

Согласовано:

И.о. директора МАОУ ЦГО «СОШ №13 с  
УИОП»

Л.Э.Забаных /



Утверждено:

ИП Токарева Е.Г.

Е.Г.Токарева/



# Примерное двухнедельное меню обедов для учащихся 1-4 классов осенне-зимнего сезона 2023-2024 гг

### 1 неделя 1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед															
	Суп гороховый	200		5.31	5.68	19.81	153,83	35,48	36,71	100,71	1,85	0,00	252,28	2,47	0,18	5,65
	Гренки	10		0,93	0,09	6,54	31,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Огурец свежий	40		0,04	0,10	1,30	7,00	70	7	21	0,3	0	1	0	0,02	5
	Филе куриное в молочном соусе	90/20		12,80	12,30	2,68	172,49	71,04	45,11	13,69	2,09	92,27	91,51	0,09	0,49	0,03
	Макаронные изделия отварные	150		6,37	4,53	38,89	229,45	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	27	0,98	0,08	0
	Чай с сахаром	180		0,10	0,00	12,80	51,50	1,80	0,00	0,00	0,00	16,11	0,00	0,00	0,00	115,99
	Хлеб пшеничный	40		1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	40		1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>780</b>	<b>108,85</b>	<b>29,51</b>	<b>23,26</b>	<b>106,05</b>	<b>771,07</b>	<b>208,70</b>	<b>118,30</b>	<b>248,96</b>	<b>6,76</b>	<b>122,78</b>	<b>372,09</b>	<b>4,35</b>	<b>0,86</b>	<b>126,67</b>

### 1 неделя 2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед															
	Томаты свежие	40		0,60	0,10	1,90	12,00	7	10	13	0,45	66,5		0,35	0,03	12,5
	Щи из свежей капусты со сметаной	200		5,57	6,31	8,60	69,83	37,69	25,05	74,65	1,17	0,00	380,12	1,92	0,06	13,63
	Биточки мясные с соусом	90		8,96	18,49	8,58	177,61	17,69	25,14	181,31	2,75	16,00	30,00	0,74	0,06	0,00
	Каша гречневая рассыпчатая	150		10,28	6,34	44,73	298,95	24,25	150,8	227,1	5,11	14,4	28,73	0,75	0,27	0
	Компот из свежих плодов	200		0,75	0,00	14,97	59,89	29,2	23	0	0,8	0	0	0	0,01	1,25
	Хлеб пшеничный	40		1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	40		1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>760</b>	<b>108,85</b>	<b>30,12</b>	<b>31,80</b>	<b>102,81</b>	<b>743,73</b>	<b>130,82</b>	<b>254,72</b>	<b>560,95</b>	<b>11,91</b>	<b>96,90</b>	<b>439,15</b>	<b>4,57</b>	<b>0,52</b>	<b>27,38</b>

### 1 неделя 3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед															
	Салат "Витаминный"	60		2,04	6,00	11,76	112,44	0,00	0,00	0,00	10,80	9,36	7,56	1,80	6,12	3,60
	Борщ со сметаной	200		1,56	1,70	8,42	56,00	35,20	14,92	1,68	6,72	10,00	263,75	2,00	0,03	7,98
	Запеканка картофельная с мясом	200		25,63	25,85	20,68	418,00	40,33	29,52	3,62	1,63	0,00	0,00	0,00	13,20	4,40
	Чай с лимоном	200		0,22	0,05	9,03	36,85	1,97	0,51	0,93	0,05	0	0,1	0,01	0	0,78
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	40		1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>740</b>	<b>108,85</b>	<b>33,41</b>	<b>34,16</b>	<b>73,92</b>	<b>748,74</b>	<b>92,49</b>	<b>65,68</b>	<b>71,12</b>	<b>20,83</b>	<b>19,36</b>	<b>271,71</b>	<b>4,62</b>	<b>19,44</b>	<b>16,76</b>

### 1 неделя 4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед															
	Салат Свекольный	60		0,83	3,58	5,41	53,92	8,65	7,48	0,49	0,34	382,8	2,4	1,92	0,04	6,12
	Суп куриный с макаронными изделиями	200		2,08	2,32	13,20	112,56	21,82	18,78	44,00	0,76	73,84	4,16	0,00	0,07	6,25
	Филе минтая с овощами	90		10,80	4,56	6,72	141,60	12,78	15,84	75,60	0,25	4,56	0,03	0,00	0,03	0,00
	Рис отварной	150		3,63	3,18	38,26	196,75	44,54	35,09	101,68	1,31	17,28	37,07	0,22	0,15	12,89
	Напиток из см ягод	200		0,19	0,04	13,66	53,26	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	40		1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>780</b>	<b>108,85</b>	<b>21,49</b>	<b>14,24</b>	<b>101,28</b>	<b>683,55</b>	<b>103,18</b>	<b>97,92</b>	<b>286,66</b>	<b>4,33</b>	<b>478,48</b>	<b>43,96</b>	<b>2,95</b>	<b>0,38</b>	<b>25,26</b>

### 1 неделя 5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед															
	Огурец свежий	40		0,04	0,10	1,30	7,00	70	7	21	0,3	0	1	0	0,02	5
	Суп пюре из разных овощей с гречками	200/10		3,25	4,11	16,22	114,94	30,31	26,08	61,11	1,06	13,20	273,60	0,22	0,10	7,54
	Тефтели мясные с соусом	90/30		6,60	17,30	24,86	280,94	34,91	6,55	5,58	1,56	0,00	0,10	0,01	0,00	2,81
	Макаронные изделия отварные	150		6,37	4,53	38,89	229,45	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	27	0,98	0,08	0
	Компот из сухофруктов	200		0,75	0,00	14,97	59,89	29,2	23	0	0,8	0	0	0	0,01	1,25
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	40		1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>800</b>	<b>108,85</b>	<b>20,97</b>	<b>26,44</b>	<b>124,26</b>	<b>827,10</b>	<b>188,79</b>	<b>84,64</b>	<b>171,34</b>	<b>5,53</b>	<b>27,60</b>	<b>301,70</b>	<b>1,99</b>	<b>0,29</b>	<b>16,60</b>

### 1 неделя 6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед															
	Горошек консервированный	30		0,63	0,04	2,80	15,00	5	4,75	34,7	0,32	0	0	2,3	0	37,4
	Рассольник Ленинградский	200		7,47	9,72	15,00	183,48	41,05	33,39	110,22	1,66	8,33	296,71	2,39	0,1	12,33
	Котлета куриная	90		23,48	8,30	7,07	197,70	63,92	8,42	59,94	0,36	31,60	57,40	0,23	0,02	0,25
	Картофель запеченый	150		3,70	5,07	24,77	166,15	44,54	35,09	101,68	1,31	17,28	37,07	0,22	0,15	12,89
	Чай с сахаром и лимоном	200		0,19	0,04	13,66	53,26	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	40		1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>750</b>	<b>108,85</b>	<b>39,43</b>	<b>23,73</b>	<b>87,33</b>	<b>741,04</b>	<b>169,90</b>	<b>102,38</b>	<b>371,43</b>	<b>5,32</b>	<b>57,21</b>	<b>391,48</b>	<b>5,95</b>	<b>0,36</b>	<b>62,87</b>

## 2 неделя 1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед															
	Огурец свежий	40		0,04	0,10	1,30	7,00	70	7	21	0,3	0	1	0	0,02	5
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2,08	2,32	13,20	112,56	21,82	18,78	44,00	0,76	73,84	4,16	0,00	0,07	6,25
	Печень по-строгановски	90		11,47	12,79	2,62	171,93	29,07	29,07	205,53	4,07	0,00	0,00	0,13	0,03	1,21
	Каша гречневая рассыпчатая	150		10,28	6,34	44,73	298,95	24,25	150,8	227,1	5,11	14,4	28,73	0,75	0,27	0
	Напиток из с/м ягод	200		0,21	0,04	17,21	53,40	29,2	23	0	0,8	0	0	0	0	3,42
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	40		1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>760</b>	<b>108,85</b>	<b>28,04</b>	<b>22,15</b>	<b>103,09</b>	<b>769,29</b>	<b>189,33</b>	<b>249,38</b>	<b>562,52</b>	<b>12,67</b>	<b>88,24</b>	<b>34,19</b>	<b>1,69</b>	<b>0,48</b>	<b>15,88</b>

## 2 неделя 2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед															
	Салат из моркови с яблоками	60		1,86	0,18	12,00	62,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Суп гороховый	200		5,31	5,68	19,81	153,83	35,48	36,71	100,71	1,85	0,00	252,28	2,47	0,18	5,65
	Гренки	10		0,93	0,09	6,54	31,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Жаркое из свинины	220		11,70	20,50	29,48	351,28	68,02	62,13	191,33	4,23	32,56	0,20	0,00	0,53	16,79
	Чай с сахаром	200		0,19	0,04	13,66	53,26	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	40		1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>770</b>	<b>108,85</b>	<b>23,95</b>	<b>27,05</b>	<b>105,52</b>	<b>777,86</b>	<b>118,89</b>	<b>119,57</b>	<b>356,93</b>	<b>7,75</b>	<b>32,56</b>	<b>252,78</b>	<b>3,28</b>	<b>0,80</b>	<b>22,44</b>

## 2 неделя 3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед															
	Салат Свекольный	60		0,83	3,58	5,41	53,92	8,65	7,48	0,49	0,34	382,8	2,4	1,92	0,04	6,12
	Щи из свежей капусты со сметаной	200		5,57	6,31	8,60	117,83	36,79	25,05	74,65	1,17	0,00	380,12	1,92	0,06	13,63
	Котлета мясная	90		24,77	1,81	2,87	126,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Макаронные изделия отварные	150		6,37	4,53	38,89	229,45	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	27	0,98	0,08	0
	Компот из свежих плодов	200		0,75	0,00	14,97	59,89	29,2	23	0	0,8	0	0	0	0,01	1,25
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	40		1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>780</b>	<b>108,85</b>	<b>42,25</b>	<b>16,79</b>	<b>94,77</b>	<b>713,44</b>	<b>105,02</b>	<b>85,01</b>	<b>188,70</b>	<b>4,83</b>	<b>397,20</b>	<b>409,82</b>	<b>5,63</b>	<b>0,28</b>	<b>21,00</b>

## 2 неделя 4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед															
	Огурец свежий	60		0.04	0.10	1.30	7,00	70	7	21	0,3	0	1	0	0,02	5
	Борщ со сметаной	200		3.52	5.98	9.78	117,00	35.20	14.92	1,68	6,72	10,00	263,75	2,00	0,03	7,98
	Рыбная котлета	90		17.64	2.57	10.27	135,63	91,31	69.24	307,00	1,54	38,71	40,21	0,66	0,16	0,91
	Рис отварной	150		3.63	3.18	38.26	196,75	44,54	35,09	101,68	1,31	17,28	37,07	0,22	0,15	12,89
	Чай с сахаром	200		0.19	0.04	13,66	53,26	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	40		1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>780</b>	<b>108,85</b>	<b>28,94</b>	<b>12,33</b>	<b>96,00</b>	<b>734,12</b>	<b>186,44</b>	<b>139,98</b>	<b>475,25</b>	<b>11,24</b>	<b>65,99</b>	<b>341,33</b>	<b>3,69</b>	<b>0,43</b>	<b>21,78</b>

## 2 неделя 5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед															
	Суп пюре из разных овощей с гречками	200/10		3,25	4,11	16,22	114,94	30,31	26,08	61,11	1,06	13,20	273,60	0,22	0,10	7,54
	Салат "Витаминный"	60		2.04	6.00	11.76	112,44	0,00	0,00	0,00	10,80	9,36	7,56	1,80	6,12	3,60
	Котлета Домашняя	90		14.55	16.79	2.88	220,79	21,80	22,00	154,15	3,05	0,00	0,00	0,10	0,03	0,91
	Картофельное пюре	150		3.70	5.07	24.77	166,15	44,54	35,08	101,68	1,31	41,86	37,07	0,22	0,15	12,88
	Напиток из с/м ягод	200		0.21	0.04	17.21	53,40	29,2	23	0	0,8	0	0	0	0	3,42
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	40		1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>790</b>	<b>108,85</b>	<b>27,71</b>	<b>32,57</b>	<b>96,87</b>	<b>793,17</b>	<b>140,84</b>	<b>126,89</b>	<b>381,83</b>	<b>18,65</b>	<b>64,42</b>	<b>318,53</b>	<b>3,15</b>	<b>6,49</b>	<b>28,35</b>

## 2 неделя 6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед															
	Кукуруза консервированная	30		0.80	0.40	3.20	20,70	12,6	3,9	12,3	0,108	0,6	0,02	0	0,006	1,44
	Суп Рыбный	200		7.12	3.84	11.84	133,60	21,62	29,30	99,30	0,81	1,73	132,80	1,60	0,08	5,56
	Голубец ленивый с соусом	90		13.10	15.11	2.58	128,11	21,80	22,00	154,15	3,05	0,00	0,00	0,10	0,03	0,91
	Греча отварная	150		10.28	6.34	44.73	298,95	24,25	150,8	227,1	5,11	14,4	28,73	0,75	0,27	0
	Чай с сахаром и лимоном	200		0.19	0.04	13,66	53,26	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	40		1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>760</b>	<b>108,85</b>	<b>35,45</b>	<b>26,29</b>	<b>100,04</b>	<b>760,08</b>	<b>95,66</b>	<b>226,73</b>	<b>557,74</b>	<b>10,75</b>	<b>16,73</b>	<b>161,85</b>	<b>3,26</b>	<b>0,48</b>	<b>7,91</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890495

Владелец Титова Екатерина Евгеньевна

Действителен с 26.09.2023 по 25.09.2024