



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 02.09.2024 по 30.12.2024

Обед (дотация) 5-11 классы 147-79 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	Са	Р	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>														
139,07	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,4	4,1	23,5	142,3		12,4			26,9	75,4	24,9	1,3
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	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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
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>			21	17,8	188,5	969		29,1			111,1	285	94,4	8,1
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			21	17,8	188,5	969		29,1			111,1	285	94,4	8,1
<b>Итого за день</b>			21	17,8	188,5	969		29,1			111,1	285	94,4	8,1

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	Са	Р	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>														
138,07	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,6	6,8	22,8	176,8		13,1			47,8	100,3	37,7	2,4
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	180	3,9	6,3	31,7	191,4		23,4			59,9	116,3	41,3	1,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
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>			30,6	25,7	138,4	878,4		54,1			212,6	329	142,4	9,9
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			30,6	25,7	138,4	878,4		54,1			212,6	329	142,4	9,9
<b>Итого за день</b>			30,6	25,7	138,4	878,4		54,1			212,6	329	142,4	9,9

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	Са	Р	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>														
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	8,4	14,1	145		23,2			61,1	68,6	34,9	1,6
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	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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
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>			28,3	23	137	878,2		40,7			135,4	331,8	147,5	7,8
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			28,3	23	137	878,2		40,7			135,4	331,8	147,5	7,8
<b>Итого за день</b>			28,3	23	137	878,2		40,7			135,4	331,8	147,5	7,8

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>														
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,7	168,6		11,9			37,8	89	28,1	1,5
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3					29,4	225,6	28,7	2
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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
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>			42,6	42,9	142,7	1100,3		28,1			165	605,8	162,7	13,6
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			42,6	42,9	142,7	1100,3		28,1			165	605,8	162,7	13,6
<b>Итого за день</b>			42,6	42,9	142,7	1100,3		28,1			165	605,8	162,7	13,6

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>														
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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
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>			27,6	32,4	144,8	953,3		32,5			106,5	316,1	91,5	7,6
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			27,6	32,4	144,8	953,3		32,5			106,5	316,1	91,5	7,6
<b>Итого за день</b>			27,6	32,4	144,8	953,3		32,5			106,5	316,1	91,5	7,6

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>														
139,07	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,4	4,1	23,5	142,3		12,4			26,9	75,4	24,9	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
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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
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>			31,5	41,6	150,2	1072,3		31,8			142	499,3	150,6	12,8
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			31,5	41,6	150,2	1072,3		31,8			142	499,3	150,6	12,8
<b>Итого за день</b>			31,5	41,6	150,2	1072,3		31,8			142	499,3	150,6	12,8

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>														
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	8,4	14,1	145		23,2			61,1	68,6	34,9	1,6
28,04	Паста Болоньез	300	21,8	40,4	57,4	666,9		3,4			40,7	243,9	35,6	2,7
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
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>			32	49,9	145	1130,6		42,9			138,5	385,7	103,1	8,3
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			32	49,9	145	1130,6		42,9			138,5	385,7	103,1	8,3

Итого за день	32	49,9	145	1130,6		42,9			138,5	385,7	103,1	8,3
---------------	----	------	-----	--------	--	------	--	--	-------	-------	-------	-----

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	Са	Р	Мg	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>														
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,7	168,6		11,9			37,8	89	28,1	1,5
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	180	3,9	6,3	31,7	191,4		23,4			59,9	116,3	41,3	1,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
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>			20,5	22,9	167,6	935,7		52			156,7	352,6	123,7	8,5
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			20,5	22,9	167,6	935,7		52			156,7	352,6	123,7	8,5
<b>Итого за день</b>			20,5	22,9	167,6	935,7		52			156,7	352,6	123,7	8,5

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	Мg	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>														
120,09	Щи со сметаной и мясом	250/10/10	3,7	8,4	10,3	130		34,4			59,3	64,5	23,9	1,3
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	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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
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>			31	48	136,6	1076,9		53			184,5	493,1	153,3	13,1
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			31	48	136,6	1076,9		53			184,5	493,1	153,3	13,1
<b>Итого за день</b>			31	48	136,6	1076,9		53			184,5	493,1	153,3	13,1

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	Мg	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>														
138,07	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,6	6,8	22,8	176,8		13,1			47,8	100,3	37,7	2,4
359,13	Жаркое "Курочка Ряба" с курицей	250	22,3	22,1	30,5	403,5		24,4			65,6	294,8	70,8	3,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
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>			36,3	30	126,8	898,9		53,7			150	468,2	141,2	10
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			36,3	30	126,8	898,9		53,7			150	468,2	141,2	10
<b>Итого за день</b>			36,3	30	126,8	898,9		53,7			150	468,2	141,2	10
<b>Итого всего средняя</b>			30,1	33,4	147,8	989,4		41,8			150,2	406,6	131	10

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890557

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 28.09.2023 по 27.09.2024