



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



Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №131
Осадная Г.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 09.01.2024 по 31.12.2024

Завтрак (дотация) 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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
439,96	Птица отварная	100	19,8	18,4	0,2	245,3		0,2			25,3	227,2	28,1	2
466,03	Рис припущенный	200	4,9	6,3	54,2	279,2					28,1	69,3	16,9	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			27,2	25,6	97,7	706		3,5			117,3	494,1	87,8	7,1
Итого за Завтрак 5-11 классы			27,2	25,6	97,7	706		3,5			117,3	494,1	87,8	7,1
Итого за день			27,2	25,6	97,7	706		3,5			117,3	494,1	87,8	7,1

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
284,06	Омлет натуральный	180	18,9	26	3,4	322,5		0,5			146,7	301,2	83,2	3,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за Завтрак			22	27	63,7	573		23,3			234,8	515,3	139,5	10,9
Итого за Завтрак 5-11 классы			22	27	63,7	573		23,3			234,8	515,3	139,5	10,9
Итого за день			22	27	63,7	573		23,3			234,8	515,3	139,5	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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
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
	Подгарнировка	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
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за Завтрак			20,8	18,3	87,9	610,1		28			171,6	516,6	176,9	10,1
Итого за Завтрак 5-11 классы			20,8	18,3	87,9	610,1		28			171,6	516,6	176,9	10,1
Итого за день			20,8	18,3	87,9	610,1		28			171,6	516,6	176,9	10,1

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
401,96	Гуляш из мяса	100	15,6	13,9	3,8	202,2		3,2			20,4	168,6	21	2,4
516,08	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,4	51,1	277,8					23,5	60,4	13	1
	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			25,2	21,3	98,3	661,5		6,4			107,8	426,6	76,8	7,1
Итого за Завтрак 5-11 классы			25,2	21,3	98,3	661,5		6,4			107,8	426,6	76,8	7,1
Итого за день			25,2	21,3	98,3	661,5		6,4			107,8	426,6	76,8	7,1

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		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														
449,96	Плов из курицы	250	27,4	29,9	43,1	540,7		3			59,1	299,8	48,1	3,4
	Подгарнировка	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
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за Завтрак			30,6	35,9	91,1	787,8		25,5			148,7	509,7	98	7,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			30,6	35,9	91,1	787,8		25,5			148,7	509,7	98	7,6
Итого за день			30,6	35,9	91,1	787,8		25,5			148,7	509,7	98	7,6

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		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														
262,96	Каша рисовая молочная жидкая	250/10	6,5	12,7	44,4	307,1		1,3			183,5	159,4	29,3	1,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	120	0,5		13,6	55,2		15,6			19,2	13,2	10,8	2,6
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за Завтрак			9,4	13,7	101,4	543,7		20,2			266,7	370,2	82,9	7,5
Итого за Завтрак 5-11 классы			9,4	13,7	101,4	543,7		20,2			266,7	370,2	82,9	7,5
Итого за день			9,4	13,7	101,4	543,7		20,2			266,7	370,2	82,9	7,5

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
418,06	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	10,7	0,9
	Подгарнировка	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
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за Завтрак			28,1	27,8	105,6	764,4		23,5			169,7	534,6	89,5	7,5
Итого за Завтрак 5-11 классы			28,1	27,8	105,6	764,4		23,5			169,7	534,6	89,5	7,5
Итого за день			28,1	27,8	105,6	764,4		23,5			169,7	534,6	89,5	7,5

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
931,01	Запеканка творожно-рисовая с соусом молочным	180/120	27	25,4	43,4	505,8		1,3			328	389,1	50,6	1,6
	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			29,5	26,3	86,8	687,3		4,5			392	586,7	93,5	5,3
Итого за Завтрак 5-11 классы			29,5	26,3	86,8	687,3		4,5			392	586,7	93,5	5,3
Итого за день			29,5	26,3	86,8	687,3		4,5			392	586,7	93,5	5,3

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		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														
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
	Подгарнировка	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
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1

Итого за Завтрак	23,9	23,3	106,4	701,1		15,6			158,1	312,7	106,9	8
Итого за Завтрак 5-11 классы	23,9	23,3	106,4	701,1		15,6			158,1	312,7	106,9	8
Итого за день	23,9	23,3	106,4	701,1		15,6			158,1	312,7	106,9	8

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
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
	Поджаривание	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
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за Завтрак			23,8	18,9	99,1	672,1		16			157	558,8	188,7	11,3
Итого за Завтрак 5-11 классы			23,8	18,9	99,1	672,1		16			157	558,8	188,7	11,3
Итого за день			23,8	18,9	99,1	672,1		16			157	558,8	188,7	11,3
Итого всего средняя			24	23,8	93,8	670,7		16,6			192,4	482,5	114	8,2