



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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Период действия с 23.10.2023 по 31.12.2023
Завтрак + обед (дотация) 5-11 классы сахарный диабет



День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-11 кл. (индивидуал.)														
Завтрак														
8,19	Курага припущенная	100	2,1		26,4	108,8		1,6			64	58,4	42	4,8
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак			2,7		43,3	177,8		21,1			88	74,9	55,5	8,1
Обед														
954	Огурец свежий "Пикантный"	50	0,3	2,5	0,9	27,2		3,3			10,5	20	0,5	0,3
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
47,02	Бифштекс "Школьный"	100	19,2	50,5	6,7	555,7					15,3	213,5	28,8	2,2
482,96	Капуста тушеная	180	4,4	5,2	20	143,4		106			117,2	76,1	39	2,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Обед			30,1	63,6	77,8	988,7		126,2			199	402,1	110,1	8
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			32,8	63,6	121,1	1166,5		147,3			287	477	165,6	16,1
Итого за день			32,8	63,6	121,1	1166,5		147,3			287	477	165,6	16,1

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-11 кл. (индивидуал.)														
Завтрак														
24,2	Изюм припущенный	100	0,7	0,2	28,4	110,4		2,2			32	51,6	16,8	1,2
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак			1,3	0,2	45,3	179,4		21,7			56	68,1	30,3	4,5
Обед														
954	Помидор свежий "Пикантный"	50	0,3	2,5	1,4	29,1		9,5			6,2	16,6	0,5	0,3
120,96	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	10,7	93,7		34,9			54,5	48	25	1,3
422,05	Тефтели	100	12,4	32,5	15,9	401,9		2,3			45,4	154,6	23,7	1,6
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
Итого за Обед			24	47,2	104,3	912,6		49,9			171,6	440,1	124,7	9,8
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			25,3	47,4	149,6	1092		71,6			227,6	508,2	155	14,3
Итого за день			25,3	47,4	149,6	1092		71,6			227,6	508,2	155	14,3

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-11 кл. (индивидуал.)														
Завтрак														
9,19	Чернослив припущенный	100	0,9		26,2	105,6		1,2			32	33,2	40,8	5,2
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак			1,5		43,2	174,6		20,7			56	49,7	54,3	8,5
Обед														
16,04	Салат из свежих огурцов	100	0,6	10	1,6	98,9		6,3			20,2	37,8	1	0,6
129,96	Рассольник Ленинградский	250	2,7	5,1	20,1	132,4		12,4			33	72,5	29,2	1,5
303,96	Рыба припущенная	100	25,8	8,5	2,4	182,9		6,4			74,5	6,1	58,6	3,8
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
Итого за Обед			32,9	29,1	86,4	711,9		55,3			160,2	224,8	134,4	8,2
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			34,4	29,1	129,6	886,5		76			216,2	274,5	188,7	16,7
Итого за день			34,4	29,1	129,6	886,5		76			216,2	274,5	188,7	16,7

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-11 кл. (индивидуал.)														
Завтрак														
8,19	Курага припущенная	100	2,1		26,4	108,8		1,6			64	58,4	42	4,8
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак			2,7		43,3	177,8		21,1			88	74,9	55,5	8,1
Обед														
954	Помидор свежий "Пикантный"	50	0,3	2,5	1,4	29,1		9,5			6,2	16,6	0,5	0,3
110,04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	5	15	110,8		23,8			56,4	52,3	36	1,5
	Печень запеченная	100	25,2	16,4	4,5	265,7		46,5			13	483,2	27,3	12,9
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
Итого за Обед			32	29,6	96,4	757,9		83,1			105,4	617,1	81,3	16,6
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			34,7	29,6	139,7	935,7		104,2			193,4	692	136,8	24,7
Итого за день			34,7	29,6	139,7	935,7		104,2			193,4	692	136,8	24,7

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-11 кл. (индивидуал.)														
Завтрак														
24,2	Изюм припущенный	100	0,7	0,2	28,4	110,4		2,2			32	51,6	16,8	1,2
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак			1,3	0,2	45,3	179,4		21,7			56	68,1	30,3	4,5
Обед														
954	Огурец свежий "Пикантный"	100	0,7	5	1,7	54,5		6,7			21	39,9	1	0,6
756,04	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,5	6,1	16,1	133,6		11			28,2	51,4	22,9	1,1
357,96	Мясо отварное	100	24,6	55,1	0,9	597,2		5,1			27,2	281,3	40,7	2,9
541,04	Рагу овощное	180	2,9	9,6	23,3	185,5		26,7			39,9	73,3	29,5	1,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Обед			32,8	75,8	68,8	1072,1		52,7			120,8	448,6	96,3	6,7
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			34,1	76	114,1	1251,5		74,4			176,8	516,7	126,6	11,2
Итого за день			34,1	76	114,1	1251,5		74,4			176,8	516,7	126,6	11,2

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-11 кл. (индивидуал.)														
Завтрак														
9,19	Чернослив припущенный	100	0,9		26,2	105,6		1,2			32	33,2	40,8	5,2
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак			1,5		43,2	174,6		20,7			56	49,7	54,3	8,5
Обед														
16,04	Салат из свежих огурцов	100	0,6	10	1,6	98,9		6,3			20,2	37,8	1	0,6
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
422,05	Тефтели	100	12,4	32,5	15,9	401,9		2,3			45,4	154,6	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
Итого за Обед			22,9	53,3	103,3	959,7		52,5			149,6	390,5	109,9	6,9
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			24,4	53,3	146,5	1134,3		73,2			205,6	440,2	164,2	15,4
Итого за день			24,4	53,3	146,5	1134,3		73,2			205,6	440,2	164,2	15,4

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-11 кл. (индивидуал.)														
Завтрак														
24,2	Изюм припущенный	100	0,7	0,2	28,4	110,4		2,2			32	51,6	16,8	1,2
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак			1,3	0,2	45,3	179,4		21,7			56	68,1	30,3	4,5
Обед														
33	Салат из свежей капусты с огурцом "Здоровье"	100	1,5	5	4,3	67,6		37,1			48,4	34,3	13,1	1,1
129,96	Рассольник Ленинградский	250	2,7	5,1	20,1	132,4		12,4			33	72,5	29,2	1,5

47,02	Бифштекс "Школьный"	100	19,2	50,5	6,7	555,7					15,3	213,5	28,8	2,2
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
Итого за Обед			32,7	67,7	107,4	1143,5		52,7			162,2	541,2	146,6	11,4
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			34	67,9	152,7	1322,9		74,4			218,2	609,3	176,9	15,9
Итого за день			34	67,9	152,7	1322,9		74,4			218,2	609,3	176,9	15,9

День: среда
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
5-11 кл. (индивидуал.)														
Завтрак														
8,19	Курага припущенная	100	2,1		26,4	108,8		1,6			64	58,4	42	4,8
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак			2,7		43,3	177,8		21,1			88	74,9	55,5	8,1
Обед														
14	Салат из свежих помидор	100	0,5	10	2,6	102,5		18			12,1	31,5	1	0,6
110,04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	5	15	110,8		23,8			56,4	52,3	36	1,5
303,96	Рыба припущенная	100	25,8	8,5	2,4	182,9		6,4			74,5	6,1	58,6	3,8
541,04	Рагу овощное	180	2,9	9,6	23,3	185,5		26,7			39,9	73,3	29,5	1,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Обед			31,4	33,1	70,1	682,9		78,2			187,3	165,9	127,4	8
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			34,1	33,1	113,4	860,7		99,3			275,3	240,8	182,9	16,1
Итого за день			34,1	33,1	113,4	860,7		99,3			275,3	240,8	182,9	16,1

День: четверг
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
5-11 кл. (индивидуал.)														
Завтрак														
9,19	Чернослив припущенный	100	0,9		26,2	105,6		1,2			32	33,2	40,8	5,2
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак			1,5		43,2	174,6		20,7			56	49,7	54,3	8,5
Обед														
954	Огурец свежий "Пикантный"	50	0,3	2,5	0,9	27,2		3,3			10,5	20	0,5	0,3
134,04	Суп Крестьянский с крупой	250	2,1	5,3	11,7	100,6		20,4			40,9	54,7	25,6	1,4
357,96	Мясо отварное	100	24,6	55,1	0,9	597,2		5,1			27,2	281,3	40,7	2,9
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
Итого за Обед			30,7	68,3	75,8	1022,8		59			111,1	464,2	112,3	7
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			32,3	68,3	119	1197,4		79,7			167,1	513,9	166,6	15,5
Итого за день			32,3	68,3	119	1197,4		79,7			167,1	513,9	166,6	15,5

День: пятница
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
5-11 кл. (индивидуал.)														
Завтрак														
24,2	Изюм припущенный	100	0,7	0,2	28,4	110,4		2,2			32	51,6	16,8	1,2
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак			1,3	0,2	45,3	179,4		21,7			56	68,1	30,3	4,5
Обед														
954	Помидор свежий "Пикантный"	50	0,3	2,5	1,4	29,1		9,5			6,2	16,6	0,5	0,3
131,96	Суп картофельный	250	2,6	2,6	24	124,6		18,5			32,6	78	33,8	1,5
422,05	Тефтели	100	12,4	32,5	15,9	401,9		2,3			45,4	154,6	23,7	1,6
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
Итого за Обед			24,6	44,7	117,7	943,4		33,5			149,8	470,1	133,6	10
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			25,9	45	163	1122,8		55,2			205,8	538,2	163,9	14,5
Итого за день			25,9	45	163	1122,8		55,2			205,8	538,2	163,9	14,5
Итого всего средняя			31,2	51,3	134,9	1097		85,5			217,3	481,1	162,7	16