



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 + обед (дотация) 5-11 классы 321-40 рублей

День: понедельник
Неделя: 1

Неделя: 1											
№ ре- ц.	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 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

№ ре- ц.	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 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)			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 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

[illegible]

Итого за Обед				34,1	37,6	207,2	1289,2					
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы				34,1	37,6	207,2	1289,2					
Итого за день				34,1	37,6	207,2	1289,2					
День: четверг												
Неделя: 1												
№ ре- с.	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 и обед 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	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	22,5	3	9	2		
Итого за Завтрак			23,6	22,3	92,6	675,6		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	19,4	54,1	64,9	32,4	1,5	
422,05	Тефтели	100	12,4	32,5	15,9	401,9	2,3	45,4	154,6	23,7	1,6	
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250		21,1	54,4	11,7	0,9	
	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			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												

Итого за день			День: пятница				Неделя: 1					
№ ре- ц.	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
Завтрак и обед 5-11 классы												
Завтрак												
403,96	Плов из мяса	250	16,3	33,1	55,8	572,2	4,5	53,7	207,4	41,9	3,1	
	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		
			18,6	38,6	95,2	777,1	27	86,7	231,4	53,3	4,2	
Итого за Завтрак												
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	
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	
541,04	Рагу овощное	180	3,4	9,6	26,1	198,9	29,8	58,7	92,7	42,8	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		
			24,7	29,9	101,8	780,8	45,7	158,7	373,4	152,8	5,6	
Итого за Обед			43,3	68,5	197	1557,9	72,6	245,5	604,8	206,1	9,8	
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												

День: понедельник

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 и обед 5-11 классы											
Завтрак											
28	Паста Болоньез	250/5	18,2	35,3	48,6	572,6	3,1	35,9	194	31,6	2,4
	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
52,12	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

		48,1		62,7		201,6		1541,6		44,4		134,1		388,3		159,9		6,3	
								1541,6		68		200,5		605,1		202,2		9,8	
										68		200,5		605,1		202,2		9,8	
№ 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								
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												3	9	2					
Обед												138	370,5	109,7	8,2				
120,09	Щи со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	8,4	10,1	128,9													
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												2,4	7,2	1,6					
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы												38,9	162,4	185,4	75,7	5,1			
Итого за день												68,2	300,4	555,9	185,4	13,3			
												68,2	300,4	555,9	185,4	13,3			

		48,1		62,7		201,6		1541,6		44,4		134,1		388,3		159,9		6,3	
								1541,6		68		200,5		605,1		202,2		9,8	
										68		200,5		605,1		202,2		9,8	
№ 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								
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												3	9	2					
Обед												138	370,5	109,7	8,2				
120,09	Щи со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	8,4	10,1	128,9													
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												2,4	7,2	1,6					
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы												38,9	162,4	185,4	75,7	5,1			
Итого за день												68,2	300,4	555,9	185,4	13,3			
												68,2	300,4	555,9	185,4	13,3			

День: среда												201,4	1406,6	68,2	300,4	555,9	185,4	13,3
Неделя: 2												300,4	555,9	185,4	13,3			
№ 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							
Завтрак и обед 5-11 классы																		
Завтрак																		
401,96	Гуляш из мяса																	
472,96	Пюре картофельное	100	11,5	29,4	3,7	324,7												
	Поджарнировка овощная	180	3,9	6,3	31,7	191,4	3,2	17,3	132,6	19,8	1,5							
	Напиток	30	0,4	3	2,8	39,4	23,4	59,9	116,3	41,3	1,6							
52,06	Хлеб пшеничный	200	0,1		26,8	101,3	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3							
Итого за Завтрак			40	1,2	0,4	6,4	30,4	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6						
Обед				17,1	39,1	71,4	687,2		2,4	7,2	1,6							
139,04	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,4	4,1	24	144,6	41,3	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		2,4	7,2	1,6								
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы				54,7	76,1	201	1000,6	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						
День: четверг												222,2	883,2	247,5	13,6			

			День: четверг				58,1	222,2	883,2	247,5	13,6
Неделя: 2											
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг) Ca P Mg Fe			
			Б	Ж	У			9	10	11	12
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

№ 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 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
	Поджаривание 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 сметаной и мясом	250/10/10	4,6	8,5	20,4	171,9	12,4	42,9	94,5	31,9	1,6
63,02	Фрикадельки из филе куриного	100	13,4	8,5	12,2	209,8	0,3	49,5	161,2	71,9	1,5
482,06	Капуста тушеная	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