



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 2

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 5-11 классы											
Обед											
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
28,11	Паста Болоньез	250/5	16,5	27,9	53,4	517,7	2,2	33,8	183,1	26,7	2
	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	
Итого за Обед			33	38	171	1121,5	30,2	118,3	364,9	100	6,5
Итого за Обед 5-11 классы			33	38	171	1121,5	30,2	118,3	364,9	100	6,5
Итого за день			33	38	171	1121,5	30,2	118,3	364,9	100	6,5

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 5-11 классы											
Обед											
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
444,96	Филе куриное тушеное в белом соусе	100	12	9,5	3,2	180,4		25,8	139,9	67,7	1,3
240,96	Картофель запечённый	180	3,7	6,2	36,5	207,8	27,8	27,3	107,5	44,4	1,9
	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
899,03	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	
Итого за Обед			29,6	23,5	135,8	882,6	57,1	136,6	419,4	182,1	9,5
Итого за Обед 5-11 классы			29,6	23,5	135,8	882,6	57,1	136,6	419,4	182,1	9,5
Итого за день			29,6	23,5	135,8	882,6	57,1	136,6	419,4	182,1	9,5

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 5-11 классы											
Обед											
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
375,96	Бефстроганов	100	12,2	35,5	5,9	390,2	2,5	40,2	150,7	23,1	1,7
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1		25,3	62,3	15,2	1,3
	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	
Итого за Обед			33,3	54,6	169,5	1267,1	37,1	203	432,1	108,8	7,2
Итого за Обед 5-11 классы			33,3	54,6	169,5	1267,1	37,1	203	432,1	108,8	7,2
Итого за день			33,3	54,6	169,5	1267,1	37,1	203	432,1	108,8	7,2

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
Обед 5-11 классы											
Обед											
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
444,24	Филе куриное тушеное в соусе карри	100	12,1	9,7	3,6	183,9		25,5	138,8	67,5	1,3
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	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	
Итого за Обед			37,2	30	170,6	1099,8	18,2	162,6	563	207,2	11,5
Итого за Обед 5-11 классы			37,2	30	170,6	1099,8	18,2	162,6	563	207,2	11,5
Итого за день			37,2	30	170,6	1099,8	18,2	162,6	563	207,2	11,5

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
Обед 5-11 классы											
Обед											
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
403,96	Плов из мяса	250	16,3	33,1	55,8	572,2	4,5	53,7	207,4	41,9	3,1
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	
Итого за Обед			31,8	46,2	168,3	1181	34,4	158,1	398,5	118,9	7,5
Итого за Обед 5-11 классы			31,8	46,2	168,3	1181	34,4	158,1	398,5	118,9	7,5
Итого за день			31,8	46,2	168,3	1181	34,4	158,1	398,5	118,9	7,5

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
Обед 5-11 классы											
Обед											
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
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	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	
Итого за Обед			26,3	24,1	200,9	1093,6	50,7	163,8	397,8	134,1	7,4
Итого за Обед 5-11 классы			26,3	24,1	200,9	1093,6	50,7	163,8	397,8	134,1	7,4
Итого за день			26,3	24,1	200,9	1093,6	50,7	163,8	397,8	134,1	7,4

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
Обед 5-11 классы											
Обед											
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
34,03	Салат "Гринбург"	100	3,2	5,8	0,9	77,7	6	13,8	44,8	19,2	0,6
516,19	Макароны в соусе Песто	180	6,2	5,7	43,4	239,2		18,9	54,1	10,9	0,9

	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	
Итого за Обед			24,8	26,6	157	944,1	39,1	127	290,8	96,6	5,7
Итого за Обед 5-11 классы			24,8	26,6	157	944,1	39,1	127	290,8	96,6	5,7
Итого за день			24,8	26,6	157	944,1	39,1	127	290,8	96,6	5,7

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	
Обед 5-11 классы												
Обед												
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	
267,11	Наггетсы куриные с соусом томатным	100	13,6	15,8	13,3	282,4	0,2	53,2	165,8	71,6	1,6	
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	
899,03	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		
Итого за Обед			33,5	35,2	168,1	1123,8	46,8	162,4	486,2	186,5	7,8	
Итого за Обед 5-11 классы			33,5	35,2	168,1	1123,8	46,8	162,4	486,2	186,5	7,8	
Итого за день			33,5	35,2	168,1	1123,8	46,8	162,4	486,2	186,5	7,8	

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	
Обед 5-11 классы												
Обед												
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	
423,04	Бефстроганов	100	16,3	20,8	5,9	275,3	2,5	42,2	185,8	24,1	2,5	
45,11	Пюре картофельное с зеленым горошком	180	2,9	6,8	22,4	157,1	16,4	49,4	85,3	30,1	1,2	
	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		
Итого за Обед			29,3	39,1	106,9	878,5	53,5	187,8	410,9	119	7,4	
Итого за Обед 5-11 классы			29,3	39,1	106,9	878,5	53,5	187,8	410,9	119	7,4	
Итого за день			29,3	39,1	106,9	878,5	53,5	187,8	410,9	119	7,4	

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	
Обед 5-11 классы												
Обед												
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	
444,2	Фрикасе из филе куриного	100	10,1	8,9	4,7	165,7	16	28,3	122,5	57,2	1,2	
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1		25,3	62,3	15,2	1,3	
	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		
Итого за Обед			28,4	22,4	149,9	913,1	41,3	134,8	359,5	143,7	9	
Итого за Обед 5-11 классы			28,4	22,4	149,9	913,1	41,3	134,8	359,5	143,7	9	
Итого за день			28,4	22,4	149,9	913,1	41,3	134,8	359,5	143,7	9	
Итого всего средняя			30,7	34	159,8	1050,5	40,8	155,4	412,3	139,7	7,9	