



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



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 01.09.2023 по 31.12.2023

### Обед 5-11 классы МЧС

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>5-11 кл. обед</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
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>			<b>28,5</b>	<b>44,6</b>	<b>114,9</b>	<b>955,3</b>		<b>134,6</b>			<b>263,6</b>	<b>547,8</b>	<b>155,3</b>	<b>11</b>
<b>Итого за 5-11 кл. обед</b>			<b>28,5</b>	<b>44,6</b>	<b>114,9</b>	<b>955,3</b>		<b>134,6</b>			<b>263,6</b>	<b>547,8</b>	<b>155,3</b>	<b>11</b>
<b>Итого за день</b>			<b>28,5</b>	<b>44,6</b>	<b>114,9</b>	<b>955,3</b>		<b>134,6</b>			<b>263,6</b>	<b>547,8</b>	<b>155,3</b>	<b>11</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>5-11 кл. обед</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>91,9</b>			<b>222,1</b>	<b>423,5</b>	<b>120</b>	<b>7,8</b>
<b>Итого за 5-11 кл. обед</b>			<b>19,5</b>	<b>28,8</b>	<b>103,2</b>	<b>730,2</b>		<b>91,9</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>91,9</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>5-11 кл. обед</b>														
<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
5,19	Рыба припущенная с овощами	100	15,9	5,1	4,3	122,4		2,8			59,1	22,9	45,1	2,7
904,02	Картофель отварной	180	3,7	0,2	36,6	154		27,8			18,6	107,6	42,7	1,7
	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>			<b>26,2</b>	<b>13,7</b>	<b>113,5</b>	<b>655</b>		<b>46,3</b>			<b>166,7</b>	<b>355,5</b>	<b>152</b>	<b>8,8</b>
<b>Итого за 5-11 кл. обед</b>			<b>26,2</b>	<b>13,7</b>	<b>113,5</b>	<b>655</b>		<b>46,3</b>			<b>166,7</b>	<b>355,5</b>	<b>152</b>	<b>8,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>26,2</b>	<b>13,7</b>	<b>113,5</b>	<b>655</b>		<b>46,3</b>			<b>166,7</b>	<b>355,5</b>	<b>152</b>	<b>8,8</b>

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
<b>5-11 кл. обед</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
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 5-11 кл. 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 день</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>

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>5-11 кл. обед</b>														
<b>Обед</b>														
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 5-11 кл. 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 день</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>

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>5-11 кл. обед</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	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>			<b>27,3</b>	<b>22</b>	<b>111,6</b>	<b>764,5</b>		<b>36,4</b>			<b>181,2</b>	<b>546,7</b>	<b>187,8</b>	<b>8,9</b>
<b>Итого за 5-11 кл. обед</b>			<b>27,3</b>	<b>22</b>	<b>111,6</b>	<b>764,5</b>		<b>36,4</b>			<b>181,2</b>	<b>546,7</b>	<b>187,8</b>	<b>8,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>27,3</b>	<b>22</b>	<b>111,6</b>	<b>764,5</b>		<b>36,4</b>			<b>181,2</b>	<b>546,7</b>	<b>187,8</b>	<b>8,9</b>

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>5-11 кл. обед</b>														
<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 "Курочка 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>			<b>23,1</b>	<b>18,6</b>	<b>122,1</b>	<b>757,4</b>		<b>45</b>			<b>177</b>	<b>545,7</b>	<b>199,5</b>	<b>9,1</b>
<b>Итого за 5-11 кл. обед</b>			<b>23,1</b>	<b>18,6</b>	<b>122,1</b>	<b>757,4</b>		<b>45</b>			<b>177</b>	<b>545,7</b>	<b>199,5</b>	<b>9,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>23,1</b>	<b>18,6</b>	<b>122,1</b>	<b>757,4</b>		<b>45</b>			<b>177</b>	<b>545,7</b>	<b>199,5</b>	<b>9,1</b>

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



5-11 кл. обед														
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	Ca	P	Mg	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,2</b>	<b>36,2</b>	<b>93,4</b>	<b>799,7</b>		<b>57</b>			<b>196,8</b>	<b>525,3</b>	<b>142,1</b>	<b>8,4</b>
<b>Итого за 5-11 кл. обед</b>			<b>29,2</b>	<b>36,2</b>	<b>93,4</b>	<b>799,7</b>		<b>57</b>			<b>196,8</b>	<b>525,3</b>	<b>142,1</b>	<b>8,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>29,2</b>	<b>36,2</b>	<b>93,4</b>	<b>799,7</b>		<b>57</b>			<b>196,8</b>	<b>525,3</b>	<b>142,1</b>	<b>8,4</b>

День: четверг

Неделя: 2

5-11 кл. обед														
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	Ca	P	Mg	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
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>			<b>23,7</b>	<b>46</b>	<b>120,3</b>	<b>964,4</b>		<b>50,9</b>			<b>167</b>	<b>490,2</b>	<b>120,5</b>	<b>7,6</b>
<b>Итого за 5-11 кл. обед</b>			<b>23,7</b>	<b>46</b>	<b>120,3</b>	<b>964,4</b>		<b>50,9</b>			<b>167</b>	<b>490,2</b>	<b>120,5</b>	<b>7,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>23,7</b>	<b>46</b>	<b>120,3</b>	<b>964,4</b>		<b>50,9</b>			<b>167</b>	<b>490,2</b>	<b>120,5</b>	<b>7,6</b>

День: пятница

Неделя: 2

5-11 кл. обед														
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	Ca	P	Mg	Fe
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>			<b>24,5</b>	<b>37,6</b>	<b>145</b>	<b>986,5</b>		<b>20,6</b>			<b>153,3</b>	<b>490,6</b>	<b>119</b>	<b>8,6</b>
<b>Итого за 5-11 кл. обед</b>			<b>24,5</b>	<b>37,6</b>	<b>145</b>	<b>986,5</b>		<b>20,6</b>			<b>153,3</b>	<b>490,6</b>	<b>119</b>	<b>8,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>24,5</b>	<b>37,6</b>	<b>145</b>	<b>986,5</b>		<b>20,6</b>			<b>153,3</b>	<b>490,6</b>	<b>119</b>	<b>8,6</b>
<b>Итого всего средняя</b>			<b>25,8</b>	<b>32,2</b>	<b>115,9</b>	<b>839,8</b>		<b>59,5</b>			<b>187,1</b>	<b>504,6</b>	<b>143,9</b>	<b>9,4</b>