



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
 (С ДВУХСМЕННЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ)
 2 НЕДЕЛЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углев.		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
139	1	Суп картофельный с горохом	200	4,76	3,35	15,65	112,00	8,75	0,30	23,58	2,60	47,67	52,26	144,43	2,50
256	1	Мясо тушеное	100	11,89	16,52	2,35	210,00	3,56	0,10	1,42	2,83	39,06	35,12	207,84	3,18
516	акт	Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,50	255,00	21,00	0,09	0,00	0,82	10,43	8,15	45,37	0,62
686	акт	Закуска из овощей	100	1,83	4,50	7,50	80,00	122,00	0,02	34,80	10,10	40,00	15,00	30,00	1,30
		Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	57,00	0,00	0,00	2,80	0,21	4,45	1,44	2,34	0,17
		Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71,00	15,60	0,04	0,04	0,75	11,38	10,37	32,84	0,61
		ИТОГО		27,97	30,05	99,29	785,00	170,91	0,55	62,63	17,30	152,99	122,33	462,82	8,38

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углев.		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
111	1	Борщ сибирский со сметаной	200	3,17	2,97	13,40	94,00	30,00	0,15	45,54	2,30	71,85	45,68	161,00	2,76
	акт	Медальоны из птицы	100	18,36	18,72	11,00	268,00	130,00	0,13	11,30	43,00	32,00	93,00	193,00	1,56
512	акт	Рис припущенный	180	4,46	5,20	46,70	251,00	6,00	0,04	0,00	0,22	9,87	26,29	79,46	0,56
		Сок	180			20,34	81,00	2,53	0,00	2,00	0,80	9,20	5,90	6,90	4,18
		Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71,00	15,60	0,04	0,04	0,75	11,38	10,37	32,84	0,61
		Булочка Комплексная	50	3,41	1,33	24,50	123,00	26,00	0,07	0,07	1,26	18,97	17,28	54,73	1,02
		ИТОГО		31,68	28,49	131,51	888,00	210,13	0,43	58,94	48,33	153,26	198,51	527,93	10,69

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углев.		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
148	1	Суп- лапша домашняя	200	2,35	3,91	14,20	103,00	152,83	0,27	34,70	2,28	78,66	71,88	211,00	4,49
374	1	Рыба, тушеная в томате с овощами	110	12,29	5,70	5,20	146,00	38,50	0,19	0,81	2,89	25,96	29,29	185,17	0,68
520	акт	Пюре картофельное	180	3,91	5,86	26,46	175,00	19,30	0,10	52,62	11,30	46,94	18,66	70,66	1,50
699	акт	Напиток фруктовый	180	0,20	0,04	25,73	105,00	22,30	0,02	0,18	0,11	62,08	9,33	85,45	0,30
		Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71,00	15,60	0,04	0,04	0,75	11,38	10,37	32,84	0,61
		Булочка Комплексная	50	3,41	1,33	24,50	123,00	26,00	0,07	0,07	1,26	18,97	17,28	54,73	1,02
		ИТОГО		24,44	17,11	111,66	723,00	274,53	0,68	88,41	18,58	243,99	156,80	639,85	8,60

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
124	1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и гречками	200	1,77	6,58	7,95	130,00	30,00	0,16	84,51	2,71	57,36	35,77	95,07	1,85
	1	Свинина по-мексикански	100	8,23	24,75	12,79	165,00	121,00	0,13	11,30	11,30	32,00	93,00	193,00	1,56
510	2	Каша гречневая вязкая	200	6,16	8,68	27,78	196,00	6,00	0,26	0,00	0,50	17,85	121,67	182,35	4,11
	3	Напиток из ягод	180	0,27	1,22	22,84	105,00	22,30	0,02	0,18	0,11	62,08	9,33	85,45	0,30
	4	Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71,00	15,60	0,04	0,04	0,75	11,38	10,37	32,84	0,61
		ИТОГО		18,71	41,50	86,93	667,00	194,90	0,61	96,03	15,37	180,67	270,13	588,71	8,43

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
139	1	Суп картофельный с фасолью	200	4,76	3,35	15,65	112,00	8,75	0,30	23,58	2,60	47,67	52,26	144,43	2,50
	1	Мясо по-французски	200	9,89	5,44	12,00	289,00	36,20	0,19	13,20	12,90	32,00	56,00	280,00	1,23
	2	Закуска из овощей	100	1,83	4,50	7,50	80,00	122,00	0,02	34,80	10,10	40,00	15,00	30,00	1,30
685	3	Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,65	0,60	0,80	0,13
	4	Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71,00	15,60	0,04	0,04	0,75	11,38	10,37	32,84	0,61
		ИТОГО		18,94	13,58	64,26	607,00	182,55	0,55	71,61	26,35	132,70	134,22	488,07	5,76

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
132	1	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,91	3,71	14,11	104,00	30,00	0,17	31,81	2,69	50,46	42,89	123,38	1,59
719	1	Пельмени отварные с маслом	230	20,40	17,00	39,20	448,00	16,60	0,05	0,09	15,00	30,00	20,00	138,00	4,60
71	2	Овощи по сезону	100	0,80		3,40	16,00	18,00	5,00	2,40	1,20	11,00	11,00	32,00	0,00
	3	Компот из смеси сухофруктов	180	5,40	0,05	26,81	111,00	0,00	0,02	0,44	0,20	4,80	2,80	5,00	0,16
	4	Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71,00	15,60	0,04	0,04	0,75	11,38	10,37	32,84	0,61
		ИТОГО		30,79	21,03	99,09	750,00	80,20	5,28	34,78	19,84	107,64	87,05	331,22	6,96

Среднее значение за период

25,42 25,29 98,79 736,67 185,54 1,35 68,73 24,29 161,88 161,51 506,43 8,14