

Директор ООО фирма «СЮМАЛЪ»
 М.И. Михайлов Ю.А.
 2022 г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С 5 ПО 11 КЛАСС

1 НЕДЕЛЯ



Согласовано:
 Директор МБОУ «СОШ № 110»
 Н.Г. Халев
 10 января 2022

День: Понедельник
 Недели: Первая
 Сезон: Зимне-весенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше.

№ п/п	Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества					Витаминный (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А	В-каротин	В1	С		
ОБЕД																
20	Закуска из свежих овощей	100	0,81	5,4	3,87	63	13,8	8,4	14,4	0,36			12	0,012	1,5	
461	Сосиска детская	100	12	22	2	225	32	27	158	1,10			341	0,05	1,4	
516	Макаронные изделия отварные с маслом слив.	180	5,1	9,15	24,2	245	12	18	34,5	0,9			36	0,06		
378	Сок	180	1,26	1,4	15,93	91	54	6,3	40,04	0,045			9	4,5	0,58	
	Булочка "Российская"	50	6	4,16	34,24	243										
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36				0,04		
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52										
	Итого	660	29,43	42,71	105,24	990	117,8	63,9	266,14	2,765	45	375,5	0,162	2,9		

ДЕНЬ: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: Зимне-весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше.

№ реч.	Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А	В-каротины	В1	С
ОБЕД														
523	Овощи отварные	100	1,05	0,078	5,52	36	21,6	30,3	44,01	0,561		0,187	0,02	3,99
421	Тефтель мясной	100	15,54	10,12	34,59	138	11,3	14	74,5	0,63		144	0,36	0,16
520	Пюре картофельное	180	3,84	9,656	25,968	226,8	42	30	82,5	1,05			0,135	5,4
700	Напиток из черной смородины	180	0,9		16,38	68	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Булочка "Дорожная"	50	6	4,16	34,24	243								
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52								
	Итого	660	31,59	24,594	141,698	834,8	95,3	83,9	227,41	3,321	0	144,187	0,555	9,55

ДЕНЬ: Среда

Неделя: Первая

Сезон: Зимне-весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше.

№ реч.	Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А	В-каротины	В1	С	
ОБЕД															
	Морская капуста	100	0,9	5,1	3,9	67,2	18,36	15	31,2	0,54		21,6	0,3	8,1	
451	Котлета из говядины	100	15,54	10,12	34,59	138	11,3	14	74,5	0,63		144	0,36	0,16	
510	Каша пшениная вязкая	180	5,4	8,28	31,68	216	15,912	0,72	41,4	1,08		43,2	18	0,06	
639	Компот из сух. фруктов с виш С	180	0,43		26,64	104	16,2	9	10,8	1,98				0,05	
	Булочка "Лакомка"	50	6	4,16	34,24	243									
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04		
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52									
	Итого	660	32,53	28,26	156,05	891,2	67,772	42,92	177,1	4,59		43,2	183,6	0,76	8,31

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: Зимне-весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше.

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества					Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А	В-каротин	В1	С
ОБЕД														
613	Маринад овощной(без томата)	100	1,32	3,84	6,6	84	29,25	13,5	44,1	0,99		0,0204	0,0162	24,3
293	Птица запеченная	100	11,76	6,88	1,12	148	31,62	24	156,48	2,21	0,03	0,03	0,1	
405	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,912	10,152	36,936	259,2	45,36	45,36	162	3,03			0,144	
640	Напиток из ягод	180	0,054	5,4	0,72	97	3,6	0,9	3,6	0,09				1,62
	Булочка с сыром	50	4,31	7,07	36,7	243								
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52								
	Итого	660	28,616	33,942	107,076	954,2	115,83	87,96	385,38	6,68	0,03	0,0504	0,3002	25,92

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: Зимне-весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше.

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества					Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А	В-каротин	В1	С
ОБЕД														
ТТК3190	Салат из свежей капусты	100	1,54	5,1	9,2	90								
517	Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,48	4,32	4,48	202	408	27,6	204	0,72	20,4	360	0,13	
512	Рис припущенный	180	6,12	10,98	41,04	265,2	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
685	Чай с сахаром	180	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Булочка с джемом	50	6	4,16	34,24	243								
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52								
	Итого	660	26,58	25,16	126,16	975,2	440,4	55,2	264,9	2,7	56,4	378	0,23	0

ДЕНЬ: Суббота
 Неделя: Первая

СЕЗОН: Зимне-весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше.

№ реч.	Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества						Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А	В-каротины	В1	С		
ОБЕД																
770	Творожная запеканка с джемом	215	16,2	11,46	97,8	484	299,25	53,38	418,82	2,05	158,5		0,13	0,84		
ТТКО51	Комлот из ягод с витамином С	180	0,4		29,9	90	9	3,6	7,2	0,14				5,72		
	Батон школьный	30	2,28	0,14	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04			
ТК1522	Бургер брод с мясом и сыром	73	7,7	13,2	28,2	267,8										
	Итого	498	26,58	24,8	170,7	912,8	314,25	61,18	445,22	2,55	158,5	0	0,17	6,56		