



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 + полдник (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
Обед и полдник 5-11 классы														
Обед														
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	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
Итого за Обед			36,3	31,4	141,7	966		17,1			178,2	621,6	138,5	10,2
Полдник														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			6,3	3,6	79,6	359,3		25,9			46,9	75,6	30,8	4,8
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			42,6	35	221,3	1325,2		42,9			225,1	697,2	169,2	15
Итого за день			42,6	35	221,3	1325,2		42,9			225,1	697,2	169,2	15

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
Обед и полдник 5-11 классы														
Обед														
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
Итого за Обед			19,5	28,8	103,2	730,2		91,9			222,1	423,5	120	7,8
Полдник														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			6,3	3,6	79,6	359,3		25,9			46,9	75,6	30,8	4,8
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			25,8	32,4	182,7	1089,5		117,7			269	499,1	150,7	12,6
Итого за день			25,8	32,4	182,7	1089,5		117,7			269	499,1	150,7	12,6

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
Обед и полдник 5-11 классы														
Обед														
129,96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
358,01	Котлеты 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
Итого за Обед			28,9	25,8	131,7	881,7		15,9		195,7	605	208,7	11,8
Полдник													
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1		18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5		24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			6,3	3,6	79,6	359,3		25,9		46,9	75,6	30,8	4,8
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			35,2	29,4	211,3	1240,9		41,7		242,6	680,5	239,5	16,6
Итого за день			35,2	29,4	211,3	1240,9		41,7		242,6	680,5	239,5	16,6

День: четверг

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
Обед и полдник 5-11 классы														
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
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	5,8	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
Итого за Обед			23,8	43,4	116,8	929,7		30,1			150,8	391,6	102,5	7
Полдник														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			6,3	3,6	79,6	359,3		25,9			46,9	75,6	30,8	4,8
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			30,1	47	196,4	1288,9		56			197,7	467,1	133,2	11,8
Итого за день			30,1	47	196,4	1288,9		56			197,7	467,1	133,2	11,8

День: пятница

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
Обед и полдник 5-11 классы														
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
449,96	Плов из курицы	250	20	20,1	54,9	467		6,3			61,3	232,5	43,8	3,1
	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
Итого за Обед			28,2	24,7	125,2	809,5		23,6			144,9	438,8	110,2	7,7
Полдник														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			6,3	3,6	79,6	359,3		25,9			46,9	75,6	30,8	4,8
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			34,5	28,3	204,7	1168,7		49,5			191,8	514,4	141	12,5
Итого за день			34,5	28,3	204,7	1168,7		49,5			191,8	514,4	141	12,5

День: понедельник

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
Обед и полдник 5-11 классы														
Обед														
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
Итого за Обед			27,3	22	111,6	764,5		36,4			181,2	546,7	187,8	8,9

Полдник														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			6,3	3,6	79,6	359,3		25,9			46,9	75,6	30,8	4,8
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			33,6	25,6	191,1	1123,8		62,3			228	622,2	218,5	13,7
Итого за день			33,6	25,6	191,1	1123,8		62,3			228	622,2	218,5	13,7

День: вторник

Неделя: 2

Обед и полдник 5-11 классы														
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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
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	10,7	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	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
Итого за Обед			33,5	32,8	144,9	984,2		24,3			200,9	626,4	122,7	9,1
Полдник														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			6,3	3,6	79,6	359,3		25,9			46,9	75,6	30,8	4,8
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			39,8	36,4	224,4	1343,5		50,1			247,8	702	153,5	14
Итого за день			39,8	36,4	224,4	1343,5		50,1			247,8	702	153,5	14

День: среда

Неделя: 2

Обед и полдник 5-11 классы														
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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
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
Итого за Обед			29,2	36,2	93,4	799,7		57			196,8	525,3	142,1	8,4
Полдник														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			6,3	3,6	79,6	359,3		25,9			46,9	75,6	30,8	4,8
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			35,5	39,8	173	1158,9		82,9			243,7	600,9	172,8	13,3
Итого за день			35,5	39,8	173	1158,9		82,9			243,7	600,9	172,8	13,3

День: четверг

Неделя: 2

Обед и полдник 5-11 классы														
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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
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

Итого за Обед		27,3	27,7	128,4	841,4		24,4			173,1	331,1	113,4	8,2	
Полдник														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник		6,3	3,6	79,6	359,3	25,9				46,9	75,6	30,8	4,8	
Итого за Обед и полдник 5-11 классы		33,6	31,3	208	1200,6	50,2				220	406,6	144,1	13	
Итого за день		33,6	31,3	208	1200,6	50,2				220	406,6	144,1	13	

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
Обед и полдник 5-11 классы														
Обед														
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
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	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
Итого за Обед			29,2	19,4	142,2	865,6		17,3			177,2	637	218,6	12,8
Полдник														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник		6,3	3,6	79,6	359,3	25,9				46,9	75,6	30,8	4,8	
Итого за Обед и полдник 5-11 классы		35,5	23	221,7	1224,8	43,2				224,1	712,6	249,4	17,6	
Итого за день		35,5	23	221,7	1224,8	43,2				224,1	712,6	249,4	17,6	
Итого всего средняя		34,6	32,8	203,5	1216,5	59,6				229	590,3	177,2	14	