

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 индивидуальное 246-31 рублей

День: понедельник

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
5-11 кл. (индивидуал.)														
Завтрак														
14	Салат из свежих помидор	100	0,5	10	2,6	102,5		18			12,1	31,5	1	0,6
477,13	Брокколи отварная с маслом	180	5,7	6,9	4,4	110,9		127,9			84	110,5	31,4	1,5
	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
Итого за Завтрак			6,8	16,9	45,1	360,7		162,1			116,6	155,7	43,6	4,9
Обед														
60	Винегрет овощной	100	1,8	10	9,2	133		14,3			52,2	45,5	23,9	1,3
131,03	Суп картофельный	250	2,6	2,6	23,8	123,5		18,4			31,7	76,6	33,5	1,5
466,22	Рис припущенный	180	4,4	6,7	48,7	260,7					23,9	61,1	15	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
Итого за Обед			9,3	19,4	119,8	664,4		49			128,2	196,9	83,6	6,9
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			16,1	36,3	164,9	1025,1		211,1			244,7	352,6	127,3	11,8
Итого за день			16,1	36,3	164,9	1025,1		211,1			244,7	352,6	127,3	11,8

День: вторник

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
5-11 кл. (индивидуал.)														
Завтрак														
43,04	Салат из капусты с морковью	100	1,6	5	10	90,1		40,5			48,5	30,3	17,6	1
477,11	Капуста цветная отварная с маслом	180		6,3		56,6					8,7		1,8	0,2
	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
Итого за Завтрак			2,1	11,3	48,1	294		56,8			77,7	44,1	30,6	4
Обед														
16,21	Салат "Бурячок"	100	1,9	15	6,9	168,5		6			34,6	31,8	26,8	1,3
131,03	Суп картофельный	250	2,6	2,6	23,8	123,5		18,4			31,7	76,6	33,5	1,5
472,22	Пюре картофельное	180	3,9	7,4	31,7	200,9		23,4			58,5	115,1	41,1	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
Итого за Обед			8,8	25	100,4	640,1		64			145,2	237,3	112,7	7,2
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			10,9	36,3	148,6	934,1		120,8			222,9	281,3	143,2	11,2
Итого за день			10,9	36,3	148,6	934,1		120,8			222,9	281,3	143,2	11,2

День: среда

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
5-11 кл. (индивидуал.)														
Завтрак														
20,27	Салат из разных овощей	100	1,9	15,1	9,4	178,6		7,6			27,6	43,9	21,4	1
240,96	Картофель запечённый	180	3,7	6,2	36,5	207,8		27,8			27,3	107,5	44,4	1,9
	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
Итого за Завтрак			6,1	21,3	84	533,7		51,7			75,3	165,2	77,1	5,7
Обед														
16,04	Салат из свежих огурцов	100	0,6	10	1,6	98,9		6,3			20,2	37,8	1	0,6
110,04	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14,3	107,6		23,6			55,3	50,7	35,7	1,5
468,12	Фасоль стручковая отварная	180	3,7	6,5	6,9	118,4		168,5			126,5	82,4	49,6	2,2
	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
Итого за Обед			6,9	21,5	60,9	472,2		214,6			222,5	184,7	97,5	7,1
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			12,9	42,8	144,9	1005,9		266,3			297,8	349,8	174,6	12,7
Итого за день			12,9	42,8	144,9	1005,9		266,3			297,8	349,8	174,6	12,7

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-11 кл. (индивидуал.)														
Завтрак														
127	Салат из капусты с кукурузой	100	1,8	5,1	7,5	81,6		36,2			44,6	34,2	13,1	1
470,12	Картофель отварной	180	3,6	6,5	35,5	206		27			22,9	104,4	42,4	1,7
	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
Итого за Завтрак			5,9	11,6	81	434,9		79,5			87,9	152,4	66,8	5,5
Обед														
934,01	Салат из свеклы с курагой	100	2,6	10	24,6	193,8		8,5			67,7	68,7	58,4	4,1
128,96	Рассольник Домашний	250	2,6	5,1	17,7	122,8		22,8			41,3	64	28,1	1,5
477,13	Брокколи отварная с маслом	180	5,7	6,9	4,4	110,9		127,9			84	110,5	31,4	1,5
	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
Итого за Обед			11,4	22	84,8	574,8		175,3			213,5	256,9	129,2	9,9
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			17,3	33,6	165,8	1009,7		254,8			301,3	409,2	195,9	15,4
Итого за день			17,3	33,6	165,8	1009,7		254,8			301,3	409,2	195,9	15,4

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-11 кл. (индивидуал.)														
Завтрак														
243	Салат из моркови с изюмом	100	1,2	0,1	22,3	90,5		6,2			47,2	53,9	32,4	1,2
477,11	Капуста цветная отварная с маслом	180		6,3		56,6					8,7		1,8	0,2
	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
Итого за Завтрак			1,7	6,4	60,4	294,4		22,4			76,4	67,6	45,4	4,2
Обед														
60	Винегрет овощной	100	1,8	10	9,2	133		14,3			52,2	45,5	23,9	1,3
131,03	Суп картофельный	250	2,6	2,6	23,8	123,5		18,4			31,7	76,6	33,5	1,5
466,02	Рис припущенный	180	4,4	6,7	48,7	260,7					23,9	61,1	15	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
Итого за Обед			9,3	19,4	119,8	664,4		49			128,2	196,9	83,6	6,9
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			11	25,8	180,3	958,8		71,4			204,5	264,6	129	11,1
Итого за день			11	25,8	180,3	958,8		71,4			204,5	264,6	129	11,1

День: понедельник

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-11 кл. (индивидуал.)														
Завтрак														
49,04	Салат из моркови с яблоками	100	1	15,1	6,9	165,8		4,7			36,6	44,2	24,7	0,9
468,12	Фасоль стручковая отварная	260	5,4	9,4	10	171		243,4			182,8	119	71,7	3,1
	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
Итого за Завтрак			6,9	24,4	55	484,1		264,3			239,8	176,9	107,7	6,8
Обед														
20,27	Салат из разных овощей	100	1,9	15,1	9,4	178,6		7,6			27,6	43,9	21,4	1
131,03	Суп картофельный	250	2,6	2,6	23,8	123,5		18,4			31,7	76,6	33,5	1,5
482,13	Капуста тушеная	180	4,1	5,2	19,1	140,5		104			113,7	73,2	37,7	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
Итого за Обед			9,1	22,9	90,4	589,8		146,3			193,4	207,4	103,9	7,7
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			15,9	47,3	145,5	1073,9		410,5			433,3	384,3	211,5	14,5
Итого за день			15,9	47,3	145,5	1073,9		410,5			433,3	384,3	211,5	14,5

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-11 кл. (индивидуал.)														
Завтрак														
934,01	Салат из свеклы с курагой	100	2,6	10	24,6	193,8		8,5			67,7	68,7	58,4	4,1
477,11	Капуста цветная отварная с маслом	180		6,3		56,6					8,7		1,8	0,2
	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
Итого за Завтрак			3,1	16,3	62,7	397,7		24,7			96,9	82,4	71,4	7,1
Обед														
127	Салат из капусты с кукурузой	100	1,8	5,1	7,5	81,6		36,2			44,6	34,2	13,1	1
110,04	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14,3	107,6		23,6			55,3	50,7	35,7	1,5
470,12	Картофель отварной	180	3,6	6,5	35,5	206		27			22,9	104,4	42,4	1,7
	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
Итого за Обед			7,9	16,6	95,3	542,5		103,1			143,2	203,1	102,4	7,1
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			11	32,9	157,9	940,2		127,8			240,1	285,5	173,8	14,1
Итого за день			11	32,9	157,9	940,2		127,8			240,1	285,5	173,8	14,1

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-11 кл. (индивидуал.)														
Завтрак														
16,04	Салат из свежих огурцов	100	0,6	10	1,6	98,9		6,3			20,2	37,8	1	0,6
477,13	Брокколи отварная с маслом	180	5,7	6,9	4,4	110,9		127,9			84	110,5	31,4	1,5
	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
Итого за Завтрак			6,9	16,9	44,1	357,1		150,4			124,7	162	43,6	4,9
Обед														
14	Салат из свежих помидор	100	0,5	10	2,6	102,5		18			12,1	31,5	1	0,6
128,96	Рассольник Домашний	250	2,6	5,1	17,7	122,8		22,8			41,3	64	28,1	1,5
472,22	Пюре картофельное	180	3,9	7,4	31,7	200,9		23,4			58,5	115,1	41,1	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
Итого за Обед			7,5	22,4	90,1	573,5		80,4			132,3	224,4	81,4	6,5
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			14,4	39,4	134,2	930,6		230,8			257	386,4	125,1	11,3
Итого за день			14,4	39,4	134,2	930,6		230,8			257	386,4	125,1	11,3

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-11 кл. (индивидуал.)														
Завтрак														
959	Салат из свежей капусты с огурцом "Здоровье"	100	1,5	5	4,3	67,6		37,1			48,4	34,3	13,1	1,1
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
Итого за Завтрак			6,4	10,6	91,2	465,9		53,4			94,1	110,4	39,6	5,2
Обед														
45,05	Салат из квашеной капусты	100	0,8	5	7,4	79,3		17,2			44,5	33,3	15,2	1,2
120,96	Щи из капусты с картофелем	250	2	5	10,7	93,7		34,9			54,4	48	25	1,3
468,12	Фасоль стручковая отварная	180	3,7	6,5	6,9	118,4		168,5			126,5	82,4	49,6	2,2
	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
Итого за Обед			7	16,5	63,1	438,6		236,8			246	177,5	101	7,4
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			13,4	27,2	154,3	904,5		290,1			340,1	287,8	140,6	12,6
Итого за день			13,4	27,2	154,3	904,5		290,1			340,1	287,8	140,6	12,6

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-11 кл. (индивидуал.)														

Завтрак														
49,04	Салат из моркови с яблоками	100	1	15,1	6,9	165,8		4,7			36,6	44,2	24,7	0,9
477,11	Капуста цветная отварная с маслом	180		6,3		56,6					8,7		1,8	0,2
	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
Итого за Завтрак			1,5	21,3	45	369,7		20,9			65,8	57,9	37,7	3,9
Обед														
16,21	Салат "Бурячок"	100	1,9	15	6,9	168,5		6			34,6	31,8	26,8	1,3
131,03	Суп картофельный	250	2,6	2,6	23,8	123,5		18,4			31,7	76,6	33,5	1,5
470,12	Картофель отварной	180	3,6	6,5	35,5	206		27			22,9	104,4	42,4	1,7
	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
Итого за Обед			8,5	24,1	104,3	645,2		67,6			109,5	226,5	113,9	7,3
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			10	45,4	149,3	1014,9		88,5			175,3	284,4	151,6	11,2
Итого за день			10	45,4	149,3	1014,9		88,5			175,3	284,4	151,6	11,2
Итого всего средняя			13,3	36,7	154,6	979,7		207,2			271,7	328,6	157,3	12,6

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890557

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 28.09.2023 по 27.09.2024