



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 02.09.2024 по 30.12.2024**  
**Обед (дотация) 5-11 классы 147-79 рублей**

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
<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			64,4	70	27,7	1,4
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7		0,5			23,5	78,6	23	1,5
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4		23,4			59,9	116,3	41,3	1,6
	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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>17,3</b>	<b>25,8</b>	<b>133,7</b>	<b>811</b>		<b>73,5</b>			<b>173,6</b>	<b>293</b>	<b>102,4</b>	<b>5,5</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>17,3</b>	<b>25,8</b>	<b>133,7</b>	<b>811</b>		<b>73,5</b>			<b>173,6</b>	<b>293</b>	<b>102,4</b>	<b>5,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>17,3</b>	<b>25,8</b>	<b>133,7</b>	<b>811</b>		<b>73,5</b>			<b>173,6</b>	<b>293</b>	<b>102,4</b>	<b>5,5</b>

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
<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
5,3	Тефтели рыбные с соусом	100	12,7	11,6	10,4	191,6		1,4			68,3	39,2	30,7	1,9
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1					25,3	62,3	15,2	1,3
	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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,4</b>	<b>28</b>	<b>128,2</b>	<b>839,4</b>		<b>29,8</b>			<b>172,2</b>	<b>235,4</b>	<b>97,9</b>	<b>6,6</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>28,4</b>	<b>28</b>	<b>128,2</b>	<b>839,4</b>		<b>29,8</b>			<b>172,2</b>	<b>235,4</b>	<b>97,9</b>	<b>6,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>28,4</b>	<b>28</b>	<b>128,2</b>	<b>839,4</b>		<b>29,8</b>			<b>172,2</b>	<b>235,4</b>	<b>97,9</b>	<b>6,6</b>

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
<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	32,1	1,6
54,02	Биточки диетические	100	12,5	27,7	2,6	308,6		15,5			37,9	152	30,7	2
240,96	Картофель запеченный	180	3,7	6,2	36,5	207,8		27,8			27,3	107,5	44,4	1,9
	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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>24,3</b>	<b>41,3</b>	<b>102,7</b>	<b>850,1</b>		<b>72,1</b>			<b>127,1</b>	<b>347,5</b>	<b>117,7</b>	<b>6,3</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>24,3</b>	<b>41,3</b>	<b>102,7</b>	<b>850,1</b>		<b>72,1</b>			<b>127,1</b>	<b>347,5</b>	<b>117,7</b>	<b>6,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>24,3</b>	<b>41,3</b>	<b>102,7</b>	<b>850,1</b>		<b>72,1</b>			<b>127,1</b>	<b>347,5</b>	<b>117,7</b>	<b>6,3</b>

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
<b>Обед 5-11 классы</b>														

Обед														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
110,13	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	8,4	14,6	147,2		23,6			65,3	72,7	38,4	1,7
270,09	Каша Царская с филе куриным	250	17,7	12,3	39,9	362,9		5,5			82	306,7	127	2,1
	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	
<b>Итого за Обед</b>			25	24,7	100,1	726,8		43,9			173,1	407,5	175,9	8,5
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			25	24,7	100,1	726,8		43,9			173,1	407,5	175,9	8,5
<b>Итого за день</b>			25	24,7	100,1	726,8		43,9			173,1	407,5	175,9	8,5

День: пятница

Неделя: 1

Обед 5-11 классы														
Обед														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,6	8,5	20,4	171,9		12,4			42,9	94,5	31,9	1,6
401,96	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7		3,2			17,3	132,6	19,8	1,5
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 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	
<b>Итого за Обед</b>			30,1	51,9	110,8	1000,5		30,8			106	401,6	72,8	4,9
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			30,1	51,9	110,8	1000,5		30,8			106	401,6	72,8	4,9
<b>Итого за день</b>			30,1	51,9	110,8	1000,5		30,8			106	401,6	72,8	4,9

День: понедельник

Неделя: 2

Обед 5-11 классы														
Обед														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
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
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 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	
<b>Итого за Обед</b>			22,2	43,6	92,4	825,1		78,4			150	341,1	107,7	5,8
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			22,2	43,6	92,4	825,1		78,4			150	341,1	107,7	5,8
<b>Итого за день</b>			22,2	43,6	92,4	825,1		78,4			150	341,1	107,7	5,8

День: вторник

Неделя: 2

Обед 5-11 классы														
Обед														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
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
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3					29,4	225,6	28,7	2
541,04	Рагу овощное	180	3,4	9,6	26,1	198,9		29,8			58,7	92,7	42,8	2
	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	
<b>Итого за Обед</b>			34,1	43,3	89,6	858,8		58,6			150	406,3	114,2	6,5
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			34,1	43,3	89,6	858,8		58,6			150	406,3	114,2	6,5
<b>Итого за день</b>			34,1	43,3	89,6	858,8		58,6			150	406,3	114,2	6,5

День: среда

Неделя: 2

Обед 5-11 классы														
Обед														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
110,13	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	8,4	14,6	147,2		23,6			65,3	72,7	38,4	1,7

	Котлеты из мяса	100	13,7	32,2	16,6	406,7		0,2			44,5	161,3	23,7	1,6
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
	Поджаренная 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	
<b>Итого за Обед</b>			30,3	51,7	126,3	1057,2		38,7			196,8	480,3	145,8	10,2
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			30,3	51,7	126,3	1057,2		38,7			196,8	480,3	145,8	10,2
<b>Итого за день</b>			30,3	51,7	126,3	1057,2		38,7			196,8	480,3	145,8	10,2

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	Са	Р	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 с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,5	4,1	24,2	145,6		12,9			32	80,9	28,7	1,4
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7		0,5			23,5	78,6	23	1,5
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1					25,3	62,3	15,2	1,3
	Поджаренная 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	
<b>Итого за Обед</b>			18,5	20,8	163,9	883,1		28,1			106,5	249,9	77,3	5,1
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			18,5	20,8	163,9	883,1		28,1			106,5	249,9	77,3	5,1
<b>Итого за день</b>			18,5	20,8	163,9	883,1		28,1			106,5	249,9	77,3	5,1

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	Са	Р	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>														
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,6	8,5	20,4	171,9		12,4			42,9	94,5	31,9	1,6
30,05	Вок с мясом	260	17,8	33,8	56,5	589,9		18,1			60,3	208,4	41,5	2,6
	Поджаренная 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	
<b>Итого за Обед</b>			25,9	46,4	122,5	978,6		45,3			129,1	331	83,9	5,1
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			25,9	46,4	122,5	978,6		45,3			129,1	331	83,9	5,1
<b>Итого за день</b>			25,9	46,4	122,5	978,6		45,3			129,1	331	83,9	5,1
<b>Итого всего средняя</b>			25,6	37,8	117	883,1		49,9			148,4	349,4	109,6	6,4