

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 13.10.2025 по 30.12.2025

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			Ca	P	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	12,8	14,2	12,5	183,9	0,3	147,0	163,4	50,1	1,8
516,04/ 954	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	7,1	7,0	44,3	268,5	5,1	124,9	71,2	16,0	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			21,2	21,7	79,0	547,5	16,2	277,2	245,4	69,7	3,5
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			21,2	21,7	79,0	547,5	16,2	277,2	245,4	69,7	3,5
Итого за день			21,2	21,7	79,0	547,5	16,2	277,2	245,4	69,7	3,5

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 2											
Завтрак											
270,09/ 954	Каша Царская с филе куриным/Помидор свежий "Пикантный"	250/50	20,5	19,8	53,4	475,2	6,0	292,2	289,6	65,2	3,2
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			22,2	21,1	77,2	585,4	16,0	299,0	300,0	71,7	3,5
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			22,2	21,1	77,2	585,4	16,0	299,0	300,0	71,7	3,5
Итого за день			22,2	21,1	77,2	585,4	16,0	299,0	300,0	71,7	3,5

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 2											
Завтрак											
375,96/ 463,96/ 954	Бефстроганов из свинины рассыпчатая/Огурец свежий "Пикантный"	100 180/30	9,6 9,4	11,7 8,5	12,7 42,4	322,0 253,4	1,2 2,9	124,3 130,4	116,0 152,4	19,5 40,1	2,0 2,1
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			20,3	20,7	77,3	670,5	14,9	260,0	279,2	63,2	4,2
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			20,3	20,7	77,3	670,5	14,9	260,0	279,2	63,2	4,2
Итого за день			20,3	20,7	77,3	670,5	14,9	260,0	279,2	63,2	4,2

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 2											
Завтрак											
711,01	Чахохбили	100	12,3	14,2	26,0	230,3	4,9	92,8	175,0	27,4	1,8
472,96/ 3,36	Пюре картофельное/Огурец "Пряный молодец"	180/30	6,6	7,6	30,7	215,2	12,0	157,2	52,8	31,2	1,6
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			20,3	22,2	83,2	544,0	19,2	257,1	243,3	62,3	3,6
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			20,3	22,2	83,2	544,0	19,2	257,1	243,3	62,3	3,6
Итого за день			20,3	22,2	83,2	544,0	19,2	257,1	243,3	62,3	3,6

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 2											
Завтрак											
444,24	Филе куриное тушеное в соусе карри	100	14,6	10,6	23,9	158,0	0,1	124,5	140,1	46,6	2,1
466,96/954	Рис припущенный/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	4,8	6,8	47,8	284,7	7,1	118,3	105,5	17,7	1,4
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			20,8	18,6	93,9	545,3	17,2	249,0	254,2	70,4	3,8
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			20,8	18,6	93,9	545,3	17,2	249,0	254,2	70,4	3,8
Итого за день			20,8	18,6	93,9	545,3	17,2	249,0	254,2	70,4	3,8

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 2											
Завтрак											
444,96	Филе куриное тушеное в белом соусе	100	16,5	11,4	23,6	204,5	0,1	124,7	141,2	39,8	1,6
470,96/954	Картофель отварной/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	4,0	6,9	30,5	242,5	13,1	131,2	115,3	20,6	2,0
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			21,8	18,7	77,1	545,1	15,5	264,3	268,2	65,9	3,7
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			21,8	18,7	77,1	545,1	15,5	264,3	268,2	65,9	3,7
Итого за день			21,8	18,7	77,1	545,1	15,5	264,3	268,2	65,9	3,7

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 2											
Завтрак											
416,28	Шницель из свинины	100	13,5	12,3	16,6	307,4	0,3	143,2	162,0	35,1	1,9
516,04/954	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	7,1	7,0	44,3	268,5	5,1	124,9	84,1	26,0	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			21,9	19,8	83,1	671,0	16,2	273,4	256,9	64,7	3,6
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			21,9	19,8	83,1	671,0	16,2	273,4	256,9	64,7	3,6
Итого за день			21,9	19,8	83,1	671,0	16,2	273,4	256,9	64,7	3,6

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 2											
Завтрак											
402,03/954	Азу из свинины/Огурец свежий "Пикантный"	250/50	17,1	21,4	49,1	522,9	14,5	247,1	244,1	62,5	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			18,8	21,9	77,2	629,0	16,8	254,8	261,4	66,6	3,8
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			18,8	21,9	77,2	629,0	16,8	254,8	261,4	66,6	3,8
Итого за день			18,8	21,9	77,2	629,0	16,8	254,8	261,4	66,6	3,8

День: четверг
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 2											
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
36,13/3 ,36	Wok рис с овощами/Огурец "Пряный молодец"	180/30	5,6	7,3	41,7	301,6	5,1	156,3	130,0	33,5	1,8
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			19,2	18,7	88,7	548,4	24,0	249,9	261,5	65,6	3,2
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			19,2	18,7	88,7	548,4	24,0	249,9	261,5	65,6	3,2
Итого за день			19,2	18,7	88,7	548,4	24,0	249,9	261,5	65,6	3,2

День: пятница

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 2											
Завтрак											
422,05	Тефтели из свинины	100	9,2	10,7	15,3	303,0	2,4	44,1	135,4	29,0	2,1
333,04/ 954	Макаронные изделия с сыром/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	11,0	11,0	39,3	201,1	3,0	206,0	150,7	31,0	1,5
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			21,8	22,3	78,4	606,8	16,2	256,0	298,7	64,0	3,7
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			21,8	22,3	78,4	606,8	16,2	256,0	298,7	64,0	3,7
Итого за день			21,8	22,3	78,4	606,8	16,2	256,0	298,7	64,0	3,7
Итого всего средняя			20,8	20,6	81,5	589,3	17,2	264,1	266,9	66,4	3,7

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 718347121640588829950956015509898228369374285939

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 26.09.2025 по 26.09.2026