



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 01.09.2025 по 31.12.2025****Завтрак 10-11 классы 128-56 рублей выбор 2**

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 10-11 классы выбор 2											
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
	Поджаривание 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			21,5	17,6	94,2	630,9	15,1	92,8	232,9	91,7	3,3
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 10-11 классы выбор 2											
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
	Поджаривание 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			20	17,8	79,3	567,9	28	115	330,7	138,3	7
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
375,96	Бефстроганов из свинины	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
	Поджаривание 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			27,7	52,3	88,5	912	16	108,5	430,5	108,2	8,9
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 10-11 классы выбор 2											
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 витаминизированный	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 10-11 классы выбор 2			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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 10-11 классы выбор 2											
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 витаминизированный	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 10-11 классы выбор 2			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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 10-11 классы выбор 2											
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 витаминизированный	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 10-11 классы выбор 2			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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 10-11 классы выбор 2											
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 витаминизированный	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 10-11 классы выбор 2			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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 10-11 классы выбор 2											
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 витаминизированный	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 10-11 классы выбор 2			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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 10-11 классы выбор 2											
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	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			18,2	18,7	88,3	606,1	14,8	73	218,5	90,8	3,5
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
422,05	Тефтели из свинины	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
	Поджаренная 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 витаминизированный	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 10-11 классы выбор 2			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