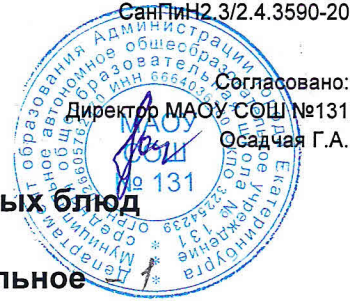




Утверждаю:
Директор ООО "Школяр"
Степанова А.И.



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 09.01.2024 по 31.05.2024

Завтрак + обед (дотация) 5-11 классы индивидуальное

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
120,96	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	10,7	93,7		34,9			54,5	48	25	1,3
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
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1		0,1			5	8,3	4,4	0,8
Итого за Обед			30,9	65,1	67,8	964,3		38,3			146,3	507,8	131,9	10,6
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			33,6	65,1	111,2	1142,1		59,4			234,3	582,7	187,4	18,7
Итого за день			33,6	65,1	111,2	1142,1		59,4			234,3	582,7	187,4	18,7

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
129,96	Рассольник Ленинградский	250	2,7	5,1	20,1	132,4		12,4			33	72,5	29,2	1,5
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
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1		0,1			5	8,3	4,4	0,8
Итого за Обед			19,2	45,5	72,9	761		51,3			117,6	357,6	101,1	5,9
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			20,5	45,8	118,2	940,4		72,9			173,6	425,7	131,4	10,4
Итого за день			20,5	45,8	118,2	940,4		72,9			173,6	425,7	131,4	10,4

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
110,04	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14,5	108,7		23,7			56,3	52,1	36	1,5
5,19	Рыба припущенная с овощами	100	19,5	6,4	3,3	143,2		1,8			59,5	14,3	48,3	3
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1					25,3	62,3	15,2	1,3
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1		0,1			5	8,3	4,4	0,8
Итого за Обед			26,8	27	68,2	603		31,9			166,2	174,8	104,8	7,2
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			28,3	27	111,4	777,6		52,6			222,2	224,5	159,1	15,7
Итого за день			28,3	27	111,4	777,6		52,6			222,2	224,5	159,1	15,7

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
138,05	Суп картофельный с бобовыми	250	6	5,4	22,8	157,8		13,1			46,4	84,3	35,8	2,3
47,02	Бифштекс "Школьный"	100	24,6	24,6	6,7	344,9					17,8	256,1	28,8	3,5
482,96	Капуста тушеная	180	4,4	5,2	20	143,4		106			117,2	76,1	39	2,5
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1		0,1			5	8,3	4,4	0,8
Итого за Обед			35,4	37,7	50,9	676,3		128,7			192,6	441,4	108,4	9,4
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			38,1	37,7	94,2	854,1		149,8			280,6	516,3	163,9	17,5
Итого за день			38,1	37,7	94,2	854,1		149,8			280,6	516,3	163,9	17,5

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
131,96	Суп картофельный	250	2,6	2,6	24	124,6		18,5			32,6	78	33,8	1,5
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
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1		0,1			5	8,3	4,4	0,8
Итого за Обед			31,7	68,1	62,2	973,9		57,3			113,8	513	123,2	7,6
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			33,1	68,3	107,5	1153,3		79			169,8	581,1	153,5	12,1
Итого за день			33,1	68,3	107,5	1153,3		79			169,8	581,1	153,5	12,1

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
134,04	Суп Крестьянский с крупой	250	2,3	5,1	15,8	115,2		20,4			42,1	68,8	27,9	1,3
423,05	Тефтели мясные "Ёжики"	100	14,3	16,1	14,7	257,4		2,1			23	160	21,2	2,3
470,96	Картофель отварной	180	3,6	5,4	35,5	196,5		27			28,1	105,6	43,3	1,8
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1		0,1			5	8,3	4,4	0,8
Итого за Обед			21,1	36,7	67,7	669,1		55,9			118,2	380,5	97,8	6,8
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			22,6	36,7	110,9	843,7		76,6			174,2	430,2	152,1	15,3
Итого за день			22,6	36,7	110,9	843,7		76,6			174,2	430,2	152,1	15,3

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														
138,05	Суп картофельный с бобовыми	250	6	5,4	22,8	157,8		13,1			46,4	84,3	35,8	2,3
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
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1		0,1			5	8,3	4,4	0,8

Итого за Обед	29,7	61,1	49,5	858		119,2			183,8	382,1	107,9	7,8
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)	31,1	61,3	94,8	1037,4		140,9			239,8	450,2	138,2	12,3
Итого за день	31,1	61,3	94,8	1037,4		140,9			239,8	450,2	138,2	12,3

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
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
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
541,04	Рагу овощное	180	2,9	9,6	23,3	185,5		26,7			39,9	73,3	29,5	1,5
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1		0,1			5	8,3	4,4	0,8
Итого за Обед			32,1	33,3	48,4	604,3		63,6			164,3	191,6	122,7	8,1
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			34,8	33,3	91,7	782,1		84,7			252,3	266,5	178,2	16,2
Итого за день			34,8	33,3	91,7	782,1		84,7			252,3	266,5	178,2	16,2

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
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
110,04	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14,5	108,7		23,7			56,3	52,1	36	1,5
357,96	Мясо отварное	100	24,6	55,1	0,9	597,2		5,1			27,2	281,3	40,7	2,9
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1		0,1			5	8,3	4,4	0,8
Итого за Обед			36,4	69,7	65,9	1020,9		32,2			160	579,7	154,8	11,6
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			37,9	69,7	109,1	1195,5		52,9			216	629,4	209,1	20,1
Итого за день			37,9	69,7	109,1	1195,5		52,9			216	629,4	209,1	20,1

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
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
423,05	Тефтели мясные "Ёжики"	100	14,3	16,1	14,7	257,4		2,1			23	160	21,2	2,3
470,96	Картофель отварной	180	3,6	5,4	35,5	196,5		27			28,1	105,6	43,3	1,8
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1		0,1			5	8,3	4,4	0,8
Итого за Обед			21	26,6	75,7	608,7		57,2			94,8	368,5	103,2	6,7
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			22,3	26,9	121	788,1		78,8			150,8	436,6	133,5	11,2
Итого за день			22,3	26,9	121	788,1		78,8			150,8	436,6	133,5	11,2
Итого всего средняя			30,2	47,2	107	951,4		84,8			211,4	454,3	160,7	14,9