



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

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

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
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
439,03	Птица отварная	110	21,8	20,2	0,2	269,8		0,2			27,3	250	30,8	2,1
466,06	Рис припущенный	190	4,7	5,9	51,5	265					26,2	65,8	15,9	1,4
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			29	27,1	95	716,3		3,5			117,5	513,3	89,6	7,2
<b>Обед</b>														
120,05	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	8,4	11	133,3		34,9			64,5	70	27,7	1,4
638,02	Мясо, тушеное с черносливом	100	16,4	12,8	10	219,5		2,5			29,4	184,1	34,2	4,1
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	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
<b>Итого за Обед</b>			35,1	30,4	137,9	938,5		40,6			240,6	744,6	196,3	16,6
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			64,1	57,5	233	1654,8		44,1			358,1	1257,9	285,8	23,8
<b>Итого за день</b>			64,1	57,5	233	1654,8		44,1			358,1	1257,9	285,8	23,8

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
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
284,06	Омлет натуральный	180	18,9	26	3,4	322,5		0,5			146,7	301,2	83,2	3,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	120	0,5		13,6	55,2		15,6			19,2	13,2	10,8	2,6
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
<b>Итого за Завтрак</b>			21,8	27	60,3	559,2		19,4			230	512	136,8	10,3
<b>Обед</b>														
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,7	168,7		11,9			37,9	89	28,1	1,5
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	3,9	6,3	31,7	191,4		23,4			59,9	116,3	41,3	1,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
<b>Итого за Обед</b>			24,4	32,1	132,2	890		72,8			245	603,7	156,1	10,2
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			46,3	59,1	192,6	1449,2		92,1			474,9	1115,7	292,9	20,5
<b>Итого за день</b>			46,3	59,1	192,6	1449,2		92,1			474,9	1115,7	292,9	20,5

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
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
270,09	Каша Царская с филе куриным	250	17,7	12,3	39,9	362,9		5,5			82	306,7	127	5,9
	Подгарнировка	50	0,7	5	4,6	65,7		19,3			25,6	12,3	7,1	0,5
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			20,8	18,3	87,9	610,1		28			171,6	516,6	176,9	10,1
<b>Обед</b>														



110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	8,4	14,8	148,3		23,7			66,3	74,1	38,7	1,7
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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
<b>Итого за Обед</b>			33,5	22,4	134,3	841,7		28,8			236,7	423,1	163,3	11
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			54,4	40,7	222,2	1451,8		56,7			408,3	939,7	340,2	21,1
<b>Итого за день</b>			54,4	40,7	222,2	1451,8		56,7			408,3	939,7	340,2	21,1

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>Завтрак и обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
	Поджаренная	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			20,6	38,2	94,9	782,5		14,1			112,7	389,4	77,1	6,3
<b>Обед</b>														
138,06	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,7	6,8	23,5	180,1		13,6			52,9	105,8	41,5	2,5
358,14	Котлеты рубленые из филе куриного	100	13,6	10,7	12,6	232,7		0,3			46,7	165,5	71,9	1,4
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
899,06	Батон Витаминизированный	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
<b>Итого за Обед</b>			31,3	24,7	123,4	855,3		123,1			302,5	619,7	213,5	11,4
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			51,9	62,9	218,4	1637,8		137,2			415,2	1009,1	290,7	17,7
<b>Итого за день</b>			51,9	62,9	218,4	1637,8		137,2			415,2	1009,1	290,7	17,7

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
449,96	Плов из филе куриного	250	16,8	13,3	58,8	441		6,8			55	217,9	90,2	3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	120	0,5		13,6	55,2		15,6			19,2	13,2	10,8	2,6
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
<b>Итого за Завтрак</b>			19,7	14,2	115,7	677,6		25,6			138,3	428,7	143,8	9,4
<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
416,26	Котлеты 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	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
<b>Итого за Обед</b>			27,7	43,1	137,5	1019,2		44,5			194,4	599	160,3	10
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			47,4	57,3	253,2	1696,8		70,1			332,7	1027,7	304,1	19,4
<b>Итого за день</b>			47,4	57,3	253,2	1696,8		70,1			332,7	1027,7	304,1	19,4

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
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
262,96	Каша рисовая молочная жидкая	250/10	6,5	12,7	44,4	307,1		1,3			183,5	159,4	29,3	1,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	120	0,5		13,6	55,2		15,6			19,2	13,2	10,8	2,6
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
<b>Итого за Завтрак</b>			9,4	13,7	101,4	543,7		20,2			266,7	370,2	82,9	7,5
<b>Обед</b>														



134,07	Суп "Крестьянский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,2	8,6	15,2	151,3		19,9			43,2	87,3	17,4	1,2
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	3,9	6,3	31,7	191,4		23,4			59,9	116,3	41,3	1,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
<b>Итого за Обед</b>			27,7	26,8	120,4	844,1		46,6			209,1	650,5	191,2	9,4
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			37,1	40,5	221,7	1387,8		66,8			475,7	1020,7	274,2	16,8
<b>Итого за день</b>			37,1	40,5	221,7	1387,8		66,8			475,7	1020,7	274,2	16,8

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
418,06	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
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			27,9	26,8	104,7	751,2		19,6			164,6	532,1	88,1	7,4
<b>Обед</b>														
138,06	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,7	6,8	23,5	180,1		13,6			52,9	105,8	41,5	2,5
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	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
<b>Итого за Обед</b>			29,9	46	113,1	964,9		134,6			274,5	593,9	162,8	11,6
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			57,8	72,8	217,8	1716,2		154,2			439,1	1126	250,9	19
<b>Итого за день</b>			57,8	72,8	217,8	1716,2		154,2			439,1	1126	250,9	19

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
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
931	Запеканка творожно-рисовая с соусом молочным	200/100	29,4	25	43,6	513,1		1,3			341,6	415,2	53,3	1,7
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			31,8	26	86,9	694,6		4,5			405,7	612,8	96,1	5,4
<b>Обед</b>														
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,7	168,7		11,9			37,9	89	28,1	1,5
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	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
899,06	Батон Витаминизированный	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
<b>Итого за Обед</b>			32,8	38,5	110,5	898,6		42,1			188,7	661,8	146,9	9,9
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			64,7	64,4	197,5	1593,2		46,6			594,3	1274,6	243	15,3
<b>Итого за день</b>			64,7	64,4	197,5	1593,2		46,6			594,3	1274,6	243	15,3

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
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	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

<b>Итого за Завтрак</b>		23,7	22,3	105,4	687,9		11,7		153	310,3	105,5	7,9	
<b>Обед</b>													
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	8,4	14,8	148,3		23,7		66,3	74,1	38,7	1,7
408,96	Печень тушенная в красном соусе	100	12,7	7,2	2,2	124,3		23,4		7,7	243,3	14	6,5
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	60	2,8	1,2	19,9	96,2				71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	40	2,8	0,8	20,7	101,6				9,7	35,8	10,2	0,7
<b>Итого за Обед</b>			28,7	23,4	130,4	821,8		50,4		180,8	644,1	125,5	14,1
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			52,4	45,7	235,9	1509,7		62,1		333,8	954,4	231	22
<b>Итого за день</b>			52,4	45,7	235,9	1509,7		62,1		333,8	954,4	231	22

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
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
444,18	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	9,5	6,6	3,8	139		1,2			14,6	108,6	54,3	1,1
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			21,4	16,6	98,5	633,4		12,2			150	529,3	173,3	11
<b>Обед</b>														
139,04	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,5	4,1	24,2	145,6		12,9			32,1	80,9	28,7	1,4
5,19	Рыба припущенная с овощами	100	19,5	6,4	3,3	143,2		1,8			59,5	14,3	48,3	3
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	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
<b>Итого за Обед</b>			33,3	17,8	130,4	784,4		44,9			205,4	473,2	181,5	11,2
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			54,8	34,5	228,9	1417,9		57,1			355,3	1002,5	354,8	22,2
<b>Итого за день</b>			54,8	34,5	228,9	1417,9		57,1			355,3	1002,5	354,8	22,2
<b>Итого всего средняя</b>			53,1	53,5	222,1	1551,5		78,7			418,7	1072,8	286,7	19,8