

Согласовано

Директор МАОУ СОШ ПГО с УИОП №13

Е.Е. Титова



Примерное двухнедельное меню обедов 5-11 классов 2024-2025

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	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
	Салат морковный	100		0,04	0,10	1,30	7,00	70	7	21	0,3	0	1	0	0,02	5
ГТК	Мясо по-итальянски в томатном соусе	60/40		26,80	24,64	6,70	281,60	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	860	119,03	46,12	37,93	124,22	970,25	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															
	Салат свекольный	100		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	80/20		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	119,03	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
	Котлета мясная	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
	Пюре картофельное	180		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	880	119,03	65,62	51,97	96,34	1172,12	177,82	83,34	138,63	30,33	63,21	406,47	6,57	25,36	22,04

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															
	Кукуруза консервированная	30														
	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
	Плов с мясом курицы	240		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
	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	790	119,03	17,55	8,06	60,91	463,52	55,45	60,04	195,49	2,87	59,36	5,53	0,81	0,21	7,81

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															
	Салат "Здоровье"	100		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	80/20		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	870	119,03	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	119,03	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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,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
	Гуляш из куринного филе	100		19,04	22,39	3,83	294,39	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	119,03	38,19	33,60	116,55	981,78	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	PЭ,мкг	TЭ,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	220		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	860	119,03	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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Салат "Свекольный"	100	2,04	6,00	11,76	112,44	0,00	0,00	10,80	9,36	#####	1,80	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 куриная	100		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	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	119,03	44,08	15,70	99,29	674,87	109,77	85,54	216,60	4,96	17,28	507,85	4,39	0,28	18,29

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
	Салат картофельный с зеленым горошком	100		3,40	10,00	19,80	187,40	0	0	0	18	15,6	12,6	3	10,2	6
	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
	Тефтели рыбные с соусом белым основным	80/20		19,60	2,86	11,41	150,70	91,31	69,24	307,00	1,54	38,71	40,21	0,66	0,16	0,91
	Картофельное пюре	180		4,44	6,08	29,72	199,27	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	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	119,03	30,14	11,67	89,35	656,25	204,12	150,73	496,01	13,18	71,95	414,68	4,23	0,47	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 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 с соусом красным основным	80/20		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
	Рис припущенный	180		4,80	6,95	45,73	264,60	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	910	119,03	30,98	39,48	129,93	995,31	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	60		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	80/20		14,55	16,80	2,88	220,80	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	119,03	40,74	30,21	112,25	945,56	105,92	264,63	627,98	11,97	20,04	200,80	3,81	0,55	9,30