



Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №106

Полякова М.Ю.

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд****Период действия с 09.01.2025 по 31.05.2025****Обед 5-11 классы 192-84 рублей выбор 1**

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
140,01	Суп картофельный с рыбой	250/10	4,6	3,5	17,8	115,8	14	35,2	58,4	31,8	1,6	
358,14	Котлеты из филе куриного	100	13,6	10,7	12,6	232,7	0,3	46,7	165,5	71,9	1,4	
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	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,2	
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>36,2</b>	<b>24,6</b>	<b>174,3</b>	<b>1060,3</b>	<b>20,6</b>	<b>142,1</b>	<b>396,7</b>	<b>154,1</b>	<b>6,6</b>	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>36,2</b>	<b>24,6</b>	<b>174,3</b>	<b>1060,3</b>	<b>20,6</b>	<b>142,1</b>	<b>396,7</b>	<b>154,1</b>	<b>6,6</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>36,2</b>	<b>24,6</b>	<b>174,3</b>	<b>1060,3</b>	<b>20,6</b>	<b>142,1</b>	<b>396,7</b>	<b>154,1</b>	<b>6,6</b>	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
138,07	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,5	6,8	22,6	175,7	13	46,9	98,9	37,4	2,4	
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	
	Подгарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2	
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	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,2	
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>34,3</b>	<b>44,6</b>	<b>158,2</b>	<b>1138,8</b>	<b>55,8</b>	<b>155,9</b>	<b>465,2</b>	<b>148,4</b>	<b>8,8</b>	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>34,3</b>	<b>44,6</b>	<b>158,2</b>	<b>1138,8</b>	<b>55,8</b>	<b>155,9</b>	<b>465,2</b>	<b>148,4</b>	<b>8,8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>34,3</b>	<b>44,6</b>	<b>158,2</b>	<b>1138,8</b>	<b>55,8</b>	<b>155,9</b>	<b>465,2</b>	<b>148,4</b>	<b>8,8</b>	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
168,06	Суп - пюре из разных овощей с мясом	250/10	4,7	6,8	15	137,9	20,6	88,2	95,7	29,1	1,3	
5,44	Тефтели рыбные с соусом	100	12,7	11,6	10,4	191,6	1,4	68,3	39,2	30,7	1,9	
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1		25,3	62,3	15,2	1,3	
	Подгарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2	
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	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,2	
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>33,8</b>	<b>30,7</b>	<b>174</b>	<b>1068,4</b>	<b>36</b>	<b>231</b>	<b>320,6</b>	<b>116,5</b>	<b>7,4</b>	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>33,8</b>	<b>30,7</b>	<b>174</b>	<b>1068,4</b>	<b>36</b>	<b>231</b>	<b>320,6</b>	<b>116,5</b>	<b>7,4</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>33,8</b>	<b>30,7</b>	<b>174</b>	<b>1068,4</b>	<b>36</b>	<b>231</b>	<b>320,6</b>	<b>116,5</b>	<b>7,4</b>	

День: четверг

## Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)  С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед 5-11 классы</b>											
<b>Обед</b>											
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,5	167,6	11,8	36,9	87,6	27,8	1,5
416,27	Биточки из мяса	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
	Поджаривка овощная	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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,2
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>30,7</b>	<b>49,6</b>	<b>146,1</b>	<b>1123,2</b>	<b>23</b>	<b>133,5</b>	<b>370,3</b>	<b>89,6</b>	<b>6</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>30,7</b>	<b>49,6</b>	<b>146,1</b>	<b>1123,2</b>	<b>23</b>	<b>133,5</b>	<b>370,3</b>	<b>89,6</b>	<b>6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>30,7</b>	<b>49,6</b>	<b>146,1</b>	<b>1123,2</b>	<b>23</b>	<b>133,5</b>	<b>370,3</b>	<b>89,6</b>	<b>6</b>

День: пятница

## Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)  С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<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
422,05	Тефтели	100	12,4	32,5	15,9	401,9	2,3	45,4	154,6	23,7	1,6
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4	59,9	116,3	41,3	1,6
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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,2
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>31,8</b>	<b>51,9</b>	<b>160,2</b>	<b>1202,1</b>	<b>55,7</b>	<b>209,7</b>	<b>462,1</b>	<b>142</b>	<b>7,6</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>31,8</b>	<b>51,9</b>	<b>160,2</b>	<b>1202,1</b>	<b>55,7</b>	<b>209,7</b>	<b>462,1</b>	<b>142</b>	<b>7,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>31,8</b>	<b>51,9</b>	<b>160,2</b>	<b>1202,1</b>	<b>55,7</b>	<b>209,7</b>	<b>462,1</b>	<b>142</b>	<b>7,6</b>

День: понедельник

## Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)  С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед 5-11 классы</b>											
<b>Обед</b>											
139,04	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,4	4,1	24	144,6	12,8	31,1	79,5	28,4	1,4
358,14	Котлеты из филе куриного	100	13,6	10,7	12,6	232,7	0,3	46,7	165,5	71,9	1,4
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6
	Поджаривка овощная	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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,2
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>33,6</b>	<b>25</b>	<b>150,1</b>	<b>962,9</b>	<b>24</b>	<b>169,8</b>	<b>530,2</b>	<b>200,1</b>	<b>10,8</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>33,6</b>	<b>25</b>	<b>150,1</b>	<b>962,9</b>	<b>24</b>	<b>169,8</b>	<b>530,2</b>	<b>200,1</b>	<b>10,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>33,6</b>	<b>25</b>	<b>150,1</b>	<b>962,9</b>	<b>24</b>	<b>169,8</b>	<b>530,2</b>	<b>200,1</b>	<b>10,8</b>

День: вторник

## Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)  С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед 5-11 классы</b>											
<b>Обед</b>											
135,18	Суп из овощей со шпинатом, сметаной и мясом	250/10/10	3,5	8,5	12,9	139,3	19	45	68,5	25	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
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250		21,1	54,4	11,7	0,9
	Поджаривка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
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

	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,2
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>33,3</b>	<b>50,3</b>	<b>162,5</b>	<b>1202</b>	<b>36,2</b>	<b>132,8</b>	<b>378,8</b>	<b>98</b>	<b>6,6</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>33,3</b>	<b>50,3</b>	<b>162,5</b>	<b>1202</b>	<b>36,2</b>	<b>132,8</b>	<b>378,8</b>	<b>98</b>	<b>6,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>33,3</b>	<b>50,3</b>	<b>162,5</b>	<b>1202</b>	<b>36,2</b>	<b>132,8</b>	<b>378,8</b>	<b>98</b>	<b>6,6</b>

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<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	
422,15	Тефтели мясные с соусом	100	10,1	26,3	14,1	330,2	2,4	40	126,1	20,4	1,4	
470,96	Картофель отварной	180	3,6	5,4	35,5	196,5	27	28,1	105,6	43,3	1,8	
	Подгарнировка овощная	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	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,2	
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>24,6</b>	<b>43,3</b>	<b>134</b>	<b>997,6</b>	<b>52,7</b>	<b>141,9</b>	<b>393,3</b>	<b>122,1</b>	<b>6,8</b>	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>24,6</b>	<b>43,3</b>	<b>134</b>	<b>997,6</b>	<b>52,7</b>	<b>141,9</b>	<b>393,3</b>	<b>122,1</b>	<b>6,8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>24,6</b>	<b>43,3</b>	<b>134</b>	<b>997,6</b>	<b>52,7</b>	<b>141,9</b>	<b>393,3</b>	<b>122,1</b>	<b>6,8</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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<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	
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	
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6	
	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	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,2	
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>31,2</b>	<b>24,4</b>	<b>141</b>	<b>917,1</b>	<b>41,1</b>	<b>179,6</b>	<b>499,7</b>	<b>212,6</b>	<b>13</b>	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>31,2</b>	<b>24,4</b>	<b>141</b>	<b>917,1</b>	<b>41,1</b>	<b>179,6</b>	<b>499,7</b>	<b>212,6</b>	<b>13</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>31,2</b>	<b>24,4</b>	<b>141</b>	<b>917,1</b>	<b>41,1</b>	<b>179,6</b>	<b>499,7</b>	<b>212,6</b>	<b>13</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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
138,06	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,5	6,8	23	177,7	9	44,6	101,5	38,6	2,4	
1,21	Азу из мяса	100	11,6	31,4	3,3	341,7	2,4	27,4	137,3	23,5	1,8	
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1		25,3	62,3	15,2	1,3	
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	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,2	
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>35,2</b>	<b>48,5</b>	<b>173</b>	<b>1232,1</b>	<b>17,8</b>	<b>136,3</b>	<b>419,6</b>	<b>116</b>	<b>8,3</b>	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>35,2</b>	<b>48,5</b>	<b>173</b>	<b>1232,1</b>	<b>17,8</b>	<b>136,3</b>	<b>419,6</b>	<b>116</b>	<b>8,3</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>35,2</b>	<b>48,5</b>	<b>173</b>	<b>1232,1</b>	<b>17,8</b>	<b>136,3</b>	<b>419,6</b>	<b>116</b>	<b>8,3</b>	
<b>Итого всего средняя</b>			<b>32,5</b>	<b>39,3</b>	<b>157,3</b>	<b>1090,4</b>	<b>36,3</b>	<b>163,3</b>	<b>423,6</b>	<b>139,9</b>	<b>8,2</b>	