



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



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 09.01.2025 по 31.05.2025
Завтрак + обед (дотация) 5-11 классы 321-40 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	
Завтрак и обед 5-11 классы												
Завтрак												
29	Паста Карбонара	250/5	20,2	15,1	50	440,2	2,3	67,1	245,9	83,1	2,2	
	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		
Итого за Завтрак			21,9	18,5	85,9	611,2	17,1	89,4	263,3	91,1	3,1	
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	
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5	
10,19	Каша перловая рассыпчатая с овощами	180	5,5	10,1	42,5	272,3	1,6	41,8	190,9	59,4	2,3	
	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			22,1	25	153,2	895	18,4	122,6	389,1	126	6,8	
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			44	43,5	239,2	1506,2	35,5	211,9	652,4	217,1	9,9	
Итого за день			44	43,5	239,2	1506,2	35,5	211,9	652,4	217,1	9,9	

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	
Завтрак и обед 5-11 классы												
Завтрак												
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		
Итого за Завтрак			17,6	38,5	88,4	746,9	18	64,8	212,2	43	3,7	
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	
358,14	Котлеты из филе куриного	100	13,6	10,7	12,6	232,7	0,3	46,7	165,5	71,9	1,4	
470,96	Картофель отварной	180	3,6	5,4	35,5	196,5	27	28,1	105,6	43,3	1,8	
	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			23,9	25,6	103,8	745,8	49,5	130,3	360,3	146,5	5,1	
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			41,5	64	192,2	1492,7	67,5	195,1	572,5	189,6	8,8	
Итого за день			41,5	64	192,2	1492,7	67,5	195,1	572,5	189,6	8,8	

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	
Завтрак и обед 5-11 классы												
Завтрак												
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	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		
Итого за Завтрак			12,2	18,4	116,1	659,5	44,4	113,9	217,7	74,9	4,2	

Обед														
139,04	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,4	4,1	24	144,6								
444,2	Фрикасе из филе куриного	100	10,1	8,9	4,7	165,7								
482,96	Капуста тушеная	180	4,3	5,2	19,7	142,2								
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3								
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6								
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4								
	Итого за Обед		21,9	19,2	91,1	629,7			137,9		185,2	296,9	129,4	5,7
	Итого за Завтрак и обед 5-11 классы		34,1	37,6	207,2	1289,2			182,3		299,1	514,7	204,3	9,9
	Итого за день		34,1	37,6	207,2	1289,2			182,3		299,1	514,7	204,3	9,9

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			
Завтрак и обед 5-11 классы														
Завтрак														
444,24	Филе куриное тушеное в соусе карри	100	12,1	9,7	3,6	183,9								
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6								
	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
52,06	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,5	8	38					3	9	2	
	Итого за Завтрак		23,6	22,3	92,6	675,6		22,5			119,7	381	152,1	8,4
Обед														
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	8,4	13,7	142,8								
422,05	Тефтели	100	12,4	32,5	15,9	401,9								
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250								
	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					2,4	7,2	1,6	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
	Итого за Обед		25,5	47,7	118,4	972		24,9			131,1	294,6	74,1	4,6
	Итого за Завтрак и обед 5-11 классы		49,1	70	211	1647,5		47,5			250,7	675,6	226,2	13
	Итого за день		49,1	70	211	1647,5		47,5			250,7	675,6	226,2	13

День: пятница
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			
Завтрак и обед 5-11 классы														
Завтрак														
403,96	Плов из мяса	250	16,3	33,1	55,8	572,2								
	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
52,06	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,5	8	38					3	9	2	
	Итого за Завтрак		18,6	38,6	95,2	777,1		27			86,7	231,4	53,3	4,2
Обед														
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,6	8,5	20,4	171,9								
358,14	Котлеты из филе куриного	100	13,6	10,7	12,6	232,7								
541,04	Рагу овощное	180	3,4	9,6	26,1	198,9								
	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	29,9	101,8	780,8		45,7			158,7	373,4	152,8	5,6
	Итого за Завтрак и обед 5-11 классы		43,3	68,5	197	1557,9		72,6			245,5	604,8	206,1	9,8
	Итого за день		43,3	68,5	197	1557,9		72,6			245,5	604,8	206,1	9,8

День: понедельник
Неделя: 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	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
Завтрак и обед 5-11 классы														
Завтрак														
28	Паста Болоньез	250/5	18,2	35,3	48,6	572,6								
	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	
	Итого за Завтрак		20,4	40,3	87,6	771		23,7			66,4	216,8	42,3	3,5
Обед														

52,06	Картофель запечённый	100	13,4	8,5	12,2	209,8	13	46,9	98,9	37,4	2,4
52,06	Хлеб пшеничный	180	3,7	6,2	36,5	207,8	0,3	49,5	161,2	71,9	1,5
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,1		26,8	101,3	27,8	27,3	107,5	44,4	1,9
Итого за Обед		60	1,8	0,6	9,6	45,6	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы		40	1,2	0,4	6,4	30,4		3,6	10,8	2,4	
Итого за день			27,7	22,4	114,1	770,6		2,4	7,2	1,6	
			48,1	62,7	201,6	1541,6	44,4	134,1	388,3	159,9	6,3
			48,1	62,7	201,6	1541,6	68	200,5	605,1	202,2	9,8
							68	200,5	605,1	202,2	9,8

День: вторник
Неделя: 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
Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											
270,02	Каша Царская с курицей	250	20,2	20,5	49,9	452,8					
	Подгарнировка овощная	50	0,7	5	4,6	65,7	6,8	104,9	346,5	98,4	7,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	19,3	25,6	12,3	7,1	0,5
52,06	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,5	8	38	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Завтрак			22,5	26	89,3	657,8	29,3	3	9	2	
Обед											
120,09	Щи со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	8,4	10,1	128,9		138	370,5	109,7	8,2
5,44	Тефтели рыбные с соусом	100	12,7	11,6	10,4	191,6	34,3	58,4	63,1	23,6	1,3
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1	1,4	68,3	39,2	30,7	1,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		25,3	62,3	15,2	1,3
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		3,6	10,8	2,4	
Итого за Обед			23,9	26,6	112	748,8		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			46,4	52,6	201,4	1406,6	38,9	162,4	185,4	75,7	5,1
Итого за день			46,4	52,6	201,4	1406,6	68,2	300,4	555,9	185,4	13,3
							68,2	300,4	555,9	185,4	13,3

День: среда
Неделя: 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
Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											
401,96	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7					
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4	3,2	17,3	132,6	19,8	1,5
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	23,4	59,9	116,3	41,3	1,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
52,06	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Завтрак			17,1	39,1	71,4	687,2	41,3	2,4	7,2	1,6	
Обед											
139,04	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,4	4,1	24	144,6		99,5	266,2	69,2	4
15,01	Котлета Маленький секрет с сыром	100	20,9	24,8	13,3	392,1	12,8	31,1	79,5	28,4	1,4
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6	0,8	20	298,6	70,5	1,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		61,1	218,1	73,3	6
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		3,6	10,8	2,4	
Итого за Обед			37,6	37	129,6	1000,6		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			54,7	76,1	201	1687,8	16,8	122,7	617	178,4	9,6
Итого за день			54,7	76,1	201	1687,8	58,1	222,2	883,2	247,5	13,6
							58,1	222,2	883,2	247,5	13,6

День: четверг
Неделя: 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
Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											
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	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
52,06	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			21	26,4	87,4	684,4	29,2	67,8	221,9	92,9	3,3
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

54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
225,02	Рагу с баклажанами	180	2,9	12,2	23,1	208,1	35,9	60,4	110,5	36,6	1,7
	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			15,6	28,7	124,9	797,9	59	148,4	274,6	98,3	5,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			36,6	55,1	212,3	1482,3	88,2	216,3	496,5	191,2	8,6
Итого за день			36,6	55,1	212,3	1482,3	88,2	216,3	496,5	191,2	8,6

День: пятница

Неделя: 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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											
30,06	Ризотто со мясом	250	15,8	33,9	44,2	535,5	16,1	64,6	210,2	43,6	2,9
	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
52,06	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			18,1	39,4	83,7	740,5	38,6	97,6	234,2	54,9	4
Обед											
129,08	Рассольник "Ленинградский" со	250/10/10	4,6	8,5	20,4	171,9	12,4	42,9	94,5	31,9	1,6
63,02	Куриное	100	13,4	8,5	12,2	209,8	0,3	49,5	161,2	71,9	1,5
482,06	Напиток	180	4,4	5,2	20	143,4	106	117,2	76,1	39	2,5
	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			25,4	23,2	95,3	702,3	121,9	220,1	352,5	149	6,2
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			43,5	62,6	179	1442,8	160,5	317,8	586,7	203,9	10,2
Итого за день			43,5	62,6	179	1442,8	160,5	317,8	586,7	203,9	10,2
Итого всего средняя			44,1	59,3	204,2	1505,5	84,8	245,9	614,7	207,4	10,7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: 7630310772823964789397311633874605151848191080
Владелец: Савина Светлана Павловна
Действителен с 10.04.2024 по 10.04.2025