

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 13.10.2025 по 30.12.2025

Завтрак 10-11 классы 128-56 рублей выбор 1

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			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 10-11 классы выбор 1											
Завтрак											
422,42	Тефтели из свинины и куриного филе с соусом	100	12,4	11,9	13,3	227,3	2,4	137,1	129,0	27,4	1,3
36,13/ 954	Wok рис с овощами/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	6,8	10,6	53,2	317,3	13,2	138,6	136,5	43,1	1,6
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	10,8	2,9	3,6	2,0	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			20,5	23,0	88,7	639,7	26,4	281,0	276,3	74,1	3,0
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			20,5	23,0	88,7	639,7	26,4	281,0	276,3	74,1	3,0
Итого за день			20,5	23,0	88,7	639,7	26,4	281,0	276,3	74,1	3,0

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			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 10-11 классы выбор 1											
Завтрак											
5,44	Тефтели рыбные из горбуши с соусом тар-тар	100	12,5	11,4	29,5	188,1	1,9	122,6	142,3	12,8	0,6
472,96 /3,36	Пюре картофельное/Огурец "Пряный молодец"	180/30	4,3	7,9	27,7	259,6	12,4	151,6	127,5	38,9	2,4
12,19	Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	10,0	3,8	1,4	4,5	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			18,2	20,5	79,4	550,3	24,3	280,4	278,4	57,8	3,3
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			18,2	20,5	79,4	550,3	24,3	280,4	278,4	57,8	3,3
Итого за день			18,2	20,5	79,4	550,3	24,3	280,4	278,4	57,8	3,3

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			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 10-11 классы выбор 1											
Завтрак											
444,2	Фрикасе из филе куриного	100	12,2	10,2	24,8	144,2	8,9	87,4	122,9	26,0	1,1
516,04 /954	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	8,2	8,8	45,1	351,8	1,9	141,5	130,0	42,2	2,2
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	10,8	2,9	3,6	2,0	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			21,7	19,5	92,1	591,1	21,6	234,2	263,7	71,8	3,4
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			21,7	19,5	92,1	591,1	21,6	234,2	263,7	71,8	3,4
Итого за день			21,7	19,5	92,1	591,1	21,6	234,2	263,7	71,8	3,4

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			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/ 954	Жаркое по-домашнему со свининой/Помидор свежий "Пикантный"	250/50	18,1	21,4	49,6	494,4	15,1	255,9	258,9	69,6	3,6
12,21	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,2		20,1	68,1	2,3	4,7	8,3	2,1	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	

Итого за Завтрак	19,8	21,9	77,7	600,5	17,4	263,6	276,2	73,7	3,8
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1	19,8	21,9	77,7	600,5	17,4	263,6	276,2	73,7	3,8
Итого за день	19,8	21,9	77,0	600,5	17,4	263,6	276,2	73,7	3,8

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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 1											
Завтрак											
28,11/ 954	Паста Болоньез из свинины/Огурец свежий "Пикантный"	250/50	20,3	21,4	59,8	555,9	4,3	257,1	286,2	55,2	4,0
12,19	Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	10,0	3,8	1,4	4,5	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			22,0	22,7	83,6	666,1	14,3	263,9	296,6	61,7	4,3
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			22,0	22,7	83,6	666,1	14,3	263,9	296,6	61,7	4,3
Итого за день			22,0	22,7	83,6	666,1	14,3	263,9	296,6	61,7	4,3

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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 1											
Завтрак											
449,18 /954	Плов из филе куриного/Огурец свежий "Пикантный"	250/50	22,6	23,4	61,8	541,1	7,8	291,4	317,1	68,5	3,5
12,22	Чай фруктовый с вишней	200	0,1		16,6	67,7	2,3	6,0	4,5	3,9	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			24,2	23,9	86,4	646,8	10,1	300,4	330,6	74,4	3,6
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			24,2	23,9	86,4	646,8	10,1	300,4	330,6	74,4	3,6
Итого за день			24,2	23,9	86,4	646,8	10,1	300,4	330,6	74,4	3,6

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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 1											
Завтрак											
28,11/ 3,36	Паста Болоньез из свинины/Огурец "Пряный молодец"	250/50	22,1	23,2	67,5	593,6	10,8	292,8	294,3	75,6	3,7
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	10,8	2,9	3,6	2,0	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			23,7	23,8	91,3	696,3	21,6	298,7	306,9	79,6	3,8
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			23,7	23,8	91,3	696,3	21,6	298,7	306,9	79,6	3,8
Итого за день			23,7	23,8	91,3	696,3	21,6	298,7	306,9	79,6	3,8

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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 1											
Завтрак											
55,01	Колбаски из свинины и куриного филе	100	15,2	12,4	22,2	290,7	0,3	97,3	160,2	35,0	1,6
472,96 /954	Пюре картофельное/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	4,2	7,6	30,7	215,2	12,0	147,2	123,8	31,2	1,2
12,21	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,2		16,6	68,1	2,3	4,7	8,3	2,1	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			20,8	20,4	75,9	604,4	14,6	251,6	299,5	69,9	3,0
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			20,8	20,4	75,9	604,4	14,6	251,6	299,5	69,9	3,0
Итого за день			20,8	20,4	75,9	604,4	14,6	251,6	299,5	69,9	3,0

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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 1											
Завтрак											
401,96	Азу из свинины	100	11,2	10,7	23,1	243,1	2,9	121,3	139,4	16,0	1,4

463,96 /3,36	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец "Пряный молодец"	180/30	9,5	7,8	42,9	273,7		146,9	140,2	51,5	2,3
12,19	Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	10,0	3,8	1,4	4,5	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,1	19,7	88,2	619,4	12,9	274,4	288,2	73,6	4,0
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			22,1	19,7	88,2	619,4	12,9	274,4	288,2	73,6	4,0
Итого за день			22,1	19,7	88,2	619,4	12,9	274,4	288,2	73,6	4,0

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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 1											
Завтрак											
359,13 /954	Жаркое "Куручка Ряба" с курицей/Огурец свежий "Пикантный"	250/50	19,4	22,2	60,3	523,1	16,6	296,1	286,3	70,6	3,6
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	10,8	2,9	3,6	2,0	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			21,0	22,8	84,1	625,8	27,4	302,0	298,9	74,6	3,7
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			21,0	22,8	84,1	625,8	27,4	302,0	298,9	74,6	3,7
Итого за день			21,0	22,8	84,1	625,8	27,4	302,0	298,9	74,6	3,7
Итого всего средняя			21,4	21,8	84,7	624,0	19,1	275,0	291,5	71,1	3,6

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 718347121640588829950956015509898228369374285939

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 26.09.2025 по 26.09.2026