

ООО "Школяр"



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



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**  
**Период действия с 01.09.2023 по 31.12.2023**  
**Обед (дотация) 5-11 классы 2 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>Обед 5-11 классы</b>														
<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
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	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>33,9</b>	<b>30,6</b>	<b>124,7</b>	<b>883,1</b>					<b>149,5</b>	<b>525,8</b>	<b>117,1</b>	<b>8,6</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>33,9</b>	<b>30,6</b>	<b>124,7</b>	<b>883,1</b>					<b>149,5</b>	<b>525,8</b>	<b>117,1</b>	<b>8,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>33,9</b>	<b>30,6</b>	<b>124,7</b>	<b>883,1</b>					<b>149,5</b>	<b>525,8</b>	<b>117,1</b>	<b>8,6</b>

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>Обед 5-11 классы</b>														
<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>			<b>19,5</b>	<b>28,8</b>	<b>103,2</b>	<b>730,2</b>					<b>222,1</b>	<b>423,5</b>	<b>120</b>	<b>7,8</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>19,5</b>	<b>28,8</b>	<b>103,2</b>	<b>730,2</b>					<b>222,1</b>	<b>423,5</b>	<b>120</b>	<b>7,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>19,5</b>	<b>28,8</b>	<b>103,2</b>	<b>730,2</b>					<b>222,1</b>	<b>423,5</b>	<b>120</b>	<b>7,8</b>

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>Обед 5-11 классы</b>														
<b>Обед</b>														
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
129,96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
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	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>29,3</b>	<b>28,8</b>	<b>134,5</b>	<b>921,1</b>					<b>211,1</b>	<b>612,4</b>	<b>213</b>	<b>12,1</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>29,3</b>	<b>28,8</b>	<b>134,5</b>	<b>921,1</b>					<b>211,1</b>	<b>612,4</b>	<b>213</b>	<b>12,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>29,3</b>	<b>28,8</b>	<b>134,5</b>	<b>921,1</b>					<b>211,1</b>	<b>612,4</b>	<b>213</b>	<b>12,1</b>

День: четверг  
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 5-11 классы</b>														
<b>Обед</b>														
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
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
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	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>24,2</b>	<b>46,4</b>	<b>119,6</b>	<b>969,1</b>		<b>41,7</b>			<b>166,2</b>	<b>398,9</b>	<b>106,7</b>	<b>7,2</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>24,2</b>	<b>46,4</b>	<b>119,6</b>	<b>969,1</b>		<b>41,7</b>			<b>166,2</b>	<b>398,9</b>	<b>106,7</b>	<b>7,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>24,2</b>	<b>46,4</b>	<b>119,6</b>	<b>969,1</b>		<b>41,7</b>			<b>166,2</b>	<b>398,9</b>	<b>106,7</b>	<b>7,2</b>

День: пятница  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 5-11 классы</b>														
<b>Обед</b>														
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
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
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
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>36,1</b>	<b>37,6</b>	<b>116,2</b>	<b>922,6</b>		<b>31,9</b>			<b>158</b>	<b>513,5</b>	<b>118,7</b>	<b>8,2</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>36,1</b>	<b>37,6</b>	<b>116,2</b>	<b>922,6</b>		<b>31,9</b>			<b>158</b>	<b>513,5</b>	<b>118,7</b>	<b>8,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,1</b>	<b>37,6</b>	<b>116,2</b>	<b>922,6</b>		<b>31,9</b>			<b>158</b>	<b>513,5</b>	<b>118,7</b>	<b>8,2</b>

День: понедельник  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 5-11 классы</b>														
<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	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>26,9</b>	<b>21,8</b>	<b>108,3</b>	<b>748,5</b>		<b>36,4</b>			<b>169,3</b>	<b>507,7</b>	<b>179,7</b>	<b>8,3</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>26,9</b>	<b>21,8</b>	<b>108,3</b>	<b>748,5</b>		<b>36,4</b>			<b>169,3</b>	<b>507,7</b>	<b>179,7</b>	<b>8,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>26,9</b>	<b>21,8</b>	<b>108,3</b>	<b>748,5</b>		<b>36,4</b>			<b>169,3</b>	<b>507,7</b>	<b>179,7</b>	<b>8,3</b>

День: вторник  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 5-11 классы</b>														
<b>Обед</b>														
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
129,96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
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	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>32,1</b>	<b>35,2</b>	<b>134,9</b>	<b>961,5</b>		<b>35,8</b>			<b>194,7</b>	<b>562</b>	<b>111</b>	<b>8,2</b>

Итого за Обед 5-11 классы	32,1	35,2	134,9	961,5		35,8			194,7	562	111	8,2
Итого за день	32,1	35,2	134,9	961,5		35,8			194,7	562	111	8,2

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 5-11 классы</b>														
<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 Обед 5-11 классы</b>			29,2	36,2	93,4	799,7		57			196,8	525,3	142,1	8,4
<b>Итого за день</b>			29,2	36,2	93,4	799,7		57			196,8	525,3	142,1	8,4

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 5-11 классы</b>														
<b>Обед</b>														
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
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
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	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>			27,7	30,7	131,2	880,8		35,9			188,4	338,5	117,6	8,5
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			27,7	30,7	131,2	880,8		35,9			188,4	338,5	117,6	8,5
<b>Итого за день</b>			27,7	30,7	131,2	880,8		35,9			188,4	338,5	117,6	8,5

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 5-11 классы</b>														
<b>Обед</b>														
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
148,96	Суп с макаронными изделиями	250	2,5	5,2	17	120,6		1,9			25,4	30,5	11,3	0,7
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	200	10,2	7,9	55,1	318,5					67,9	242,4	81,4	6,7
	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>			28,4	25,1	130,6	868,7		17,9			172,6	562,4	199,5	12
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			28,4	25,1	130,6	868,7		17,9			172,6	562,4	199,5	12
<b>Итого за день</b>			28,4	25,1	130,6	868,7		17,9			172,6	562,4	199,5	12
<b>Итого всего средняя</b>			28,7	32,1	119,6	868,5		39,3			182,9	497	142,5	8,9