



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 09.01.2025 по 31.05.2025

Завтрак + обед (дотация) 5-11 классы 321-40 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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
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	4,3	4,1	23,3	141,3	12,3	26	74	24,6	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			20,9	17,8	188,3	968	29	110,2	283,6	94,1	8
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			34,1	31,9	294,7	1554,9	46,5	319,1	564,3	189,3	15,6
Итого за день			34,1	31,9	294,7	1554,9	46,5	319,1	564,3	189,3	15,6

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											
270,02	Каша Царская с курицей	250	20,2	20,5	49,9	452,8	6,8	104,9	346,5	98,4	7,1
	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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4	0,6	24,2	117,5		11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак			24,9	26	105,5	737,3	29,3	146,5	405	124,2	9,2
Обед											
138,07	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,5	6,8	22,6	175,7	13	46,9	98,9	37,4	2,4
5,44	Тефтели рыбные с соусом	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	138,2	877,3	54	211,7	327,6	142,1	9,9
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			55,5	51,7	243,6	1614,6	83,3	358,2	732,6	266,3	19
Итого за день			55,5	51,7	243,6	1614,6	83,3	358,2	732,6	266,3	19

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			С	Ca	P	Mg

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											
262,96	Каша геркулесовая молочная с маслом	250/10	8,8	14,9	40	319,4	1,3	194,2	261,8	75,9	3,4
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			29,3	27,6	107,5	779,5	5,1	374,4	523,7	118,6	5,8
Обед											
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	8,4	13,7	142,8	19,4	54,1	64,9	32,4	1,5
444,04	Филе куриное тушеное в белом соусе	100	16,2	11,3	2	222,2		25	187,3	93,1	1,7
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			32,7	26,5	135,1	933,7	35,7	136,9	379,6	169,9	8,2
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			62	54,1	242,7	1713,2	40,8	511,3	903,3	288,5	14
Итого за день			62	54,1	242,7	1713,2	40,8	511,3	903,3	288,5	14

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
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	
	Поджаривка 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	19,5	167,6	11,8	36,9	87,6	27,8	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	142,5	1099,2	28	164,1	604,4	162,4	13,5	
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			56,5	58,7	269,8	1792,6	62,8	272,5	846,1	247	18,4	
Итого за день			56,5	58,7	269,8	1792,6	62,8	272,5	846,1	247	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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
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	
	Поджаривка 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												
756,04	Суп картофельный с рыбными консервами	250/10	4,6	6,3	16,5	137,8	11,3	28,4	52	23,4	1,1	
28,11	Паста Болоньез	250/5	16,5	27,9	53,4	517,7	2,2	33,8	183,1	26,7	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	

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			27,6	35,3	143,4	974,2	29,8	98,8	308,3	82,8	7,2
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			58,2	81	201,3	1732,4	53	341,7	781,7	222,1	14,6
Итого за день			58,2	81	201,3	1732,4	53	341,7	781,7	222,1	14,6

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
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	4,3	4,1	23,3	141,3	12,3	26	74	24,6	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			31,4	41,6	150	1071,3	31,7	141,1	497,9	150,3	12,8	
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			44,6	55,8	256,4	1658,2	49,2	350	778,6	245,4	20,3	
Итого за день			44,6	55,8	256,4	1658,2	49,2	350	778,6	245,4	20,3	

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 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	
	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			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	3,6	8,4	13,7	142,8	19,4	54,1	64,9	32,4	1,5	
28,11	Паста Болоньез	250/5	16,5	27,9	53,4	517,7	2,2	33,8	183,1	26,7	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	
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			26,6	37,4	140,5	979,2	37,9	124,6	321,1	91,8	7,6	
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			63,3	79,6	254,4	1938,4	52,9	282,8	718	210,8	16,9	
Итого за день			63,3	79,6	254,4	1938,4	52,9	282,8	718	210,8	16,9	

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 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	19,5	167,6		11,8	36,9	87,6	27,8	1,5
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
	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			20,4	22,9	167,4	934,6		51,9	155,8	351,2	123,4	8,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			34,8	38,9	275,5	1550,1		69,4	377	714,5	246,6	16,9
Итого за день			34,8	38,9	275,5	1550,1		69,4	377	714,5	246,6	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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
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	3,6	8,4	10,1	128,9		34,3	58,4	63,1	23,6	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			30,9	48	136,4	1075,9		52,9	183,6	491,7	153	13,1
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			51	65,8	236,7	1732,4		63,9	258,3	735,3	254	17,3
Итого за день			51	65,8	236,7	1732,4		63,9	258,3	735,3	254	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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
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	7,5	6,8	22,6	175,7		13	46,9	98,9	37,4	2,4
359,13	Жаркое "Куручка 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			29,4	24,5	132,7	844,9		58,7	154,2	413,1	142	9,8
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			49,3	44,9	265,5	1623,7		74,4	225,4	678,6	194	13,7

Итого за день	49,3	44,9	265,5	1623,7	74,4	225,4	678,6	194	13,7
Итого всего средняя	50,9	56,2	254,1	1691	59,6	329,6	745,3	236,4	16,7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061556

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 26.09.2024 по 26.09.2025