



**Примерное двухнедельное меню
обедов для питания учащихся льготных категорий (5-11 классы) на 2023-2024 учебный год**

1 неделя

**День 1
Обед**

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К
Салат из свежей капусты	25	0,70	2,05	1,65	22,39	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25
Суп вермишелевый	200/1	2,72	5,36	16,08	106,60	27,52	0,09	372,00	97,60	13,80	54,60	20,80	0,86	410,40
Мясо тушеное с овощами	50/40	11,12	5,20	3,20	216,79	1,13	0,03	97,00	25,60	11,00	133,00	19,00	2,00	257,00
Макароны отварные	120	5,10	9,15	34,20	195,60	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	8,71
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00
Итого:	683,5	22,34	22,22	82,38	612,60	29,15	0,21	664,45	144,81	55,76	253,00	69,51	5,29	746,76

**День 2
Обед**

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00
Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5/1	4,48	5,36	11,84	110,40	6,76	0,03	0,00	137,80	33,60	42,60	19,20	0,87	264,00
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	0,58	0,07	109,30	11,35	17,90	75,60	24,92	0,76	123,50

Картофельное пюре	120	3,15	8,25	21,75	151,20	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00
Итого:	688,5	21,27	24,84	88,35	583,56	15,51	8,16	244,65	240,43	155,52	220,26	93,44	4,26	954,70

День 3

Обед

Наименование продукта	Выход,г 12 лет и старше	Белки,г 12 лет и старше	Жиры,г 12 лет и старше	Углеводы,г 12 лет и старше	Эн.цен,ккал. 12 лет и старше	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
						С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К
Овощи свежие	25	0,70	5,05	3,40	57,30	4,75	0,01	61,00	0,25	7,40	7,15	2,25	0,07	22,60
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5/1	2,72	5,36	16,08	109,60	5,54	0,06	0,00	107,20	21,00	51,40	19,60	0,71	334,40
Плов	175	14,18	13,83	31,68	313,25	0,84	0,05	121,60	40,00	37,58	166,08	49,48	1,83	36,80
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	8,71
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00
Итого:	638,5	20,30	24,70	78,41	551,37	11,15	0,15	182,60	147,45	78,89	249,09	92,63	4,40	402,51

День 4

Обед

Наименование продукта	Выход,г 12 лет и старше	Белки,г 12 лет и старше	Жиры,г 12 лет и старше	Углеводы,г 12 лет и старше	Эн.цен,ккал. 12 лет и старше	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
						С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К
Салат морковь с сахаром	25	0,70	5,05	3,40	31,00	0,01	8,10	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25
Суп картофельный с горохом	200/1	2,80	2,88	15,84	117,60	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40
Макаронные отварные	120	5,10	9,15	34,20	195,60	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40
Биточки с соусом	60/30	11,09	4,18	7,13	103,00	4,00	4,14	4,14	207,68	207,68	0,12	0,12	0,39	
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00
Итого:	683,5	22,39	21,72	108,62	602,42	8,66	12,52	302,89	259,36	275,61	136,05	58,41	5,13	478,05

День 5

Обед

Наименование продукта	Выход,г 12 лет и старше	Белки,г 12 лет и старше	Жиры,г 12 лет и старше	Углеводы,г 12 лет и старше	Эн.цен,ккал. 12 лет и старше	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
						С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К
Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60
Суп картофельный с пшеном	200/1	2,32	2,00	16,80	96,00	14,77	0,05	94,80	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	242,40
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	100,80	2,46	0,08	104,10	284,40	39,90	187,70	50,14	0,90	384,40
Картофельное пюре	120	3,15	8,25	21,75	151,20	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20

Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00
Итого:	683,5	17,91	15,32	71,54	422,97	28,48	0,18	368,28	310,75	132,28	333,36	119,91	5,02	1212,80

2 неделя

День 1

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
						С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К
Салат из свежей капусты	25	0,70	2,05	1,65	22,39	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25
Суп картофельный с горохом	200/1	2,80	2,88	15,84	117,60	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40
Печень тушенная в соусе	50/40	10,88	10,88	3,12	203,20	9,90	0,17	449,00	37,91	31,00	221,00	14,00	4,60	198,00
Макаронные отварные	120	5,10	9,15	34,20	195,60	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00
Итого:	683,5	22,18	25,42	82,06	610,01	16,19	0,44	741,55	59,90	98,03	363,04	75,67	9,24	681,25

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
						С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00
Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5/1	4,48	5,36	11,84	110,40	6,60	0,09	96,40	0,00	20,88	66,12	22,80	1,04	194,80
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	0,58	0,07	109,30	11,35	17,90	75,60	24,92	0,76	123,50
Картофельное пюре	120	3,15	8,25	21,75	151,20	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00
Итого:	673,5	21,27	24,84	88,35	583,56	15,35	8,21	341,05	102,63	142,80	243,78	97,04	4,43	885,50

День 3

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
						С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К
Свекла с маслом растительным	25	0,70	2,05	1,65	31,95	4,05	10,00	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25
Суп Крестьянский	200/1	2,32	2,00	16,80	96,00	6,76	0,03	0,00	137,80	33,60	42,60	19,20	0,87	264,00
Каша гречневая рассыпчатая	120	8,40	10,80	41,25	242,40	0,00	0,22	159,20	29,28	142,60	192,00	281,60	229,60	232,80

Цыплята отварные, соус красный основной	60/30	10,55	7,00	1,61	295,84	0,01	29,70	0,00	0,00	16,98	4,93	1,40	0,96	257,00
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00
Итого:	683,5	24,67	22,31	88,56	737,41	11,98	39,99	244,25	197,84	216,76	279,81	331,25	233,99	837,25

День 4

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
						С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше									
Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60
Суп вермишелевый	200/1	2,72	5,36	16,08	106,60	14,77	0,05	94,80	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	242,40
Жаркое по- домашнему	175	11,68	6,43	14,17	295,31	7,48	0,18	0,26	16,48	24,70	266,41	51,68	3,15	952,31
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00
Итого:	633,5	17,30	12,27	58,20	476,88	25,34	0,26	129,11	17,15	85,88	344,87	99,05	6,47	1281,51

День 5

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
						С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше									
Салат морковь с сахаром	25	0,70	5,05	3,40	31,00	0,01	8,10	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5/1	6,32	4,48	17,84	173,60	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40
Тефтели в томатном соусе	60/30	11,07	13,17	11,22	209,40	0,40	0,04	190,00	1,70	23,00	138,00	20,00	1,80	221,00
Макароны отварные	120	5,10	9,15	34,20	195,60	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00
Итого:	673,5	25,89	32,31	114,71	764,82	5,06	8,42	488,75	53,38	90,93	273,93	78,29	6,54	699,05