

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025

Завтрак 10-11 классы 128-56 рублей выбор 2

День: понедельник

Неделя: 1

№ 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 10-11 классы выбор 2											
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
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	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 витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,4	39,9	89,2	782,5	18	100,6	368	101,1	8,4
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			22,4	39,9	89,2	782,5	18	100,6	368	101,1	8,4
Итого за день			22,4	39,9	89,2	782,5	18	100,6	368	101,1	8,4

День: вторник

Неделя: 1

№ 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 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
29	Паста Карбонара	250/5	20,2	15,1	50	440,2	2,3	67,1	245,9	83,1	2,2
	Подгарнировка 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 10-11 классы выбор 2			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: 1

№ 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 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
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
	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 витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			17,2	36,7	75,2	680,1	51,2	92,8	267	80,8	4,6
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			17,2	36,7	75,2	680,1	51,2	92,8	267	80,8	4,6
Итого за день			17,2	36,7	75,2	680,1	51,2	92,8	267	80,8	4,6

День: четверг

Неделя: 1

№ 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 10-11 классы выбор 2											
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
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 витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			17,9	16,8	88,1	586,7	16	64	215,3	91,6	3,5
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			17,9	16,8	88,1	586,7	16	64	215,3	91,6	3,5
Итого за день			17,9	16,8	88,1	586,7	16	64	215,3	91,6	3,5

День: пятница

Неделя: 1

№ 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 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
430,05	Запеканка картофельная с мясом	250	19,8	19,3	45,2	422,5	32,9	45,9	290,5	69,8	4,4
	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 витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			22,1	24,8	84,6	627,5	55,4	78,9	314,5	81,1	5,4
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			22,1	24,8	84,6	627,5	55,4	78,9	314,5	81,1	5,4
Итого за день			22,1	24,8	84,6	627,5	55,4	78,9	314,5	81,1	5,4

День: понедельник

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 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
449,18	Плов из филе куриного	250	16,8	13,2	58,6	439,8	6,8	55	217,9	90,2	3
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
	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 витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			18,9	16,6	105,9	656,9	34,6	93,3	246,2	107,2	6,1
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			18,9	16,6	105,9	656,9	34,6	93,3	246,2	107,2	6,1
Итого за день			18,9	16,6	105,9	656,9	34,6	93,3	246,2	107,2	6,1

День: вторник

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 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
3,76	Филе куриное запеченное с овощами	100	13,7	15,5	3,5	240,3	3,4	28	196,7	71,8	1,5
463,03	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,2	7,9	55,1	318,5		67,9	242,4	81,4	6,7
	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			25,5	23,9	93,3	698,1	6,6	103,3	450,8	157,4	8,8
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			25,5	23,9	93,3	698,1	6,6	103,3	450,8	157,4	8,8
Итого за день			25,5	23,9	93,3	698,1	6,6	103,3	450,8	157,4	8,8

День: среда

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 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
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 витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			11,7	16,8	113,1	632,2	38,7	105,6	212,2	72,4	4
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			11,7	16,8	113,1	632,2	38,7	105,6	212,2	72,4	4
Итого за день			11,7	16,8	113,1	632,2	38,7	105,6	212,2	72,4	4

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	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 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3		29,4	225,6	28,7	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 витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			30,7	35,4	82	747,5	14,8	72,8	297,3	48,5	3,9
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			30,7	35,4	82	747,5	14,8	72,8	297,3	48,5	3,9
Итого за день			30,7	35,4	82	747,5	14,8	72,8	297,3	48,5	3,9

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	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 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
375,96	Бефстроганов	100	12,2	35,5	5,9	390,2	2,5	40,2	150,7	23,1	1,7
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
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			17,5	44,2	77,4	757,8	44,3	90,6	273,6	74,5	4,4
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			17,5	44,2	77,4	757,8	44,3	90,6	273,6	74,5	4,4
Итого за день			17,5	44,2	77,4	757,8	44,3	90,6	273,6	74,5	4,4
Итого всего средняя			20,6	27,5	89,8	680,8	30,2	89,9	291,4	90,8	5,2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550829997

Владелец Осадчая Галина Анатольевна

Действителен с 28.10.2025 по 28.10.2026