



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



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 10.01.2022 по 31.05.2022

Обед 5-11 классы 2 смена родительские 110-00.

День: понедельник
Неделя: 1

12 лет и старше

№ 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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед Родительские 5-11 кл.														
Обед														
138,96	Суп картофельный с бобовыми	250	6,1	5,4	23,5	161,1		13,6			51,5	89,8	39,6	2,4
23,02	Курица отварная	100	25	21,8		296,4					26,7	249,6	30,6	2,1
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	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			44,5	35,7	130,5	995,1		16,9			189,2	712,9	180,3	13,7
Итого за Обед Родительские 5-11 кл.			44,5	35,7	130,5	995,1		16,9			189,2	712,9	180,3	13,7
Итого за день			44,5	35,7	130,5	995,1		16,9			189,2	712,9	180,3	13,7

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед Родительские 5-11 кл.														
Обед														
129,96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
401,96	Гуляш из мяса	50/50	15,6	13,9	3,8	202,2		3,2			20,4	168,6	21	2,4
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
Итого за Обед			28,6	28	122,4	830,8		18,8			130,5	447,9	96,9	7,8
Итого за Обед Родительские 5-11 кл.			28,6	28	122,4	830,8		18,8			130,5	447,9	96,9	7,8
Итого за день			28,6	28	122,4	830,8		18,8			130,5	447,9	96,9	7,8

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед Родительские 5-11 кл.														
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
460,96	Биточки рубленные из филе куриного	100	14,5	9,8	16,7	244,2		0,3			48	173,5	74,6	1,5
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
Итого за Обед			23,7	23,3	110,2	758,6		46,7			210,3	475,1	180,1	7,4
Итого за Обед Родительские 5-11 кл.			23,7	23,3	110,2	758,6		46,7			210,3	475,1	180,1	7,4
Итого за день			23,7	23,3	110,2	758,6		46,7			210,3	475,1	180,1	7,4

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед Родительские 5-11 кл.														
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 из мяса	100	13,7	32,2	16,6	406,7		0,2			44,5	161,3	23,7	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
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	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			24,7	46,3	133,8	1023		38,4			182,8	433	101,4	7,4
Итого за Обед Родительские 5-11 кл.			24,7	46,3	133,8	1023		38,4			182,8	433	101,4	7,4
Итого за день			24,7	46,3	133,8	1023		38,4			182,8	433	101,4	7,4

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед Родительские 5-11 кл.														
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
359,13	Жаркое "Куручка Ряба" из филе куриного	250	14,8	9,6	36,7	316,7		29,4			66,4	248,9	119,2	3,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	50	3,5	1,1	25,9	127					12,2	44,7	12,8	0,9
Итого за Обед			25,3	17,7	122	758,7		43,6			170,8	542,6	197,6	9,1
Итого за Обед Родительские 5-11 кл.			25,3	17,7	122	758,7		43,6			170,8	542,6	197,6	9,1
Итого за день			25,3	17,7	122	758,7		43,6			170,8	542,6	197,6	9,1

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед Родительские 5-11 кл.														
Обед														
138,96	Суп картофельный с бобовыми	250	6,1	5,4	23,5	161,1		13,6			51,5	89,8	39,6	2,4
416,96	Шницель из мяса	100	13,7	32,2	16,6	406,7		0,2			44,5	161,3	23,7	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
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	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			28,5	44,6	146,3	1069,8		17,1			171,2	468,8	115,2	8,5
Итого за Обед Родительские 5-11 кл.			28,5	44,6	146,3	1069,8		17,1			171,2	468,8	115,2	8,5
Итого за день			28,5	44,6	146,3	1069,8		17,1			171,2	468,8	115,2	8,5

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед Родительские 5-11 кл.														
Обед														
129,96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
460,96	Биточки рубленые из филе куриного	100	14,5	9,8	16,7	244,2		0,3			48	173,5	74,6	1,5
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
Итого за Обед			30,2	25,3	138,9	909,4		15,9			198,2	616,6	212,2	12
Итого за Обед Родительские 5-11 кл.			30,2	25,3	138,9	909,4		15,9			198,2	616,6	212,2	12
Итого за день			30,2	25,3	138,9	909,4		15,9			198,2	616,6	212,2	12

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед Родительские 5-11 кл.														
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
401,96	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7		3,2			17,3	132,6	19,8	1,5
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
Итого за Обед			23,8	43,4	116,8	929,7		30,1			150,8	391,6	102,5	7
Итого за Обед Родительские 5-11 кл.			23,8	43,4	116,8	929,7		30,1			150,8	391,6	102,5	7
Итого за день			23,8	43,4	116,8	929,7		30,1			150,8	391,6	102,5	7

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед Родительские 5-11 кл.														
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
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
Итого за Обед			25,6	27,2	101,2	728,4		58,4			214	342,9	139,1	8,3
Итого за Обед Родительские 5-11 кл.			25,6	27,2	101,2	728,4		58,4			214	342,9	139,1	8,3
Итого за день			25,6	27,2	101,2	728,4		58,4			214	342,9	139,1	8,3

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед Родительские 5-11 кл.														
Обед														
139,96	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,7	24,2	126,6		12,9			30,7	64,9	26,8	1,3
449,96	Плов из филе куриного	50/200	16,8	13,3	58,8	441		6,8			55	217,9	90,2	3
	Поджаренная	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	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			24,4	20,4	143,2	858		34,4			151	445,6	158	7,7
Итого за Обед Родительские 5-11 кл.			24,4	20,4	143,2	858		34,4			151	445,6	158	7,7
Итого за день			24,4	20,4	143,2	858		34,4			151	445,6	158	7,7
Итого всего средняя			27,9	31,2	126,5	886,2		32			176,9	487,7	148,3	8,9

