



Утверждаю:  
Директор ООО "Школяр"  
Степанова А.Г.



Согласовано:  
Директор МАОУ СОШ №197  
Савина С.П.

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 09.01.2025 по 31.05.2025

Завтрак (дотация) 5-11 классы 128-56 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
<b>Завтрак 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
29	Паста Карбонара	250/5	20,2	15,1	50	440,2	2,3	67,1	245,9	83,1	2,2			
	Подгарнировка овощная	45	0,6	4,5	4,2	59,2	17,3	23	11,1	6,4	0,4			
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6			
52,06	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2				
<b>Итого за Завтрак</b>			22,4	20,1	88,9	638,6	22,9	97,6	268,8	93,7	3,2			
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			22,4	20,1	88,9	638,6	22,9	97,6	268,8	93,7	3,2			
<b>Итого за день</b>			22,4	20,1	88,9	638,6	22,9	97,6	268,8	93,7	3,2			

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
<b>Завтрак 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
401,96	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7	3,2	17,3	132,6	19,8	1,5			
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1		25,3	62,3	15,2	1,3			
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3			
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6			
52,06	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6				
<b>Итого за Завтрак</b>			17,6	38,5	88,4	746,9	18	64,8	212,2	43	3,7			
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			17,6	38,5	88,4	746,9	18	64,8	212,2	43	3,7			
<b>Итого за день</b>			17,6	38,5	88,4	746,9	18	64,8	212,2	43	3,7			

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
<b>Завтрак 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5			
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4	59,9	116,3	41,3	1,6			
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3			
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6			
52,06	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6				
<b>Итого за Завтрак</b>			11,7	16,8	113,1	632,2	38,7	105,6	212,2	72,4	4			
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			11,7	16,8	113,1	632,2	38,7	105,6	212,2	72,4	4			
<b>Итого за день</b>			11,7	16,8	113,1	632,2	38,7	105,6	212,2	72,4	4			

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
<b>Завтрак 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
444,24	Филе куриное тушеное в соусе карри	100	12,1	9,7	3,6	183,9		25,5	138,8	67,5	1,3			
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6			
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3			
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6			
52,06	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6				
<b>Итого за Завтрак</b>			23	20,2	89,1	641,7	14,8	108,8	374,3	148,9	8,2			
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			23	20,2	89,1	641,7	14,8	108,8	374,3	148,9	8,2			

Итого за день	23	20,2	89,1	641,7	14,8	108,8	374,3	1,6	52,06	207,4	41,9	3,1
---------------	----	------	------	-------	------	-------	-------	-----	-------	-------	------	-----

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg

День: пятница														
Неделя: 1														
1	Завтрак 5-11 классы	2	403,96	Плов из мяса	250	16,3	33,1	55,8	572,2	4,5	53,7	207,4	41,9	3,1
				Подгарнировка овощная	50	0,7	5	4,6	65,7	19,3	25,6	12,3	7,1	0,5
				Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
				Хлеб пшеничный	50	1,5	0,5	8	38	27	3	9	2	
Итого за Завтрак						18,6	38,6	95,2	777,1	27	86,7	231,4	53,3	4,2
Итого за Завтрак 5-11 классы						18,6	38,6	95,2	777,1	27	86,7	231,4	53,3	4,2
Итого за день						18,6	38,6	95,2	777,1	27	86,7	231,4	53,3	4,2

День: понедельник														
Неделя: 2														
1	Завтрак 5-11 классы	2	28	Паста Болоньез	250/5	18,2	35,3	48,6	572,6	3,1	35,9	194	31,6	2,4
				Подгарнировка овощная	45	0,6	4,5	4,2	59,2	17,3	23	11,1	6,4	0,4
				Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
				Хлеб пшеничный	50	1,5	0,5	8	38	23,7	3	9	2	
Итого за Завтрак						20,4	40,3	87,6	771	23,7	66,4	216,8	42,3	3,5
Итого за Завтрак 5-11 классы						20,4	40,3	87,6	771	23,7	66,4	216,8	42,3	3,5
Итого за день						20,4	40,3	87,6	771	23,7	66,4	216,8	42,3	3,5

День: вторник														
Неделя: 2														
1	Завтрак 5-11 классы	2	270,09	Каша Царская с курицей	250	18,3	19,1	39,9	395,7	5,5	86,1	299,2	81,3	5,8
				Подгарнировка овощная	50	0,7	5	4,6	65,7	19,3	25,6	12,3	7,1	0,5
				Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
				Хлеб пшеничный	50	1,5	0,5	8	38	28	3	9	2	
Итого за Завтрак						20,6	24,6	79,3	600,6	28	119,1	323,2	92,6	6,9
Итого за Завтрак 5-11 классы						20,6	24,6	79,3	600,6	28	119,1	323,2	92,6	6,9
Итого за день						20,6	24,6	79,3	600,6	28	119,1	323,2	92,6	6,9

День: среда														
Неделя: 2														
1	Завтрак 5-11 классы	2	401,96	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7	3,2	17,3	132,6	19,8	1,5
				Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4	59,9	116,3	41,3	1,6
				Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
				Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
				Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4	41,3	2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак						17,1	39,1	71,4	687,2	41,3	99,5	266,2	69,2	4
Итого за Завтрак 5-11 классы						17,1	39,1	71,4	687,2	41,3	99,5	266,2	69,2	4
Итого за день						17,1	39,1	71,4	687,2	41,3	99,5	266,2	69,2	4

День: четверг														
Неделя: 2														
1	Завтрак 5-11 классы	2	637,03	Фахитос с мясом	100	12,3	15,2	1,9	229,4	6,7	13,7	143,4	69,9	1,2
				Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250	11,6	21,1	54,4	11,7	0,9
				Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	3,3	15,3	7,4	4,2	0,3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg

Итого за день											
---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Итого за день											
---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Итого за день											
---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Итого за день											
---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

