ООО "Школяр"

СанПиН2.3/2.4.3590-20

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

№ 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											
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

№ 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											
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

№ 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											
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

№ 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											
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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минераль	
			Б	Ж	У		С	Са	Р
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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные (мг)		
			Б	Ж	У		С	Са	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещес (мг)			
			Б	Ж	У		С	Са	Р	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	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)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Са	Р	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	Са	Р	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
шеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
рак		20,4	24,3	83,9	650,5	21,5	57	215,1	89,7	3,1
рак 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

ем 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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
0-11 классы выбор 1										
вотто 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
апиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
леб пшеничный	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