

Согласовано
Директор МАОУ СОШ с УИОП №13

Е.Е. Титова

09.01.2024г



Утверждено
ИП Токарева Е.Г.

09.01.2024г



Примерное двухнедельное меню обедов 5-11 классы

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
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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,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

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	ТЭ,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 куринный 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 с/м 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	774,05	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	ТЭ,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 гренками	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	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	ТЭ,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
	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 запеченный	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	44,06	28,16	94,86	835,31	261,18	120,93	412,29	6,02	66,26	480,36	4,32	0,45	36,16

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	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Порошок конс.	30		0,63	0,04	2,80	15,00	5	4,75	34,7	0,32	0	0	2,3	0	37,4
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
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
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	47,30	13,47	118,80	838,00	105,57	252,91	427,11	9,83	72,08	39,98	4,01	0,50	48,63

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	ТЭ,мг	B1,мг	C,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		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		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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,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
	Рулет мясной	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

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
Гречка отварная с соусом	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
Хлеб пшеничный	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 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	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	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Суп пюре из разных овощей с гренками	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