



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



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 2

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
<b>10-11 класс выбор 2</b>														
<b>Завтрак</b>														
401,96	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7		3,2			17,3	132,6	19,8	1,5
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
	Поджаривка 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	
<b>Итого за Завтрак</b>			22,4	39,9	89,2	782,5		18			100,6	368	101,1	8,4
<b>Итого за 10-11 класс выбор 2</b>			22,4	39,9	89,2	782,5		18			100,6	368	101,1	8,4
<b>Итого за день</b>			22,4	39,9	89,2	782,5		18			100,6	368	101,1	8,4

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
<b>10-11 класс выбор 2</b>														
<b>Завтрак</b>														
29	Паста Карбонара	250/5	19,4	14,3	48,7	424		1,9			34,7	221,6	79,3	2,2
	Поджаривка овощная	45	0,6	4,5	4,2	59,2		17,3			23	11,1	6,4	0,4
	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	
<b>Итого за Завтрак</b>			21,7	19,3	87,7	622,4		22,5			65,2	244,5	89,9	3,2
<b>Итого за 10-11 класс выбор 2</b>			21,7	19,3	87,7	622,4		22,5			65,2	244,5	89,9	3,2
<b>Итого за день</b>			21,7	19,3	87,7	622,4		22,5			65,2	244,5	89,9	3,2

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
<b>10-11 класс выбор 2</b>														
<b>Завтрак</b>														
20,19	Жаркое по-домашнему с мясом	250	14,9	31,2	35,8	475,2		28,7			59,7	243	69,5	3,5
	Поджаривка 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	
<b>Итого за Завтрак</b>			17,2	36,7	75,2	680,1		51,2			92,8	267	80,8	4,6
<b>Итого за 10-11 класс выбор 2</b>			17,2	36,7	75,2	680,1		51,2			92,8	267	80,8	4,6
<b>Итого за день</b>			17,2	36,7	75,2	680,1		51,2			92,8	267	80,8	4,6

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
<b>10-11 класс выбор 2</b>														
<b>Завтрак</b>														
3,15	Филе куриное запеченое с овощами 100г	100	13,7	15,5	3,5	240,3		3,4			28	196,7	71,8	1,5
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1					25,3	62,3	15,2	1,3
	Поджаривка 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	
<b>Итого за Завтрак</b>			19,9	24,5	88,2	662,5		18,2			75,4	276,3	95	3,7
<b>Итого за 10-11 класс выбор 2</b>			19,9	24,5	88,2	662,5		18,2			75,4	276,3	95	3,7
<b>Итого за день</b>			19,9	24,5	88,2	662,5		18,2			75,4	276,3	95	3,7



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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>10-11 класс выбор 2</b>														
<b>Завтрак</b>														
416,27	Биточки из мяса	100	13,7	32,2	16,6	406,7		0,2			44,5	161,3	23,7	1,6
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250					21,1	54,4	11,7	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	
<b>Итого за Завтрак</b>			21,8	41,4	98,6	827,8		15			87,9	233	43,5	3,4
<b>Итого за 10-11 класс выбор 2</b>			21,8	41,4	98,6	827,8		15			87,9	233	43,5	3,4
<b>Итого за день</b>			21,8	41,4	98,6	827,8		15			87,9	233	43,5	3,4

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>10-11 класс выбор 2</b>														
<b>Завтрак</b>														
449,96	Плов из филе куриного	250	16,8	13,3	58,8	441		6,8			55	217,9	90,2	3
	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	
<b>Итого за Завтрак</b>			19,1	18,8	98,2	645,9		29,3			88,1	242	101,5	4,1
<b>Итого за 10-11 класс выбор 2</b>			19,1	18,8	98,2	645,9		29,3			88,1	242	101,5	4,1
<b>Итого за день</b>			19,1	18,8	98,2	645,9		29,3			88,1	242	101,5	4,1

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>10-11 класс выбор 2</b>														
<b>Завтрак</b>														
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7		0,5			23,5	78,6	23	1,5
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4		23,4			59,9	116,3	41,3	1,6
	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	
<b>Итого за Завтрак</b>			11,7	16,8	113,1	632,2		38,7			105,6	212,2	72,4	4
<b>Итого за 10-11 класс выбор 2</b>			11,7	16,8	113,1	632,2		38,7			105,6	212,2	72,4	4
<b>Итого за день</b>			11,7	16,8	113,1	632,2		38,7			105,6	212,2	72,4	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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>10-11 класс выбор 2</b>														
<b>Завтрак</b>														
375,96	Бефстроганов	100	16,8	41,8	2,9	454,3		1,2			25,2	195,1	26,9	2
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250					21,1	54,4	11,7	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	
<b>Итого за Завтрак</b>			24,9	51	84,9	875,4		16			68,6	266,8	46,7	3,8
<b>Итого за 10-11 класс выбор 2</b>			24,9	51	84,9	875,4		16			68,6	266,8	46,7	3,8
<b>Итого за день</b>			24,9	51	84,9	875,4		16			68,6	266,8	46,7	3,8

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>10-11 класс выбор 2</b>														
<b>Завтрак</b>														
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3					29,4	225,6	28,7	2
470,96	Картофель отварной	180	3,6	5,4	35,5	196,5		27			28,1	105,6	43,3	1,8

	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
52,05	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Завтрак</b>			27,9	35	71,5	694		41,8			79,8	348,5	80,2	4,7
<b>Итого за 10-11 класс выбор 2</b>			27,9	35	71,5	694		41,8			79,8	348,5	80,2	4,7
<b>Итого за день</b>			27,9	35	71,5	694		41,8			79,8	348,5	80,2	4,7

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
<b>10-11 класс выбор 2</b>														
<b>Завтрак</b>														
402,03	Азу из свинины	250	15,3	36,2	30,1	500,2		22,5			38,7	221,7	51,5	3
	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	
<b>Итого за Завтрак</b>			17,6	41,7	69,5	705,2		45			71,8	245,7	62,8	4,1
<b>Итого за 10-11 класс выбор 2</b>			17,6	41,7	69,5	705,2		45			71,8	245,7	62,8	4,1
<b>Итого за день</b>			17,6	41,7	69,5	705,2		45			71,8	245,7	62,8	4,1
<b>Итого всего средняя</b>			20,4	32,5	87,6	712,8		29,6			83,6	270,4	77,4	4,4

