



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

Согласовано:
 Директор МАОУ СОШ №142
 Обоина Н.С.

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
 Период действия с 07.02.2023 по 31.05.2023**

Обед 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														
756,04	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,5	6,1	16,1	133,6		11			28,2	51,4	22,9	1,1
270,07	Каша Царская с курой	230	17,6	18,2	35,9	369		4,9			78,7	280,2	74,5	5,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Обед			26,1	25,5	115,6	774,2		32,1			170,4	489	140,6	11,6
Итого за Обед 5-11 классы			26,1	25,5	115,6	774,2		32,1			170,4	489	140,6	11,6
Итого за день			26,1	25,5	115,6	774,2		32,1			170,4	489	140,6	11,6

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														
120,96	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,2	7	11	114,3		34,9			63,1	54	25,8	1,3
416,96	Котлеты, биточки, шницели из свинины	100	13,7	32,2	16,6	406,7		0,2			44,5	161,3	23,7	1,6
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250					21,1	54,4	11,7	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Обед			26,3	46,2	137,2	1042,6		51,4			192,2	427,2	104,4	9
Итого за Обед 5-11 классы			26,3	46,2	137,2	1042,6		51,4			192,2	427,2	104,4	9
Итого за день			26,3	46,2	137,2	1042,6		51,4			192,2	427,2	104,4	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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 5-11 классы														
Обед														
751	Суп картофельный с бобовыми с гречками	250/20	7,7	6,1	34,5	215,5		13,6			55,4	102,7	42,3	2,6
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
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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Обед			27,8	20,8	150,3	902,6		31,1			160,7	458,2	169	10,4
Итого за Обед 5-11 классы			27,8	20,8	150,3	902,6		31,1			160,7	458,2	169	10,4
Итого за день			27,8	20,8	150,3	902,6		31,1			160,7	458,2	169	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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 5-11 классы														
Обед														
134,04	Суп "Крестьянский" с крупой	250/10	2,3	7,2	12,2	120,1		20,4			48,2	54,2	24,4	1,4
5,21	Тефтели рыбные с рисом и морковью	100	16,5	13,7	11,5	229,1		0,8			53,5	45,5	44,6	2,7
472,96	Пюре картофельное	180	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5			49,9	97	34,4	1,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
Итого за Обед			26,1	30,3	105,2	773,7		55,4			214,4	350,4	141,9	8,7
Итого за Обед 5-11 классы			26,1	30,3	105,2	773,7		55,4			214,4	350,4	141,9	8,7
Итого за день			26,1	30,3	105,2	773,7		55,4			214,4	350,4	141,9	8,7

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 5-11 классы														
Обед														
110,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	7	14,8	129,3		23,7			64,9	58,1	36,8	1,6
416,96	Котлеты, биточки, шницели из свинины	100	13,7	32,2	16,6	406,7		0,2			44,5	161,3	23,7	1,6
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250					21,1	54,4	11,7	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Обед			26,4	46,2	141	1057,6		40,2			194	431,3	115,4	9,3
Итого за Обед 5-11 классы			26,4	46,2	141	1057,6		40,2			194	431,3	115,4	9,3
Итого за день			26,4	46,2	141	1057,6		40,2			194	431,3	115,4	9,3

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 5-11 классы														
Обед														
129,04	Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной	250/10	1,7	7	8,4	104,1		19,6			64,9	53,3	25,4	1,4
28,04	Паста Болоньез	300	21,8	40,4	57,4	666,9		3,4			40,7	243,9	35,6	2,7
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Обед			27,5	48,7	129,4	1042,6		39,2			169,1	454,6	104,3	9,3
Итого за Обед 5-11 классы			27,5	48,7	129,4	1042,6		39,2			169,1	454,6	104,3	9,3
Итого за день			27,5	48,7	129,4	1042,6		39,2			169,1	454,6	104,3	9,3

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 5-11 классы														
Обед														
751	Суп картофельный с бобовыми с гречками	250/20	7,7	6,1	34,5	215,5		13,6			55,4	102,7	42,3	2,6
416,96	Котлеты, биточки, шницели из свинины	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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9

899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Обед			34,6	46,6	164,3	1180,4		30,1			224,5	639,7	182,5	15,4
Итого за Обед 5-11 классы			34,6	46,6	164,3	1180,4		30,1			224,5	639,7	182,5	15,4
Итого за день			34,6	46,6	164,3	1180,4		30,1			224,5	639,7	182,5	15,4

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														
110,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	7	14,8	129,3		23,7			64,9	58,1	36,8	1,6
439,96	Птица отварная	100	19,8	18,4	0,2	245,3		0,2			25,3	227,2	28,1	2
472,96	Пюре картофельное	180	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5			49,9	97	34,4	1,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
Итого за Обед			29,4	34,8	96,5	799,1		58,2			202,9	536,2	137,8	8,1
Итого за Обед 5-11 классы			29,4	34,8	96,5	799,1		58,2			202,9	536,2	137,8	8,1
Итого за день			29,4	34,8	96,5	799,1		58,2			202,9	536,2	137,8	8,1

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
Обед 5-11 классы														
Обед														
129,96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
30,06	Ризотто со мясом	250	15,8	33,9	44,2	535,5		16,1			64,6	210,2	43,6	2,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
Итого за Обед			22,8	45,3	119,7	953,5		43,3			169	442,5	112,1	7,6
Итого за Обед 5-11 классы			22,8	45,3	119,7	953,5		43,3			169	442,5	112,1	7,6
Итого за день			22,8	45,3	119,7	953,5		43,3			169	442,5	112,1	7,6

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														
135,04	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,2	7,1	13,7	124,4		19,9			45,8	57,9	25	1,2
63,02	Фрикадельки из филе куриного	100	11,8	7,8	1,1	155,8		0,2			40,9	148,4	68,2	1,2
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250					21,1	54,4	11,7	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
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
Итого за Обед			29,6	25,5	148,9	944,9		26,5			173,7	463,5	154,2	7,2
Итого за Обед 5-11 классы			29,6	25,5	148,9	944,9		26,5			173,7	463,5	154,2	7,2
Итого за день			29,6	25,5	148,9	944,9		26,5			173,7	463,5	154,2	7,2
Итого всего средняя			27,6	37	130,8	947,1		40,7			187,1	469,3	136,2	9,7