

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 7-11 лет)**

2024

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ОАНО «ПОЗИЦИЯ»

/Малахов С.А./

подпись

расшифровка подписи

МЕНЮ

День 1 (понедельник)

ЗАВТРАК 1-4 классы

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Оладьи с джемом	205	14,45	14,26	89,77	545,42
Чай с сахаром	200	0,2	0,00	9,1	36
ИТОГО	405	14,65	14,26	98,87	581,42

ОБЕД 1-4 классы

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,2
Суп из овощей на мясном бульоне	200	1,28	3,98	7,32	76
Бефстроганов из отварной говядины	90	14,33	13,4	3,38	190,8
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,75	5,99	39,6	246
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	20,4	79
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	750	28,49	24,58	98,28	729,49

ПОЛДНИК 1-4 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 2 (вторник)

ЗАВТРАК 1-4 классы

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	180	6,3	8,05	37,08	244,8
Бутерброд с сыром	50	5,8	8,30	14,83	157
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100
ИТОГО	430	15,26	19,03	67,85	501,8

ОБЕД 1-4 классы

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Салат из б/кочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,7	54
Суп с бобовыми и гречками	215	4,3	4,5	15,65	120,28
Рыба, запеченная под молочным соусом	90	17,67	12,75	3,9	200,57
Картофель отварной	150	3,07	4,73	24,73	153,80
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123
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	765	28,98	26,23	107,18	776,14

ПОЛДНИК 1-4 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
ИТОГО	250	4,61	3,76	33,46	184,98

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ОАНО «ПОЗИЦИЯ»

/Малахов С.А./

подпись

расшифровка подписи

МЕНЮ

День 3 (среда)

ЗАВТРАК 1-4 классы

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Пудинг из творога (запеченный)	180	30,28	18,52	28,39	401,28
Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,46
Чай с лимоном	200	0,20	0,00	9,30	38,00
ИТОГО	400	31,72	20,224	39,494	466,744

ОБЕД 1-4 классы

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	70
Печень по-строгановски	90	12,65	7,51	6,81	145,8
Вермишель отварная с маслом	150	5,64	5,61	36	216
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	750	24,09	24,25	92,88	688,85

ПОЛДНИК 1-4 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 1-4 классы

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Каша «Артек» молочная вязкая	180	7,3	7,4	37,5	251
Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136
Чай с сахаром	200	0,2	0,00	9,1	36
ИТОГО	420	9,86	14,89	61,49	423

ОБЕД 1-4 классы

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Овощи натуральные сезонные	60	0,57	3,64	1,82	42
Борщ с капустой и картофелем	200	3,15	8,32	14,11	143,91
Котлета мясная	90	16,09	14,21	13,41	245,93
Каша рассыпчатая рисовая	150	3,65	4,23	38,43	205,5
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
ИТОГО	750	27,47	31,54	122,17	881,22

ПОЛДНИК 1-4 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
ИТОГО	250	3,95	5,64	47,71	271,5

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ОАНО «ПОЗИЦИЯ»

/Малахов С.А./

подпись

расшифровка подписи

МЕНЮ

День 5 (пятница)

ЗАВТРАК 1-4 классы

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Макароны отварные с сыром	180	10,96	11,52	38,11	300,6
Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136
Чай с сахаром	200	0,2	0,00	9,1	36
ИТОГО	420	13,52	19,01	62,1	472,6

ОБЕД 1-4 классы

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Овощи натуральные сезонные (Приложение)	60	0,42	0,06	1,14	7,2
Суп рыбный	200	8,7	4,2	10,3	117
Мясной рулет с яйцом	90	11,5	10,0	7,6	171
Картофельное пюре	150	3,28	4,95	21,99	145,57
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114
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	750	27,43	20,46	94,21	679,26

ПОЛДНИК 1-4 классы

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Кондитерское изделие	40	3	3,92	29,76	166,8
Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	18,0	76
ИТОГО	240	3,5	4,02	47,76	242,8

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ОАНО «ПОЗИЦИЯ»

/Малахов С.А./

подпись

расшифровка подписи

МЕНЮ

День 6 (понедельник)

ЗАВТРАК 1-4 классы

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Омлет натуральный	100	10,1	15,2	1,8	183,6
Кукуруза консервированная отварная	25	2,58	1,23	15	8,2
Творожное изделие пр/пр	130	8,58	4,68	16,77	143,52
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36
Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,51
ИТОГО	485	23,71	21,98	58,09	449,83

ОБЕД 1-4 классы

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Салат картофельный с морковью и з/горошком	60	1,64	4,24	5,73	67,2
Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,6	84
Биточки паровые	90	8,8	7,4	7,9	134
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,75	5,99	39,6	246
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
ИТОГО	750	24,82	22,85	117,23	775,08

ПОЛДНИК 1-4 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 7 (вторник)

ЗАВТРАК 1-4 классы

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Каша вязкая молочная пшенная	180	7,31	8,44	37,37	253,8
Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118
ИТОГО	420	13,75	19,47	69,84	507,8

ОБЕД 1-4 классы

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Салат витаминный	60	1,0	3,0	7,1	62
Суп с клецками	200	2,08	2,16	12,64	81,6
Котлета рыбная	90	18,59	3,80	14,91	168,17
Картофель отварной	150	3,07	4,73	24,73	153,80
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123
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	750	28,61	14,88	115,58	713,06

ПОЛДНИК 1-4 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
ИТОГО	250	3,47	3,45	12,78	200,5

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ОАНО «ПОЗИЦИЯ»

/Малахов С.А./

подпись

расшифровка подписи

МЕНЮ

День 8 (среда)

ЗАВТРАК 1-4 классы

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Запеканка из творога	180	33,24	24,36	42,60	525,60
Джем пр/пр	25	0,15	0,05	17,00	68,00
Чай с лимоном	200	0,20	0,00	9,30	38,00
ИТОГО	405	33,39	24,41	59,6	593,6

ОБЕД 1-4 классы

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Салат из свеклы отварной	60	0,31	2,18	1,82	28,12
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,76	2,22	12,32	84
Плов из птицы (куры)	220	18,64	11,51	39,31	335,87
Компот из ягод сушеных (изюм)	200	1,2	0,1	29,5	127
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	730	25,28	17,1	108,25	699,48

ПОЛДНИК 1-4 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 9 (четверг)

ЗАВТРАК 1-4 классы

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	180	7,2	9,1	30,8	239
Бутерброд с сыром	50	5,8	8,30	14,83	157
Чай с молоком	200	2,40	2,56	9,75	71,66
ИТОГО	430	15,4	19,96	55,38	467,66

ОБЕД 1-4 классы

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Овощи натуральные по сезону (Приложение)	60	0,57	3,64	1,82	42
Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,01	3,53	12,52	89,90
Жаркое домашнему	220	24,85	25,01	25,62	426,8
Сок пр/пр	200	0,00	0,00	2,20	9
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	730	30,8	33,27	67,46	692,19

ПОЛДНИК 1-4 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
ИТОГО	250	3,45	5,54	41,51	238,5

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ОАНО «ПОЗИЦИЯ»

/Малахов С.А./

подпись

расшифровка подписи

МЕНЮ

День 10 (пятница)

ЗАВТРАК 1-4 классы

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Овощи натуральные по сезону (Приложение)	50	0,35	0,05	0,95	6,0
Макароны отварные с маслом	150	5,64	5,61	36	216
Сосиска отварная	70	7,28	14,0	0,56	156,8
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	29,0	127,0
Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,51
ИТОГО	470	13,97	19,96	66,51	505,8

ОБЕД 1-4 классы

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Овощи натуральные по сезону (Приложение)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	1,64	5,28	8,24	86
Мясо отварное	90	20,28	22,30	0,41	283,27
Картофель запеченный	150	3,44	13,16	27,92	243
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
ИТОГО	750	29,51	42,07	87,07	843,2

ПОЛДНИК 1-4 классы

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Кондитерское изделие	40	3	3,92	29,76	166,8
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36
ИТОГО	240	3,2	3,92	38,86	202,8

Приложение. Ассортимент холодных закусок (овощи, салаты)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6
Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	12
Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,4	39,6
Салат из свежих помидоров с луком зеленым	60	0,64	3,65	2,06	43,2
Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	60	0,57	3,64	1,82	42
Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	1,42	4,43	1,55	51,6
Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,7	54
Салат витаминный	60	0,5	3,66	3,16	47,4
Морковь с сахаром	60	0,7	0,1	6,8	33
Салат картофельный с морковью и з/горошком	60	1,64	4,24	5,73	67,2
Салат из квашенной капусты	60	0,98	3,05	3,51	52,8
Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,2
Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75
Икра кабачковая пр/пр	60	0,00	4,20	4,20	54,00
Сельдь с луком	60	6,07	8,03	1,97	104,4