

Утверждаю:
Директор ООО "Школяр"
Степашова 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
Обед + полдник (дотация) 5-11 классы 321-40 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед и полдник 5-11 классы												
Обед												
138,07	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,5	6,8	22,6	175,7	13		46,9	98,9	37,4	2,4
29	Паста Карбонара	250/5	20,2	15,1	50	440,2	2,3		67,1	245,9	83,1	2,2
	Поджаривание овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7		10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			31,1	24,9	117,2	819,4	26,2		134,7	370,5	129,5	5,4
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1		18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13		16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4		38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			37,2	28,5	191,1	1155,7	45,6		173,6	440,5	155,8	9,1
Итого за день			37,2	28,5	191,1	1155,7	45,6		173,6	440,5	155,8	9,1

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед и полдник 5-11 классы												
Обед												
135,18	Суп из овощей со шпинатом, сметаной и мясом	250/10/10	3,5	8,5	12,9	139,3	19		45	68,5	25	1,3
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
	Поджаривание овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7		10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			22,8	46,5	110	918,6	33,1		108,3	289,1	69	4,9
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1		18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13		16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4		38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			28,9	50,1	183,9	1254,9	52,5		147,2	359,1	95,3	8,6
Итого за день			28,9	50,1	183,9	1254,9	52,5		147,2	359,1	95,3	8,6

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед и полдник 5-11 классы												
Обед												
139,04	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,4	4,1	24	144,6	12,8		31,1	79,5	28,4	1,4
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
	Поджаривание овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7		10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	

Bp-6039862

ИНН: 6664036189
КПП: 667901001

Ірина.
За 16

ИНН: 6664036189
КПП: 667901001

2002-2003

860710292

[illegible]

С-тр. №	Пол. устроит	Зачислено на 01.01.2025	Начислено на 31.12.2025	Перечислено на предпенсию с 01.01.2025	Оплачено на 31.12.2025	Зачислено на 01.01.2025	Перечислено на 31.12.2025	Итого к оплате в рублях
7.187 общ. уст.	ТАРИМА ТЕЛЫШ А.Н МАТЕМ	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1.400,00	1.400,00
						1.400,00	1.400,00	0,00

[illegible]

Итого за Обед		17,8	20,4	145,7	809,2	47,6	135,2	300,1	101,1	15,0	0,9
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			23,9	24	219,6	1145,4	66,9	174,1	370,1	128	9
Итого за день			23,9	24	219,6	1145,4	66,9	174,1	370,1	128	9

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед и полдник 5-11 классы											
Обед											
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	8,4	13,7	142,8	19,4	54,1	64,9	32,4	1,5
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
	Поджаривание овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,3	28,2	111,5	816,9	30,4	161,4	447,5	182,3	9,6
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			34,4	31,8	185,4	1153,2	49,7	200,3	517,5	208,5	13,3
Итого за день			34,4	31,8	185,4	1153,2	49,7	200,3	517,5	208,5	13,3

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед и полдник 5-11 классы											
Обед											
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,6	8,5	20,4	171,9	12,4	42,9	94,5	31,9	1,6
449,18	Плов из филе куриного	250	16,8	13,2	58,6	439,8	6,8	55	217,9	90,2	3
	Поджаривание овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			24,7	24,8	123,6	815,3	30,1	118,7	338	131,1	5,4
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			30,8	28,4	197,5	1151,6	49,4	157,5	408,1	157,4	9,2
Итого за день			30,8	28,4	197,5	1151,6	49,4	157,5	408,1	157,4	9,2

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед и полдник 5-11 классы											
Обед											
138,07	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,5	6,8	22,6	175,7	13	46,9	98,9	37,4	2,4
28	Паста Болоньез	250/5	18,2	35,3	48,6	572,6	3,1	35,9	194	31,6	2,4
	Поджаривание овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			29	45,1	115,8	951,9	27	103,4	318,5	78,1	5,6

Итого за день													100	0,1		26,8	101,3	3,1	18,4	56,3	15	0,9	
Итого за Обед и полдник 5-11 классы														0,4		11,3	46	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
														6,1	3,6	73,9	336,3	13	16	11	9	2,2	
														35,1	48,7	189,7	1288,2	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7	
														35,1	48,7	189,7	1288,2	46,4	142,3	388,6	104,4	9,3	
																		46,4	142,3	388,6	104,4	9,3	
День: вторник																							
Неделя: 2																							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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												
Обед и полдник 5-11 классы																							
Обед																							
120,09	Щи со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	8,4	10,1	128,9																	
270,02	Каша Царская с курицей	250	20,2	20,5	49,9	452,8																	
	Подгарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	34,3	58,4	63,1	23,6	1,3												
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	6,8	104,9	346,5	98,4	7,1												
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2												
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6												
Итого за Обед																							
Полдник																							
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	52	3,6	10,8	2,4													
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		2,4	7,2	1,6													
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	3,1	18,4	56,3	15	0,9												
Итого за Полдник																							
Итого за Обед и полдник 5-11 классы																							
Итого за день																							
День: среда																							
Неделя: 2																							
№ реп.	Прием пищи, наименование	М	Пищевые			С	Витамины	Минеральные вещества															
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg	Fe											

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	
Обед и полдник 5-11 классы												
Обед												
139,04	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10/10	4,6	4,2	24,9	150,1	13,2	32,3	82,6	29,5	1,4	
401,96	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7	3,2	17,3	132,6	19,8	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	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4	50,7	2,4	7,2	1,6		
Итого за Обед												
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
Итого за Полдник												
Итого за Обед и полдник 5-11 классы												
Итого за день												
Итого за день												

День: среда											
Неделя: 2											
33,3	35,5	178,5	1121,5	19,4	71,4	71,4	38,9	70,1	26,3	3,7	2,2
223	505,3	157,2	12,9	223	505,3	157,2	12,9	223	505,3	157,2	12,9
День: четверг											
Неделя: 2											
29,5	46,5	178,8	1206	70,1	70,1	70,1	169,1	427,2	125,9	9,1	9,1
29,5	46,5	178,8	1206	70,1	70,1	70,1	169,1	427,2	125,9	9,1	9,1

День: четверг												70,1	133,1	427,2	125,9	9,1	
Неделя: 2												1206	169,1	427,2	125,9	9,1	
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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						
Обед и полдник 5-11 классы																	
Обед																	
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	8,4	13,7	142,8	19,4	54,1	64,9	32,4	1,5						
637,03	Фахитос с мясом	100	12,3	15,2	1,9	229,4	6,7	13,7	143,4	69,9	1,2						
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250		21,1	54,4	11,7	0,9						
	Подгарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2						
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6						
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4							
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6							
Итого за Обед			25,7	32,3	106,3	825,8	37	109,6	288,3	123,1	4,5						
Полдник																	
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9						

	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			31,8	35,9	180,2	1162	56,3	148,5	358,4	149,3	8,2
Итого за день			31,8	35,9	180,2	1162	56,3	148,5	358,4	149,3	8,2

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед и полдник 5-11 классы											
Обед											
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10	4,4	8,2	19,6	165,6	11,9	41,3	91	30,7	1,5
5,48	Тефтели рыбные с соусом	100	12,4	9,8	9,6	171,3	1,8	57	30,2	30	1,9
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1		25,3	62,3	15,2	1,3
	Поджаренная овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			24,6	26,6	122,6	791,5	24,7	144,3	209,2	84,9	5,6
Полдн											
687,96	Овощной или	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			30,7	30,2	196,5	1127,7	44	183,1	279,2	111,2	9,3
Итого за день			30,7	30,2	196,5	1127,7	44	183,1	279,2	111,2	9,3
Итого всего средняя			31,6	36	190,1	1176,6	55,2	171,9	405,4	139,3	9,8