

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 10-11 классы 128-56 рублей выбор 1

День: понедельник
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
Завтрак 10-11 классы выбор 1											
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	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	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
Итого за Завтрак			22,4	20,6	88,6	641,3	24,8	99,9	269,1	94,2	3,3
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			22,4	20,6	88,6	641,3	24,8	99,9	269,1	94,2	3,3
Итого за день			22,4	20,6	88,6	641,3	24,8	99,9	269,1	94,2	3,3

День: вторник
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
Завтрак 10-11 классы выбор 1											
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
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			17,6	38,5	88,4	746,9	18	64,8	212,2	43	3,7
Итого за день			17,6	38,5	88,4	746,9	18	64,8	212,2	43	3,7

День: среда
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
Завтрак 10-11 классы выбор 1											
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	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			11,7	16,8	113,1	632,2	38,7	105,6	212,2	72,4	4
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			11,7	16,8	113,1	632,2	38,7	105,6	212,2	72,4	4
Итого за день			11,7	16,8	113,1	632,2	38,7	105,6	212,2	72,4	4

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
Завтрак 10-11 классы выбор 1											
Завтрак											
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	
Итого за Завтрак			23	20,2	89,1	641,7	14,8	108,8	374,3	148,9	8,2
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			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

День: пятница
Неделя: 1

Неделя: 1										
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минераль	
			Б	Ж	У		С	Ca	P	
										4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Завтрак 10-11 классы выбор 1										
Завтрак										
403,96	Плов из мяса	250	16,3	33,1	55,8	572,2	4,5	53,7	207,4	
	Подгарнировка овощная	50	0,7	5	4,6	65,7	19,3	25,6	12,3	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	
52,06	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	
Итого за Завтрак			18,6	38,6	95,2	777,1	27	86,7	231,4	
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			18,6	38,6	95,2	777,1	27	86,7	231,4	
Итого за день			18,6	38,6	95,2	777,1	27	86,7	231,4	

День: понедельник
Неделя: 2

Неделя: 2										
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные (мг)		
			Б	Ж	У		С	Ca	Р	М
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак 10-11 классы выбор 1										
Завтрак										
28,11	Паста Болоньез	250	16,2	27,3	52,3	507,6	2,2	33,1	179,5	26,2
	Подгарнировка овощная	50	0,7	5	4,6	65,7	19,3	25,6	12,3	7,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3
52,06	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2
Итого за Завтрак			18,5	32,8	91,7	712,6	24,7	66,2	203,6	37,5
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			18,5	32,8	91,7	712,6	24,7	66,2	203,6	37,5
Итого за день			18,5	32,8	91,7	712,6	24,7	66,2	203,6	37,5

День: вторник
Неделя: 2

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные веществ (мг)				
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg	Fe
							1					
Завтрак 10-11 классы выбор 1												
Завтрак												
270,09	Каша Царская с филе куриным	250	17,7	12,3	39,9	362,9	5,5	82	306,7	127	5,9	
	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			20	17,8	79,3	567,9	28	115	330,7	138,3	7	
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			20	17,8	79,3	567,9	28	115	330,7	138,3	7	
Итого за день			20	17,8	79,3	567,9	28	115	330,7	138,3	7	

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	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
Завтрак 10-11 классы выбор 1											
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
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	
Итого за Завтрак			17,1	39,1	71,4	687,2	41,3	99,5	266,2	69,2	4
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			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

№ рец.	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
Завтрак 10-11 классы выбор 1											
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	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3

к	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
зак		20,4	24,3	83,9	650,5	21,5	57	215,1	89,7	3,1
зак 10-11 классы выбор 1		20,4	24,3	83,9	650,5	21,5	57	215,1	89,7	3,1
		20,4	24,3	83,9	650,5	21,5	57	215,1	89,7	3,1

День: пятница
Неделя: 2

Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		С	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

0-11 классы выбор 1

котлет со мясом	250	15,8	33,9	44,2	535,5	16,1	64,6	210,2	43,6	2,9
дгарнировка овощная	50	0,7	5	4,6	65,7	19,3	25,6	12,3	7,1	0,5
питок	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
леб пшеничн	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Завтрак		18,1	39,4	83,7	740,5	38,6	97,6	234,2	54,9	4
Завтрак 10-11 классы выбор 1		18,1	39,4	83,7	740,5	38,6	97,6	234,2	54,9	4
день		18,1	39,4	83,7	740,5	38,6	97,6	234,2	54,9	4
его средняя		18,7	28,8	88,5	679,8	27,7	90,1	254,9	80,1	4,5

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат 76303107728233964789297311633874605151848191080
Владелец Савина Светлана Павловна
Действителен с 10.04.2024 по 10.04.2025