

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

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №156
Павлова Н.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Период действия с 05.02.2024 по 31.05.2024
Обед (дотация) 5-11 классы

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 5-11 классы														
Обед														
120,09	Щи со сметаной и мясом	250/10/10	3,7	8,4	10,3	130		34,4			59,3	64,5	23,9	1,3
54,02	Биточки диетические	100	12,5	27,7	2,6	308,6		15,5			37,9	152	30,7	2
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4		23,4			59,9	116,3	41,3	1,6
	Поджаривание	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 мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			26,2	47,3	114,8	968,5		88			258,1	612,5	161,3	10,2
Итого за Обед 5-11 классы			26,2	47,3	114,8	968,5		88			258,1	612,5	161,3	10,2
Итого за день			26,2	47,3	114,8	968,5		88			258,1	612,5	161,3	10,2

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 5-11 классы														
Обед														
138,07	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,6	6,8	22,8	176,8		13,1			47,8	100,3	37,7	2,4
64,02	Колбаски Витаминные	100	14,2	10,5	4,2	208,4		0,6			48,6	177,7	82,7	1,6
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
	Поджаривание	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
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
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 мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			42,7	33	182,5	1199,3		31,6			276,9	832,1	274	16,2
Итого за Обед 5-11 классы			42,7	33	182,5	1199,3		31,6			276,9	832,1	274	16,2
Итого за день			42,7	33	182,5	1199,3		31,6			276,9	832,1	274	16,2

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 5-11 классы														
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
422,15	Тефтели мясные с соусом	100	10,1	26,3	14,1	330,2		2,4			40	126,1	20,4	1,4
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
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
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 мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			30	41,6	167	1126,5		46,2			240	630,9	170	10,4
Итого за Обед 5-11 классы			30	41,6	167	1126,5		46,2			240	630,9	170	10,4
Итого за день			30	41,6	167	1126,5		46,2			240	630,9	170	10,4

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 5-11 классы														
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
5,03	Рыба припущенная с овощами	100	13,2	4,3	2,8	98,3		2			43,7	11,6	31,3	2,1
36,02	Рис припущенный с овощами (морковь, лук)	180	4,5	7,2	48	262,7		1,4			31,3	69,4	18,7	1,4
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4								
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
899,06	Батон Витаминизированный	60	2,8	1,2	19,9	96,2		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					71,5	233,8	48,7	3,7
	Итого за Обед		27,6	24,9	135	844,5					237,1	429,3	150,2	10,4
	Итого за Обед 5-11 классы		27,6	24,9	135	844,5					237,1	429,3	150,2	10,4
	Итого за день		27,6	24,9	135	844,5					237,1	429,3	150,2	10,4

День: пятница

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 5-11 классы														
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
401,96	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7		3,2			17,3	132,6	19,8	1,5
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4					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
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
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 мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
	Итого за Обед		36,8	53,7	178,9	1307,5					235,6	775,7	201,5	15,2
	Итого за Обед 5-11 классы		36,8	53,7	178,9	1307,5					235,6	775,7	201,5	15,2
	Итого за день		36,8	53,7	178,9	1307,5					235,6	775,7	201,5	15,2

День: понедельник

Неделя: 2

№ 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 5-11 классы														
Обед														
120,09	Щи со сметаной и мясом	250/10/10	3,7	8,4	10,3	130		34,4			59,3	64,5	23,9	1,3
20,19	Жаркое по-домашнему с мясом	250	14,9	31,2	35,8	475,2		28,7			59,7	243	69,5	3,5
	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
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
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 мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
	Итого за Обед		30,3	48,2	152,1	1132,7					238,5	643,4	173,8	11
	Итого за Обед 5-11 классы		30,3	48,2	152,1	1132,7					238,5	643,4	173,8	11
	Итого за день		30,3	48,2	152,1	1132,7					238,5	643,4	173,8	11

День: вторник

Неделя: 2

№ 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 5-11 классы														
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
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
	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	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 мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			33,3	35,4	110,7	873,1					197,2	637,5	153,7	10,2
Итого за Обед 5-11 классы			33,3	35,4	110,7	873,1					197,2	637,5	153,7	10,2
Итого за день			33,3	35,4	110,7	873,1					197,2	637,5	153,7	10,2

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														
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
416,27	Биточки из мяса	100	13,7	32,2	16,6	406,7		0,2			44,5	161,3	23,7	1,6
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	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 мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			32,7	51,7	149,5	1163,7		34,4			262,6	725,3	195,8	14,4
Итого за Обед 5-11 классы			32,7	51,7	149,5	1163,7		34,4			262,6	725,3	195,8	14,4
Итого за день			32,7	51,7	149,5	1163,7		34,4			262,6	725,3	195,8	14,4

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
Обед 5-11 классы														
Обед														
139,07	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,4	4,1	23,5	142,3		12,4			26,9	75,4	24,9	1,3
303,96	Рыба припущенная	100	25,8	8,5	2,4	182,9		6,4			74,5	6,1	58,6	3,8
36,02	Рис припущенный с овощами (морковь, лук)	180	4,5	7,2	48	262,7		1,4			31,3	69,4	18,7	1,4
	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	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 мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			40,7	23,8	143,1	913,3		31,1			228,5	428,1	166,2	11,6
Итого за Обед 5-11 классы			40,7	23,8	143,1	913,3		31,1			228,5	428,1	166,2	11,6
Итого за день			40,7	23,8	143,1	913,3		31,1			228,5	428,1	166,2	11,6

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
Обед 5-11 классы														
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
30,05	Wok со мясом	260	17,8	33,8	56,5	589,9		18,1			60,3	208,4	41,5	2,6
	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
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
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 мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			33,8	50	181,2	1272,9		44			212,4	630,9	148,6	10,2
Итого за Обед 5-11 классы			33,8	50	181,2	1272,9		44			212,4	630,9	148,6	10,2
Итого за день			33,8	50	181,2	1272,9		44			212,4	630,9	148,6	10,2
Итого всего средняя			33,4	41	151,5	1080,2		48,3			238,7	634,6	179,5	12