



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



СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Согласовано:
Директор
Пихтулова О.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 11.01.2021 по 31.12.2021

Завтраки и обеды 5-11кл 210-65 шк.135 12-18 лет

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
3,04	Бутерброд с сыром (с мукой зародышей пшеницы)	30/20	8,5	6	16,3	148,6		0,6			6	125,8	3,6	0,3
413,04	Сосиски отварные	100	12,3	25,3	2,4	277					29	161	20	1,7
466,96	Рис припущенный с куркумой	180	4,5	5,7	49	252,6					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
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
	Итого за		28,1	37,5	109,8	855,9		3,8			70,5	369	44,6	4,2
	Итого за Завтрак 5-11 классы		28,1	37,5	109,8	855,9		3,8			70,5	369	44,6	4,2
Обед 5-11 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
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
469,04	Фрикадельки из говядины	100	16	16	15,8	268,4		0,9			45,9	175,4	23,3	2,3
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
10,08	Хлеб витаминизированный	30	2,4	1,1	16,6	81,5					5,9	19,4	4,1	0,3
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
	Итого за		36,4	32,2	150	1001,5		25,5			186,3	537,2	153	12,3
	Итого за Обед 5-11 класс		36,4	32,2	150	1001,5		25,5			186,3	537,2	153	12,3
	Итого за день		64,5	69,7	259,8	1857,3		29,3			256,7	906,2	197,6	16,5

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
439,96	Птица отварная	100	19,8	18,4	0,2	245,3		0,2			25,3	227,2	28,1	2
482,96	Капуста тушеная	180	4,4	5,2	20	141,1		106			117,3	76,1	39	2,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
	Итого за		26,9	26,2	64,7	590,1		117,1			164,5	337,9	79,8	5,8
	Итого за Завтрак 5-11 классы		26,9	26,2	64,7	590,1		117,1			164,5	337,9	79,8	5,8
Обед 5-11 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
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
303,96	Рыба припущенная	100	25,8	8,5	2,4	182,9		6,4			74,5	6,1	58,6	3,8
45,01	Пюре картофельное с морковью	180	3,6	6,9	26,2	174,9		19,1			77	115	50,6	1,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
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
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
	Итого за		40,1	28,6	123,8	879,8		63,3			256,7	270	173,7	9,4
	Итого за Обед 5-11 класс		40,1	28,6	123,8	879,8		63,3			256,7	270	173,7	9,4
	Итого за день		67	54,8	188,5	1469,9		180,4			421,2	607,9	253,5	15,1

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
1,04	Бутерброд с маслом	30/10	0,4	8,3	2,6	86,1					3,5	6,1	2,1	0,1
297,96	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	32,5	24	38,4	501		1,1			367,2	447,2	56,4	1,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за			33	32,3	67,8	688,3		4,3			375,2	456	60,7	2,3
Итого за Завтрак 5-11 классы			33	32,3	67,8	688,3		4,3			375,2	456	60,7	2,3
Обед 5-11 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
135,04	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,2	7,1	13,7	124,4		19,9			45,8	57,9	25	1,2
19,05	Филе куриное тушеное в соусе	100	16	11	1,3	215,9		0,5			16,3	183	92,1	1,6
466,96	Рис припущенный с куркумой	180	4,5	5,7	49	252,6					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
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
Итого за			28,2	26,9	123,8	873,1		31,3			115	354,8	148,6	5,7
Итого за Обед 5-11 класс			28,2	26,9	123,8	873,1		31,3			115	354,8	148,6	5,7
Итого за день			61,2	59,2	191,5	1561,4		35,7			490,2	810,8	209,3	8,1

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
Завтрак 5-11 классы														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
325,96	Котлеты Любительские (горбуша)	100	16,7	14,5	8,1	224		2			74,2	49	48,4	2,8
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
52,12	Батон ржано-пшеничный с отрубями	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за			22,7	22,3	79,1	587,2		32,4			146,2	180,4	95,6	5,5
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,7	22,3	79,1	587,2		32,4			146,2	180,4	95,6	5,5
Обед 5-11 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
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
25,8	Биточки из мяса с отрубями	100	17,4	16,5	13,2	270,4		1			18,8	178	21,9	2,5
541,04	Рагу овощное	180	3,5	9,6	26,2	199,4		29,8			59,2	93,5	43	2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за			29,2	32	123,4	876,6		54,6			136,3	387,9	108	7,3
Итого за Обед 5-11 класс			29,2	32	123,4	876,6		54,6			136,3	387,9	108	7,3
Итого за день			51,9	54,3	202,5	1463,9		87			282,5	568,3	203,6	12,7

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
403,96	Плов из мяса	50/150	15,3	31,3	43,4	506,2		6,8			46,8	191,8	37,7	2,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
Итого за			18,1	31,9	85,5	683,9		10,1			57,1	211,5	43,6	3,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,1	31,9	85,5	683,9		10,1			57,1	211,5	43,6	3,7
Обед 5-11 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
129,96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
15,03	Котлета Маленький секрет с сыром	100	20,9	25	13,3	393,2		0,8			20	298,5	70,5	1,6
482,96	Капуста тушеная	180	4,4	5,2	20	141,1		106			117,3	76,1	39	2,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
10,08	Хлеб витаминизированный	50	4	1,9	27,6	135,9					9,7	32,4	6,7	0,5
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за			34,9	41,8	125,7	1026,8		130,1			210,5	520	158,9	7,4
Итого за Обед 5-11 класс			34,9	41,8	125,7	1026,8		130,1			210,5	520	158,9	7,4
Итого за день			53	73,7	211,2	1710,7		140,1			267,6	731,5	202,5	11,1

День: среда
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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
9,07	Запеканка картофельная с филе куриным	50/150	15,5	16	46,2	411,9		33,6			45,2	258,2	114,7	3,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
Итого за			18,3	16,5	88,3	589,6		36,8			55,5	278	120,5	4,2
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,3	16,5	88,3	589,6		36,8			55,5	278	120,5	4,2
Обед 5-11 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
168,04	Суп - пюре из разных овощей с гречками	250/10	3,3	5,5	16,1	122,9		20,6			88,6	82,9	28,1	1,2
413,04	Сосиски отварные	100	12,3	25,3	2,4	277					29	161	20	1,7
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
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за			25,1	39,1	120,3	899,7		44,5			176,7	343,8	81,6	7,4
Итого за Обед 5-11 класс			25,1	39,1	120,3	899,7		44,5			176,7	343,8	81,6	7,4
Итого за день			43,4	55,7	208,6	1489,3		81,3			232,2	621,8	202,1	11,6

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
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	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
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за			31,5	26,1	92,4	709,4		3,5			98,1	475	111,3	9,1
Итого за Завтрак 5-11 классы			31,5	26,1	92,4	709,4		3,5			98,1	475	111,3	9,1
Обед 5-11 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
129,96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
413,04	Сосиски отварные	100	12,3	25,3	2,4	277					29	161	20	1,7
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
10	Хлеб "Витаминизированный"	30	2,4	1,1	16,6	81,5					5,9	19,4	4	0,3
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за			26,8	41,9	129,9	965,3		23,3			119,5	347,8	78,5	5,7
Итого за Обед 5-11 класс			26,8	41,9	129,9	965,3		23,3			119,5	347,8	78,5	5,7
Итого за день			58,3	68	222,3	1674,7		26,8			217,6	822,7	189,8	14,8

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
284,96	Омлет натуральный	200	20	29,6	3,6	359,6		0,6			155,8	318,6	88,1	4,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
3,04	Бутерброд с сыром (с мукой зародышей пшеницы)	30/20	8,5	6	16,3	148,6		0,6			6	125,8	3,6	0,3
Итого за			28,9	37,6	48,6	635,8		12,1			176,5	452,1	96,7	5,3
Итого за Завтрак 5-11 классы			28,9	37,6	48,6	635,8		12,1			176,5	452,1	96,7	5,3
Обед 5-11 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
756,04	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,5	6,1	16,1	133,6		11			28,2	51,4	22,9	1,1
439,96	Птица отварная	100	19,8	18,4	0,2	245,3		0,2			25,3	227,2	28,1	2
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
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
Итого за			30,7	32,2	86,7	742,3		41,6			123,9	400,3	94,1	5,5
Итого за Обед 5-11 класс			30,7	32,2	86,7	742,3		41,6			123,9	400,3	94,1	5,5
Итого за день			59,6	69,8	135,3	1378,1		53,7			300,3	852,4	190,8	10,7

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
Завтрак 5-11 классы														
422,96	Тефтели с хлебом в соусе	60/50	9	11,5	12,7	187,5		3,2			21,8	102,3	16,2	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
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за			20,7	19,3	104,9	651,6		6,5			94,6	350	99,4	8,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			20,7	19,3	104,9	651,6		6,5			94,6	350	99,4	8,7
Обед 5-11 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
65	Борщ с морской капустой и картофелем, сметаной	250/10	2,3	7	14,6	128,6		20,4			64,6	59,3	44,3	2,3
20,19	Жаркое по-домашнему из мяса	50/150	14,1	29,5	27,7	426,2		23,5			48,3	215,5	57,1	3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за			21,8	39,7	102,1	834,9		54,8			140,6	326,3	117,7	6,8
Итого за Обед 5-11 класс			21,8	39,7	102,1	834,9		54,8			140,6	326,3	117,7	6,8
Итого за день			42,5	59	207	1486,5		61,3			235,2	676,3	217,1	15,5

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
Завтрак 5-11 классы														
649	Йогурт	1	5,4	4,7		134	17,5							
439,96	Птица отварная	100	19,8	18,4	0,2	245,3		0,2			25,3	227,2	28,1	2
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
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
Итого за			34,4	29,4	88,3	807	17,5	3,5			56,6	301,4	45,7	3,8
Итого за Завтрак 5-11 классы			34,4	29,4	88,3	807	17,5	3,5			56,6	301,4	45,7	3,8
Обед 5-11 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
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
403,96	Плов из мяса	50/150	15,3	31,3	43,4	506,2		6,8			46,8	191,8	37,7	2,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
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
Итого за			25,9	44,6	134,7	1013,2		55,7			150,3	336,5	91,2	6,3
Итого за Обед 5-11 класс			25,9	44,6	134,7	1013,2		55,7			150,3	336,5	91,2	6,3
Итого за день			60,4	73,9	223	1820,2	17,5	59,2			206,9	637,9	136,8	10,1
Итого всего средняя			56,2	63,8	205	1591,2	1,8	75,5			291	723,6	200,3	12,6

