



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



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025

Завтрак (дотация) 5-11 классы 128-56 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ 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 5-11 классы												
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
	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 витаминизированный	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 Завтрак 5-11 классы			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

№ 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 5-11 классы												
Завтрак												
284,96	Омлет натуральный	200	21	28,9	3,8	358,4	0,6		163	334,6	92,4	4,4
	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 витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38			3	9	2	
Итого за Завтрак			23	29,4	49,9	543,6	16,8		186,5	357,4	105,7	7,2
Итого за Завтрак 5-11 классы			23	29,4	49,9	543,6	16,8		186,5	357,4	105,7	7,2
Итого за день			23	29,4	49,9	543,6	16,8		186,5	357,4	105,7	7,2

День: среда

Неделя: 1

№ 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 5-11 классы												
Завтрак												
30,05	Wok с мясом	260	17,8	33,8	56,5	589,9	18,1		60,3	208,4	41,5	2,6
	Поджаривка овощная	40	0,6	4	3,7	52,6	15,4		20,5	9,8	5,7	0,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38			3	9	2	
Итого за Завтрак			20	38,3	95	781,8	36,7		88,3	230	51,4	3,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			20	38,3	95	781,8	36,7		88,3	230	51,4	3,6
Итого за день			20	38,3	95	781,8	36,7		88,3	230	51,4	3,6

День: четверг

Неделя: 1

№ 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 5-11 классы												
Завтрак												
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5		23,5	78,6	23	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 витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	

Итого за Завтрак	17	17,6	130,9	727,4	15,3	106,8	314	104,3	8,4
Итого за Завтрак 5-11 классы	17	17,6	130,9	727,4	15,3	106,8	314	104,3	8,4
Итого за день	17	17,6	130,9	727,4	15,3	106,8	314	104,3	8,4

День: пятница

Неделя: 1

Неделя: 1											
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 5-11 классы											
Завтрак											
449,03	Плов из курицы	250	16	16,1	43,9	373,6	5,1	49	186	35	2,5
	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 витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			18	16,6	90	558,8	21,3	72,5	208,8	48,3	5,3
Итого за Завтрак 5-11 классы			18	16,6	90	558,8	21,3	72,5	208,8	48,3	5,3
Итого за день			18	16,6	90	558,8	21,3	72,5	208,8	48,3	5,3

День: понедельник

Неделя: 2

Неделя: 2											
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
1,48	Бутерброд с маслом	40/10	1,3	8,7	6,5	105,2		4,6	9,1	1,9	
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	7,4	12,5	57,1	356,5	1,2	176	167,2	31,5	1,4
	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
Итого за Завтрак			9,1	21,2	101,7	608,9	17,5	201,1	190,1	44,7	4,3
Итого за Завтрак 5-11 классы			9,1	21,2	101,7	608,9	17,5	201,1	190,1	44,7	4,3
Итого за день			9,1	21,2	101,7	608,9	17,5	201,1	190,1	44,7	4,3

День: вторник

Неделя: 2

Неделя: 2											
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
29	Паста Карбонара	250/5	20,2	15,1	50	440,2	2,3	67,1	245,9	83,1	2,2
	Поджарнировка 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 витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			22,4	20,1	88,9	638,6	22,9	97,6	268,8	93,7	3,2
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,4	20,1	88,9	638,6	22,9	97,6	268,8	93,7	3,2
Итого за день			22,4	20,1	88,9	638,6	22,9	97,6	268,8	93,7	3,2

День: среда

Неделя: 2

Неделя: 2											
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 5-11 классы											
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 витаминизированный	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 Завтрак 5-11 классы			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

Неделя: 2											
№ 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 5-11 классы											

Завтрак											
5,44	Тефтели рыбные с соусом	100	12,7	11,6	10,4	191,6	1,4	68,3	39,2	30,7	1,9
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4	59,9	116,3	41,3	1,6
	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 витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			18,4	21,2	78,1	554	39,6	150,4	172,9	80,1	4,4
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,4	21,2	78,1	554	39,6	150,4	172,9	80,1	4,4
Итого за день			18,4	21,2	78,1	554	39,6	150,4	172,9	80,1	4,4

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
30	Ризотто с мясом	250	16,1	12,2	44,2	375,8	16,1	65,3	215,4	92,3	2,7
	Поджаренная 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 витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			18,4	17,7	83,7	580,8	38,6	98,4	239,5	103,7	3,8
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,4	17,7	83,7	580,8	38,6	98,4	239,5	103,7	3,8
Итого за день			18,4	17,7	83,7	580,8	38,6	98,4	239,5	103,7	3,8
Итого всего средняя			20,7	24	88,5	638,9	24,1	140	270,5	74,5	4,9

