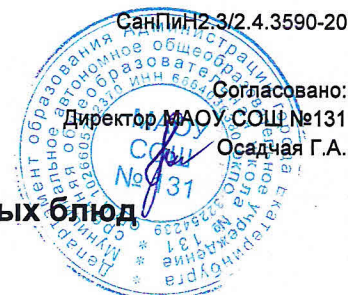




Утверждаю:  
Директор ООО "Школяр"  
Степанова А.Г.



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

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 09.01.2024 по 31.12.2024

### Обед 5-11 класса МЧС

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	Са	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>														
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>			<b>35,1</b>	<b>30,4</b>	<b>137,9</b>	<b>938,5</b>		<b>40,6</b>			<b>240,6</b>	<b>744,6</b>	<b>196,3</b>	<b>16,6</b>
<b>Итого за 5-11 кл. обед</b>			<b>35,1</b>	<b>30,4</b>	<b>137,9</b>	<b>938,5</b>		<b>40,6</b>			<b>240,6</b>	<b>744,6</b>	<b>196,3</b>	<b>16,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>35,1</b>	<b>30,4</b>	<b>137,9</b>	<b>938,5</b>		<b>40,6</b>			<b>240,6</b>	<b>744,6</b>	<b>196,3</b>	<b>16,6</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	Са	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>														
129,1	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 5-11 кл. 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 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	Са	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>														
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>			<b>33,5</b>	<b>22,4</b>	<b>134,3</b>	<b>841,7</b>		<b>28,8</b>			<b>236,7</b>	<b>423,1</b>	<b>163,3</b>	<b>11</b>
<b>Итого за 5-11 кл. обед</b>			<b>33,5</b>	<b>22,4</b>	<b>134,3</b>	<b>841,7</b>		<b>28,8</b>			<b>236,7</b>	<b>423,1</b>	<b>163,3</b>	<b>11</b>
<b>Итого за день</b>			<b>33,5</b>	<b>22,4</b>	<b>134,3</b>	<b>841,7</b>		<b>28,8</b>			<b>236,7</b>	<b>423,1</b>	<b>163,3</b>	<b>11</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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>5-11 кл. обед</b>														

Обед														
№ 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
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>			<b>31,3</b>	<b>24,7</b>	<b>123,4</b>	<b>855,3</b>		<b>123,1</b>			<b>302,5</b>	<b>619,7</b>	<b>213,5</b>	<b>11,4</b>
<b>Итого за 5-11 кл. обед</b>			<b>31,3</b>	<b>24,7</b>	<b>123,4</b>	<b>855,3</b>		<b>123,1</b>			<b>302,5</b>	<b>619,7</b>	<b>213,5</b>	<b>11,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>31,3</b>	<b>24,7</b>	<b>123,4</b>	<b>855,3</b>		<b>123,1</b>			<b>302,5</b>	<b>619,7</b>	<b>213,5</b>	<b>11,4</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
416,26	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>			<b>27,7</b>	<b>43,1</b>	<b>137,5</b>	<b>1019,2</b>		<b>44,5</b>			<b>194,4</b>	<b>599</b>	<b>160,3</b>	<b>10</b>
<b>Итого за 5-11 кл. обед</b>			<b>27,7</b>	<b>43,1</b>	<b>137,5</b>	<b>1019,2</b>		<b>44,5</b>			<b>194,4</b>	<b>599</b>	<b>160,3</b>	<b>10</b>
<b>Итого за день</b>			<b>27,7</b>	<b>43,1</b>	<b>137,5</b>	<b>1019,2</b>		<b>44,5</b>			<b>194,4</b>	<b>599</b>	<b>160,3</b>	<b>10</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>														
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 5-11 кл. 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 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	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>														
138,06	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>			<b>29,9</b>	<b>46</b>	<b>113,1</b>	<b>964,9</b>		<b>134,6</b>			<b>274,5</b>	<b>593,9</b>	<b>162,8</b>	<b>11,6</b>
<b>Итого за 5-11 кл. обед</b>			<b>29,9</b>	<b>46</b>	<b>113,1</b>	<b>964,9</b>		<b>134,6</b>			<b>274,5</b>	<b>593,9</b>	<b>162,8</b>	<b>11,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>29,9</b>	<b>46</b>	<b>113,1</b>	<b>964,9</b>		<b>134,6</b>			<b>274,5</b>	<b>593,9</b>	<b>162,8</b>	<b>11,6</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	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
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 5-11 кл. 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 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

№ 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>														
110,11	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
	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>29,1</b>	<b>26,4</b>	<b>133,2</b>	<b>861,2</b>		<b>62</b>			<b>196,1</b>	<b>651,5</b>	<b>129,8</b>	<b>14,4</b>
<b>Итого за 5-11 кл. обед</b>			<b>29,1</b>	<b>26,4</b>	<b>133,2</b>	<b>861,2</b>		<b>62</b>			<b>196,1</b>	<b>651,5</b>	<b>129,8</b>	<b>14,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>29,1</b>	<b>26,4</b>	<b>133,2</b>	<b>861,2</b>		<b>62</b>			<b>196,1</b>	<b>651,5</b>	<b>129,8</b>	<b>14,4</b>

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>5-11 кл. обед</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
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>			<b>33,3</b>	<b>17,8</b>	<b>130,4</b>	<b>784,4</b>		<b>44,9</b>			<b>205,4</b>	<b>473,2</b>	<b>181,5</b>	<b>11,2</b>
<b>Итого за 5-11 кл. обед</b>			<b>33,3</b>	<b>17,8</b>	<b>130,4</b>	<b>784,4</b>		<b>44,9</b>			<b>205,4</b>	<b>473,2</b>	<b>181,5</b>	<b>11,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>33,3</b>	<b>17,8</b>	<b>130,4</b>	<b>784,4</b>		<b>44,9</b>			<b>205,4</b>	<b>473,2</b>	<b>181,5</b>	<b>11,2</b>
<b>Итого всего средняя</b>			<b>30,6</b>	<b>30,8</b>	<b>127,6</b>	<b>891,2</b>		<b>64,3</b>			<b>231,2</b>	<b>604,1</b>	<b>171,5</b>	<b>11,6</b>