



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)			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 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	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			22,4	20,1	88,9	638,6	22,9	97,6	268,8	93,7	3,2
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,4	20,1	88,9	638,6	22,9	97,6	268,8	93,7	3,2
Итого за день			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)			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 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
Итого за Завтрак 5-11 классы			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

№ 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 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	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 5-11 классы			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

№ 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 5-11 классы											
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 5-11 классы			23	20,2	89,1	641,7	14,8	108,8	374,3	148,9	8,2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Вещества			Энергетическая ценность (ккал)	8	9	10	11	12
			Б	Ж	У						
1	2	3	4	5	6	7					
Завтрак 5-11 классы											
	Завтрак						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
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

Энергетическая ценность

Витамины (мг)

Минеральные вещества (мг)

В

Ca

Mg

Fe

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			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 пшеничный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
За Завтрак		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