



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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Период действия с 07.02.2023 по 31.05.2023
Завтрак + обед (дотация) 5-11 классы 1 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	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														
270,09	Каша Царская с курой	300	20,2	20,5	49,9	452,8		6,8			104,9	346,5	98,4	7,1
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	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
Итого за Завтрак			22	23,1	88,5	628,5		17,8			155,4	471	127,8	9,7
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
673,82	Кнели из мяса	100	14,2	30,4	6,4	353,9		0,4			67,8	185,2	28,4	1,7
468,01	Бобовые отварные	180	16,1	5,5	40,3	264,9					70,6	158,8	63,1	5,1
	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
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
Итого за Обед			38,9	43,1	126,4	1023,9		27,6			230,1	552,9	157,6	13
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			60,8	66,2	214,9	1652,4		45,4			385,5	1023,9	285,3	22,8
Итого за день			60,8	66,2	214,9	1652,4		45,4			385,5	1023,9	285,3	22,8

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	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														
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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			22	38,6	110,6	852,1		16,5			121,9	346,3	71	7,2
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
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 перловая рассыпчатая	180	5,4	5,8	42,9	235,5					32,2	189	56,6	2,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
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
Итого за Обед			23,2	46,5	112,7	939,5		52,8			175,5	529,4	140,6	8,2
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			45,2	85,1	223,3	1791,6		69,3			297,3	875,8	211,6	15,4
Итого за день			45,2	85,1	223,3	1791,6		69,3			297,3	875,8	211,6	15,4

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	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														
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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13		16	11	9	2,2
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1				35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			18,1	14	100,2	611		17,5		98	328,6	119,1	7,3
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
358,01	Котлеты рубленые из филе куриного	100	13,2	10,4	9,5	216,5		0,3		45,6	161,9	71,2	1,3
482,96	Капуста тушеная	180	4,4	5,2	20	143,4		106		117,2	76,1	39	2,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6		15,3	7,4	4,2	0,3
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
Итого за Обед			29,2	25,9	119,1	840,3		134,7		281,1	494,6	191	9,7
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			47,3	40	219,3	1451,3		152,1		379	823,2	310	17
Итого за день			47,3	40	219,3	1451,3		152,1		379	823,2	310	17

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														
5,21	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	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
	Подгарнировка	40	0,6	4	3,7	52,6		15,4			20,5	9,8	5,7	0,4
Итого за Завтрак			22,4	23,7	81,7	606,6		38,9			176	310,9	119,4	7,5
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
387,96	Печень по-строгановски	100	13,8	10,8	3,8	167,6		25,9			29,8	263,8	18,3	7,1
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	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
Итого за Обед			29,3	29,3	120,6	839,3		61,1			201,9	689,9	154,4	17,7
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			51,6	53	202,3	1445,9		100			377,9	1000,8	273,9	25,2
Итого за день			51,6	53	202,3	1445,9		100			377,9	1000,8	273,9	25,2

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	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														
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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			22	38,6	110,6	852,1		16,5			121,9	346,3	71	7,2
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
1,21	Азу из мяса	100	11,4	29,4	2,4	319,4		1,7			21,2	130,5	19,5	1,6
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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
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
Итого за Обед			22,2	43,3	129,6	971,3		41,7			174,8	408,4	114,7	9,7
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			44,2	81,9	240,2	1823,4		58,2			296,7	754,7	185,7	16,9
Итого за день			44,2	81,9	240,2	1823,4		58,2			296,7	754,7	185,7	16,9

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														
28,04	Паста Болоньез	300	21,8	40,4	57,4	666,9		3,4			40,7	243,9	35,6	2,7
	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	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			23,7	44	96,9	855,7		18,2			96,3	370,9	66,4	5,5
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
23,02	Курица запеченая	100	22,6	26,2		326,3					29,4	225,6	28,7	2
240,96	Картофель запечённый	180	3,7	6,2	36,5	207,8		27,8			27,3	107,5	44,4	1,9
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
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
Итого за Обед			37,2	44,3	133	1052,8		53,7			187,5	589,2	147,8	9,2
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			60,9	88,3	229,9	1908,6		71,9			283,8	960,1	214,2	14,7
Итого за день			60,9	88,3	229,9	1908,6		71,9			283,8	960,1	214,2	14,7

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														
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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			24,8	39,9	114,2	888,7		16,5			161,8	510,1	132,5	12,3
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
1,21	Азу из мяса	100	11,4	29,4	2,4	319,4		1,7			21,2	130,5	19,5	1,6
463,96	Каша перловая рассыпчатая	180	5,4	5,8	42,9	235,5					32,2	189	56,6	2,1
	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
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
Итого за Обед			28,5	42,6	143,4	1041,9		31,6			172,3	579,7	161,7	11,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			53,3	82,5	257,6	1930,6		48,1			334,1	1089,8	294,2	23,8
Итого за день			53,3	82,5	257,6	1930,6		48,1			334,1	1089,8	294,2	23,8

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														
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
	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			25,5	27,4	69,4	609,6		34,5			142,6	490,2	101,5	6,7
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
20,01	Голубцы Ленивые	108	10,4	15,4	13,5	230,9		34,3			61,6	126,1	25,5	2,2
468,01	Бобовые отварные	180	16,1	5,5	40,3	264,9					70,6	158,8	63,1	5,1
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
	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	
Итого за Обед			32,8	29,1	132,2	896,6					74,2	260,5	500,5	168,6	13,9
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			58,3	56,4	201,6	1506,3					108,7	403,2	990,7	270,1	20,6
Итого за день			58,3	56,4	201,6	1506,3					108,7	403,2	990,7	270,1	20,6

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														
30,06	Ризотто со мясом	250	15,8	33,9	44,2	535,5		16,1			64,6	210,2	43,6	2,9
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
	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
Итого за Завтрак			17,7	34,5	92,3	730,9		32,4			120,8	340,8	79,2	7,5
Обед														
129,96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
422,96	Тефтели	100	12,4	32,5	15,9	401,9		2,3			45,4	154,6	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	30	0,4	3	2,8	39,4					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	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
Итого за Обед			28,6	51	140,9	1106,5		29,5			210,9	605,1	165,5	12,3
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			46,3	85,5	233,2	1837,4		61,8			331,7	945,9	244,7	19,9
Итого за день			46,3	85,5	233,2	1837,4		61,8			331,7	945,9	244,7	19,9

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														
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
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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			25,3	17,8	119,7	744,2		6,6			120,6	378,7	121,5	5,5
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
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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
	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
Итого за Обед			21,1	39,5	113	871,2		64,9			169	458,3	137,8	9,9
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			46,4	57,2	232,7	1615,4		71,4			289,6	837,1	259,3	15,4
Итого за день			46,4	57,2	232,7	1615,4		71,4			289,6	837,1	259,3	15,4
Итого всего средняя			51,4	69,6	225,5	1696,3		78,7			337,9	930,2	254,9	19,1