

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

Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025

Завтрак 10-11 классы 128-56 рублей выбор 1

Неделя: 1

День: вторник

Неделя: 1

День: среда

Неделя: 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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 10-11 классы выбор 1											

Завтрак											
20,19	Жаркое по-домашнему со свиной	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 витаминизированный	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 10-11 классы выбор 1			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)			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
Завтрак 10-11 классы выбор 1											
Завтрак											
28,11	Паста Болоньез из свинины	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 витаминизированный	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 10-11 классы выбор 1			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)			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
Завтрак 10-11 классы выбор 1											
Завтрак											
416,27	Биточки из свинины	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 витаминизированный	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 10-11 классы выбор 1			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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг) Ca P Mg Fe			
			Б	Ж	У			4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 10-11 классы выбор 1											
Завтрак											
28,11	Паста Болоньез из свинины	250/5	16,5	27,9	53,4	517,7	2,2	33,8	183,1	26,7	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 витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			18,8	33,4	92,8	722,7	24,7	66,8	207,2	38	3,1
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			18,8	33,4	92,8	722,7	24,7	66,8	207,2	38	3,1
Итого за день			18,8	33,4	92,8	722,7	24,7	66,8	207,2	38	3,1

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		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 10-11 классы выбор 1											
Завтрак											
54,08	Колбаски из свинины и куриного филе 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 витаминизированный	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 10-11 классы выбор 1			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)			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
Завтрак 10-11 классы выбор 1											
Завтрак											
401,96	Гуляш из свинины	100	11,5	29,4	3,7	324,7	3,2	17,3	132,6	19,8	1,5
257,96	Каша пшенная 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 витаминизированный	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 10-11 классы выбор 1			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)			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
Завтрак 10-11 классы выбор 1											
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 витаминизированный	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 10-11 классы выбор 1			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	28,1	91	668,9	29,4	91,3	234,2	70,4	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