



Утверждаю:  
Директор ООО "Школяр"  
Степанова А.Г.



Согласовано:  
Директор МАДОУ СОШ №131  
Осадчая Г.А.

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 01.09.2023 по 31.12.2023

Завтрак + обед (дотация) 5-11 классы 1 смена

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
439,96	Птица отварная	100	19,8	18,4	0,2	245,3		0,2			25,3	227,2	28,1	2
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1					25,3	62,3	15,2	1,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
<b>Итого за Завтрак</b>			26,7	27,8	91,8	701,2		15			118	455,6	82,2	6,7
<b>Обед</b>														
138,96	Суп картофельный с бобовыми	250	6,1	5,4	23,5	161,1		13,6			51,5	89,8	39,6	2,4
26,2	Бигус с мясом	250	16,5	37,2	22,2	485,7		117,8			135,9	215,8	60,1	4,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	50	3,5	1,1	25,9	127					12,2	44,7	12,8	0,9
<b>Итого за Обед</b>			28,5	44,6	114,9	955,3		134,6			263,6	547,8	155,3	11
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			55,2	72,4	206,7	1656,5		149,6			381,6	1003,4	237,5	17,7
<b>Итого за день</b>			55,2	72,4	206,7	1656,5		149,6			381,6	1003,4	237,5	17,7

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
284,96	Омлет натуральный	180	18,9	26	3,4	322,5		0,5			146,7	301,2	83,2	3,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Завтрак</b>			22	27	63,7	573		23,3			234,7	515,3	139,5	10,9
<b>Обед</b>														
120,96	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,2	7	11	114,3		34,9			63,1	54	25,8	1,3
20,1	Голубцы Ленивые	108	10,4	15,4	13,5	230,9		34,3			61,6	126,1	25,5	2,2
472,96	Пюре картофельное	180	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5			49,9	97	34,4	1,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за Обед</b>			19,5	28,8	103,2	730,2		91,9			222,1	423,5	120	7,8
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			41,4	55,8	166,9	1303,2		115,1			456,8	938,8	259,5	18,7
<b>Итого за день</b>			41,4	55,8	166,9	1303,2		115,1			456,8	938,8	259,5	18,7

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
358,26	Биточки рубленые из филе куриного	100	13,2	10,4	9,5	216,5		0,3			45,6	161,9	71,2	1,3
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
<b>Итого за Завтрак</b>			24,8	21,3	101,9	708		15,1			174,1	546	183,4	10,7

Обед														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		7	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
129,96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153					41,6	78,5	30	1,5
5,19	Рыба припущенная с овощами	100	15,9	5,1	4,3	122,4					59,1	22,9	45,1	2,7
904,02	Картофель отварной	180	3,7	0,2	36,6	154					18,6	107,6	42,7	1,7
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3					4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за Обед</b>			<b>26,2</b>	<b>13,7</b>	<b>113,5</b>	<b>655</b>					<b>166,7</b>	<b>355,5</b>	<b>152</b>	<b>8,8</b>
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			<b>51</b>	<b>34,9</b>	<b>215,4</b>	<b>1362,9</b>					<b>340,9</b>	<b>901,5</b>	<b>335,4</b>	<b>19,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51</b>	<b>34,9</b>	<b>215,4</b>	<b>1362,9</b>					<b>340,9</b>	<b>901,5</b>	<b>335,4</b>	<b>19,5</b>

День: четверг

Неделя: 1

Завтрак и обед 5-11 классы																	
Завтрак																	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
1	2	3	Б	Ж	У		7	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
	Поджаривка	30	0,4	3	2,8	39,4					11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
401,96	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7					3,2			17,3	132,6	19,8	1,5
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,7	46	250								21,1	54,4	11,7	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3					3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2								47,6	155,9	32,5	2,5
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20,3</b>	<b>39</b>	<b>92,6</b>	<b>779,6</b>					<b>18</b>			<b>105,9</b>	<b>352,9</b>	<b>70,4</b>	<b>5,8</b>
Обед																	
110,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	7	14,8	129,3					23,7			64,9	58,1	36,8	1,6
408,96	Печень тушеная в сметанном соусе	100	20,6	13,8	6,1	230,1					37,8			18	393,1	23,4	10,4
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1								25,3	62,3	15,2	1,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3					3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1								35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2								7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за Обед</b>			<b>31</b>	<b>27,7</b>	<b>121,9</b>	<b>836,1</b>					<b>64,8</b>			<b>155,6</b>	<b>660</b>	<b>109,6</b>	<b>16,2</b>
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			<b>51,2</b>	<b>66,6</b>	<b>214,5</b>	<b>1615,7</b>					<b>82,7</b>			<b>261,5</b>	<b>1012,9</b>	<b>180</b>	<b>22</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,2</b>	<b>66,6</b>	<b>214,5</b>	<b>1615,7</b>					<b>82,7</b>			<b>261,5</b>	<b>1012,9</b>	<b>180</b>	<b>22</b>

День: пятница

Неделя: 1

Завтрак и обед 5-11 классы																	
Завтрак																	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
1	2	3	Б	Ж	У		7	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
449,96	Плов из курицы	250	27,4	29,9	43,1	540,7					3			59,1	299,8	48,1	3,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3					3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1								35,7	116,9	24,4	1,9
	Фрукт	150	0,6		17	69					19,5			24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>29,5</b>	<b>30,5</b>	<b>96,8</b>	<b>759</b>					<b>25,8</b>			<b>123,3</b>	<b>436</b>	<b>88,2</b>	<b>9,2</b>
Обед																	
140,96	Суп картофельный с рыбой	250/10	4,6	3,5	18	116,9					14,1			36,1	59,8	32,2	1,6
416,96	Котлеты, биточки, шницели из свинины	100	13,7	32,2	16,6	406,7					0,2			44,5	161,3	23,7	1,6
541,04	Рагу овощное	180	3,5	9,6	26,2	199,4					29,8			59,2	93,5	43	2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3					3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1								35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2								7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за Обед</b>			<b>25,4</b>	<b>46,5</b>	<b>113</b>	<b>948,6</b>					<b>47,4</b>			<b>187,3</b>	<b>461,1</b>	<b>133</b>	<b>8,1</b>
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			<b>54,9</b>	<b>77</b>	<b>209,8</b>	<b>1707,7</b>					<b>73,2</b>			<b>310,6</b>	<b>897,1</b>	<b>221,2</b>	<b>17,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54,9</b>	<b>77</b>	<b>209,8</b>	<b>1707,7</b>					<b>73,2</b>			<b>310,6</b>	<b>897,1</b>	<b>221,2</b>	<b>17,3</b>

День: понедельник

Неделя: 2

Завтрак и обед 5-11 классы																	
Завтрак																	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
1	2	3	Б	Ж	У		7	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
262,96	Каша рисовая молочная жидкая	200/10	5,2	11,8	35,6	260,6					1,1			147,2	127,9	23,5	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3					3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1								35,7	116,9	24,4	1,9

	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Завтрак</b>			7,3	12,4	89,2	479		23,8			211,4	264	63,6	6,7
<b>Обед</b>														
138,96	Суп картофельный с бобовыми	250	6,1	5,4	23,5	161,1		13,6			51,5	89,8	39,6	2,4
506,01	Суфле из филе куриного с рисом	100	13,9	10	6	202,3		0,1			20,3	174,5	71,4	1,6
472,96	Пюре картофельное	180	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5			49,9	97	34,4	1,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за Обед</b>			27,3	22	111,6	764,5		36,4			181,2	546,7	187,8	8,9
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			34,6	34,4	200,8	1243,5		60,2			392,6	810,7	251,4	15,6
<b>Итого за день</b>			34,6	34,4	200,8	1243,5		60,2			392,6	810,7	251,4	15,6

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
418,96	Зразы рубленые	100	14,7	13,9	18,4	256,4		8,2			70,4	183,2	31,8	2,7
333,04	Макаронные изделия с сыром	180	10,5	9,9	41,1	287,1		0,5			19,9	146,5	10,6	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
<b>Итого за Завтрак</b>			27,6	27,6	102,3	748,3		23,5			157,8	495,6	81,4	6,9
<b>Обед</b>														
129,96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
359,13	Жаркое "Куручка Ряба" из филе куриного	250	14,8	9,6	36,7	316,7		29,4			66,4	248,9	119,2	3,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	45	3,1	0,9	23,3	114,3					10,9	40,2	11,5	0,8
<b>Итого за Обед</b>			23,1	18,6	122,1	757,4		45			177	545,7	199,5	9,1
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			50,7	46,2	224,4	1505,7		68,5			334,8	1041,3	280,9	15,9
<b>Итого за день</b>			50,7	46,2	224,4	1505,7		68,5			334,8	1041,3	280,9	15,9

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
931	Запеканка творожно-рисовая с соусом молочным	200/100	29,1	24,9	42,9	507		1,3			333,4	410,2	51,8	1,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
<b>Итого за Завтрак</b>			31,6	25,9	86,3	688,4		4,5			397,5	607,7	94,6	5,2
<b>Обед</b>														
110,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	7	14,8	129,3		23,7			64,9	58,1	36,8	1,6
439,96	Птица отварная	100	19,8	18,4	0,2	245,3		0,2			25,3	227,2	28,1	2
541,04	Рагу овощное	180	3,5	9,6	26,2	199,4		29,8			59,2	93,5	43	2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за Обед</b>			29,2	36,2	93,4	799,7		57			196,8	525,3	142,1	8,4
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			60,8	62,1	179,7	1488,1		61,5			594,3	1133,1	236,7	13,6
<b>Итого за день</b>			60,8	62,1	179,7	1488,1		61,5			594,3	1133,1	236,7	13,6

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
5,21	Тефтели рыбные с рисом и морковью	100	16,5	13,7	11,5	229,1		0,8			53,5	45,5	44,6	2,7

466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1				25,3	62,3	15,2	1,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2				47,6	155,9	32,5	2,5
<b>Итого за Завтрак</b>			23,4	23,1	103,1	685		15,6		146,2	273,8	98,8	7,4
<b>Обед</b>													
134,04	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250/10	2,7	7,2	15,9	135,6		20,4		46,9	76,8	19,3	1,2
416,96	Котлеты, биточки, шницели из свинины	100	13,7	32,2	16,6	406,7		0,2		44,5	161,3	23,7	1,6
470,96	Картофель отварной	180	3,6	5,4	35,5	196,5		27		28,1	105,6	43,3	1,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1				35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2				7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за Обед</b>			23,7	46	120,3	964,4		50,9		167	490,2	120,5	7,6
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			47,1	69,1	223,3	1649,4		66,4		313,2	764	219,3	15
<b>Итого за день</b>			47,1	69,1	223,3	1649,4		66,4		313,2	764	219,3	15

День: пятница  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	11,7	7,8	3,4	164,5		1,2			16,5	135,6	68,3	1,3
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
<b>Итого за Завтрак</b>			23,3	18,7	95,8	656		16			145	519,8	180,5	10,7
<b>Обед</b>														
139,96	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,7	24,2	126,6		12,9			30,7	64,9	26,8	1,3
403,96	Плов из мяса	250	16,3	33,1	55,8	572,2		4,5			53,7	207,4	41,9	3,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	45	3,1	0,9	23,3	114,3					10,9	40,2	11,5	0,8
<b>Итого за Обед</b>			24,5	37,6	145	986,5		20,6			153,3	490,6	119	8,6
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			47,9	56,2	240,8	1642,6		36,6			298,4	1010,4	299,5	19,3
<b>Итого за день</b>			47,9	56,2	240,8	1642,6		36,6			298,4	1010,4	299,5	19,3
<b>Итого всего средняя</b>			49,5	57,5	208,2	1517,5		77,5			368,5	951,3	252,1	17,5