



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



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 02.09.2024 по 30.12.2024

Завтрак 10-11 классы 98-52 рублей выбор 1

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
10-11 класс выбор 1														
Завтрак														
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3					29,4	225,6	28,7	2
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			28,7	35,3	84,7	748,5		14,8			76,9	305,2	52	4,3
Итого за 10-11 класс выбор 1			28,7	35,3	84,7	748,5		14,8			76,9	305,2	52	4,3
Итого за день			28,7	35,3	84,7	748,5		14,8			76,9	305,2	52	4,3

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
10-11 класс выбор 1														
Завтрак														
284,96	Омлет натуральный	200	21	28,9	3,8	358,4		0,6			163	334,6	92,4	4,4
	Фрукт	120	0,5		13,6	55,2		15,6			19,2	13,2	10,8	2,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,8	29,3	50,5	545,2		19,4			189,1	357,8	107,1	7,6
Итого за 10-11 класс выбор 1			22,8	29,3	50,5	545,2		19,4			189,1	357,8	107,1	7,6
Итого за день			22,8	29,3	50,5	545,2		19,4			189,1	357,8	107,1	7,6

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
10-11 класс выбор 1														
Завтрак														
54,08	Купаты с соусом	100	5,7	7	42,8	257		0,5			22,3	74,1	21,7	1,4
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
	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	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			16,6	17,5	128,3	714,7		15,3			105,6	309,6	103	8,4
Итого за 10-11 класс выбор 1			16,6	17,5	128,3	714,7		15,3			105,6	309,6	103	8,4
Итого за день			16,6	17,5	128,3	714,7		15,3			105,6	309,6	103	8,4

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
10-11 класс выбор 1														
Завтрак														
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	5,8	46	250					21,1	54,4	11,7	0,9
	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	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			19,6	38,6	85,7	745,9		18			60,7	204,3	39,6	3,3
Итого за 10-11 класс выбор 1			19,6	38,6	85,7	745,9		18			60,7	204,3	39,6	3,3
Итого за день			19,6	38,6	85,7	745,9		18			60,7	204,3	39,6	3,3

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10-11 класс выбор 1														
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 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	50	1,5	0,5	8	38					3	9	2	
Итого за Завтрак			29,7	35,4	82,5	745,6		25,5			92,1	323,9	59,4	4,5
Итого за 10-11 класс выбор 1			29,7	35,4	82,5	745,6		25,5			92,1	323,9	59,4	4,5
Итого за день			29,7	35,4	82,5	745,6		25,5			92,1	323,9	59,4	4,5

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10-11 класс выбор 1														
Завтрак														
262,96	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	6,5	12,7	44,4	307,1		1,3			183,5	159,4	29,3	1,1
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			8,1	13,1	88,9	484,7		17,6			206,3	180,3	42,1	3,9
Итого за 10-11 класс выбор 1			8,1	13,1	88,9	484,7		17,6			206,3	180,3	42,1	3,9
Итого за день			8,1	13,1	88,9	484,7		17,6			206,3	180,3	42,1	3,9

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10-11 класс выбор 1														
Завтрак														
418,06	Зразы рубленные	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 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	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			26,9	27,2	95,4	714,6		23,5			112,6	347	50,6	4,4
Итого за 10-11 класс выбор 1			26,9	27,2	95,4	714,6		23,5			112,6	347	50,6	4,4
Итого за день			26,9	27,2	95,4	714,6		23,5			112,6	347	50,6	4,4

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10-11 класс выбор 1														
Завтрак														
297,01	Запеканка из творога с повидлом	180/20	30,3	22	36,3	461,2		1			297,7	395,3	48,4	1,7
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,5	8	38					3	9	2	
Итого за Завтрак			32,3	22,5	82,4	646,4		17,2			321,2	418,1	61,6	4,5
Итого за 10-11 класс выбор 1			32,3	22,5	82,4	646,4		17,2			321,2	418,1	61,6	4,5
Итого за день			32,3	22,5	82,4	646,4		17,2			321,2	418,1	61,6	4,5

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10-11 класс выбор 1														
Завтрак														
5,3	Тефтели рыбные с соусом	100	12,7	11,6	10,4	191,6		1,4			68,3	39,2	30,7	1,9
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4				2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			18,9	20,6	95,1	613,7		16,2		115,7	118,9	54	4,1
Итого за 10-11 класс выбор 1			18,9	20,6	95,1	613,7		16,2		115,7	118,9	54	4,1
Итого за день			18,9	20,6	95,1	613,7		16,2		115,7	118,9	54	4,1

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
10-11 класс выбор 1														
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 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	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,6	18,3	88,9	622,3		16			99,8	371,1	149,7	8,2
Итого за 10-11 класс выбор 1			22,6	18,3	88,9	622,3		16			99,8	371,1	149,7	8,2
Итого за день			22,6	18,3	88,9	622,3		16			99,8	371,1	149,7	8,2
Итого всего средняя			22,6	25,8	88,3	658,2		18,3			138	293,6	71,9	5,3

