

ООО "Школяр"



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



Согласовано:  
Директор МАОУ СОШ №32  
Окуинко Л.А.

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 02.09.2024 по 30.12.2024

Обед (дотация) 5-11 классы 98-52 рублей

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
<b>Обед 5-11 классы</b>														
<b>Обед</b>														
135,02	Суп из овощей со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	7,6	13,7	136,1		19,9			48,3	75,1	27,2	1,3
29	Паста Карбонара	250/5	19,4	14,3	48,7	424		1,9			34,7	221,6	79,3	2,2
	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	
<b>Итого за Обед</b>			26,4	22,9	105,2	737,3		25,1			93,5	317,5	112,7	4,1
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			26,4	22,9	105,2	737,3		25,1			93,5	317,5	112,7	4,1
<b>Итого за день</b>			26,4	22,9	105,2	737,3		25,1			93,5	317,5	112,7	4,1

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
<b>Обед 5-11 классы</b>														
<b>Обед</b>														
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
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	
<b>Итого за Обед</b>			18	25,9	143	849,7		51			152,1	317,5	106,6	5,6
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			18	25,9	143	849,7		51			152,1	317,5	106,6	5,6
<b>Итого за день</b>			18	25,9	143	849,7		51			152,1	317,5	106,6	5,6

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
<b>Обед 5-11 классы</b>														
<b>Обед</b>														
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
449,96	Плов из филе куриного	250	16,8	13,3	58,8	441		6,8			55	217,9	90,2	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	
<b>Итого за Обед</b>			24,8	21,3	128,5	803,3		34,4			112,9	326,9	129,3	5,3
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			24,8	21,3	128,5	803,3		34,4			112,9	326,9	129,3	5,3
<b>Итого за день</b>			24,8	21,3	128,5	803,3		34,4			112,9	326,9	129,3	5,3

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
<b>Обед 5-11 классы</b>														
<b>Обед</b>														
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



401,96	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7		3,2			17,3	132,6	19,1
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3
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
	<b>Итого за Обед</b>		28	49	113,4	975,3		41,6			169,5	451,6	141,9
	<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>		28	49	113,4	975,3		41,6			169,5	451,6	141,9
	<b>Итого за день</b>		28	49	113,4	975,3		41,6			169,5	451,6	141,9

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
<b>Обед 5-11 классы</b>														
<b>Обед</b>														
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
358,14	Котлеты рубленые из филе куриного	100	13,6	10,7	12,6	232,7		0,3			46,7	165,5	71,9	1,4
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
	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	
	<b>Итого за Обед</b>		35,3	31,4	122,7	916,6		29,2			145,3	445,8	134,6	5,7
	<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>		35,3	31,4	122,7	916,6		29,2			145,3	445,8	134,6	5,7
	<b>Итого за день</b>		35,3	31,4	122,7	916,6		29,2			145,3	445,8	134,6	5,7

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
<b>Обед 5-11 классы</b>														
<b>Обед</b>														
135,02	Суп из овощей со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	7,6	13,7	136,1		19,9			48,3	75,1	27,2	1,3
270,09	Каша Царская с филе куриным	250	17,7	12,3	39,9	362,9		5,5			82	306,7	127	5,9
	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	
	<b>Итого за Обед</b>		25	23,9	99,2	715,7		40,2			156,1	409,9	164,7	8,1
	<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>		25	23,9	99,2	715,7		40,2			156,1	409,9	164,7	8,1
	<b>Итого за день</b>		25	23,9	99,2	715,7		40,2			156,1	409,9	164,7	8,1

День: вторник

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
<b>Обед 5-11 классы</b>														
<b>Обед</b>														
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
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	
	<b>Итого за Обед</b>		18	21,4	146,8	823,4		51,5			141,2	304	103,4	5,4
	<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>		18	21,4	146,8	823,4		51,5			141,2	304	103,4	5,4
	<b>Итого за день</b>		18	21,4	146,8	823,4		51,5			141,2	304	103,4	5,4

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
<b>Обед 5-11 классы</b>														
<b>Обед</b>														



	Сольник "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
	Котлета Детская	100	16,8	17,3	11	267,1		1,1			68,2	240,4	41,5	3,5
04	Макаронные изделия с сыром	180	10,5	9,9	41,1	287,1		0,5			19,9	146,5	10,7	0,9
	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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>35,4</b>	<b>39,7</b>	<b>118,1</b>	<b>942,9</b>		<b>28,8</b>			<b>156,8</b>	<b>509,4</b>	<b>94,5</b>	<b>6,9</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>35,4</b>	<b>39,7</b>	<b>118,1</b>	<b>942,9</b>		<b>28,8</b>			<b>156,8</b>	<b>509,4</b>	<b>94,5</b>	<b>6,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>35,4</b>	<b>39,7</b>	<b>118,1</b>	<b>942,9</b>		<b>28,8</b>			<b>156,8</b>	<b>509,4</b>	<b>94,5</b>	<b>6,9</b>

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
<b>Обед 5-11 классы</b>														
<b>Обед</b>														
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
401,96	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7		3,2			17,3	132,6	19,8	1,5
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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>23,3</b>	<b>47,5</b>	<b>112,6</b>	<b>939,7</b>		<b>41,6</b>			<b>133,7</b>	<b>295,7</b>	<b>83,8</b>	<b>5,4</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>23,3</b>	<b>47,5</b>	<b>112,6</b>	<b>939,7</b>		<b>41,6</b>			<b>133,7</b>	<b>295,7</b>	<b>83,8</b>	<b>5,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>23,3</b>	<b>47,5</b>	<b>112,6</b>	<b>939,7</b>		<b>41,6</b>			<b>133,7</b>	<b>295,7</b>	<b>83,8</b>	<b>5,4</b>

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
<b>Обед 5-11 классы</b>														
<b>Обед</b>														
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
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	11,7	7,8	3,4	164,6		1,2			16,6	135,8	68,3	1,3
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>32,1</b>	<b>25,7</b>	<b>122,1</b>	<b>848</b>		<b>29,6</b>			<b>156,3</b>	<b>487,8</b>	<b>193,6</b>	<b>10,7</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>32,1</b>	<b>25,7</b>	<b>122,1</b>	<b>848</b>		<b>29,6</b>			<b>156,3</b>	<b>487,8</b>	<b>193,6</b>	<b>10,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>32,1</b>	<b>25,7</b>	<b>122,1</b>	<b>848</b>		<b>29,6</b>			<b>156,3</b>	<b>487,8</b>	<b>193,6</b>	<b>10,7</b>
<b>Итого всего средняя</b>			<b>26,6</b>	<b>30,9</b>	<b>121,2</b>	<b>855,2</b>		<b>37,3</b>			<b>141,8</b>	<b>386,6</b>	<b>126,5</b>	<b>6,7</b>