



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 02.09.2024 по 30.12.2024

Обед + полдник (дотация) 5-11 классы 246-31 рублей

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед и полдник 5-11 классы														
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
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	
Итого за Обед			17,3	25,8	133,7	811		73,5			173,6	293	102,4	5,5
Полдник														
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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4			38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			23,4	29,4	207,6	1147,3		92,9			212,5	363,1	128,7	9,2
Итого за день			23,4	29,4	207,6	1147,3		92,9			212,5	363,1	128,7	9,2

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед и полдник 5-11 классы														
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
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	
Итого за Обед			28,4	28	128,2	839,4		29,8			172,2	235,4	97,9	6,6
Полдник														
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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4			38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			34,5	31,6	202,1	1175,7		49,1			211,1	305,5	124,1	10,3
Итого за день			34,5	31,6	202,1	1175,7		49,1			211,1	305,5	124,1	10,3

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед и полдник 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
54,02	Биточки диетические	100	12,5	27,7	2,6	308,6		15,5			37,9	152	30,7	2
240,96	Картофель запечённый	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		
Итого за Обед			24,3	41,3	102,7	850,1				72,1				127,1 347,5 117,7 6	
Полдник															
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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3			3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46			13			16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3			19,4			38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			30,4	44,9	176,6	1186,3			91,5			165,9	417,5	144	10
Итого за день			30,4	44,9	176,6	1186,3			91,5			165,9	417,5	144	10

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед и полдник 5-11 классы														
Обед														
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	5,9
	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	
Итого за Обед			25	24,7	100,1	726,8		43,9			173,1	407,5	175,9	8,5
Полдник														
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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4			38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			31,1	28,3	174	1063,1		63,2			212	477,6	202,1	12,2
Итого за день			31,1	28,3	174	1063,1		63,2			212	477,6	202,1	12,2

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
Обед и полдник 5-11 классы														
Обед														
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
	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	
Итого за Обед			30,1	51,9	110,8	1000,5		30,8			106	401,6	72,8	4,9
Полдник														
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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4			38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			36,2	55,5	184,7	1336,7		50,2			144,9	471,7	99	8,6
Итого за день			36,2	55,5	184,7	1336,7		50,2			144,9	471,7	99	8,6

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед и полдник 5-11 классы														
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
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
	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	
Итого за Обед			22,2	43,6	92,4	825,1		78,4			150	341,1	107,7	5,8
Полдник														

6	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4			38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			28,3	47,2	166,3	1161,4		97,8			188,9	411,1	133,9	9,6
Итого за день			28,3	47,2	166,3	1161,4		97,8			188,9	411,1	133,9	9,6

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед и полдник 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
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
	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	
Итого за Обед			34,1	43,3	89,6	858,8		58,6			150	406,3	114,2	6,5
Полдник														
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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4			38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			40,2	46,9	163,5	1195,1		78			188,9	476,3	140,4	10,2
Итого за день			40,2	46,9	163,5	1195,1		78			188,9	476,3	140,4	10,2

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед и полдник 5-11 классы														
Обед														
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
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
	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	
Итого за Обед			30,3	51,7	126,3	1057,2		38,7			196,8	480,3	145,8	10,2
Полдник														
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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4			38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			36,4	55,3	200,2	1393,5		58			235,6	550,4	172	13,9
Итого за день			36,4	55,3	200,2	1393,5		58			235,6	550,4	172	13,9

День: четверг
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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед и полдник 5-11 классы														
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
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	
Итого за Обед			18,5	20,8	163,9	883,1		28,1			106,5	249,9	77,3	5,1
Полдник														
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

	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4			38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			24,6	24,4	237,8	1219,3		47,5			145,4	320	103,6	8,9
Итого за день			24,6	24,4	237,8	1219,3		47,5			145,4	320	103,6	8,9

День: пятница

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед и полдник 5-11 классы														
Обед														
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
	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			25,9	46,4	122,5	978,6		45,3			129,1	331	83,9	5,1
Полдник														
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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4			38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			32	50	196,4	1314,8		64,6			167,9	401	110,2	8,8
Итого за день			32	50	196,4	1314,8		64,6			167,9	401	110,2	8,8
Итого всего средняя			31,7	41,4	190,9	1219,3		69,3			187,3	419,4	135,8	10,2