



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

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



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 07.02.2023 по 31.05.2023
Обед + полдник (дотация) 5-11 классы 2 смена

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 и полдник 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
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			32,2	29,1	189,5	1110,5		51,5			209,2	559,1	166,9	15,3
Итого за день			32,2	29,1	189,5	1110,5		51,5			209,2	559,1	166,9	15,3

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 и полдник 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
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			32,4	49,8	211,1	1378,8		70,7			231,1	497,2	130,6	12,7
Итого за день			32,4	49,8	211,1	1378,8		70,7			231,1	497,2	130,6	12,7

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 и полдник 5-11 классы														
Обед														

751	Суп картофельный с бобовыми с гренками	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
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			33,9	24,4	224,2	1238,9		50,4			199,5	528,2	195,3	14,1
Итого за день			33,9	24,4	224,2	1238,9		50,4			199,5	528,2	195,3	14,1

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
Обед и полдник 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
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			32,2	33,9	179,1	1110		74,8			253,3	420,5	168,2	12,4
Итого за день			32,2	33,9	179,1	1110		74,8			253,3	420,5	168,2	12,4

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
Обед и полдник 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
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			32,5	49,8	214,9	1393,9		59,6			232,9	501,4	141,6	13
Итого за день			32,5	49,8	214,9	1393,9		59,6			232,9	501,4	141,6	13

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
Обед и полдник 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
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			33,6	52,3	203,3	1378,8		58,6			208	524,7	130,5	13
Итого за день			33,6	52,3	203,3	1378,8		58,6			208	524,7	130,5	13

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
Обед и полдник 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
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			40,7	50,2	238,2	1516,6		49,4			263,4	709,7	208,7	19,1
Итого за день			40,7	50,2	238,2	1516,6		49,4			263,4	709,7	208,7	19,1

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
Обед и полдник 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
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	35,5	38,4	170,4	1135,4		77,6			241,8	606,2	164,1	11,2
Итого за день	35,5	38,4	170,4	1135,4		77,6			241,8	606,2	164,1	11,8

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 и полдник 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
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			28,9	48,9	193,6	1289,8		62,6			207,9	512,6	138,3	11,3
Итого за день			28,9	48,9	193,6	1289,8		62,6			207,9	512,6	138,3	11,3

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 и полдник 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
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			35,7	29,1	222,8	1281,1		45,8			212,6	533,5	180,5	10,9
Итого за день			35,7	29,1	222,8	1281,1		45,8			212,6	533,5	180,5	10,9
Итого всего средняя			33,7	40,6	204,7	1283,4		60,1			226	539,3	162,5	13,4