



Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"
Степанова А.Г.

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №137
Палкина С.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 02.09.2024 по 30.12.2024

Завтрак + обед (дотация) 5-11 классы 246-31 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 5-11 классы														
Завтрак														
257,96	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	9,6	13,7	49	345,6		1,3			179,2	232,2	70,7	3,9
	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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,3	94					9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			13,2	14,1	106,4	586,9		17,5			208,9	280,7	95,2	7,5
Обед														
139,07	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,4	4,1	23,5	142,3		12,4			26,9	75,4	24,9	1,3
54,08	Купаты с соусом	100	5,7	7	42,8	257		0,5			22,3	74,1	21,7	1,4
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1					25,3	62,3	15,2	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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141					13,8	52,2	19,8	1,2
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			21	17,8	188,5	969		29,1			111,1	285	94,4	8,1
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			34,2	31,9	294,9	1555,9		46,6			320	565,7	189,6	15,6
Итого за день			34,2	31,9	294,9	1555,9		46,6			320	565,7	189,6	15,6

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 5-11 классы														
Завтрак														
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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4	0,6	24,2	117,5					11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак			23,1	24,7	95,5	680,1		28			127,6	357,7	107,1	7,9
Обед														
138,07	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,6	6,8	22,8	176,8		13,1			47,8	100,3	37,7	2,4
5,44	Тефтели рыбные с соусом тар-тар	100	12,7	11,6	10,4	191,6		1,4			68,3	39,2	30,7	1,9
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4		23,4			59,9	116,3	41,3	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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141					13,8	52,2	19,8	1,2
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,6	25,7	138,4	878,4		54,1			212,6	329	142,4	9,9
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			53,7	50,4	233,9	1558,5		82,1			340,2	686,7	249,5	17,8
Итого за день			53,7	50,4	233,9	1558,5		82,1			340,2	686,7	249,5	17,8

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 5-11 классы														
Завтрак														

257,96	Каша геркулесовая молочная с маслом	250/10	10,8	15,6	50,7	374,2		1,2			191,6	314,8	98,7	4,8
297,19	Запеканка из творога с повидлом	100/10	17,2	12,4	21,4	264,9		0,5			166,5	224,4	27,3	1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,3	94					9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			31,2	28,4	118,2	834,4		5			371,8	576,7	141,4	7,1
Обед														
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	8,4	14,1	145					61,1	68,6	34,9	1,6
444,04	Филе куриное тушеное в белом соусе	100	11,7	7,8	3,4	164,5		1,2			16,5	135,6	68,3	1,3
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250					21,1	54,4	11,7	0,9
	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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141					13,8	52,2	19,8	1,2
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,3	23	137	878,2		40,7			135,4	331,8	147,5	7,8
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			59,6	51,4	255,2	1712,6		45,7			507,2	908,5	288,9	14,9
Итого за день			59,6	51,4	255,2	1712,6		45,7			507,2	908,5	288,9	14,9

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 5-11 классы														
Завтрак														
54,08	Купаты с соусом	100	5,7	7	42,8	257		0,5			22,3	74,1	21,7	1,4
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4		23,4			59,9	116,3	41,3	1,6
	Поджаренная овощная	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4	0,6	24,2	117,5					11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак			13,9	15,8	127,3	693,4		34,8			108,4	241,6	84,6	4,9
Обед														
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,7	168,6		11,9			37,8	89	28,1	1,5
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3					29,4	225,6	28,7	2
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141					13,8	52,2	19,8	1,2
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			42,6	42,9	142,7	1100,3		28,1			165	605,8	162,7	13,6
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			56,6	58,7	270	1793,7		62,9			273,4	847,5	247,3	18,4
Итого за день			56,6	58,7	270	1793,7		62,9			273,4	847,5	247,3	18,4

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 5-11 классы														
Завтрак														
284,09	Омлет натуральный с маслом	250/5	26,3	40,2	4,8	485,4		0,7			202,5	419,3	115,2	5,4
	Поджаренная 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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,6	0,5	21,7	105,8					10,4	39,2	14,9	0,9
Итого за Завтрак			30,6	45,7	57,9	758,2		23,2			242,9	473,5	139,4	7,4
Обед														
140,96	Суп картофельный с рыбой	250/10	4,6	3,5	18	116,9		14,1			36,1	59,8	32,1	1,6
28,04	Паста Болоньез	300	21,8	40,4	57,4	666,9		3,4			40,7	243,9	35,6	2,7
	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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141					13,8	52,2	19,8	1,2
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			32,9	45	148,9	1102,5		33,7			113,5	376,8	100,4	8,3
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			63,5	90,7	206,8	1860,6		56,9			356,4	850,3	239,7	15,7
Итого за день			63,5	90,7	206,8	1860,6		56,9			356,4	850,3	239,7	15,7

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 5-11 классы														
Завтрак														
257,96	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	9,6	13,7	49	345,6		1,3			179,2	232,2	70,7	3,9
	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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,3	94					9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			13,2	14,1	106,4	586,9		17,5			208,9	280,7	95,2	7,5
Обед														
139,07	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,4	4,1	23,5	142,3		12,4			26,9	75,4	24,9	1,3
401,96	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7		3,2			17,3	132,6	19,8	1,5
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141					13,8	52,2	19,8	1,2
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			31,5	41,6	150,2	1072,3		31,8			142	499,3	150,6	12,8
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			44,7	55,8	256,6	1659,2		49,3			350,9	780	245,7	20,3
Итого за день			44,7	55,8	256,6	1659,2		49,3			350,9	780	245,7	20,3

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 5-11 классы														
Завтрак														
416,27	Биточки из мяса	100	13,7	32,2	16,6	406,7		0,2			44,5	161,3	23,7	1,6
468,01	Бобовые отварные	180	19,3	6,5	48,4	317,8					84,7	190,6	75,7	6,1
	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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,3	94					9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			36,7	42,2	113,9	959,2		15			158,3	396,9	119	9,4
Обед														
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	8,4	14,1	145		23,2			61,1	68,6	34,9	1,6
28	Паста Болоньез	250	18,2	35,3	48,6	572,4		3,1			35,9	193,9	31,6	2,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141					13,8	52,2	19,8	1,2
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,4	44,8	136,2	1036,1		42,6			133,7	335,7	99,1	8
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			65,1	87	250,1	1995,3		57,6			291,9	732,5	218,2	17,3
Итого за день			65,1	87	250,1	1995,3		57,6			291,9	732,5	218,2	17,3

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 5-11 классы														
Завтрак														
257,96	Каша геркулесовая молочная с маслом	250/10	10,8	15,6	50,7	374,2		1,2			191,6	314,8	98,7	4,8
	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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,3	94					9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			14,4	16	108,1	615,5		17,5			221,3	363,4	123,1	8,4
Обед														
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,7	168,6		11,9			37,8	89	28,1	1,5
54,08	Кулаты с соусом	100	5,7	7	42,8	257		0,5			22,3	74,1	21,7	1,4
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4		23,4			59,9	116,3	41,3	1,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2

899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141					13,8	52,2	19,8	1,2
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			20,5	22,9	167,6	935,7			52		156,7	352,6	123,7	8,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			34,9	38,9	275,7	1551,1			69,5		377,9	715,9	246,9	16,9
Итого за день			34,9	38,9	275,7	1551,1			69,5		377,9	715,9	246,9	16,9

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1					25,3	62,3	15,2	1,3
	Поджаренная овощная	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,3	94					9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			20	17,8	100,3	656,5		11			74,7	243,6	100,9	4,2
Обед														
120,09	Щи со сметаной и мясом	250/10/10	3,7	8,4	10,3	130		34,4			59,3	64,5	23,9	1,3
1,21	Азу из мяса	100	11,6	31,4	3,3	341,7		2,4			27,4	137,3	23,5	1,8
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141					13,8	52,2	19,8	1,2
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			31	48	136,6	1076,9		53			184,5	493,1	153,3	13,1
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			51	65,8	236,9	1733,5		64			259,2	736,7	254,3	17,3
Итого за день			51	65,8	236,9	1733,5		64			259,2	736,7	254,3	17,3

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 5-11 классы														
Завтрак														
54,08	Купаты с соусом	100	5,7	7	42,8	257		0,5			22,3	74,1	21,7	1,4
333,04	Макаронные изделия с сыром	180	10,5	9,9	41,1	287,1		0,5			19,9	146,5	10,7	0,9
	Поджаренная 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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,3	94					9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			19,9	20,4	132,8	778,8		15,8			71,2	265,5	52	4
Обед														
138,07	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,6	6,8	22,8	176,8		13,1			47,8	100,3	37,7	2,4
359,13	Жаркое "Курочка Ряба" с курицей	250	15,5	16,7	36,7	350,5		29,4			70,7	241,1	72	3,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141					13,8	52,2	19,8	1,2
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			29,5	24,5	132,9	846		58,8			155,1	414,5	142,3	9,8
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			49,4	44,9	265,7	1624,7		74,5			226,3	680	194,3	13,8
Итого за день			49,4	44,9	265,7	1624,7		74,5			226,3	680	194,3	13,8
Итого всего средняя			51,3	57,5	254,6	1704,5		60,9			330,3	750,4	237,4	16,8

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890557

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 28.09.2023 по 27.09.2024