



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



Согласовано:
Директор
Пихтулова О.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 01.09.2021 по 31.12.2021

Льготная категория 5-11 классы.

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
Дотация 5-11 классы														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
358,01	Котлеты рубленые из филе куриного	100	13,2	10,4	9,5	216,5		0,3			45,6	161,9	71,2	1,3
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
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за			19,2	18,6	81,2	583,7		30,7			169,8	461,3	151,3	6,6
Итого за Дотация 5-11 классы			19,2	18,6	81,2	583,7		30,7			169,8	461,3	151,3	6,6
Итого за день			19,2	18,6	81,2	583,7		30,7			169,8	461,3	151,3	6,6

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
Дотация 5-11 классы														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
5,19	Рыба припущенная с овощами	100	19,5	6,4	3,3	143,2		1,8			59,5	14,3	48,3	3
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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за			27,8	15,2	106,2	646,1		12,7			142,5	228	100,6	7,5
Итого за Дотация 5-11 классы			27,8	15,2	106,2	646,1		12,7			142,5	228	100,6	7,5
Итого за день			27,8	15,2	106,2	646,1		12,7			142,5	228	100,6	7,5

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Дотация 5-11 классы														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	16,1	10,3	2,5	214,6		1,6			19,2	186,3	93,9	1,7
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
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за			28,1	20,3	97,2	709		12,5			154,6	607	212,8	11,6
Итого за Дотация 5-11 классы			28,1	20,3	97,2	709		12,5			154,6	607	212,8	11,6
Итого за день			28,1	20,3	97,2	709		12,5			154,6	607	212,8	11,6

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Дотация 5-11 классы														
	Закуска	50	0,7	5	4,6	65,7		19,3			25,6	12,3	7,1	0,5
403,96	Плов из мяса	250	16,3	33,1	55,8	572,2		4,5			53,7	207,4	41,9	3,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за			19,4	39,1	103,8	819,3		27			143,3	417,2	91,8	7,3
Итого за Дотация 5-11 классы			19,4	39,1	103,8	819,3		27			143,3	417,2	91,8	7,3
Итого за день			19,4	39,1	103,8	819,3		27			143,3	417,2	91,8	7,3

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Дотация 5-11 классы														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
416,96	Шницель из мяса	100	14,2	32,4	17,8	419		0,2			60,9	171,4	26,6	2
333,04	Макаронные изделия с сыром	180	10,5	9,9	41,1	287,1		0,5			19,9	146,5	10,7	0,9
	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					9,8	32,4	6,8	0,5
Итого за			29,1	46,1	115,2	969,5		11,7			105,3	357,8	49,1	4,2
Итого за Дотация 5-11 классы			29,1	46,1	115,2	969,5		11,7			105,3	357,8	49,1	4,2
Итого за день			29,1	46,1	115,2	969,5		11,7			105,3	357,8	49,1	4,2

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Дотация 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
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
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за			27	27	94,2	704,1		11,2			124,8	492,1	88,9	7,2
Итого за Дотация 5-11 классы			27	27	94,2	704,1		11,2			124,8	492,1	88,9	7,2
Итого за день			27	27	94,2	704,1		11,2			124,8	492,1	88,9	7,2

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Дотация 5-11 классы														
413,04	Сосиски отварные	100	12,3	25,3	2,4	277					29	161	20	1,7
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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за			17,5	31,1	76,9	631,8		35,7			135,1	388,6	90	7,7
Итого за Дотация 5-11 классы			17,5	31,1	76,9	631,8		35,7			135,1	388,6	90	7,7
Итого за день			17,5	31,1	76,9	631,8		35,7			135,1	388,6	90	7,7

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	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
Дотация 5-11 классы														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
50,02	Котлета Детская	100	16,8	17,3	11	267,1		1,1			68,2	240,4	41,5	3,5
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250					21,1	54,4	11,7	0,9
528,96	Соус красный основной	30	0,3	0,5	2	13,3		0,7			4,2	3,9	1,9	0,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за			26,6	26,4	108,4	759,6		12,8			117,9	342,1	70,4	6,1
Итого за Дотация 5-11 классы			26,6	26,4	108,4	759,6		12,8			117,9	342,1	70,4	6,1
Итого за день			26,6	26,4	108,4	759,6		12,8			117,9	342,1	70,4	6,1

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	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
Дотация 5-11 классы														
	Закуска	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	80/20	18,2	8,3	1,4	208		0,5			11,9	207,8	104,4	1,7
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
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за			29,8	19,2	93,7	699,5		15,3			140,5	591,9	216,6	11,1
Итого за Дотация 5-11 классы			29,8	19,2	93,7	699,5		15,3			140,5	591,9	216,6	11,1
Итого за день			29,8	19,2	93,7	699,5		15,3			140,5	591,9	216,6	11,1

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	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
Дотация 5-11 классы														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
423,96	Тефтели мясные "Ёжики"	100	14,3	16,1	14,7	257,4		2,1			23	160	21,2	2,3
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
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за			21,4	24,3	79,9	606,2		119			214,5	438,6	105,8	8,7
Итого за Дотация 5-11 классы			21,4	24,3	79,9	606,2		119			214,5	438,6	105,8	8,7
Итого за день			21,4	24,3	79,9	606,2		119			214,5	438,6	105,8	8,7
Итого всего средняя			24,6	26,7	95,7	712,9		28,9			144,8	432,5	117,7	7,8

