

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ № 59
Сметанин И.И.



УТВЕРЖДЕНО

Управляющий ООО «ОЛЕС»

Васьков Е.Л.



**ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ ДЛЯ
УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ В МАОУ СОШ № 59**

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	ТЭ,мг	В1,мг	В2	С,мг
Обед															
Суп гороховый с гречками	250/10	7,63	0,09	2,64	0,73	24,14	160,50	40,83	33,39	100,91	1,99	0,37	0,19	0,05	0,6
Яйцо отварное	50	15,82	11,95	31,47	0,61	41,84	522,58	19,57	54,69	217,12	2,16	0,82	0,36	0,13	2,19
Бигус из филе куриного	225	15,82	11,95	31,47	0,61	41,84	522,58	19,57	54,69	217,12	2,16	0,82	0,36	0,13	2,19
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,10	0,00	26,00	101,48	10,72	4,5	0	0,37	0	0,01	0,01	0
Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0,51	0,05	0,02	0
Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,63	0,08	0,05	0
Мучное изделие	90	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,63	0,08	0,05	0
Итого за прием		27,30	12,10	35,70	2,81	114,00	907,06	86,1	112,8	363,02	5,87	2,65	0,68	0,25	14,04
Содержание, % от калорийности		11,00		37,00		52,00									

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	ТЭ,мг	В1,мг	В2	С,мг
Обед															
Борщ из свежей капусты	250/10	3,42	0,26	7,08	5,97	22,60	175,24	26,82	31,62	92,92	1,11	2,64	0,1	0,07	6,98
Рагу из отварного мяса говядины	225	15,33	14,17	15,68	0,08	6,33	229,77	15,36	25,02	163,59	2,48	0,58	0,06	0,12	2,07
Компот из сухофруктов	200	0,16	0,00	0,16	0,16	27,87	110,49	7,12	3,6	4,4	0,95	0,08	0,01	0,01	4
Мучное изделие	100	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0,51	0,05	0,02	0
Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,63	0,08	0,05	0
Фрукт свежий	150	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,63	0,08	0,05	0
Итого за прием		30,08	14,52	29,95	9,90	110,60	859,51	77,31	181,2	466	9,22	5,08	0,44	0,35	16,55

Содержание, % от калорийности	18,00		31,00		52,00										
-------------------------------	-------	--	-------	--	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	ТЭ,мг	В1,мг	В2	С,мг
Обед															
Щи из свежей капусты с картоф	250/10	2,04	0,34	6,34	5,19	12,44	118,58	36,19	34,61	51,37	2,32	2,43	0,04	0,05	6
Кнели куриные	100	17,93	15,64	14,62	2,09	14,82	264,52	46,01	23,92	161,34	1,78	1,91	0,1	0,16	0,38
Рис припущенный	180	5,31	0,04	3,77	0,66	32,41	191,21	12,82	7,29	40,56	0,74	0,82	0,06	0,02	0
Напиток ягодный	200	0,20	0,00	0,05	0,05	26,60	104,45	9,97	6,5	7,5	0,2	0,08	0,01	0,01	3,75
Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0,51	0,05	0,02	0
Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,63	0,08	0,05	0
Мучное изделие	75	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,63	0,08	0,05	0
Итого за прием		29,71	16,08	26,40	9,37	127,03	877,66	129,97	92,97	312,27	8,84	6,57	0,34	0,31	15,13
Содержание, % от калорийности		14,00		39,00		47,00									

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	ТЭ,мг	В1,мг	В2	С,мг
Обед															
Рассольник Ленинградский со с	250/10	3,42	0,26	7,08	5,97	22,60	175,24	26,82	31,62	92,92	1,11	2,64	0,1	0,07	6,98
Кура отварная с овощами	100	15,33	14,17	15,68	0,08	6,33	229,77	15,36	25,02	163,59	2,48	0,58	0,06	0,12	2,07
Макароны отварные	180	15,33	14,17	15,68	0,08	6,33	229,77	15,36	25,02	163,59	2,48	0,58	0,06	0,12	2,07
Чай с сахаром	200	0,16	0,00	0,16	0,16	27,87	110,49	7,12	3,6	4,4	0,95	0,08	0,01	0,01	4
Фрукт свежий	150	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0,51	0,05	0,02	0

Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,63	0,08	0,05	0
Итого за прием		30,08	14,52	29,95	9,90	110,60	859,51	77,31	181,2	466	9,22	5,08	0,44	0,35	16,55
Содержание, % от калорийности		18,00		31,00		52,00									

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	ТЭ,мг	В1,мг	В2	С,мг
Обед															
Салат из свежей капусты с морковью	100	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0,01	0	0	1,11
Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,05	7,35	5,14	5,43	16,21	152,42	34,23	46,9	157,76	1,27	2,5	0,13	0,1	8,69
Суфле из филе куриного с сыром	110	14,69	12,11	14,97	6,61	29,33	319,65	24,26	47,32	187,79	2,84	3,12	0,15	0,15	6,35
Напиток ягодный	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0,01	0	0	1,11
Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0,51	0,05	0,02	0
Мучное изделие	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,63	0,08	0,05	0
Рагу овощное	180	0,44	0,00	0,08	0,08	1,52	10,37	5,6	8	10,4	0,36	0,28	0,02	0,02	10
Итого за прием		27,74	19,52	21,68	13,59	81,11	649,70	75,6	114,2	390,57	5,48	7,05	0,41	0,32	26,15
Содержание, % от калорийности		20,00		26,00		53,00									

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	ТЭ,мг	В1,мг	В2	С,мг
Обед															
Суп картофельный с горохом с картофелем	250/10	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,79	33,39	93,21	1,74	2,45	0,17	0,06	4,6
Кукуруза консервированная	50	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0
Жаркое по-домашнему из свинины	225	11,50	10,63	9,46	0,08	5,11	152,03	7,05	11,96	97,16	1,56	0,28	0,03	0,09	0
Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0,51	0,05	0,02	0
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,32	0,02	0,19	0,18	1,98	11,24	4,11	2,64	15,23	0,66	0,63	0,08	0,05	0
Напиток ягодный	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0
Итого за прием		28,80	10,75	21,69	9,26	94,16	714,82	71,4	167,6	396,88	7,88	4,52	0,44	0,28	9,6

Содержание, % от калорийности		16,00		32,00		52,00									

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	ТЭ,мг	В1,мг	В2	С,мг
Обед															
Рассольник Ленинградский со с	250/10	2,34	0,26	6,61	5,43	13,49	127,12	46,47	22,37	51,92	0,99	2,52	0,05	0,05	11,24
Колбаски витаминные	100	18,69	18,61	5,53	0,01	0,48	126,73	19,02	26,61	176,95	0,59	1,48	0,16	0,13	1,36
Капуста тушеная	180	2,89	0,04	4,20	0,57	21,88	143,20	18,38	31,27	80,55	1,25	0,2	0,13	0,09	6
Напиток ягодный	200	0,16	0,00	0,16	0,16	27,87	110,49	7,12	3,6	4,4	0,95	0,08	0,01	0,01	4
Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0,51	0,05	0,02	0
Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,63	0,08	0,05	0
Мучное изделие	100	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,63	0,08	0,05	0
Итого за прием		31,43	19,28	22,48	8,57	126,78	848,84	104,65	97,42	354,32	5,12	5,9	0,45	0,34	22,66
Содержание, % от калорийности		14,00		32,00		54,00									

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	ТЭ,мг	В1,мг	В2	С,мг
Обед															
Огурец консервированный	20	0,01	0,00	1,00	0,00	0,00	100,00	65,96	22,65	70,97	0,67	0,3	0,06	0,09	9,09
Борщ с морской капустой со см	250\10	4,04	1,20	5,36	0,30	18,39	142,93	65,96	22,65	70,97	0,67	0,3	0,06	0,09	9,09
Плов из филе куриного	230	14,20	13,62	12,17	0,17	9,37	206,45	38,14	21,32	154,35	2,02	0,52	0,06	0,12	1,35
Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0,51	0,05	0,02	0
Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,63	0,08	0,05	0
Мучное изделие	100	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,63	0,08	0,05	0
Компот из сухофруктов	200	0,68	0,00	0,28	0,28	24,63	111,49	12,45	3,4	3,4	0,65	0,76	0,01	0,06	200

Итого за прием		32,83	21,28	40,44	3,16	154,49	1134,93	187,51	111,6	396,39	5,3	3,47	0,34	0,43	213,79
Содержание, % от калорийности		15,00		35,00		50,00									

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	ТЭ,мг	В1,мг	В2	С,мг	
Завтрак																
Обед																
Суп картофельный с макаронны	250	3,42	0,26	7,08	5,97	22,60	175,24	26,82	31,62	92,92	1,11	2,64	0,1	0,07	6,98	
Кнели куриные	100	9,74	5,02	15,83	0,26	16,07	255,09	107,07	41,06	127,03	2,11	0,74	0,08	0,15	58,96	
Рагу овощное	180	9,74	5,02	15,83	0,26	16,07	255,09	107,07	41,06	127,03	2,11	0,74	0,08	0,15	58,96	
Компот из кураги	200	0,33	0,00	0,00	0,00	28,17	109,63	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	
Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0,51	0,05	0,02	0	
Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,63	0,08	0,05	0	
Фрукт свежий	150	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,63	0,08	0,05	0	
Итого за прием		21,62	5,82	30,36	9,74	114,26	838,77	147,08	88,43	263,47	4,45	5,14	0,3	0,28	70,94	
Содержание, % от калорийности		12,00		35,00		53,00										

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	ТЭ,мг	В1,мг	В2	С,мг
Обед															
Котлета Московская	100	16,85	15,11	41,11	0,12	9,46	478,22	19,31	37,76	203,22	2,44	0,83	0,44	0,16	3,11
Рис припущенный	180	7,74	0,03	5,58	2,29	32,62	227,61	11,28	104,9	157,09	3,52	0,61	0,15	0,09	0
Напиток из свежих яблок	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464106

Владелец СМЕТАНИН ИГОРЬ ИВАНОВИЧ

Действителен с 24.10.2023 по 23.10.2024