

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

*Соловьева Е.П.*

УТВЕРЖДАЮ

Управляющий группой объектов

А. Ф. Половникова

01.09.2024

## Примерное диетическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Первая неделя

## понедельник-1

## Обед 5-11 класс

71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец) 100 (СОШ_2018)	100	0,70	0,10	1,90	12
241/2017	Мясо (свинина) отварное 100 (СОШ_2018)	100	21,94	36,08		410
273, 469/1996	Макароны отварные	180	6,40	5,87	42,71	254
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное/	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87
	<b>Итого</b>	<b>645</b>	<b>32,44</b>	<b>42,68</b>	<b>76,59</b>	<b>825</b>

30%

## вторник-1

## Обед 5-11 класс

338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
129/1996	Рассольник ленинградский без сметаны	250	2,41	6,88	17,12	134
288/2015	Птица отварная 100 (СОШ_2018)	100	23,38	18,56	0,36	262
310/2015	Картофель отварной 180 (СОШ_2018) без масла сливочного	180	3,43	5,18	27,61	171
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное/	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87
	<b>Итого</b>	<b>895</b>	<b>33,02</b>	<b>31,65</b>	<b>86,87</b>	<b>763</b>

28%

## среда-1

## Обед 5-11 класс

338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
291/2015	Плов из птицы (окорока) 200 (СОШ_2018)	200	16,89	9,87	36,45	303
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное/	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>20,69</b>	<b>10,90</b>	<b>78,23</b>	<b>499</b>

18%

## четверг-1

## Обед 5-11 класс

70/2015	Овощи натуральные соленые (огурец) 100 (СОШ_2018)	100	0,80	0,10	1,70	10
113/2017	Суп-лапша домашняя с птицей 250/10 (СОШ_2018)	260	4,90	7,40	11,67	142
263/2015	Рагу из свинины 200 (СОШ_2018) без соуса	200	13,35	34,35	19,66	432
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное/	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87
	<b>Итого</b>	<b>825</b>	<b>22,45</b>	<b>42,48</b>	<b>65,01</b>	<b>733</b>

27%

## пятница-1

## Обед 5-11 класс

71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор/огурец) 50/50 (СОШ_2018)	100	0,90	0,15	2,85	17
120/1996	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	250	2,01	6,68	9,50	100
288/2015	Птица отварная 100 (СОШ_2018)	100	23,38	18,56	0,36	262
257, табл. 4/271	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,67	15,12	42,45	327
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное/	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87
	<b>Итого</b>	<b>895</b>	<b>38,36</b>	<b>41,14</b>	<b>87,14</b>	<b>855</b>

31%

доля суточной потребности за обеды 5-11 кл.

27%

**Вторая неделя  
понедельник-2**

**Обед 5-11 класс**

338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
280/2015	Фрикадельки мясные без соуса	70	10,23	12,59	11,14	202
273, 469/1996	Макароны отварные	180	6,40	5,87	42,71	254
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное/	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87
	<b>Итого</b>	<b>615</b>	<b>20,43</b>	<b>19,49</b>	<b>95,63</b>	<b>652</b>

24%

**вторник-2**

**Обед 5-11 класс**

71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец) 100 (СОШ_2018)	100	0,70	0,10	1,90	12
288/2015	Птица отварная 100 (СОШ_2018)	100	23,38	18,56	0,36	262
310/2015	Картофель отварной 180 (СОШ_2018) без масла сливочного	180	3,43	5,18	27,61	171
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное/	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87
	<b>Итого</b>	<b>645</b>	<b>30,91</b>	<b>24,47</b>	<b>61,85</b>	<b>594</b>

22%

**среда-2**

**Обед 5-11 класс**

338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
132/1996	Суп из овощей без сметаны	250	1,98	6,74	11,36	108
241/2017	Мясо (свинина) отварное 100 (СОШ_2018)	100	21,94	36,08		410
205/2015	Макароны отварные с овощами	180	6,20	7,18	34,23	226
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное/	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87
	<b>Итого</b>	<b>895</b>	<b>33,92</b>	<b>51,03</b>	<b>87,37</b>	<b>940</b>

35%

**четверг-2**

**Обед 5-11 класс**

71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор) 100 (СОШ_2018)	100	1,10	0,20	3,80	22
129/1996	Рассольник ленинградский без сметаны	250	2,41	6,88	17,12	134
520/1997	Котлета особая из кур без соуса	70	11,34	13,66	8,92	204
257, табл. 4/271	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,67	15,12	42,45	327
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное/	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87
	<b>Итого</b>	<b>865</b>	<b>26,92</b>	<b>36,49</b>	<b>104,27</b>	<b>836</b>

31%

**пятница-2**

**Обед 5-11 класс**

338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
113/2017	Суп-лапша домашняя с птицей 250/10 (СОШ_2018)	260	4,90	7,40	11,67	142
265/2015	Плов (СОШ_2018)	200	16,82	37,56	34,52	544
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное/	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87
	<b>Итого</b>	<b>825</b>	<b>25,52</b>	<b>45,99</b>	<b>87,97</b>	<b>882</b>

32%

норма суммарный объем (гр)

суммарный объем (гр)

доля суточной потребности за обедов 5-11 кл.

800

обед 5-11

767

	<b>пищев.ценность, обед 5-11</b>	<b>767</b>	<b>28,47</b>	<b>34,63</b>	<b>83,09</b>	<b>758</b>
--	----------------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	------------

29%

28%

\* Допускается замена блюд и кулинарных изделий согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4