



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



Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №133
Зорина М.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 02.08.2024 по 30.12.2024

Завтрак 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														
401,12	Голень запеченная	100	11,5	29,4	3,7	324,7		3,2			17,3	132,6	19,8	1,5
463,96	Картофель отварной	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
	Подгарнировка 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
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			23,2	41,3	97	829,4		21,8			151	519,2	133,4	11
Итого за Завтрак 5-11 классы			23,2	41,3	97	829,4		21,8			151	519,2	133,4	11
Итого за день			23,2	41,3	97	829,4		21,8			151	519,2	133,4	11

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														
29,06	Паста Карбонара	300/5	24	17,9	60	524,6		2,7			80,6	289,7	99,7	2,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
Итого за Завтрак			26,2	18,8	101,7	698		6			138,6	467,8	138,4	6
Итого за Завтрак 5-11 классы			26,2	18,8	101,7	698		6			138,6	467,8	138,4	6
Итого за день			26,2	18,8	101,7	698		6			138,6	467,8	138,4	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
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
5,3	Гуляш из мяса	100	12,7	11,6	10,4	191,6		1,4			68,3	39,2	30,7	1,9
472,96	Рис припущенный	180	3,9	6,3	31,7	191,4		23,4			59,9	116,3	41,3	1,6
	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
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			19,3	23,6	86,8	614,1		47,3			205,9	326,5	113,8	7
Итого за Завтрак 5-11 классы			19,3	23,6	86,8	614,1		47,3			205,9	326,5	113,8	7
Итого за день			19,3	23,6	86,8	614,1		47,3			205,9	326,5	113,8	7

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														
444,22	Филе куриное с овощами	100	10	9,1	4,6	166,9		1			27,4	119	56	1,1
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250					21,1	54,4	11,7	0,9
	Подгарнировка 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
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			18,9	19,6	94,3	635		19,7			121,1	341,8	108,1	5,5
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,9	19,6	94,3	635		19,7			121,1	341,8	108,1	5,5
Итого за день			18,9	19,6	94,3	635		19,7			121,1	341,8	108,1	5,5

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
422,05	Тефтели	100	12,4	32,5	15,9	401,9		2,3			45,4	154,6	23,7	1,6
466,96	Пюре картофельное	180	4,5	5,6	48,8	251,1					25,3	62,3	15,2	1,3
	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
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			19,4	42,9	108,4	870,9		21			143,2	385,4	79,3	6,4
Итого за Завтрак 5-11 классы			19,4	42,9	108,4	870,9		21			143,2	385,4	79,3	6,4
Итого за день			19,4	42,9	108,4	870,9		21			143,2	385,4	79,3	6,4

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
28,04	Паста Болоньез	300/5	22,1	41,1	58,4	678		3,5			41,4	248	36,2	2,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
Итого за Завтрак			24,4	42	100,1	851,5		6,7			99,5	426,1	74,9	6,1
Итого за Завтрак 5-11 классы			24,4	42	100,1	851,5		6,7			99,5	426,1	74,9	6,1
Итого за день			24,4	42	100,1	851,5		6,7			99,5	426,1	74,9	6,1

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
20,16	Бигус с мясом	300	15,4	32,9	42,3	516,7		34,2			55,5	254,1	69,7	3,7
	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			17,9	33,8	85,7	698,2		37,4			119,5	451,7	112,6	7,4
Итого за Завтрак 5-11 классы			17,9	33,8	85,7	698,2		37,4			119,5	451,7	112,6	7,4
Итого за день			17,9	33,8	85,7	698,2		37,4			119,5	451,7	112,6	7,4

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
444,2	Фрикасе из филе куриного	100	10,1	8,9	4,7	165,7		16			28,3	122,5	57,2	1,2
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
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			16,9	18,3	96,2	621,6		30,8			121	350,9	111,3	5,9
Итого за Завтрак 5-11 классы			16,9	18,3	96,2	621,6		30,8			121	350,9	111,3	5,9
Итого за день			16,9	18,3	96,2	621,6		30,8			121	350,9	111,3	5,9

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
422,27	Тефтели мясные с соусом	100	10,1	26,3	14,1	329,8		2,3			40,1	126,3	20,4	1,4
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
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			21,7	37,2	106,5	821,3		17,1			168,7	510,4	132,7	10,7

Итого за Завтрак 5-11 классы	21,7	37,2	106,5	821,3		17,1			168,7	510,4	132,7	10,7
Итого за день	21,7	37,2	106,5	821,3		17,1			168,7	510,4	132,7	10,7

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
375,96	Бифстроганов	100	12,2	35,5	5,9	390,2		2,5			40,2	150,7	23,1	1,7
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
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			21	45	94,7	845,1		17,3			128,8	371,1	73,8	6
Итого за Завтрак 5-11 классы			21	45	94,7	845,1		17,3			128,8	371,1	73,8	6
Итого за день			21	45	94,7	845,1		17,3			128,8	371,1	73,8	6
Итого всего средняя			20,9	32,2	97,1	748,5		22,5			139,7	415,1	107,8	7,2