

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 09.01.2025 по 31.05.2025

Обед (дотация) 5-11 классы 192-84 рублей

День: понедельник
Неделя: 1

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			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 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
	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			31,1	24,9	117,2	819,4	26,2	134,7	370,5	129,5	5,4
Итого за Обед 5-11 классы			31,1	24,9	117,2	819,4	26,2	134,7	370,5	129,5	5,4
Итого за день			31,1	24,9	117,2	819,4	26,2	134,7	370,5	129,5	5,4

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 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
	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			22,8	46,5	110	918,6	33,1	108,3	289,1	69	4,9
Итого за Обед 5-11 классы			22,8	46,5	110	918,6	33,1	108,3	289,1	69	4,9
Итого за день			22,8	46,5	110	918,6	33,1	108,3	289,1	69	4,9

День: среда
Неделя: 1

№ 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
Обед 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
	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			17,8	20,4	145,7	809,2	47,6	135,2	300,1	101,7	5,3
Итого за Обед 5-11 классы			17,8	20,4	145,7	809,2	47,6	135,2	300,1	101,7	5,3
Итого за день			17,8	20,4	145,7	809,2	47,6	135,2	300,1	101,7	5,3

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 5-11 классы											

401,96	мясом	250/10	4,4	4,1	24	144,6	12,8	31,1	79,5	28,4	1,4
472,96	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7	3,2	17,3	132,6	19,8	1,5
	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4	59,9	116,3	41,3	1,6
	Поджаренная овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
52,06	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,12	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			23,2	42,8	104	864,2	50,2	129,1	354,1	98,5	5,3
Итого за Обед 5-11 классы			23,2	42,8	104	864,2	50,2	129,1	354,1	98,5	5,3
Итого за день			23,2	42,8	104	864,2	50,2	129,1	354,1	98,5	5,3

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 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	Фарш 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
	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			25,7	32,3	106,3	825,8	37	109,6	288,3	123,1	4,5
Итого за Обед 5-11 классы			25,7	32,3	106,3	825,8	37	109,6	288,3	123,1	4,5
Итого за день			25,7	32,3	106,3	825,8	37	109,6	288,3	123,1	4,5

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			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 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
5,48	Тефтели рыбные с соусом	250	31	24,4	24,1	428,2	4,5	142,4	75,6	75	4,7
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
899,06	Батон Витаминизированный	60	2,8	1,2	19,9	96,2		71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6		9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			46	42,6	162,4	1176,6	27,9	306,5	509,6	186	12,8
Итого за Обед 5-11 классы			46	42,6	162,4	1176,6	27,9	306,5	509,6	186	12,8
Итого за день			46	42,6	162,4	1176,6	27,9	306,5	509,6	186	12,8
Итого всего средняя			27,1	33,3	124,6	888,7	35,5	147,1	360,1	122,8	6,8