

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

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

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	
<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	
<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	
<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	
<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	

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак 5-11 классы</b>											
	<b>Завтрак</b>						4,5	53,7	207,4	41,9	3,1
403,96	Плов из мяса	250	16,3	33,1	55,8	572,2	19,3	25,6	12,3	7,1	0,5
	Подгарнировка овощная	50	0,7	5	4,6	65,7	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3	9	2	
52,06	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,5	8	38	27	86,7	231,4	53,3	4,2
<b>Итого за Завтрак</b>			18,6	38,6	95,2	777,1	27	86,7	231,4	53,3	4,2
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			18,6	38,6	95,2	777,1	27	86,7	231,4	53,3	4,2
День: понедельник											

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак 5-11 классы</b>											
	<b>Завтрак</b>						3,1	35,9	194	31,6	2,4
28	Паста Болоньез	250/5	18,2	35,3	48,6	572,6	17,3	23	11,1	6,4	0,4
	Подгарнировка овощная	45	0,6	4,5	4,2	59,2	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3	9	2	
52,06	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,5	8	38	23,7	66,4	216,8	42,3	3,5
<b>Итого за Завтрак</b>			20,4	40,3	87,6	771	23,7	66,4	216,8	42,3	3,5
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			20,4	40,3	87,6	771	23,7	66,4	216,8	42,3	3,5
День: вторник											

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак 5-11 классы</b>											
	<b>Завтрак</b>						5,5	86,1	299,2	81,3	5,8
270,09	Каша Царская с курицей	250	18,3	19,1	39,9	395,7	19,3	25,6	12,3	7,1	0,5
	Подгарнировка овощная	50	0,7	5	4,6	65,7	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3	9	2	
52,06	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,5	8	38	28	119,1	323,2	92,6	6,9
<b>Итого за Завтрак</b>			20,6	24,6	79,3	600,6	28	119,1	323,2	92,6	6,9
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			20,6	24,6	79,3	600,6	28	119,1	323,2	92,6	6,9
День: среда											

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак 5-11 классы</b>											
	<b>Завтрак</b>						3,2	17,3	132,6	19,8	1,5
401,96	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7	23,4	59,9	116,3	41,3	1,6
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		2,4	7,2	1,6	
52,06	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4	41,3	99,5	266,2	69,2	4
<b>Итого за Завтрак</b>			17,1	39,1	71,4	687,2	41,3	99,5	266,2	69,2	4
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			17,1	39,1	71,4	687,2	41,3	99,5	266,2	69,2	4
День: четверг											

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак 5-11 классы</b>											
	<b>Завтрак</b>						6,7	13,7	143,4	69,9	1,2
637,03	Фахитос с мясом	100	12,3	15,2	1,9	229,4		21,1	54,4	11,7	0,9
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4					

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		2,4	7,2	1,6	
Завтрак		20,4	24,3	83,9	650,5	21,5	57	215,1	89,7	3,1
Завтрак 5-11 классы		20,4	24,3	83,9	650,5	21,5	57	215,1	89,7	3,1
За день		20,4	24,3	83,9	650,5	21,5	57	215,1	89,7	3,1

День: пятница

Неделя: 2

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	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
Ризотто со мясом	250	15,8	33,9	44,2	535,5	16,1	64,6	210,2	43,6	2,9	
Поджаренная 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 пше	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2		
За завтра		18,1	39,4	83,7	740,5	38,6	97,6	234,2	54,9	4	
За завтрак 5-11 классы		18,1	39,4	83,7	740,5	38,6	97,6	234,2	54,9	4	
За день		18,1	39,4	83,7	740,5	38,6	97,6	234,2	54,9	4	
Всего средняя		19	30,2	88,1	688,6	27,4	90,3	255,5	76	4,5	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП  
Сертификат: 70201101720223964109392311638074602151648191000  
Подписан: Светлана Сергеевна Павлова  
Действителен с 10.04.2024 по 10.04.2025