



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 + обед (дотация) 5-11 классы 321-40 рублей индивидуальное

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	
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												
60,05	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	2,2	8,4	9,4	119,7	17,4	49,9	46,7	24,2	1,2	
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			9,6	17,7	120	651,1	52,1	125,9	198,1	84	6,8	
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			16,4	34,7	165,1	1011,8	214,2	242,5	353,8	127,6	11,7	
Итого за день			16,4	34,7	165,1	1011,8	214,2	242,5	353,8	127,6	11,7	

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	
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	201,4	23,5	58,3	114,9	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	640,6	64,1	144,9	237	112,7	7,2	
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			10,9	36,3	148,6	934,6	120,8	222,6	281	143,2	11,2	
Итого за день			10,9	36,3	148,6	934,6	120,8	222,6	281	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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
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											
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
1	2	3	Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
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

5-11 кл. (индивидуал.)											
Завтрак											
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
1	2	3	Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
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

5-11 кл. (индивидуал.)											
Завтрак											
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
1	2	3	Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
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											
60,09	Винегрет овощной	100	2	10	9,7	135,1	18,8	56,6	45,1	24,7	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			9,4	19,4	120,4	666,5	53,5	132,6	196,5	84,4	6,9
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			11,1	25,8	180,8	960,9	75,9	208,9	264,1	129,8	11,2
Итого за день			11,1	25,8	180,8	960,9	75,9	208,9	264,1	129,8	11,2

День: понедельник

Неделя: 2

5-11 кл. (индивидуал.)											
Завтрак											
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
1	2	3	Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
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	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 Завтрак			5,2	21,5	51,9	431,5	189,4	183,6	140,3	85,6	5,9
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.)			14,3	44,4	142,4	1021,2	335,7	377	347,7	189,5	13,6
Итого за день			14,3	44,4	142,4	1021,2	335,7	377	347,7	189,5	13,6

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	
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

№ 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	
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	201,4	23,5	58,3	114,9	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	574	80,5	132	224,1	81,4	6,5	
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			14,4	39,4	134,2	931,1	230,9	256,7	386,1	125,1	11,3	
Итого за день			14,4	39,4	134,2	931,1	230,9	256,7	386,1	125,1	11,3	

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	
5-11 кл. (индивидуал.)												
Завтрак												
33	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	
129,04	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,4	5	8,1	83,5	19,6	56,2	47,3	24,6	1,4	
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			6,5	16,5	60,5	428,4	221,5	247,7	176,7	100,7	7,5
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			12,9	27,1	151,7	894,3	274,8	341,9	287,1	140,2	12,7
Итого за день			12,9	27,1	151,7	894,3	274,8	341,9	287,1	140,2	12,7

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	
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			13,1	36,2	154,1	972,5	199	266,4	324,9	155,1	12,5	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061556

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 26.09.2024 по 26.09.2025