



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
Полдник 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
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
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 Полдник			22,4	20,1	88,9	638,6	22,9	97,6	268,8	93,7	3,2
Итого за Полдник 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
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
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 Полдник			17,6	38,5	88,4	746,9	18	64,8	212,2	43	3,7
Итого за Полдник 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
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
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 Полдник			11,7	16,8	113,1	632,2	38,7	105,6	212,2	72,4	4
Итого за Полдник 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
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
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 Полдник			23	20,2	89,1	641,7	14,8	108,8	374,3	148,9	8,2
Итого за Полдник 5-11 классы			23	20,2	89,1	641,7	14,8	108,8	374,3	148,9	8,2

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

Полдник 5-11 классы 128-56 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

Неделя: 1											
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	
Пюре картофельная	250/5	20,2	15,1	50	440,2	2,3	67,1	245,9	83,1	2,2	
	45	0,6	4,5	4,2	59,2	17,3	23	11,1	6,4	0,4	
	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2		
Сыры	22,4	20,1	88,9	638,6	22,9	97,6	268,8	93,7	3,2		
	22,4	20,1	88,9	638,6	22,9	97,6	268,8	93,7	3,2		
	22,4	20,1	88,9	638,6	22,9	97,6	268,8	93,7	3,2		
День: вторник											
Неделя: 1											

День: вторник

Неделя: 1

Неделя: 1											
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg	Fe
		3	4	5		6	7	8	9	10	11
	100	11,5	29,4	3,7	324,7	3,2	17,3	132,6	19,8	1,5	
	180	4,5	5,6	48,8	251,1		25,3	62,3	15,2	1,3	
	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3	
	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
		17,6	38,5	88,4	746,9	18	64,8	212,2	43	3,7	
		17,6	38,5	88,4	746,9	18	64,8	212,2	43	3,7	
		17,6	38,5	88,4	746,9	18	64,8	212,2	43	3,7	

День: среда

Неделя: 1

Пищевые

День: среда

Неделя: 1

Неделя: 1											
Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)					
	Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg	Fe	
	4	5	6		7	8	9	10	11	12	
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
6	7,1	45,4	269,7		0,5	23,5	78,6	23	1,5		
3,9	6,3	31,7	191,4		23,4	59,9	116,3	41,3	1,6		
0,4	3	2,8	39,4		11,6	15,3	7,4	4,2	0,3		
0,1		26,8	101,3		3,3	4,5	2,8	2,3	0,6		
1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6			
11,7	16,8	113,1	632,2		38,7	105,6	212,2	72,4	4		
1,7	16,8	113,1	632,2		38,7	105,6	212,2	72,4	4		
1,7	16,8	113,1	632,2		38,7	105,6	212,2	72,4	4		
Питание: четверг											
День: 1											
Пищевые вещества											
Энергетическая ценность											

День: четверг

Неделя: 1

105,6	212,2	72,4	4				
105,6	212,2	72,4	4				
Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
5	6	7	8	9	10	11	12
3,6	183,9			25,5	138,8	67,5	1,3
49,6	286,6			61,1	218,1	73,3	6
2,8	39,4		11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
26,8	101,3		3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
3,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
1	641,7		14,8	108,8	374,3	148,9	8,2
1	641,7		14,8	108,8	374,3	148,9	8,2
101,3							

101,3											
30,4											
641,7	14,8	108,8	374,3	148,9	8,2						
641,7	14,8	108,8	374,3	148,9	8,2						

Итого за день			23	20,2	89,1	Итого за день						
			День: пятница				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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Полдник 5-11 классы												
Полдник												
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		
Итого за Полдник			18,6	38,6	95,2	777,1	27	86,7	231,4	53,3	4,2	
Итого за Полдник 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				Минеральные вещества					

Итого за день			День: понедельник				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	Fe	
							4						5
1	2	3	4	5	6	7	8						
Полдник 5-11 классы													
Полдник													
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		
								3	9	2			
52,06	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,5	8	38							
			20,4	40,3	87,6	771	23,7	66,4	216,8	42,3	3,5		
Итого за Полдник			20,4	40,3	87,6	771	23,7	66,4	216,8	42,3	3,5		
Итого за Полдник 5-11 классы			20,4	40,3	87,6	771	23,7	66,4	216,8	42,3	3,5		
Итого за день			20,4	40,3	87,6	771	23,7	66,4	216,8	42,3	3,5		
День: вторник													

Итого за день			День: вторник				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	Fe
							8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
270,09	Каша Царская с курицей	250	18,3	19,1	39,9	395,7	5,5	86,1	299,2	81,3	5,8
	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 Полдник			20,6	24,6	79,3	600,6	28	119,1	323,2	92,6	6,9
Итого за Полдник 5-11 классы			20,6	24,6	79,3	600,6	28	119,1	323,2	92,6	6,9
Итого за день			20,6	24,6	79,3	600,6	28	119,1	323,2	92,6	6,9

Итого за день			20,0	24,0	10,0						
День: среда											
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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
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 Полдник			17,1	39,1	71,4	687,2	41,3	99,5	266,2	69,2	4
Итого за Полдник 5-11 классы			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

Итого за день											
День: четверг											
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
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
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

Итого за день		1,2	0,4	6,4	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
Итого за день 5-11 классы		20,4	24,3	83,9	650,5	21,5	2,4	7,2	1,6		
		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	
		20,4	24,3	83,9	650,5	21,5	57	215,1	89,7	3,1	
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
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
30,06	Ризотто со мясом	250	15,8	33,9	44,2	535,5	16,1	64,6	210,2	43,6	2,9
	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	38,6	3	9	2	
Итого за Полдник											
Итого за Полдник 5-11 классы											
Итого за день											
Итого всего средняя											
		19	30,2	88,1	688,6	27,4	97,6	234,2	54,9	4	4
							97,6	234,2	54,9	4	4
							97,6	234,2	54,9	4	4
							90,3	255,5	76	4,5	