



ООО "Комбинат Средняя Питание"

Панкратов Д.А.

Руководитель образовательного учреждения

СОГЛАСОВАНО

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ Г.ВЛАДИМИРА**

СЕЗОН ОСЕНЬ 2023Г.



ООО "Комбинат социального питания"
Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 1 день

Составлено:
 Директор школы _____

| № п/п | Наименование блюд | Масса, гр | Пищевая ценность, г | | | Энергет. ценность, Ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|-----------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|------------|-----|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углевод. в | | В1 | РР | А | С | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | |
| Завтрак с 5 по 11 класс | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 333 | Макаронны с сыром 225/15/10гр. | 250гр. | 12,7 | 12,8 | 56,3 | 391,2 | 0,2 | 4,1 | 110,6 | | | 2,8 | 170,8 | 172,8 | 43,1 | 2,1 | | |
| 3 | Бутерброд с джемом 40/20гр. | 60гр | 6,4 | 8,5 | 10,3 | 169,0 | 0,0 | 0,4 | | | | 0,3 | 3,8 | 13,0 | 2,6 | 0,2 | | |
| 686 | Чай с лимоном и сахаром | 207гр. | 0,27 | 0,06 | 10,27 | 42,64 | 0,00 | 0,13 | 0,64 | 2,88 | 0,01 | 8,13 | 9,82 | 5,26 | 0,89 | | | |
| | Итого: | | 19,4 | 21,4 | 76,9 | 602,8 | 0,2 | 4,6 | 111,2 | 2,88 | 3,1 | 183,5 | 195,8 | 51,3 | 3,3 | | | |
| Обед с 5 по 11 класс | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фирме нное | Салат из квашеной капусты с яблочной | 100гр. | 1,5 | 5,1 | 8,2 | 84,7 | 0,0 | 0,5 | 0,7 | 19,4 | 2,3 | 42,5 | 27,4 | 13,8 | 0,5 | | | |
| 104 | Суп из овощей со сметаной | 260гр. | 2,1 | 4,6 | 10,7 | 91,0 | 0,3 | 2,6 | 163,5 | | 1,2 | 16,4 | 93,0 | 28,2 | 1,2 | | | |
| 462 | Тефтели мясные 60/30гр (выинина) | 90гр. | 7,3 | 16,1 | 10,7 | 216,7 | 0,3 | 2,1 | 57,9 | | 1,7 | 25,8 | 92,6 | 17,2 | 0,8 | | | |
| 508/3 | Каша гречневая | 180гр. | 7,2 | 5,8 | 32,6 | 211,3 | 0,2 | 4,1 | 26,4 | | 1,1 | 11,4 | 169,9 | 114,0 | 3,8 | | | |
| | Хлеб ржаной | 40гр | 2,65 | | 13,40 | 64,00 | 0,09 | 3,10 | 4,00 | | | | | 0,80 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40гр | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,68 | 0,04 | 0,84 | | 0,68 | 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,48 | | | | |
| | Кисель плодово-ягодный | 200гр. | 0,0 | | 28,7 | 115,1 | | 0,0 | | | | 9,9 | 18,5 | | 0,0 | | | |
| | Итого: | | 23,8 | 32,8 | 124,9 | 887,5 | 0,9 | 13,2 | 252,5 | 19,4 | 13,9 | 132,0 | 406,6 | 174,5 | 6,3 | | | |



ООО "Комбинат социального питания"
Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 2 день

Согласовано: _____
 Директор школы _____

| № рецеп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергет. ценность, Ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------|--------------|-------------|--------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------------------|------------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углевод.ы | | В1 | РР | А | С | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак с 5 по 11 класс | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 340 | Омлет натуральный с маслом | 155гр. | 16,53 | 26,58 | 2,93 | 317,10 | 0,10 | 4,67 | 346,81 | | | 4,68 | 118,12 | 269,64 | 20,48 | 3,04 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом 10/30гр. | 40гр | 1,57 | 9,07 | 15,52 | 153,51 | 0,02 | 0,42 | 50,50 | | | 1,65 | 3,8 | 13,0 | 2,6 | 0,24 | | | | | | | | | | | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200гр. | 0,20 | 0,05 | 15,04 | 61,42 | 0,00 | 0,11 | 0,50 | | | | 5,40 | 8,24 | 4,40 | 0,87 | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 18,3 | 35,7 | 33,5 | 532,0 | 0,1 | 5,2 | 397,8 | 0,0 | 6,3 | 127,3 | 290,9 | 27,5 | 4,2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед с 5 по 11 класс | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 124 | Салат из моркови с яблоками | 100гр | 0,60 | 0,17 | 14,2 | 72,00 | 0,01 | 0,96 | 6,12 | | | 0,35 | 14,69 | 46,92 | 14,48 | 0,29 | | | | | | | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты со сметаной 250/10гр | 260гр | 2,1 | 3,82 | 9,7 | 95,0 | 0,1 | 3,8 | 273,1 | | | 2,5 | 45,7 | 85,7 | 25,5 | 1,1 | | | | | | | | | | | | | |
| 436 | Жаркое по-домашнему из курицы 60/150гр. | 210гр. | 22,3 | 8,1 | 21,4 | 247,7 | 0,2 | 2,3 | 70,6 | | | 2,8 | 17,3 | 80,5 | 31,2 | 1,3 | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 40гр | 2,65 | | 13,40 | 64,00 | 0,09 | 3,10 | 4,00 | | | 2,40 | | | 0,80 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40гр | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,68 | 0,04 | 0,84 | | | | 0,68 | 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,48 | | | | | | | | | | | | | |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200гр. | 0,43 | 0,02 | 26,42 | 107,55 | 0,00 | | 0,58 | 0,39 | | | 0,45 | 14,94 | 5,82 | 1,21 | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 31,1 | 13,3 | 105,7 | 690,9 | 0,4 | 11,0 | 354,4 | 1,9 | 8,7 | 85,7 | 254,1 | 82,2 | 5,2 | | | | | | | | | | | | | | |



ООО "Комбинат социального питания"
Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 3 день

Согласовано: _____
 Директор школы _____

| № п/п | Наименование блюд | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергет. ценность, Ккал | Витаминный состав, мг | | | | | | | Минеральный состав, мг | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|------------------------|-------|-------|-------|-------|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углевод.ы | | В1 | РР | А | С | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак с 5 по 11 класс | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша пшеница молочная жидкая с маслом 250/10гр. | 260гр | 9,3 | 13,3 | 44,1 | 333,7 | 0,3 | 3,3 | 78,8 | | | | | | 1,5 | 159,6 | 225,9 | 58,5 | 1,5 | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20гр. | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,3 | 0,0 | 0,4 | | | | | | 0,3 | 3,8 | 13,0 | 2,6 | 0,2 | | | | | | | | | | |
| | Фрукт | 150гр | 1,20 | 0,60 | 12,15 | 58,80 | 0,03 | | 22,50 | 270,00 | 0,45 | 60,00 | 51,00 | 37,50 | 0,45 | 60,00 | 51,00 | 37,50 | 1,20 | | | | | | | | | |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200гр | 2,60 | 1,83 | 17,80 | 98,08 | 0,02 | 2,51 | 10,62 | | | | | | 66,35 | 63,43 | 6,76 | 0,58 | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 14,6 | 16,3 | 84,4 | 542,9 | 0,4 | 6,2 | 111,9 | 270,0 | 2,3 | 289,8 | 353,3 | 105,4 | | | | | 3,5 | | | | | | | | | |
| Обед с 5 по 11 класс | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36 | Салат из свежесы с огурцами солеными | 100гр | 1,4 | 6,1 | 6,7 | 87,4 | 0,0 | 0,4 | 6,9 | | | | | 2,7 | 29,5 | 39,0 | 18,3 | 1,1 | | | | | | | | | | |
| 139 | Суп картофельный с горохом | 250гр | 5,25 | 0,95 | 19,20 | 140,00 | 0,3 | 3,8 | 288,8 | | | | | 2,2 | 38,8 | 146,3 | 44,9 | 2,4 | | | | | | | | | | |
| 498 | Котлеты куриные | 100гр | 20,4 | 7,7 | 8,7 | 185,6 | 0,1 | 0,6 | 56,4 | 1,5 | 2,9 | 4,1 | 15,8 | 5,9 | 0,4 | | | | | | | | | | | | | |
| 516 | Макаронные изделия отварные | 180гр | 6,7 | 4,7 | 43,1 | 241,4 | 0,2 | 2,6 | 25,3 | | 1,8 | 15,3 | 70,8 | 27,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 40гр | 2,65 | | 13,40 | 64,00 | 0,09 | 3,10 | 4,00 | | 2,40 | | | | | | | 0,80 | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40гр | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,68 | 0,04 | 0,84 | | | 0,68 | 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,48 | | | | | | | | | | | | | |
| 631 | Напиток из ягод | 200гр | 0,1 | 0,0 | 21,5 | 86,8 | 0,0 | 0,1 | 1,4 | 38,8 | 0,1 | 7,6 | 4,5 | 1,7 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 42,1 | 27,6 | 121,9 | 904,6 | 0,6 | 10,4 | 381,9 | 40,3 | 11,9 | 99,1 | 289,3 | 100,9 | | | | | 6,4 | | | | | | | | | |



Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 4 день

Согласовано: _____
Директор школы _____

| № рел. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергет. ценность, Ккал | Витамини, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------------------------------|--|--------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---|-------------|---------------|--------------------------|--------------|-------------|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углевод. бы | | В1 | РР | А | С | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | |
| Завтрак с 5 по 11 класс | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша геркулесовая | 260гр | 9,75 | 14,74 | 40,56 | 333,87 | 0,29 | 3,12 | 77,25 | | | 2,16 | 178,06 | 283,93 | 75,02 | 2,09 | | |
| | Молочная жилица с маслом | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом 10/30гр. | 40гр | 2,32 | 8,67 | 15,52 | 149,40 | 0,02 | 0,42 | 50,50 | | | 1,65 | 3,80 | 13,00 | 2,60 | 0,24 | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200гр | 0,20 | 0,05 | 15,04 | 61,42 | 0,00 | 0,11 | 0,50 | | | | 5,40 | 8,24 | 4,40 | 0,87 | | |
| | Итого: | | 12,27 | 23,46 | 71,12 | 544,69 | 0,31 | 3,65 | 128,25 | 0,00 | | 3,81 | 187,26 | 305,17 | 82,02 | 3,20 | | |
| Обед с 5 по 11 класс | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 110 | Борщ с капустой и картошкой, со сметаной | 260гр | 2,15 | 5,40 | 13,51 | 110,60 | 0,08 | 3,65 | 313,81 | | | 2,18 | 46,96 | 92,96 | 30,42 | 1,52 | | |
| | Котлеты мясные с овощами (свинина) | 100гр | 11,40 | 22,20 | 7,00 | 273,00 | 0,53 | 3,28 | 15,00 | | | 2,38 | 13,75 | 123,60 | 19,66 | 1,19 | | |
| 508 | Каша ячневая | 180гр | 6,36 | 4,65 | 45,54 | 249,44 | 0,08 | 2,52 | 25,25 | | | 1,40 | 25,84 | 219,64 | 27,20 | 1,22 | | |
| | Хлеб ржаной | 40гр | 2,65 | | 13,40 | 64,00 | 0,09 | 3,10 | 4,00 | | | 2,40 | | | | 0,80 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40гр | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,68 | 0,04 | 0,84 | | | | 0,68 | 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,48 | | |
| | Кисель плодово-ягодный | 200гр | 0,02 | | 28,75 | 115,09 | | 0,00 | | | | | 9,90 | 18,48 | | 0,03 | | |
| | Итого: | | 25,58 | 33,41 | 128,76 | 916,81 | 0,82 | 13,39 | 358,06 | 0,00 | | 9,04 | 104,05 | 480,68 | 82,48 | 5,24 | | |



ООО "Комбинат социального питания"
Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 5 день

Согласовано: _____
 Директор школы _____

| № рел. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергет. ценность, Ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---|----|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углевод | | В1 | РР | А | С | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак с 5 по 11 класс | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 735 | Оладьи с джемом 170/20гр | 190гр | 17,37 | 13,78 | 79,88 | 512,97 | 0,20 | 4,57 | 49,68 | | | | 4,05 | 212,70 | 245,93 | 37,53 | 1,36 | | | | | | | | | | | |
| 693 | Какао с молоком | 200гр | 3,77 | 3,69 | 19,91 | 127,93 | 0,04 | 1,04 | 21,35 | | | | 0,01 | 121,37 | 113,05 | 30,51 | 1,02 | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 21,14 | 17,47 | 99,79 | 640,90 | 0,24 | 5,61 | 71,03 | 0,00 | | | 4,06 | 334,07 | 358,98 | 68,04 | 2,38 | | | | | | | | | | | |
| Обед с 5 по 11 класс | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи по сезону | 50гр | 1,30 | 0,90 | 1,60 | 24,00 | 0,01 | 0,09 | 0,90 | | | | 0,03 | 5,11 | 9,02 | 4,21 | 0,15 | | | | | | | | | | | |
| 138 | Суп картофельный с рисом | 250гр | 2,20 | 2,90 | 16,70 | 101,50 | 0,15 | 4,62 | 225,35 | | | | 1,39 | 18,82 | 110,14 | 38,87 | 1,59 | | | | | | | | | | | |
| 447 | Капустга тушеная с мясом 50/150гр. | 200гр | 13,88 | 30,08 | 9,82 | 365,46 | 0,56 | 4,61 | 174,11 | | | | 4,21 | 92,84 | 168,05 | 46,48 | 2,07 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 40гр | 2,65 | | 13,40 | 64,00 | 0,09 | 3,10 | 4,00 | | | | 2,40 | | | | 0,80 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40гр | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,68 | 0,04 | 0,84 | | | | | 0,68 | 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,48 | | | | | | | | | | | |
| 705 | Напиток из плодов шиповника | 200гр | 0,68 | 0,28 | 29,62 | 123,72 | 0,01 | 0,28 | 163,40 | | | | 0,76 | 12,60 | 3,40 | 3,40 | 0,66 | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 23,71 | 35,32 | 91,70 | 783,36 | 0,86 | 13,54 | 567,76 | 130,00 | | | 9,47 | 136,97 | 316,61 | 98,16 | 5,75 | | | | | | | | | | | |



ООО "Комбинат социального питания"
Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 6 день

Составлено:
 Директор школы _____

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергет. ценность, Ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---|----|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углевод. б/г | | В 1 | РР | А | С | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | |
| Завтрак с 5 по 11 класс | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 443 | Плов 50/150гр (мясо птицы) | 200гр | 14,54 | 28,92 | 40,29 | 479,60 | 0,56 | 4,87 | 278,40 | | | | 3,62 | 17,02 | 196,02 | 47,65 | 1,64 | |
| | Хлеб пшеничный | 20гр. | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,02 | 0,42 | | | | | 0,34 | 3,80 | 13,00 | 2,60 | 0,24 | |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200гр | 2,60 | 1,83 | 17,80 | 98,08 | 0,02 | 2,51 | 10,62 | | | | | 66,35 | 63,43 | 6,76 | 0,58 | |
| | Итого: | | 18,64 | 31,33 | 68,37 | 630,02 | 0,60 | 7,80 | 289,02 | 0,00 | | | 3,96 | 87,17 | 272,45 | 57,01 | 2,46 | |
| Обед с 5 по 11 класс | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп с рыбными консервами | 250гр | 2,1 | 2,9 | 15,5 | 97 | | | | | | | | | | | | |
| 490а | Котлеты мясные рубл.с капустой (мясо птицы) | 100гр | 3,30 | 8,10 | 12,20 | 135,00 | 0,62 | 5,41 | 309,00 | | | | 4,02 | 18,91 | 217,80 | 52,94 | 1,82 | |
| 520 | Картофельное пюре | 180 | 4,31 | 6,14 | 30,12 | 193,40 | 0,23 | 3,40 | 41,10 | | | | 1,00 | 47,50 | 125,14 | 44,24 | 1,62 | |
| | Хлеб ржаной | 40гр | 2,65 | | 13,40 | 64,00 | 0,09 | 3,10 | 4,00 | | | | 2,40 | | | | 0,80 | |
| | Хлеб пшеничный | 40гр | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,68 | 0,04 | 0,84 | | | | | 0,68 | 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,48 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200гр | 0,43 | 0,02 | 26,42 | 107,55 | 0,00 | | 0,58 | | | | | 0,45 | 14,94 | 5,82 | 1,21 | |
| | Итого: | | 15,79 | 18,32 | 118,20 | 701,63 | 0,98 | 12,75 | 354,68 | 0,39 | | | 8,10 | 74,46 | 383,88 | 108,20 | 5,93 | |



ООО "Комбинат социального питания"
Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 7 день

Согласовано: _____
 Директор школы _____

| № респ. | Наименование блюд | Масса в тарелки | Пищевая ценность, г | | | Энергет. Ценность, Ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---|----|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углево | | В1 | РР | А | С | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | |
| Завтрак с 5 по 11 класс | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша геркулесовая молочная | 210гр | 9,20 | 11,00 | 35,55 | 277,70 | 0,26 | 4,41 | 62,40 | | | | 1,46 | 122,50 | 235,00 | 115,00 | 3,50 | |
| 3 | Бутерброд с сыром 20/30гр | 50гр | 7,46 | 6,18 | 16,12 | 160,20 | 0,03 | 1,33 | 80,12 | | | | 0,40 | 205,10 | 121,16 | 12,62 | 0,42 | |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200гр | 2,60 | 1,83 | 17,80 | 98,08 | 0,02 | 2,51 | 10,62 | | | | 0,00 | 66,35 | 63,43 | 6,76 | 0,58 | |
| | Итого: | | 19,26 | 19,01 | 69,47 | 535,98 | 0,31 | 8,25 | 153,14 | 0,00 | | | 1,86 | 393,95 | 419,59 | 134,38 | 4,50 | |
| Обед с 5 по 11 класс | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из моркови с маслом | 100гр | 0,90 | 10,10 | 14,90 | 154,00 | 0,01 | 0,09 | 0,90 | | | | 0,03 | 5,11 | 9,02 | 4,21 | 0,15 | |
| 142 | Суп картофельный с клецками | 250гр | 2,75 | 4,50 | 14,63 | 111,30 | 0,15 | 1,97 | 204,42 | 0,72 | | | 2,01 | 21,49 | 103,39 | 36,04 | 1,17 | |
| | Голубцы говяжьи из мяса (пшеница, свинины) | 100гр | 1,70 | 5,10 | 7,40 | 82,00 | 0,53 | 3,28 | 15,00 | 0,00 | | | 2,38 | 13,75 | 123,60 | 19,66 | 1,19 | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 4,58 | 5,33 | 48,01 | 258,31 | 0,05 | 2,14 | 30,30 | | | | 1,04 | 5,18 | 97,20 | 32,40 | 0,65 | |
| | Хлеб ржаной | 40гр | 2,65 | | 13,40 | 64,00 | 0,09 | 3,10 | 4,00 | | | | 2,40 | | | | 0,80 | |
| | Хлеб пшеничный | 40гр | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,68 | 0,04 | 0,84 | | | | | 0,68 | 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,48 | |
| 705 | Напиток из плодов шиповника | 200гр | 0,68 | 0,28 | 29,62 | 123,72 | 0,01 | 0,28 | 163,40 | 130,00 | | | 0,76 | 12,60 | 3,40 | 8,40 | 0,66 | |
| | Итого: | | 16,26 | 26,47 | 148,52 | 898,01 | 0,88 | 11,70 | 418,02 | 130,72 | | | 9,30 | 65,73 | 362,61 | 100,91 | 5,10 | |

Согласовано:




ООО "Комбинат социального питания"
Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 8 день

Согласовано:
 Директор школы _____

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергетическая ценность, Ккал | Витамины, мг | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | РР | А | С | Е | Са | Р | Мg | Fe | |
| Завтрак с 5 по 11 класс | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 498 | Запеканка рисовая с творогом и соусом молочным 180/30 | 210 | 21,40 | 8,09 | 9,02 | 194,44 | 0,09 | 0,58 | 59,30 | 1,53 | 3,01 | 4,30 | 16,40 | 6,16 | 0,40 | |
| | Печенье | 50гр | 3,80 | 6,00 | 38,20 | 222,20 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | | 0,00 | 10,20 | 35,20 | 6,60 | 0,60 | |
| | Хлеб пшеничный | 40гр | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,68 | 0,04 | 0,84 | 0,00 | | 0,68 | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,48 | |
| 685 | Чай с сахаром | 200гр | 0,20 | 0,05 | 15,04 | 61,42 | 0,00 | 0,11 | 0,50 | | | 5,40 | 8,24 | 4,40 | 0,87 | |
| | Итого: | | 28,40 | 15,30 | 82,82 | 582,74 | 0,13 | 2,73 | 59,80 | 1,53 | 3,69 | 27,50 | 85,84 | 22,36 | 2,35 | |
| Обед с 5 по 11 класс | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 132 | Рассольник ленинградский со сметаной 250/10гр | 260гр | 2,55 | 5,60 | 17,31 | 129,60 | 0,14 | 4,51 | 242,02 | | 2,20 | 30,30 | 118,19 | 33,12 | 1,42 | |
| 436 | Жаркое по-домашнему 50/150гр. | 200гр | 13,20 | 27,39 | 21,36 | 384,78 | 0,65 | 5,18 | 12,60 | | 2,82 | 22,95 | 184,22 | 44,71 | 2,12 | |
| | Хлеб ржаной | 40гр | 2,65 | | 13,40 | 64,00 | 0,09 | 3,10 | 4,00 | | 2,40 | | | | 0,80 | |
| | Хлеб пшеничный | 40гр | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,68 | 0,04 | 0,84 | | | 0,68 | 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,48 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200гр | 0,43 | 0,02 | 26,42 | 107,55 | 0,00 | | 0,58 | 0,39 | | 0,45 | 14,94 | 5,82 | 1,21 | |
| | Итого: | | 21,83 | 34,17 | 99,05 | 790,61 | 0,92 | 13,63 | 259,20 | 0,39 | 8,10 | 61,30 | 343,35 | 88,85 | 6,03 | |



ООО "Комбинат социального питания"
Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 10 день

Согласовано: _____
Директор школы _____

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергет. ценность, Ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------|---------------------|-------|-----------|-------------------------|--------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------------------------|------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углево-ды | | В1 | РР | А | С | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак с 5 по 11 класс | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Макаронны запеченные с яйцом | 200гр | 10,00 | 14,00 | 35,00 | 304,00 | 0,09 | 5,15 | 143,10 | 5,59 | 1,39 | 241,43 | 299,24 | 37,69 | 2,17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром 20/30гр. | 50гр | 9,05 | 8,07 | 15,42 | 170,51 | 0,03 | 1,33 | 80,12 | | 0,40 | 205,10 | 121,16 | 12,62 | 0,42 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 686 | Чай с лимоном и сахаром | 207гр | 0,27 | 0,06 | 10,27 | 42,64 | 0,00 | 0,13 | 0,64 | 2,88 | 0,01 | | 8,13 | 9,82 | 5,26 | 0,89 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 19,32 | 22,13 | 60,69 | 517,15 | 0,12 | 6,61 | 223,86 | 8,47 | 1,80 | 454,66 | 430,22 | 55,57 | 3,48 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед с 5 по 11 класс | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 140 | Суп картофельный с вермишелью | 250гр | 2,90 | 2,90 | 21,00 | 121,30 | 0,15 | 4,55 | 225,25 | | 1,50 | 19,72 | 103,94 | 30,47 | 1,42 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 498 | Котлеты куриные | 100гр | 20,38 | 7,70 | 8,69 | 185,58 | 0,09 | 0,56 | 56,38 | 1,45 | 2,87 | 4,14 | 15,78 | 5,94 | 0,36 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 317 | Щоре гороховое 180/5гр. | 185гр | 20,74 | 5,34 | 43,34 | 304,36 | 0,73 | 27,05 | | 1,29 | 103,50 | 296,10 | 96,30 | 6,12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 40гр | 2,65 | | 13,40 | 64,00 | 0,09 | 3,10 | 4,00 | | 2,40 | | | 0,80 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40гр | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,68 | 0,04 | 0,84 | | 0,68 | 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,48 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 705 | Напиток из тлодов шиповника | 200гр | 0,68 | 0,28 | 29,62 | 123,72 | 0,01 | 0,28 | 163,40 | 130,00 | 0,76 | 12,60 | 3,40 | 3,40 | 0,66 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 50,35 | 17,38 | 136,61 | 903,64 | 1,11 | 9,33 | 476,08 | 131,45 | 9,50 | 147,56 | 445,22 | 141,31 | 9,84 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



ООО "Комбинат социального питания"
Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 11 день

Согласовано: _____
 Директор школы _____

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергет. ценность, Ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------------------------------|----------------------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------|-------------|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углево-ды | | В1 | РР | А | С | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | |
| Завтрак с 5 по 11 класс | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша геркулесовая | 210гр | 7,79 | 13,33 | 32,43 | 280,82 | 0,24 | 2,49 | 71,73 | | 1,99 | 141,52 | 226,45 | 59,91 | 1,67 | | | |
| | Молочная жидкая с маслом | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом 10/30гр | 40гр | 2,32 | 8,67 | 15,52 | 149,40 | 0,02 | 0,42 | 50,50 | | 1,65 | 3,80 | 13,00 | 2,60 | 0,24 | | | |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200гр | 2,60 | 1,83 | 17,80 | 98,08 | 0,02 | 2,51 | 10,62 | | | 66,35 | 63,43 | 6,76 | 0,58 | | | |
| | Итого: | | 12,71 | 23,83 | 65,75 | 528,30 | 0,28 | 5,42 | 132,85 | 0,00 | 3,64 | 211,67 | 302,88 | 69,27 | 2,49 | | | |
| Обед с 5 по 11 класс | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 124 | Щи из свежей капусты со сметаной | 260гр | 2,10 | 5,35 | 9,71 | 95,00 | 0,08 | 3,79 | 273,07 | | 2,49 | 45,68 | 85,65 | 25,52 | 1,09 | | | |
| 456 | Зразы рубленые | 90гр. | 10,15 | 24,59 | 7,98 | 293,86 | 0,42 | 2,94 | 33,87 | | 3,02 | 20,92 | 121,17 | 19,27 | 1,31 | | | |
| 516 | Макаронные изделия отварные | 180гр | 6,75 | 4,69 | 43,06 | 241,44 | 0,15 | 2,62 | 25,25 | | 1,75 | 15,25 | 70,76 | 27,45 | 1,53 | | | |
| | Хлеб ржаной | 40гр | 2,65 | | 13,40 | 64,00 | 0,09 | 3,10 | 4,00 | | 2,40 | | | | 0,80 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40гр | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,68 | 0,04 | 0,84 | | | 0,68 | 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,48 | | | |
| 692 | Компот из смеси сухофруктов | 200гр | 0,43 | 0,02 | 26,42 | 107,55 | 0,00 | | 0,58 | | | 0,45 | 14,94 | 5,82 | 1,21 | | | |
| | Итого: | | 25,08 | 35,81 | 121,13 | 906,53 | 0,78 | 13,29 | 336,77 | 0,39 | 10,34 | 89,90 | 318,52 | 83,26 | 6,42 | | | |



Согласовано: _____
 Директор школы _____

ООО "Комбинат социального питания"
 Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 12 день

| № реч. | Наименование | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергет. ценность, Ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------------------------------|------------------------------------|--------------|---------------------|-------|-----------|-------------------------|--------------|-------|--------|-------|------|--------|--------|--------------------------|------|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углево-ды | | В1 | РР | А | С | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | |
| Завтрак с 5 по 11 класс | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Панкейки с молоком стученным 180гр | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 150/30г | | 11,9 | 11,5 | 68 | 422,5 | 0,1 | 0,6 | 56,4 | 1,5 | 2,9 | 4,1 | 15,6 | 5,9 | 0,4 | | | |
| 693 | Какао с молоком | 200гр | 3,77 | 3,69 | 19,91 | 127,93 | 0,04 | 1,04 | 21,35 | 1,50 | 0,01 | 121,37 | 113,05 | 30,51 | 1,02 | | | |
| | Итого: | | 15,67 | 15,19 | 87,91 | 550,43 | 0,14 | 1,64 | 77,75 | 1,50 | 2,91 | 125,47 | 128,65 | 36,41 | 1,42 | | | |
| Обед с 5 по 11 класс | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 142 | Суп картофельный с рыбой | 250гр | 5,10 | 4,84 | 18,00 | 135,30 | 0,12 | 1,57 | 163,81 | 0,72 | 1,62 | 18,30 | 89,36 | 30,34 | 0,96 | | | |
| | Фрукт (яблоко) | 150гр | 0,60 | 0,60 | 14,79 | 67,01 | 0,05 | 0,60 | 7,55 | 15,09 | 0,30 | 24,15 | 16,60 | 13,58 | 3,32 | | | |
| 438 | Азу 50/150гр. | 200гр | 13,28 | 29,39 | 21,19 | 402,35 | 0,65 | 5,08 | 12,34 | | 3,73 | 24,13 | 181,62 | 44,09 | 2,11 | | | |
| | Хлеб ржаной | 40гр | 2,65 | | 13,40 | 64,00 | 0,09 | 3,10 | 4,00 | | 2,40 | | | | 0,80 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40гр | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,68 | 0,04 | 0,84 | | | 0,68 | 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,48 | | | |
| 646 | Кисель плодово-ягодный | 200гр | 0,02 | | 28,75 | 115,09 | | 0,00 | | | | 9,90 | 18,48 | | 0,03 | | | |
| | Итого: | | 24,65 | 35,99 | 116,69 | 888,43 | 0,95 | 11,19 | 187,70 | 15,81 | 8,73 | 84,08 | 332,06 | 93,21 | 7,70 | | | |