



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 1-4 классы

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 классы														
Обед														
756,04	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,5	6,1	16,1	133,6		11			28,2	51,4	22,8	1,1
673,82	Кнели из мяса	90	12,8	27,3	5,7	318		0,4			61	166,5	25,5	1,6
468,96	Бобовые отварные	150	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
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
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
	Сок 0,2	200			23	92								
Итого за Обед			43	43,7	184,5	1269		30,7			241,6	590,5	169,7	13,8
Итого за Обед 1-4 классы			43	43,7	184,5	1269		30,7			241,6	590,5	169,7	13,8
Итого за день			43	43,7	184,5	1269		30,7			241,6	590,5	169,7	13,8

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 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
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	150	4,7	4,9	36,9	201,3					27,4	162,5	48,6	1,8
	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
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
	Сок 0,2	200			23	92								
Итого за Обед			28	49,2	165,5	1186,3		55,9			189,1	559,2	147,6	8,8
Итого за Обед 1-4 классы			28	49,2	165,5	1186,3		55,9			189,1	559,2	147,6	8,8
Итого за день			28	49,2	165,5	1186,3		55,9			189,1	559,2	147,6	8,8

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 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
358,01	Котлеты из филе куриного	90	11,8	9,3	8,3	193,5		0,2			40,9	145,4	64	1,2
482,96	Капуста тушеная	150	3,6	4,4	16,6	119,5		88,3			97,7	63,4	32,5	2,1
	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

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
	Сок 0,2	200			23	92								
Итого за Обед			32,7	27,6	173,3	1074,4		120,1			275,3	521,7	192,3	10
Итого за Обед 1-4 классы			32,7	27,6	173,3	1074,4		120,1			275,3	521,7	192,3	10
Итого за день			32,7	27,6	173,3	1074,4		120,1			275,3	521,7	192,3	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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 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
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	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
	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
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
	Сок 0,2	200			23	92								
Итого за Обед			33,3	31,7	171,1	1072,6		64,2			210,1	709,9	157,2	17,6
Итого за Обед 1-4 классы			33,3	31,7	171,1	1072,6		64,2			210,1	709,9	157,2	17,6
Итого за день			33,3	31,7	171,1	1072,6		64,2			210,1	709,9	157,2	17,6

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 1-4 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
637,83	Азу из мяса	100	16,1	19,8	8,3	274		7,4			21,5	182,3	27,1	2,7
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2					21	51,9	12,6	1,1
	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
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
	Сок 0,2	200			23	92								
Итого за Обед			31,7	36,4	186,1	1165,1		50,5			189,3	506,2	134,8	11,4
Итого за Обед 1-4 классы			31,7	36,4	186,1	1165,1		50,5			189,3	506,2	134,8	11,4
Итого за день			31,7	36,4	186,1	1165,1		50,5			189,3	506,2	134,8	11,4

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 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
23,02	Курица запеченая	100	22,6	26,2		326,3					29,4	225,6	28,7	2
240,96	Картофель запечённый	150	3,1	5,2	30,4	173,2		23,2			22,7	89,6	37	1,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
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
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
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
	Сок 0,2	200			23	92								
Итого за Обед			42,1	46,8	185,7	1299,2		52,2			201,3	627,6	155,4	9,8
Итого за Обед 1-4 классы			42,1	46,8	185,7	1299,2		52,2			201,3	627,6	155,4	9,8
Итого за день			42,1	46,8	185,7	1299,2		52,2			201,3	627,6	155,4	9,8

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 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 из мяса	90	12,3	29	14,8	365,5		0,2			40	145,1	21,3	1,4
463,96	Каша перловая рассыпчатая	150	4,7	4,9	36,9	201,3					27,4	162,5	48,6	1,8
	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
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
	Сок 0,2	200			23	92								
Итого за Обед			34,2	44,8	208,6	1334,8		33,2			204,8	624,1	170,4	11,9
Итого за Обед 1-4 классы			34,2	44,8	208,6	1334,8		33,2			204,8	624,1	170,4	11,9
Итого за день			34,2	44,8	208,6	1334,8		33,2			204,8	624,1	170,4	11,9

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 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
20,01	Голубцы Ленивые	108	10,4	15,4	13,5	230,9		34,3			61,6	126,1	25,5	2,2
468,96	Бобовые отварные	150	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
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
	Сок 0,2	200			23	92								
Итого за Обед			38,4	32,7	191	1177,6		77,3			278,9	556,8	183,6	14,8
Итого за Обед 1-4 классы			38,4	32,7	191	1177,6		77,3			278,9	556,8	183,6	14,8
Итого за день			38,4	32,7	191	1177,6		77,3			278,9	556,8	183,6	14,8

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 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
422,96	Тефтели	90	11,4	27,9	15,2	353		2,1			43,2	142,1	21,9	1,5
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	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
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
	Сок 0,2	200			23	92								
Итого за Обед			31,6	48,7	190,8	1290,9		32,4			216,9	612,5	166,4	12,1
Итого за Обед 1-4 классы			31,6	48,7	190,8	1290,9		32,4			216,9	612,5	166,4	12,1
Итого за день			31,6	48,7	190,8	1290,9		32,4			216,9	612,5	166,4	12,1

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	Р	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 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
20,19	Жаркое по-домашнему с мясом	200	13,9	29,5	26,9	422		21,6			44,9	212,6	55,8	2,9
	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
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
	Сок 0,2	200			23	92								
Итого за Обед			25,7	41,4	162,9	1099,1		60,8			172,5	484,2	139,1	10,2
Итого за Обед 1-4 классы			25,7	41,4	162,9	1099,1		60,8			172,5	484,2	139,1	10,2
Итого за день			25,7	41,4	162,9	1099,1		60,8			172,5	484,2	139,1	10,2
Итого всего средняя			34,1	40,3	181,9	1196,9		57,7			218	579,3	161,7	12