

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 2

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 2											
Завтрак											
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6
	Поджаривание 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	17,6	130,9	727,4	15,3	106,8	314	104,3	8,4
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			17	17,6	130,9	727,4	15,3	106,8	314	104,3	8,4
Итого за день			17	17,6	130,9	727,4	15,3	106,8	314	104,3	8,4

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 2											
Завтрак											
711,01	Чахохбили	100	10,7	13,8	6,7	192,7	17,2	43,6	138	23,7	1,5
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250		21,1	54,4	11,7	0,9
	Поджаривание 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			18,8	22,9	88,7	613,8	32	86,9	209,7	43,5	3,3
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			18,8	22,9	88,7	613,8	32	86,9	209,7	43,5	3,3
Итого за день			18,8	22,9	88,7	613,8	32	86,9	209,7	43,5	3,3

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 2											
Завтрак											
257,96	Каша ячневая молочная с маслом	250/10	9,3	12,9	54	355,9	1,2	162,7	303,7	19,9	1,3
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
	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	13,3	98,5	533,6	17,5	185,6	324,7	32,7	4,1
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			11	13,3	98,5	533,6	17,5	185,6	324,7	32,7	4,1
Итого за день			11	13,3	98,5	533,6	17,5	185,6	324,7	32,7	4,1

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 2											
Завтрак											
297,04	Запеканка из творога с соусом молочным	150/100	27,8	23,9	36,4	469,7	1,2	323,2	386,3	50,3	1,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
	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			29,8	24,4	82,5	654,9	17,5	346,7	409	63,6	4,4
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			29,8	24,4	82,5	654,9	17,5	346,7	409	63,6	4,4
Итого за день			29,8	24,4	82,5	654,9	17,5	346,7	409	63,6	4,4

№ ре- с.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С	9	10	11	12
			Б	Ж	У						
1	2	3	4	5	6	7					
Завтрак 10-11 классы выбор 2											
	Завтрак	100	13,6	10,7	12,6	232,7	0,3	46,7	165,5	71,9	1,4
358,14	Котлеты из филе куриного	180	6,4	5,8	46	250		21,1	54,4	11,7	0,9
516,04	Макаронные изделия отварные	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
	Подгарнировка овощная		0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Напиток	200	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
52,06	Хлеб пшеничный	40				653,9	15,1	90	237,1	91,7	3,2
			21,7	19,9	94,5	653,9	15,1	90	237,1	91,7	3,2
			21,7	19,9	94,5	653,9	15,1	90	237,1	91,7	3,2
Итого за Завтрак			21,7	19,9	94,5	653,9					
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2											
Итого за день											
День: понедельник											
Неделя: 2											
							Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
							Ca	P	Mg	Fe	

Выбор 2		17	17,6	130,9	30,4		2,4	7,2	1,6		
		17	17,6	130,9	727,4		106,8	314	104,3	8,4	
		17	17,6	130,9	727,4	15,3	106,8	314	104,3	8,4	
		17	17,6	130,9	727,4	15,3	106,8	314	104,3	8,4	
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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
9,03	Запеканка картофельная с филе куриным	250	16,9	9,1	60,1	407,6	43,9	46,8	296,4	130,1	3,9
	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			19,2	14,6	99,5	612,6	66,4	79,9	320,5	141,4	4,9
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			19,2	14,6	99,5	612,6	66,4	79,9	320,5	141,4	4,9
Итого за день			19,2	14,6	99,5	612,6	66,4	79,9	320,5	141,4	4,9
Итого всего средняя			20,1	23,7	96,7	666,1	21,8	154,4	318,1	81,7	5,3