



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



Согласовано:
Директор MAOU СОШ №137
Палкина С.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 09.01.2025 по 31.05.2025

Завтрак 10-11 классы 128-56 рублей выбор 2

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак 5-11 классы												
Завтрак												
63,02	Фрикадельки из филе куриного	100	13,4	8,5	12,2	209,8	0,3	49,5	161,2	71,9	1,5	
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250		21,1	54,4	11,7	0,9	
	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			21,5	17,6	94,2	630,9	15,1	92,8	232,9	91,7	3,3	
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,5	17,6	94,2	630,9	15,1	92,8	232,9	91,7	3,3	
Итого за день			21,5	17,6	94,2	630,9	15,1	92,8	232,9	91,7	3,3	

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак 5-11 классы												
Завтрак												
270,09	Каша Царская с филе куриным	250	17,7	12,3	39,9	362,9	5,5	82	306,7	127	5,9	
	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			20	17,8	79,3	567,9	28	115	330,7	138,3	7	
Итого за Завтрак 5-11 классы			20	17,8	79,3	567,9	28	115	330,7	138,3	7	
Итого за день			20	17,8	79,3	567,9	28	115	330,7	138,3	7	

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак 5-11 классы												
Завтрак												
375,96	Бефстроганов	100	16,8	41,8	2,9	454,3	1,2	25,2	195,1	26,9	2	
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			27,7	52,3	88,5	912	16	108,5	430,5	108,2	8,9	
Итого за Завтрак 5-11 классы			27,7	52,3	88,5	912	16	108,5	430,5	108,2	8,9	
Итого за день			27,7	52,3	88,5	912	16	108,5	430,5	108,2	8,9	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак 5-11 классы												
Завтрак												
711,01	Чахохбили	100	10,7	13,8	6,7	192,7	17,2	43,6	138	23,7	1,5	
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			16,3	23,4	74,4	555,1		55,3	125,7	271,7	73,1	4
Итого за Завтрак 5-11 классы			16,3	23,4	74,4	555,1		55,3	125,7	271,7	73,1	4
Итого за день			16,3	23,4	74,4	555,1		55,3	125,7	271,7	73,1	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 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
	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			18,2	18,7	88,3	606,1		14,8	73	218,5	90,8	3,5
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,2	18,7	88,3	606,1		14,8	73	218,5	90,8	3,5
Итого за день			18,2	18,7	88,3	606,1		14,8	73	218,5	90,8	3,5

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 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
470,96	Картофель отварной	180	3,6	5,4	35,5	196,5		27	28,1	105,6	43,3	1,8
	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			17,4	18,3	74,7	548		41,8	76,1	262,8	119,1	4
Итого за Завтрак 5-11 классы			17,4	18,3	74,7	548		41,8	76,1	262,8	119,1	4
Итого за день			17,4	18,3	74,7	548		41,8	76,1	262,8	119,1	4

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 5-11 классы												
Завтрак												
416,28	Шницель из свинины	100	13,7	32,2	16,6	406,7		0,2	44,5	161,3	23,7	1,6
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250			21,1	54,4	11,7	0,9
	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			21,8	41,4	98,6	827,8		15	87,9	233	43,5	3,4
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,8	41,4	98,6	827,8		15	87,9	233	43,5	3,4
Итого за день			21,8	41,4	98,6	827,8		15	87,9	233	43,5	3,4

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 5-11 классы												
Завтрак												
402,03	Азу из свинины	250	15,3	36,2	30,1	500,2		22,5	38,7	221,7	51,5	3
	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			17,6	41,7	69,5	705,2		45	71,8	245,7	62,8	4,1

Итого за Завтрак 5-11 классы	17,6	41,7	69,5	705,2	45	71,8	245,7	62,8	4,1
Итого за день	17,6	41,7	69,5	705,2	45	71,8	245,7	62,8	4,1

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											
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
	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			18,2	18,7	88,3	606,1	14,8	73	218,5	90,8	3,5
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,2	18,7	88,3	606,1	14,8	73	218,5	90,8	3,5
Итого за день			18,2	18,7	88,3	606,1	14,8	73	218,5	90,8	3,5

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											
422,05	Тефтели	100	12,4	32,5	15,9	401,9	2,3	45,4	154,6	23,7	1,6
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
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
	Напиток	40			5,4	20,3	0,7	0,9	0,6	0,5	0,1
52,06	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			24,9	45,9	73,1	786,6	15	84,6	318	41,1	2,8
Итого за Завтрак 5-11 классы			24,9	45,9	73,1	786,6	15	84,6	318	41,1	2,8
Итого за день			24,9	45,9	73,1	786,6	15	84,6	318	41,1	2,8
Итого всего средняя			20,4	29,6	82,9	674,6	26,1	90,8	276,2	85,9	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