

Утверждено: *Директор школы*
И.В. Дорошко
 № 11



Меню обедов для обучающихся 5-11 классов					
Пищевая ценность ОБЕД					

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	
День 1 (понедельник)											
54-45з	Икра свекольная	100,00	2,20	7,00	11,30	119,00	0,01	0,02	4,13	20,7	
54-1с	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,62	4,92	5,28	72,08	0,02	0,03	10,76	105	
54-2м	Гуляш из мяса говядины	100	16,80	19,30	6,00	348,00	0,04	0,11	1,41	25,5	
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200,00	5,90	7,00	40,60	249,50	0,05	0,03	0	20,25	
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50					
пром.	Хлеб ржаной йодированный	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20					
пром.	сок яблочный	200,00	0,60	0,00	33,00	134,40	0,03	0,26	0,54	0,36	
пром.	Яблоко	120,00	0,50	0,50	11,80	53,30					
	Итого	1045,00	30,82	32,52	128,78	1013,98					
День 2 (вторник)											
		0									
54-3з	Нарезка из соленых помидор	100,00	1,20	0,20	3,80	21,30	0,06	0,03	16,76	0,00	
54-11с	Суп крестьянский с крупой	250	2,40	6,30	12,90	147,38	0,04	0,04	103,2	6,42	
54-9р	Рыба запеченная с молочным соусом	100	31,50	36,70	9,20	493,00	0,11	0,15	0,34	70,40	
54-11г	Картофельное пюре	200,00	4,30	6,90	26,40	185,90	0,12	0,11	10,20	23,80	
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0	0	0,02	15	
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50					
пром.	Хлеб ржаной йодированный	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20					
	Итого	925	45,30	50,90	104,20	1085,28					
День 3 (среда)											
пром.	икра кабачковая	100,00	0,91	2,80	4,43	46,80	0,01	0,02	7,42	10,10	
54-3с	Рассольник по-ленинградски	250	2,40	6,43	16,53	133,33	0,06	0,05	5,54	104	
54-21м	курица отварная	100	28,90	2,14	1,01	139,28	0,06	0,01	0,58	4,9	
54-1г	макароны отварные	200,00	7,20	6,50	43,70	262,40	0,06	0,03	0,00	0,00	
54-32хн	Компот из яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	0,01	0,01	1,6	1,2	

пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50				
пром.	Хлеб ржаной йодированный	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20				
пром.	Груша	120,00	0,50	0,40	12,40	54,60	0,04	0,01	5,00	0,00
	Итого	800	29,90	31,20	90,10	770,07				
День 4 (четверг)										
пром.	икра кабачковая	100,00	0,91	2,80	4,43	46,80	0,01	0,02	7,42	10,10
54-3с	Рассольник по-ленинградски	250	2,40	6,43	16,53	133,33	0,06	0,05	5,54	104
54-21м	курица отварная	100	28,90	2,14	1,01	139,28	0,06	0,01	0,58	4,9
54-1г	макаронны отварные	200,00	7,20	6,50	43,70	262,40	0,06	0,03	0,00	0,00
54-32хн	Компот из яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	0,01	0,01	1,6	1,2
пром.	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,50	140,60				
пром.	Хлеб ржаной йодированный	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20				
	Итого	840	45,25	16,11	110,67	768,31				
День 5 (пятница)										
54-2з	Нарезка из свежих огурцов	100,00	0,80	0,20	2,50	14,20	0,02	0,01	3,41	0,00
52-2с	Борщ с картофелем	250	2,13	5,33	12,10	112,80	0,03	0,04	6,76	134,6
54-9р	Рыба запеченная с молочным соусом	100	2,10	24,40	6,10	328,70	0,11	0,15	0,34	70,40
54-11г	Картофельное пюре	200,00	4,30	6,90	26,40	185,87	0,12	0,11	10,20	23,80
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50				
пром.	Хлеб ржаной йодированный	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20				
пром.	Сок натуральный (персиковый)	200,00	0,75	0,00	35,00	143,01				
	Итого	825	14,68	37,43	111,70	927,08				
День 6 (понедельник)										
54-2з	Нарезка из свежих огурцов	100,00	0,80	0,20	2,50	14,20	0,02	0,01	3,41	0,00
54-8с	Суп гороховый	250	5,30	5,02	15,92	116,80	0,06	0,03	16,76	0,00
54-16м	Тефтели из говядины	100,00	13,05	13,20	7,50	199,65	0,15	0,06	4,76	97,2
54-1с	Соус сметанный	25,00	0,75	4,10	1,60	46,30	0,04	76,00	0,56	2,22
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	8,30	6,30	36,00	233,70	0,01	0,01	0,04	19,45
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50	0,21	0,12	0,00	19,20

пром.	Хлеб ржаной йодированный	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20					
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00					
	Итого	850	33,3	29,42	112,92	834,15	0	0	0,02	15	
День 7 (вторник)											
54-7с	Суп с макаронными изделиями	250	2,52	2,16	18,12	102,00					
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,10	18,70	17,20	318,00	0,09	0,05	6,88	97,6	
54-12з	Икра морковная тушеная	100	1,20	4,20	6,00	68,00	0,13	0,19	9,53	27,30	
пром.	Сок натуральный (яблочный)	200,00	0,60	0,00	33,00	134,40	0,03	0,01	3,91	0,00	
пром.	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,50	140,60	0,03	0,26	0,54	0,36	
пром.	Хлеб ржаной йодированный	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20					
пром.	мандарин	140	1,10	0,30	10,50	49,00					
	Итого	980	32,12	26,26	124,32	863,20					
День 8 (среда)											
54-2з	Нарезка из свежих огурцов	100,00	0,80	0,20	2,50	14,20					
52-2с	Борщ с картофелем	250	1,70	4,26	9,68	90,24	0,02	0,01	3,41	0,00	
54-27м	капуста тушеная с мясом птицы	200	16,80	8,20	10,40	182,90	0,03	0,04	6,76	134,6	
54-32хн	Компот из яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	0,07	0,09	34	49,5	
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50	0,01	0,01	1,6	1,2	
пром.	Булка с повидлом промышленного производства	60,00	4,80	8,40	33,60	229,20					
пром.	Хлеб ржаной йодированный	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20					
	Итого	885	29,65	22,00	98,21	714,74					
День 9 (четверг)											
пром.	икра кабачковая	100,00	0,91	2,80	4,43	46,80	0,01	0,02	7,42	10,10	
54-4с	Рассольник домашний	200	1,94	5,12	11,20	98,46	0,07	0,06	8,42	104,2	
54-4м	Котлеты из говядины	100,00	16,44	15,72	14,88	265,56	0,08	0,08	0,13	0,10	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,30	6,30	36,00	233,70	0,21	0,12	19,2	0,09	
пром.	Сок натуральный (яблочный)	200,00	0,75	0,00	15,21	63,86	0,03	0,26	0,54	0,36	
пром.	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,50	140,60					
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,20	0,40	8,00	0,00	

пром.	банан	120,00	1,80	0,60	25,20	113,40				
	Итого	785				1005,08				
День 10(пятница)										
54-3з	Нарезка из свежих помидор	100,00	1,20	0,20	3,80	21,30	0,06	0,03	16,76	0,00
54-11с	Суп крестьянский с крупой	250	1,92	5,04	10,30	94,24	0,04	0,04	103,2	6,42
54-9р	Рыба запеченная с молочным соусом	100	18,90	22,00	5,50	295,80	0,11	0,15	0,34	70,40
54-11г	Картофельное пюре	200,00	3,20	5,20	19,80	139,40	0,12	0,11	10,20	23,80
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,20	0,00	13,00	52,90	0,01	0,01	1,44	2,45
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50				
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,20	0,40	8,00	0,00
пром.	Кондитерское изделие (вафли молочные)	35	2,18	11,34	22,96	202,60				
	Итого	855	31,50	44,28	102,06	933,14				

	Минеральные вещества, мг					
Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
	22	33	17	0,93		11
	37,4	31	13,2	0,48		15,2
	15	167	23	2,48		17
	19,5	142,5	17,25	0,8		15
0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,80	0,00
0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00
	25,6	40,4	15,4	0,5		15,4
0,00	138,00	282,00	57,00	0,98	0,68	176,00
0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	28,00
	50	4,3	2,1	0,09		0
0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0,00
	16,4	35,8	15	0,55		15,2
0,42	20,58	87,59	16,36	1,19	2,32	0,00
0,00	56,60	68,56	24,70	0,91	0,43	0,00

0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
0,07	18,00	18,00	10,00	0,46	0,11	8,60
	21	51,4	19,8	0,71		16,6
	3,4	17,8	35,2	0,3		4,6
0,57	8,20	27,20	6,32	0,62	0,00	0,00
	58	3,8	3,1	0,79		0,8
0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0,00
	33,6	19,2	42,6	0,87		17,2
0,00	138,00	282,00	57,00	0,98	0,68	176,00
0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	28,00
0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0,00
0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00
	27	80,4	29	1,48		16
0,00	32,00	184,00	26,00	2,36	0,96	36,00
20,00	20,00	14,50	2,15	0,06	0,07	2,85
0,44	15,00	181,00	120,00	4,04	1,10	22,00

	50	4,3	2,1	0,09		0
	13,8	54,6	20,8	0,86		16,8
10,07	26,00	231,00	45,00	3,43	3,38	45,00
0,08	13,57	23,94	11,17	0,40	0,14	0,00
0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,80	0,00
0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0,00
	33,6	19,2	42,6	0,87		17,2
	88	148	74	1,86		41
	58	3,8	3,1	0,79		0,8
0,07	18,00	18,00	10,00	0,46	0,11	8,60
	27,6	50,4	20,2	0,76		17
0,42	20,58	87,59	16,36	1,19	2,32	0,00
	15	181	120	4,04		22
0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,80	0,00
11,00	32,00	29,00	21,00	6,40	0,78	0,01

0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00
	25,6	40,4	15,4	0,5		15,4
0,00	138,00	282,00	57,00	0,98	0,68	176,00
0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	28,00
	10	10	5,4	0,12		0,5
11,00	32,00	29,00	21,00	6,40	0,78	0,01

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 11658132350595754882249227326788119953424450959

Владелец Дорошко Наталья Васильевна

Действителен с 04.12.2024 по 04.12.2025