



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 29.09.2025 по 30.12.2025

Завтрак 5-11 классы 128-56 рублей

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			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
29/954	Паста Карбонара из филе куриного/Огурец свежий "Пикантный"	250/5/45	20,8	19,8	53,3	465,2	8,8	264,3	255,2	67,0	3,6
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	5,8	2,9	3,6	2	0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			22,4	20,4	77,1	567,9	14,6	270,2	267,8	71,0	3,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,4	20,4	77,1	567,9	14,6	270,2	267,8	71,0	3,7
Итого за день			22,4	20,4	77,1	567,9	14,6	270,2	267,8	71,0	3,7

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			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
401,96	Гуляш из свинины	100	11,2	9,7	13,5	226,5	3,2	113,4	133,4	22,2	1,5
466,96 /3,36	Рис припущенный/Огурец "Пряный молодец"	180	5,5	9,2	46,7	264,4	2,5	113,2	97,8	35,9	1,6
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	6	9,5	2,6	2,6	0,5
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			18,4	19,5	88,8	623,8	11,7	238,5	241,0	62,3	3,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,4	19,5	88,8	623,8	11,7	238,5	241,0	62,3	3,6
Итого за день			18,4	19,5	88,8	623,8	11,7	238,5	241,0	62,3	3,6

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			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
673,11	Кнели из свинины и куриного филе	100	6	7,1	45,4	229,7	0,5	93,5	78,7	23	1,2
472,04	Пюре картофельное	200	10,4	10,8	26,5	226,9	10,5	164,1	151,2	44,2	2,1
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	5,8	2,9	3,6	2	0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			18,0	18,5	95,7	559,3	16,8	263,5	242,5	71,2	3,4
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,0	18,5	95,7	559,3	16,8	263,5	242,5	71,2	3,4
Итого за день			18,0	18,5	95,7	559,3	16,8	263,5	242,5	71,2	3,4

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			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
444,24	Филе куриное тушеное в соусе карри	100	12,1	7,6	23,9	198	0,1	124,5	140,1	21,6	1,2
463,96 /954	Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	8,9	10,4	31,7	247,7	7,1	116,9	129,4	32,4	2,1

12,19	Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	10	3,8	1,4	4,5	0,3
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,4	19,2	77,8	548,3	17,2	247,6	278,1	60,1	3,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,4	19,2	77,8	548,3	17,2	247,6	278,1	60,1	3,6
Итого за день			22,4	19,2	77,8	548,3	17,2	247,6	278,1	60,1	3,6

День: пятница

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 5-11 классы											
Завтрак											
403,96	Плов из свинины/Огурец свежий "Пикантный"	250/50	17,1	22,7	54,7	541,2	9,3	244,5	225,3	55,4	3,5
12,21	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,2		16,6	68,1	6,3	4,7	8,3	2,1	0,2
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			18,8	23,2	79,3	647,3	15,6	252,2	242,6	59,5	3,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,8	23,2	79,3	647,3	15,6	252,2	242,6	59,5	3,7
Итого за день			18,8	23,2	79,3	647,3	15,6	252,2	242,6	59,5	3,7

День: понедельник

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 5-11 классы											
Завтрак											
2,12	Бутерброд с маслом	40/10	5,5	8,4	16,7	147,6		10,3	22,4	4,1	0,6
28,11/954	Паста Болоньез из свинины/Огурец свежий "Пикантный"	250/5/45	17,2	14,2	44,7	359,1	9,5	228,3	223,3	55,2	3,3
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	5,8	2,9	3,6	2	0,1
Итого за Завтрак			22,8	22,7	77,2	571,4	15,3	241,5	249,3	61,3	4,0
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,8	22,7	77,2	571,4	15,3	241,5	249,3	61,3	4,0
Итого за день			22,8	22,7	77,2	571,4	15,3	241,5	249,3	61,3	4,0

День: вторник

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 5-11 классы											
Завтрак											
270,02/954	Каша Царская с курицей/Помидор свежий "Пикантный"	250/50	19,5	21,3	55,6	445,6	8,6	236,5	261,7	56,7	3,2
12,19	Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	10,0	3,8	1,4	4,5	0,3
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			21,2	22,6	79,4	555,8	18,6	243,3	272,1	63,2	3,5
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,2	22,6	79,4	555,8	18,6	243,3	272,1	63,2	3,5
Итого за день			21,2	22,6	79,4	555,8	18,6	243,3	272,1	63,1	3,5

День: среда

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 5-11 классы											
Завтрак											
401,96	Гуляш из свинины	100	12,2	10,7	14,5	226,5	3,2	113,4	133,4	22,2	1,5
472,96/3,36	Пюре картофельное/Огурец "Пряный молодец"	180/30	4	6,6	26,5	177,2	9,5	105,0	118,1	27,4	1,4
12,05	Чай фруктовый с ягодной смесью	200	0,2	0,1	16,3	65,9		0,5			0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			17,6	17,8	63,7	500,0	12,7	221,3	258,7	51,2	3,0
Итого за Завтрак 5-11 классы			17,6	17,8	63,7	500,0	12,7	221,3	258,7	51,2	3,0
Итого за день			17,6	17,8	63,7	500,0	12,7	221,3	258,7	51,2	3,0

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		С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
637,03	Фахитос с филе куриным	100	13,2	10,7	12,5	225,0	2,4	129,8	184,7	37,3	1,2
516,04 /954	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	6,8	8,1	43,2	248,2	8,1	104,1	59,0	19,3	2,1
12,21	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,2		16,6	68,1	3,3	4,7	8,3	2,1	0,2
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			21,4	19,2	78,7	571,7	13,8	241,0	259,2	60,3	3,5
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,4	19,2	78,7	571,7	13,8	241,0	259,2	60,3	3,5
Итого за день			21,4	19,2	78,7	571,7	13,8	241,0	259,2	60,3	3,5

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		С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
5,48	Тефтели рыбные из минтая с соусом	100	12,8	10,7	8,4	133,1	1,1	50,5	154,3	18,5	1,2
466,96 /954	Рис припущенный/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	4,7	8,7	47,4	321,9	7,2	188,7	97,8	38,1	2,6
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	5,8	2,9	3,6	2	0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			18,8	19,9	78,0	550,1	14,1	244,5	262,9	60,2	3,9
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,8	19,9	78	550	14,1	244,5	262,9	60,2	3,9
Итого за день			18,8	19,9	78	550	14,1	244,5	262,9	60,2	3,9
Итого всего средняя			17,9	18,0	71,9	512,4	15,0	222,2	232,5	55,9	3,2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206207823956372999289752484386853790447614924954

Владелец Савина Светлана Павловна

Действителен с 24.04.2025 по 24.04.2026