



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 02.09.2024 по 30.12.2024
Обед 5-11 классы 147-79 рублей МЧС

День: понедельник
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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-11 кл. обед														
Обед														
120,05	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	8,4	11	133,3		34,9			64,4	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
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6					3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			32,5	29,4	113,3	816,7		40,6			165,4	493	141,4	12,2
Итого за 5-11 кл. обед			32,5	29,4	113,3	816,7		40,6			165,4	493	141,4	12,2
Итого за день			32,5	29,4	113,3	816,7		40,6			165,4	493	141,4	12,2

День: вторник
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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-11 кл. обед														
Обед														
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,7	168,6		11,9			37,8	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
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6					3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			21,8	31,1	107,6	768,1		72,8			169,8	352,1	101,2	5,9
Итого за 5-11 кл. обед			21,8	31,1	107,6	768,1		72,8			169,8	352,1	101,2	5,9
Итого за день			21,8	31,1	107,6	768,1		72,8			169,8	352,1	101,2	5,9

День: среда
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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-11 кл. обед														
Обед														
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	8,4	14,1	145		23,2			61,1	68,6	34,9	1,6
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
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6					3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,8	21,4	109	716,5		28,3			156,4	166	104,6	6,5
Итого за 5-11 кл. обед			30,8	21,4	109	716,5		28,3			156,4	166	104,6	6,5
Итого за день			30,8	21,4	109	716,5		28,3			156,4	166	104,6	6,5

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-11 кл. обед														
Обед														
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
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6					3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,7	23,7	98,8	733,4		123,1			227,2	368,1	158,6	7
Итого за 5-11 кл. обед			28,7	23,7	98,8	733,4		123,1			227,2	368,1	158,6	7
Итого за день			28,7	23,7	98,8	733,4		123,1			227,2	368,1	158,6	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
5-11 кл. обед														
Обед														
140,96	Суп картофельный с рыбой	250/10	4,6	3,5	18	116,9		14,1			36,1	59,8	32,1	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
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6					3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			25,1	42,1	112,9	897,3		44,5			119,2	347,5	105,4	5,6
Итого за 5-11 кл. обед			25,1	42,1	112,9	897,3		44,5			119,2	347,5	105,4	5,6
Итого за день			25,1	42,1	112,9	897,3		44,5			119,2	347,5	105,4	5,6

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
5-11 кл. обед														
Обед														
134,07	Суп "Крестьянский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,1	8,6	15	150,2		19,8			42,2	85,9	17,1	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
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6					3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			25,1	25,8	95,5	721,2		46,5			132,9	397,5	136	5
Итого за 5-11 кл. обед			25,1	25,8	95,5	721,2		46,5			132,9	397,5	136	5
Итого за день			25,1	25,8	95,5	721,2		46,5			132,9	397,5	136	5

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
5-11 кл. обед														
Обед														
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
431,07	Печень по-строгановски	100	13,8	12,1	3,8	179,1		26			25,5	264,8	17,6	7
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
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6					3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			33,7	27	119,7	823,1		42,9			149,9	609,4	138,6	16,1
Итого за 5-11 кл. обед			33,7	27	119,7	823,1		42,9			149,9	609,4	138,6	16,1
Итого за день			33,7	27	119,7	823,1		42,9			149,9	609,4	138,6	16,1

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. обед														
Обед														
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,7	168,6		11,9			37,8	89	28,1	1,5
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7		0,5			23,5	78,6	23	1,5
541,04	Рагу овощное	180	3,4	9,6	26,1	198,9		29,8			58,7	92,7	42,8	2

	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6					3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			17	26,3	133,9	814,5		45,4			130,4	281	100,1	5,6
Итого за 5-11 кл. обед			17	26,3	133,9	814,5		45,4			130,4	281	100,1	5,6
Итого за день			17	26,3	133,9	814,5		45,4			130,4	281	100,1	5,6

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-11 кл. обед														
Обед														
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	8,4	14,1	145		23,2			61,1	68,6	34,9	1,6
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3					29,4	225,6	28,7	2
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250					21,1	54,4	11,7	0,9
	Подгарнировка овощная	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
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6					3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			36,3	44,4	105,7	938,1		38			137,5	376,7	85,8	5,4
Итого за 5-11 кл. обед			36,3	44,4	105,7	938,1		38			137,5	376,7	85,8	5,4
Итого за день			36,3	44,4	105,7	938,1		38			137,5	376,7	85,8	5,4

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-11 кл. обед														
Обед														
139,04	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,5	4,1	24,2	145,6		12,9			32	80,9	28,7	1,4
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
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6					3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			24,1	42,3	89,1	808,6		133,9			178,4	317,4	95,1	6,1
Итого за 5-11 кл. обед			24,1	42,3	89,1	808,6		133,9			178,4	317,4	95,1	6,1
Итого за день			24,1	42,3	89,1	808,6		133,9			178,4	317,4	95,1	6,1
Итого всего средня			27,5	31,3	108,6	803,7		61,6			156,7	370,9	116,7	7,5

