

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 05.02.2024 по 31.05.2024
Завтрак + 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
Завтрак и обед 5-11 классы														
Завтрак														
54,02	Биточки диетические	100	12,5	27,7	2,6	308,6		15,5			37,9	152	30,7	2
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	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			21,3	37,2	91,5	763,5		30,3			126,5	372,4	81,4	6,3
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
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
	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 мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			32,9	25,2	119,3	808,2		78			248	464,1	180,9	11,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			54,2	62,4	210,8	1571,7		108,2			374,5	836,5	262,3	17,7
Итого за день			54,2	62,4	210,8	1571,7		108,2			374,5	836,5	262,3	17,7

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
Завтрак и обед 5-11 классы														
Завтрак														
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
	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	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			25,8	21,4	96,6	699,9		15,4			177,2	561,8	194,9	11
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
422,05	Тефтели	100	12,4	32,5	15,9	401,9		2,3			45,4	154,6	23,7	1,6
541,02	Рагу овощное	180	3,4	9,7	25,3	196,5		26,4			53,2	93,2	41,2	1,8
	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 мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			29,5	53,9	134,1	1113,7		56,6			247,4	627,7	168	11,1
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			55,3	75,3	230,7	1813,6		72			424,5	1189,6	362,9	22,1
Итого за день			55,3	75,3	230,7	1813,6		72			424,5	1189,6	362,9	22,1

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
Завтрак и обед 5-11 классы														
Завтрак														
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

	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	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			16,4	36,3	88,6	726,4		40,6			167,3	408,5	100,7	6,3
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
267	Котлета Пожарская	100	13,6	15,8	13,3	282,4		0,2			53,2	165,8	71,6	1,6
10,19	Каша перловая рассыпчатая с овощами	180	5,5	10,1	42,5	272,3		1,6			41,8	190,9	59,4	2,3
	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 мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			29,8	34,4	143,9	1010,1		30,7			232	696,2	228,5	10,7
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			46,3	70,7	232,5	1736,5		71,3			399,4	1104,6	329,2	17,1
Итого за день			46,3	70,7	232,5	1736,5		71,3			399,4	1104,6	329,2	17,1

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
Завтрак и обед 5-11 классы														
Завтрак														
5,19	Рыба припущенная с овощами	100	19,5	6,4	3,3	143,2		1,8			59,5	14,3	48,3	3
36,02	Рис припущенный с овощами	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		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	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			26,4	17,4	94,1	610,8		18			158,3	249,7	106	7,8
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
439,96	Птица отварная	100	19,8	18,4	0,2	245,3		0,2			25,3	227,2	28,1	2
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
528,96	Соус красный основной	30	0,3	0,5	2	13,3		0,7			4,2	3,9	1,9	0,1
	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 мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			39,2	39,4	136	1028,8		39			252,7	797,6	203,5	14,9
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			65,6	56,8	230,1	1639,5		57			410,9	1047,3	309,5	22,7
Итого за день			65,6	56,8	230,1	1639,5		57			410,9	1047,3	309,5	22,7

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
Завтрак и обед 5-11 классы														
Завтрак														
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		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	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			23,1	40,3	96,1	816,2		18			145,9	516,7	132	10,9
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
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
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	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			32,8	31,2	134,4	958,8		28,4			175,3	650,7	172,4	8,9
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			55,9	71,6	230,5	1775		46,3			321,1	1167,5	304,4	19,8
Итого за день			55,9	71,6	230,5	1775		46,3			321,1	1167,5	304,4	19,8

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 5-11 классы														
Завтрак														
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
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			17,3	35	78,6	680		43,5			127,2	409	108,5	6,9
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
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	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		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			27,5	24,9	131,2	829,5		52,6			235,3	425,1	139,2	10,1
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			44,8	59,9	209,8	1509,5		96,1			362,5	834,1	247,7	17
Итого за день			44,8	59,9	209,8	1509,5		96,1			362,5	834,1	247,7	17

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 5-11 классы														
Завтрак														
439,96	Птица отварная	100	19,8	18,4	0,2	245,3		0,2			25,3	227,2	28,1	2
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	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			28,6	27,9	89	700,2		15			113,8	447,6	78,8	6,3
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
422,05	Тефтели	100	12,4	32,5	15,9	401,9		2,3			45,4	154,6	23,7	1,6
541,02	Рагу овощное	180	3,4	9,7	25,3	196,5		26,4			53,2	93,2	41,2	1,8
	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 мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			26,6	50,6	129,3	1053,8		57,6			235,7	587,3	162,5	10,2
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			55,2	78,5	218,4	1754		72,6			349,5	1034,9	241,3	16,5
Итого за день			55,2	78,5	218,4	1754		72,6			349,5	1034,9	241,3	16,5

День: среда

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 5-11 классы														
Завтрак														
54,02	Биточки диетические	100	12,5	27,7	2,6	308,6		15,5			37,9	152	30,7	2
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		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	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			24,1	38,5	95	800,1		30,3			166,4	536,2	143	11,4
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
324,08	Котлеты рыбные	100	16,6	14,2	17,6	256,8		0,3			71,9	40,9	36,9	2,3
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4		23,4			59,9	116,3	41,3	1,6
	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 мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			30,4	33,9	133,5	931,7		61,7			293,9	505,6	178,4	10,8
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			54,5	72,4	228,5	1731,9		91,9			460,3	1041,7	321,4	22,1

Итого за день	54,5	72,4	228,5	1731,9	91,9	460,3	1041,7	321,4	22,1
---------------	------	------	-------	--------	------	-------	--------	-------	------

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
Завтрак и обед 5-11 классы														
Завтрак														
324,08	Котлеты рыбные	100	16,6	14,2	17,6	256,8		0,3			71,9	40,9	36,9	2,3
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1					25,3	62,3	15,2	1,3
	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	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			23,4	23,6	109,1	712,7		15,1			164,6	269,2	91	7
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
431,04	Печень по-строгановски	100	13,8	12,1	3,8	179,1		26			25,5	264,8	17,6	7
477,02	Капуста цветная отварная	180		5,2	0,1	47,1					10,1	1,2	1,9	0,2
	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 мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			24,3	26,3	97,5	707,1		53,2			163,5	621,1	109,8	13,7
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			47,7	50	206,7	1419,8		68,2			328,1	890,3	200,8	20,7
Итого за день			47,7	50	206,7	1419,8		68,2			328,1	890,3	200,8	20,7

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
Завтрак и обед 5-11 классы														
Завтрак														
30,03	Wok с мясом	260	17,8	33,8	56,5	589,9		18,1			60,3	208,4	41,5	2,6
	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	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			20,2	37,6	99,3	794,8		32,9			127,8	374,4	80,5	6
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
416,27	Биточки из мяса	100	13,7	32,2	16,6	406,7		0,2			44,5	161,3	23,7	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
	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 мукой из зародышей пшеницы	400	27,6	8,4	207,2	1016					97,2	357,6	102	6,8
Итого за Обед			53	59,6	324,6	2019,6		50,3			330,7	968,1	250,2	16,1
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			73,2	97,2	424	2814,4		83,2			458,5	1342,5	330,7	22,1
Итого за день			73,2	97,2	424	2814,4		83,2			458,5	1342,5	330,7	22,1
Итого всего средняя			55,3	69,5	242,2	1776,6		76,7			388,9	1048,9	291	19,8