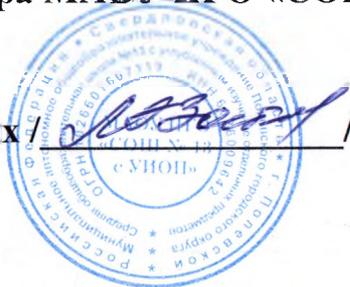


Согласовано:

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

Л.Э.Забанных /



Утверждено:

ИП Токарева Е.Г.

Е.Г.Токарева/



Примерное двухнедельное меню обедов для учащихся 5-11 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	250		6,64	7,10	24,76	192,29	44,35	45,80	125,80	2,31	0,00	315,35	3,10	0,23	7,06
	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	100/20		13,97	13,42	2,92	188,17	71,04	45,11	13,69	2,09	92,27	91,51	0,09	0,49	0,03
	Макаронные изделия отварные	180		7,64	5,44	46,67	275,34	18,47	10,50	58,40	1,07	17,28	32,40	1,18	0,10	0,00
	Чай с сахаром	200		0,11	0,00	14,22	57,22	2	0	0	0	17,9	0	0	0	128,88
	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
	Итого за прием	880	122,13	33,29	26,71	120,44	876,82	220,85	129,14	283,78	7,40	127,45	440,56	5,18	0,93	140,97

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	250		6,96	7,89	10,75	87,29	47,11	31,31	93,31	1,46	0,00	475,15	2,40	0,08	17,04
	Биточки мясные с соусом	100		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	180		12,34	7,61	53,68	358,34	29,10	180,96	272,52	6,13	17,28	34,48	0,90	0,32	0,00
	Компот из 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
	Итого за прием	850	122,13	33,57	34,65	113,91	820,58	145,09	291,14	625,03	13,22	99,78	539,93	5,20	0,59	30,79

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"	100		3,40	10,00	19,60	187,40	0,00	0,00	0,00	18,00	15,60	12,60	3,00	10,20	6,00
	Борщ со сметаной	250		1,95	2,13	10,53	127,56	44	18,65	2,1	8,4	12,5	329,69	2,5	0,04	9,98
	Запеканка картофельная с мясом	220		30,00	30,00	25,30	475,00	45,83	34,10	4,11	1,85	0,00	0,00	0,00	15,00	5,00
	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	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
	Итого за прием	850	122,13	39,53	42,74	88,49	952,26	106,79	73,99	72,03	29,93	28,10	342,69	6,32	25,33	21,76

1 неделя 4 день

№	Наименование блюда	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	100	1,38	5,97	9,01	89,86	8,65	7,48	0,49	0,34	382,8	2,4	1,92	0,04	6,12	
	Суп куриный с макаронными изделиями	250	2,60	2,90	16,50	143,20	27,28	23,47	55,00	0,95	54,80	5,20	0,00	0,09	7,81	
	Филе минтая с овощами	100	10,80	4,56	6,72	152,14	12,78	15,84	75,60	0,25	4,56	0,03	0,00	0,03	0,00	
	Рис отварной	180	4,80	6,95	45,73	210,13	23,24	42,11	40,01	0,94	20,76	44,48	0,26	0,07	1,62	
	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 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	
	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	
	Итого за прием	910	122,13	23,73	20,98	115,65	87,34	109,63	235,99	4,15	462,92	52,41	2,99	0,32	15,55	

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	250/20		4,06	5,14	20,28	143,67	37,89	32,6	76,39	1,32	16,5	342	0,27	0,13	9,43
	Тефтели мясные с соусом	100/30		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	180		7,64	5,44	46,67	275,34	18,47	10,50	58,40	1,07	17,28	32,40	1,18	0,10	0,00
	Компот из сухофруктов	200		0,75	0,00	14,97	59,89	29,2	23	0	0,8	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	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Итого за прием	900	122,13	23,05	28,38	136,10	901,72	199,45	92,91	196,35	5,97	33,78	375,50	2,24	0,34	18,49

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 конс.	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	250		9,34	12,15	18,75	230,00	51,31	41,74	137,78	2,08	10,41	370,80	3,00	0,13	15,41
	Котлета куриная	100		26,09	9,23	7,85	219,86	71,03	9,35	66,60	0,40	35,11	63,78	0,25	0,03	0,28
	Картофель запеченый	180		4,44	6,08	29,27	199,73	53,45	42,11	122,02	1,57	20,74	44,48	0,26	0,18	15,47
	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	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
	Итого за прием	840	122,13	44,65	28,10	96,36	843,31	196,18	118,68	425,99	6,04	66,26	479,36	6,62	0,43	68,56

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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	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	250		2,60	2,90	16,50	143,20	27,28	23,47	55,00	0,95	54,80	5,20	0,00	0,09	7,81
	Печень по-строгановски	100		12,74	14,22	2,91	191,04	29,07	29,07	205,53	4,07	0,00	0,00	0,13	0,03	1,21
	Каша гречневая рассыпчатая	180		12,34	7,61	53,68	358,34	29,10	180,96	272,52	6,13	17,28	34,48	0,90	0,32	0,00
	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	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
	Итого за прием	850	122,13	31,89	25,43	115,63	878,43	199,64	284,23	618,94	13,88	72,08	40,98	1,84	0,55	17,44

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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Салат из моркови с яблоками	100		3,10	0,30	20,00	104,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Суп гороховый	250		6,64	7,10	24,76	192,29	44,35	45,80	125,80	2,31	0,00	315,35	3,10	0,23	7,06
	Гренки	10		0,93	0,09	6,54	31,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Жаркое из свинины	240	Жаркое	13,30	23,30	33,50	399,30	77,30	70,60	217,80	4,81	37,00	0,23	0,00	0,60	19,08
	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	0,19	0,04	13,66	53,26	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	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
	Итого за прием	880	122,13	28,12	31,39	122,49	906,13	137,04	137,13	408,49	8,79	37,00	315,88	3,91	0,92	26,14

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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Салат Свекольный	100		1,38	5,97	9,01	89,86	8,65	7,48	0,49	0,34	382,8	2,4	1,92	0,04	6,12
	Щи из свежей капусты со сметаной	250		6,96	7,89	10,75	87,29	47,11	31,31	93,31	1,46	0,00	475,15	2,40	0,08	17,04
	Котлета мясная	100		27,56	2,32	4,58	142,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Макаронные изделия отварные	180		7,64	5,44	46,67	275,34	18,47	10,50	58,40	1,07	17,28	32,40	1,18	0,10	0,00
	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
	Итого за прием	910	122,13	48,25	22,18	110,01	780,44	118,42	93,02	217,09	5,30	400,08	510,25	6,31	0,32	24,41

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
	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	250		1,95	2,13	10,53	127,56	44	18,65	2,1	8,4	12,5	329,69	2,5	0,04	9,98
	Рыбная котлета	120		21,13	4,21	13,22	162,84	91,31	69,24	307,00	1,54	38,71	40,21	0,66	0,16	0,91
	Рис отварной	180		4,36	3,81	45,82	236,10	53,42	42,11	122,02	1,57	20,74	44,48	0,26	0,18	15,47
	Чай с сахаром	200		0,19	0,04	13,66	53,26	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Булочка домашняя	60		2,62	4,24	22,08	136,92	18,60	7,80	53,44	0,78	0,00	6,00	0,24	0,06	0,00
	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
	Итого за прием	950	122,13	34,21	14,99	129,34	842,14	222,72	158,53	549,45	13,96	71,95	420,68	4,47	0,53	26,36

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
	Суп пюре из разных овощей с гречками	250/20		4,06	5,14	20,28	143,67	37,89	32,6	76,39	1,32	16,5	342	0,27	0,13	9,43
	Салат "Витаминный"	100		3,40	10,00	19,80	187,40	0	0	0	18	15,6	12,6	3	10,2	6
	Котлета Домашняя	100		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	180		3,73	4,40	26,48	199,10	23,24	42,11	40,01	0,94	20,76	44,48	0,26	0,07	1,62
	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	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
	Итого за прием	930	122,13	29,91	36,93	110,68	929,81	127,12	140,44	335,44	25,74	52,86	399,38	4,44	10,52	21,38

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
	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	250		8,90	4,80	14,80	167,00	27,03	37,04	124,12	1,01	2,16	166	2	0,1	6,95
	Голубец ленивый с соусом	100		14,80	16,12	4,56	135,32	21,80	22,00	154,15	3,05	0,00	0,00	0,10	0,03	0,91
	Греча отварная	180		12,34	7,61	53,68	358,34	29,10	180,96	272,52	6,13	17,28	34,48	0,90	0,32	0,00
	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	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
	Итого за прием	840	122,13	40,99	29,53	113,93	860,08	105,92	264,63	627,98	11,97	20,04	200,80	3,81	0,55	9,30

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890495

Владелец Титова Екатерина Евгеньевна

Действителен с 26.09.2023 по 25.09.2024