	90,00
Салат витаминный	100	0,83	6,10	5,27	79,00
Морковь с сахаром	100	1,17	0,17	11,33	55,00
Салат картофельный с морковью и з/горошком	100	2,73	7,07	9,55	112,00
Салат из квашенной капусты	100	1,63	5,08	5,85	88,00
Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,02	8,27	92,00
Винегрет овощной	100	1,40	10,03	7,28	125,00
Икра кабачковая пр/пр	100	0,00	7,00	7,00	90,00
Сельдь с луком	100	10,12	13,38	3,28	174,00