



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



Согласовано:
Директор MAOU SSOH №137
Палкина С.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Период действия с 02.09.2024 по 30.12.2024
Обед (дотация) 1-4 классы 127-79 рублей

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 классы														
Обед														
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
54,08	Купаты с соусом	100	5,7	7	42,8	257		0,5			22,3	74,1	21,7	1,4
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2					21	51,9	12,6	1,1
	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
10,08	Хлеб витаминизированный	45	3,6	1,7	24,8	122,3					8,8	29,1	6,1	0,5
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
Итого за Обед			18,6	19,7	165,1	880,7		24,3			100,3	248,2	75,1	5,2
Итого за Обед 1-4 классы			18,6	19,7	165,1	880,7		24,3			100,3	248,2	75,1	5,2
Итого за день			18,6	19,7	165,1	880,7		24,3			100,3	248,2	75,1	5,2

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 1-4 классы														
Обед														
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
5,44	Тефтели рыбные с соусом тар-тар	100	12,7	11,6	10,4	191,6		1,4			68,3	39,2	30,7	1,9
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5			49,9	97	34,4	1,3
	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
10,08	Хлеб витаминизированный	45	3,6	1,7	24,8	122,3					8,8	29,1	6,1	0,5
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
Итого за Обед			28,4	27,5	117,8	800		45,4			196	283,2	118,8	7
Итого за Обед 1-4 классы			28,4	27,5	117,8	800		45,4			196	283,2	118,8	7
Итого за день			28,4	27,5	117,8	800		45,4			196	283,2	118,8	7

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 1-4 классы														
Обед														
110,13	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	8,4	14,8	148,3		23,7			66,2	74,1	38,7	1,7
444,04	Филе куриное тушеное в белом соусе	100	11,7	7,8	3,4	164,5		1,2			16,5	135,6	68,3	1,3
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
	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
10,08	Хлеб витаминизированный	45	3,6	1,7	24,8	122,3					8,8	29,1	6,1	0,5
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
Итого за Обед			25,6	24,9	114	790		35,9			125,3	296,4	128,9	5
Итого за Обед 1-4 классы			25,6	24,9	114	790		35,9			125,3	296,4	128,9	5
Итого за день			25,6	24,9	114	790		35,9			125,3	296,4	128,9	5

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 1-4 классы														
Обед														
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,6	8,5	20,4	171,9					42,9	94,5	31,9	1,6
439,96	Птица отварная	100	19,8	18,4	0,2	245,3		0,2			25,3	227,2	28,1	2
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
	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
10,08	Хлеб витаминизированный	45	3,6	1,7	24,8	122,3					8,8	29,1	6,1	0,5
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
Итого за Обед			36,7	36,7	119,3	925					144	544,8	133,2	9,8
Итого за Обед 1-4 классы			36,7	36,7	119,3	925					144	544,8	133,2	9,8
Итого за день			36,7	36,7	119,3	925					144	544,8	133,2	9,8

День: пятница

Неделя: 1

Обед 1-4 классы														
Обед														
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
140,96	Суп картофельный с рыбой	250/10	4,6	3,5	18	116,9		14,1			36,1	59,8	32,1	1,6
28,11	Паста Болоньез	250	16,5	27,9	53,4	517,7		2,2			33,8	183,1	26,7	2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
10,08	Хлеб витаминизированный	45	3,6	1,7	24,8	122,3					8,8	29,1	6,1	0,5
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
Итого за Обед			25,6	33,3	127	877,2				19,5	84,6	279,3	68,1	4,7
Итого за Обед 1-4 классы			25,6	33,3	127	877,2				19,5	84,6	279,3	68,1	4,7
Итого за день			25,6	33,3	127	877,2				19,5	84,6	279,3	68,1	4,7

День: понедельник

Неделя: 2

Обед 1-4 классы														
Обед														
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
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 гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
	Подгарнировка овощная	40	0,6	4	3,7	52,6		15,4			20,5	9,8	5,7	0,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
10,08	Хлеб витаминизированный	45	3,6	1,7	24,8	122,3					8,8	29,1	6,1	0,5
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
Итого за Обед			28,6	45,3	128,5	1004,4				34,7	135,4	441,5	124,5	9,4
Итого за Обед 1-4 классы			28,6	45,3	128,5	1004,4				34,7	135,4	441,5	124,5	9,4
Итого за день			28,6	45,3	128,5	1004,4				34,7	135,4	441,5	124,5	9,4

День: вторник

Неделя: 2

Обед 1-4 классы														
Обед														
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
110,13	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	8,4	14,8	148,3		23,7			66,2	74,1	38,7	1,7
28	Паста Болоньез	250	18,2	35,3	48,6	572,4		3,1			35,9	193,9	31,6	2,4
	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
10,08	Хлеб витаминизированный	45	3,6	1,7	24,8	122,3					8,8	29,1	6,1	0,5
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
Итого за Обед			26,8	47,6	120,9	989,6				37,8	127	309,3	82,4	5,4
Итого за Обед 1-4 классы			26,8	47,6	120,9	989,6				37,8	127	309,3	82,4	5,4
Итого за день			26,8	47,6	120,9	989,6				37,8	127	309,3	82,4	5,4

День: среда

Неделя: 2

Обед 1-4 классы														
Обед														
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

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
54,08	Купаты с соусом	100	5,7	7	42,8	257		0,5			22,3	74,1	21,7	1,4
472,96	Пюре картофельное	150	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
10,08	Хлеб витаминизированный	45	3,6	1,7	24,8	122,3					8,8	29,1	6,1	0,5
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
Итого за Обед			17,9	22,7	145,2	831		35,6			129,8	301,9	97,3	5,4
Итого за Обед 1-4 классы			17,9	22,7	145,2	831		35,6			129,8	301,9	97,3	5,4
Итого за день			17,9	22,7	145,2	831		35,6			129,8	301,9	97,3	5,4

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 классы														
Обед														
120,05	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	8,4	11	133,3		34,9			64,4	70	27,7	1,4
1,21	Азу из мяса	100	11,6	31,4	3,3	341,7		2,4			27,4	137,3	23,5	1,8
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
	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
10,08	Хлеб витаминизированный	45	3,6	1,7	24,8	122,3					8,8	29,1	6,1	0,5
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
Итого за Обед			27,8	49,7	113,1	982,7		48,2			167,7	430,4	124,4	9,5
Итого за Обед 1-4 классы			27,8	49,7	113,1	982,7		48,2			167,7	430,4	124,4	9,5
Итого за день			27,8	49,7	113,1	982,7		48,2			167,7	430,4	124,4	9,5

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 классы														
Обед														
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
359,13	Жаркое "Курочка Ряба" с курицей	200	14,4	15	27,5	296,2		22			54,1	208,9	57	2,7
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
10,08	Хлеб витаминизированный	45	3,6	1,7	24,8	122,3					8,8	29,1	6,1	0,5
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
Итого за Обед			26,5	23,7	106,6	718,8		38,8			121,7	351	107,8	6,3
Итого за Обед 1-4 классы			26,5	23,7	106,6	718,8		38,8			121,7	351	107,8	6,3
Итого за день			26,5	23,7	106,6	718,8		38,8			121,7	351	107,8	6,3
Итого всего средняя			26,3	33,1	125,8	879,9		34,4			133,2	348,6	106,1	6,8

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890557

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 28.09.2023 по 27.09.2024