



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



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 01.09.2023 по 31.12.2023

Завтрак 5-11 классы

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
	Поджаривка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
439,96	Птица отварная	100	19,8	18,4	0,2	245,3		0,2			25,3	227,2	28,1	2
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1					25,3	62,3	15,2	1,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			26,7	27,8	91,8	701,2		15			118	455,6	82,2	6,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			26,7	27,8	91,8	701,2		15			118	455,6	82,2	6,7
Итого за день			26,7	27,8	91,8	701,2		15			118	455,6	82,2	6,7

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
284,96	Омлет натуральный	180	18,9	24,5	3,5	309,2		0,5			143,7	302,1	82,4	3,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак			22	25,5	63,8	559,7		23,3			231,8	516,2	138,7	10,9
Итого за Завтрак 5-11 классы			22	25,5	63,8	559,7		23,3			231,8	516,2	138,7	10,9
Итого за день			22	25,5	63,8	559,7		23,3			231,8	516,2	138,7	10,9

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
	Поджаривка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
358,26	Биточки рубленые из филе куриного	100	13,2	10,4	9,5	216,5		0,3			45,6	161,9	71,2	1,3
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			24,8	21,3	101,9	708		15,1			174,1	546	183,4	10,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			24,8	21,3	101,9	708		15,1			174,1	546	183,4	10,7
Итого за день			24,8	21,3	101,9	708		15,1			174,1	546	183,4	10,7

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
	Поджаривка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
401,96	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7		3,2			17,3	132,6	19,8	1,5
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,7	46	250					21,1	54,4	11,7	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			20,3	39	92,6	779,6		18			105,9	352,9	70,4	5,8
Итого за Завтрак 5-11 классы			20,3	39	92,6	779,6		18			105,9	352,9	70,4	5,8

Итого за день	20,3	39	92,6	779,6		18			105,9	352,9	70,4	5,8
---------------	------	----	------	-------	--	----	--	--	-------	-------	------	-----

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
449,96	Плов из курицы	250	27,4	29,9	43,1	540,7		3			59,1	299,8	48,1	3,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак			30,5	30,9	103,4	791,1		25,8			147,1	513,9	104,4	10,4
Итого за Завтрак 5-11 классы			30,5	30,9	103,4	791,1		25,8			147,1	513,9	104,4	10,4
Итого за день			30,5	30,9	103,4	791,1		25,8			147,1	513,9	104,4	10,4

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,9	11,7	45,7	300,1		1			141,3	134,2	25,3	1,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак			8	12,2	99,4	518,5		23,7			205,5	270,3	65,4	6,9
Итого за Завтрак 5-11 классы			8	12,2	99,4	518,5		23,7			205,5	270,3	65,4	6,9
Итого за день			8	12,2	99,4	518,5		23,7			205,5	270,3	65,4	6,9

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
418,96	Зразы рубленые	100	14,7	13,9	18,4	256,4		8,2			70,4	183,2	31,8	2,7
333,04	Макаронные изделия с сыром	180	10,5	9,9	41,1	287,1		0,5			19,9	146,5	10,6	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			27,6	27,6	102,3	748,3		23,5			157,8	495,6	81,4	6,9
Итого за Завтрак 5-11 классы			27,6	27,6	102,3	748,3		23,5			157,8	495,6	81,4	6,9
Итого за день			27,6	27,6	102,3	748,3		23,5			157,8	495,6	81,4	6,9

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
931	Запеканка творожно-рисовая с соусом молочным	200/100	29,1	24,9	42,9	507		1,3			333,4	410,2	51,8	1,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за Завтрак			31,6	25,9	86,3	688,4		4,5			397,5	607,7	94,6	5,2
Итого за Завтрак 5-11 классы			31,6	25,9	86,3	688,4		4,5			397,5	607,7	94,6	5,2
Итого за день			31,6	25,9	86,3	688,4		4,5			397,5	607,7	94,6	5,2

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
5,21	Тефтели рыбные с рисом и морковью	100	16,5	13,7	11,5	229,1		0,8			53,5	45,5	44,6	2,7

466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1					25,3	62,3	15,2	1,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			23,4	23,1	103,1	685		15,6			146,2	273,8	98,8	7,4
Итого за Завтрак 5-11 классы			23,4	23,1	103,1	685		15,6			146,2	273,8	98,8	7,4
Итого за день			23,4	23,1	103,1	685		15,6			146,2	273,8	98,8	7,4

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
	Поджаренная	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	11,7	7,8	3,4	164,5		1,2			16,5	135,6	68,3	1,3
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			23,3	18,7	95,8	656		16			145	519,8	180,5	10,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			23,3	18,7	95,8	656		16			145	519,8	180,5	10,7
Итого за день			23,3	18,7	95,8	656		16			145	519,8	180,5	10,7
Итого всего средняя			23,8	25,2	94	683,6		18			182,9	455,2	110	8,1