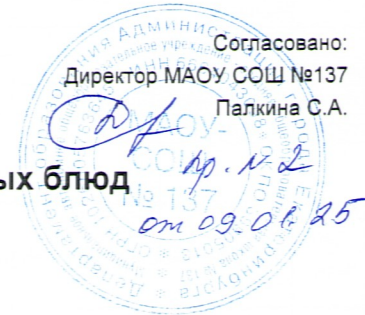


Утверждаю:
Директор ООО "Школяр"
Степанова А.Г.



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 (дотация) 5-11 классы 128-56 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	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 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
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1		25,3	62,3	15,2	1,3
	Поджаривка 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 Завтрак			11,9	16	127,5	679,2	15,3	69,7	153,8	44,9	3,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			11,9	16	127,5	679,2	15,3	69,7	153,8	44,9	3,7
Итого за день			11,9	16	127,5	679,2	15,3	69,7	153,8	44,9	3,7

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	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 5-11 классы											
Завтрак											
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
	Поджаривка 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 Завтрак			18,4	21,2	78,1	554	39,6	150,4	172,9	80,1	4,4
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,4	21,2	78,1	554	39,6	150,4	172,9	80,1	4,4
Итого за день			18,4	21,2	78,1	554	39,6	150,4	172,9	80,1	4,4

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	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 5-11 классы											
Завтрак											
444,96	Филе куриное тушеное в белом соусе	100	12	9,5	3,2	180,4		25,8	139,9	67,7	1,3
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250		21,1	54,4	11,7	0,9
	Поджаривка 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 Завтрак			20,1	18,6	85,2	601,6	14,8	69,1	211,6	87,5	3,1
Итого за Завтрак 5-11 классы			20,1	18,6	85,2	601,6	14,8	69,1	211,6	87,5	3,1
Итого за день			20,1	18,6	85,2	601,6	14,8	69,1	211,6	87,5	3,1

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	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 5-11 классы											
Завтрак											

20,19	Жаркое по-домашнему с мясом	250	14,9	31,2	35,8	475,2	28,7	59,7	243	69,5	3,5
	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 Завтрак			17,2	36,7	75,2	680,1	51,2	92,8	267	80,8	4,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			17,2	36,7	75,2	680,1	51,2	92,8	267	80,8	4,6
Итого за день			17,2	36,7	75,2	680,1	51,2	92,8	267	80,8	4,6

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
28,11	Паста Болоньез	250	16,2	27,3	52,3	507,6	2,2	33,1	179,5	26,2	2
	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 Завтрак			18,5	32,8	91,7	712,6	24,7	66,2	203,6	37,5	3,1
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,5	32,8	91,7	712,6	24,7	66,2	203,6	37,5	3,1
Итого за день			18,5	32,8	91,7	712,6	24,7	66,2	203,6	37,5	3,1

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 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
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 Завтрак			24,6	42,7	102,1	864,4	15	127,8	396,8	105	8,5
Итого за Завтрак 5-11 классы			24,6	42,7	102,1	864,4	15	127,8	396,8	105	8,5
Итого за день			24,6	42,7	102,1	864,4	15	127,8	396,8	105	8,5

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
28,11	Паста Болоньез	250	16,2	27,3	52,3	507,6	2,2	33,1	179,5	26,2	2
	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 Завтрак			18,5	32,8	91,7	712,6	24,7	66,2	203,6	37,5	3,1
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,5	32,8	91,7	712,6	24,7	66,2	203,6	37,5	3,1
Итого за день			18,5	32,8	91,7	712,6	24,7	66,2	203,6	37,5	3,1

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 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
	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 Завтрак			11,3	16,7	110,5	619,5	38,7	104,4	207,8	71,1	3,9
Итого за Завтрак 5-11 классы			11,3	16,7	110,5	619,5	38,7	104,4	207,8	71,1	3,9
Итого за день			11,3	16,7	110,5	619,5	38,7	104,4	207,8	71,1	3,9

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
401,96	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7	3,2	17,3	132,6	19,8	1,5
257,96	Каша пшеничная вязкая	180	5,4	7,3	31,3	204,2		22,5	106,2	47,4	3,3
	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 Завтрак			18,6	40,1	70,9	700	18	62	256,1	75,3	5,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,6	40,1	70,9	700	18	62	256,1	75,3	5,7
Итого за день			18,6	40,1	70,9	700	18	62	256,1	75,3	5,7

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
359,13	Жаркое "Куричка Ряба" с курицей	250	15,5	16,7	36,7	350,5	29,4	70,7	241,1	72	3,4
	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 Завтрак			17,8	22,2	76,1	555,5	51,9	103,7	265,2	83,3	4,5
Итого за Завтрак 5-11 классы			17,8	22,2	76,1	555,5	51,9	103,7	265,2	83,3	4,5
Итого за день			17,8	22,2	76,1	555,5	51,9	103,7	265,2	83,3	4,5
Итого всего средняя			17,7	28	90,9	667,9	29,4	91,2	233,8	70,3	4,5

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061556

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 26.09.2024 по 26.09.2025