



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



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

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 09.01.2024 по 31.12.2024

### 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>Обед 5-11 классы</b>														
<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
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	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>			<b>33,8</b>	<b>34,4</b>	<b>127,3</b>	<b>928,8</b>		<b>38,3</b>			<b>200,6</b>	<b>631,9</b>	<b>132,1</b>	<b>9,7</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>33,8</b>	<b>34,4</b>	<b>127,3</b>	<b>928,8</b>		<b>38,3</b>			<b>200,6</b>	<b>631,9</b>	<b>132,1</b>	<b>9,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>33,8</b>	<b>34,4</b>	<b>127,3</b>	<b>928,8</b>		<b>38,3</b>			<b>200,6</b>	<b>631,9</b>	<b>132,1</b>	<b>9,7</b>

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>Обед 5-11 классы</b>														
<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>			<b>24,4</b>	<b>32,1</b>	<b>132,2</b>	<b>890</b>		<b>72,8</b>			<b>245</b>	<b>603,7</b>	<b>156,1</b>	<b>10,2</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>24,4</b>	<b>32,1</b>	<b>132,2</b>	<b>890</b>		<b>72,8</b>			<b>245</b>	<b>603,7</b>	<b>156,1</b>	<b>10,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>24,4</b>	<b>32,1</b>	<b>132,2</b>	<b>890</b>		<b>72,8</b>			<b>245</b>	<b>603,7</b>	<b>156,1</b>	<b>10,2</b>

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>Обед 5-11 классы</b>														
<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
270,09	Каша Царская с филе куриным	250	17,7	12,3	39,9	362,9		5,5			82	306,7	127	5,9
	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>			<b>27,3</b>	<b>22,7</b>	<b>122,1</b>	<b>810,3</b>		<b>32,4</b>			<b>233,9</b>	<b>653,1</b>	<b>226,8</b>	<b>12,6</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>27,3</b>	<b>22,7</b>	<b>122,1</b>	<b>810,3</b>		<b>32,4</b>			<b>233,9</b>	<b>653,1</b>	<b>226,8</b>	<b>12,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>27,3</b>	<b>22,7</b>	<b>122,1</b>	<b>810,3</b>		<b>32,4</b>			<b>233,9</b>	<b>653,1</b>	<b>226,8</b>	<b>12,6</b>

День: четверг

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>Обед 5-11 классы</b>														
<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
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	5,7	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>			<b>31,2</b>	<b>44</b>	<b>140,6</b>	<b>1054</b>		<b>20</b>			<b>177</b>	<b>565</b>	<b>134,1</b>	<b>9,9</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>31,2</b>	<b>44</b>	<b>140,6</b>	<b>1054</b>		<b>20</b>			<b>177</b>	<b>565</b>	<b>134,1</b>	<b>9,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>31,2</b>	<b>44</b>	<b>140,6</b>	<b>1054</b>		<b>20</b>			<b>177</b>	<b>565</b>	<b>134,1</b>	<b>9,9</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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 5-11 классы</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
449,96	Плов из курицы	250	27,4	29,9	43,1	540,7		3			59,1	299,8	48,1	3,4
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
	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>			<b>38,2</b>	<b>35,4</b>	<b>139,8</b>	<b>1002,7</b>		<b>33,3</b>			<b>196,9</b>	<b>642,9</b>	<b>150,4</b>	<b>12,2</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>38,2</b>	<b>35,4</b>	<b>139,8</b>	<b>1002,7</b>		<b>33,3</b>			<b>196,9</b>	<b>642,9</b>	<b>150,4</b>	<b>12,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,2</b>	<b>35,4</b>	<b>139,8</b>	<b>1002,7</b>		<b>33,3</b>			<b>196,9</b>	<b>642,9</b>	<b>150,4</b>	<b>12,2</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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 5-11 классы</b>														
<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>			<b>27,7</b>	<b>26,8</b>	<b>120,4</b>	<b>844,1</b>		<b>46,6</b>			<b>209,1</b>	<b>650,5</b>	<b>191,2</b>	<b>9,4</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>27,7</b>	<b>26,8</b>	<b>120,4</b>	<b>844,1</b>		<b>46,6</b>			<b>209,1</b>	<b>650,5</b>	<b>191,2</b>	<b>9,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>27,7</b>	<b>26,8</b>	<b>120,4</b>	<b>844,1</b>		<b>46,6</b>			<b>209,1</b>	<b>650,5</b>	<b>191,2</b>	<b>9,4</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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 5-11 классы</b>														
<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
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	10,6	0,9
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
	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>			<b>39</b>	<b>35,6</b>	<b>153,1</b>	<b>1062,1</b>		<b>37,1</b>			<b>244,2</b>	<b>715,1</b>	<b>149,4</b>	<b>11,3</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>39</b>	<b>35,6</b>	<b>153,1</b>	<b>1062,1</b>		<b>37,1</b>			<b>244,2</b>	<b>715,1</b>	<b>149,4</b>	<b>11,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39</b>	<b>35,6</b>	<b>153,1</b>	<b>1062,1</b>		<b>37,1</b>			<b>244,2</b>	<b>715,1</b>	<b>149,4</b>	<b>11,3</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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Обед 5-11 классы														
Обед														
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	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	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>			<b>33,4</b>	<b>38,5</b>	<b>113,4</b>	<b>912,5</b>		<b>45,2</b>			<b>207,9</b>	<b>682</b>	<b>160,3</b>	<b>10,4</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>33,4</b>	<b>38,5</b>	<b>113,4</b>	<b>912,5</b>		<b>45,2</b>			<b>207,9</b>	<b>682</b>	<b>160,3</b>	<b>10,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>33,4</b>	<b>38,5</b>	<b>113,4</b>	<b>912,5</b>		<b>45,2</b>			<b>207,9</b>	<b>682</b>	<b>160,3</b>	<b>10,4</b>

День: четверг

Неделя: 2

№	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>Обед 5-11 классы</b>														
<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
5,21	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
	Поджаренная	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
	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>			<b>31</b>	<b>32,8</b>	<b>145,2</b>	<b>967</b>		<b>39,3</b>			<b>246</b>	<b>461,6</b>	<b>163,9</b>	<b>11</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>31</b>	<b>32,8</b>	<b>145,2</b>	<b>967</b>		<b>39,3</b>			<b>246</b>	<b>461,6</b>	<b>163,9</b>	<b>11</b>
<b>Итого за день</b>			<b>31</b>	<b>32,8</b>	<b>145,2</b>	<b>967</b>		<b>39,3</b>			<b>246</b>	<b>461,6</b>	<b>163,9</b>	<b>11</b>

День: пятница

Неделя: 2

№	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>Обед 5-11 классы</b>														
<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
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	200	10,2	7,9	55,1	318,5					67,9	242,4	81,4	6,7
	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>			<b>32,2</b>	<b>21,8</b>	<b>150</b>	<b>927,8</b>		<b>17,3</b>			<b>202,1</b>	<b>731,3</b>	<b>239,6</b>	<b>14,4</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>32,2</b>	<b>21,8</b>	<b>150</b>	<b>927,8</b>		<b>17,3</b>			<b>202,1</b>	<b>731,3</b>	<b>239,6</b>	<b>14,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>32,2</b>	<b>21,8</b>	<b>150</b>	<b>927,8</b>		<b>17,3</b>			<b>202,1</b>	<b>731,3</b>	<b>239,6</b>	<b>14,4</b>
<b>Итого всего средняя</b>			<b>31,8</b>	<b>32,4</b>	<b>134,4</b>	<b>939,9</b>		<b>38,2</b>			<b>216,3</b>	<b>633,7</b>	<b>170,4</b>	<b>11,1</b>