



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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,2</b>	<b>41,3</b>	<b>97</b>	<b>829,4</b>		<b>21,8</b>			<b>151</b>	<b>519,2</b>	<b>133,4</b>	<b>11</b>
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			<b>23,2</b>	<b>41,3</b>	<b>97</b>	<b>829,4</b>		<b>21,8</b>			<b>151</b>	<b>519,2</b>	<b>133,4</b>	<b>11</b>
<b>Итого за день</b>			<b>23,2</b>	<b>41,3</b>	<b>97</b>	<b>829,4</b>		<b>21,8</b>			<b>151</b>	<b>519,2</b>	<b>133,4</b>	<b>11</b>

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>Завтрак 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>26,2</b>	<b>18,8</b>	<b>101,7</b>	<b>698</b>		<b>6</b>			<b>138,6</b>	<b>467,8</b>	<b>138,4</b>	<b>6</b>
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			<b>26,2</b>	<b>18,8</b>	<b>101,7</b>	<b>698</b>		<b>6</b>			<b>138,6</b>	<b>467,8</b>	<b>138,4</b>	<b>6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>26,2</b>	<b>18,8</b>	<b>101,7</b>	<b>698</b>		<b>6</b>			<b>138,6</b>	<b>467,8</b>	<b>138,4</b>	<b>6</b>

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>Завтрак 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19,3</b>	<b>23,6</b>	<b>86,8</b>	<b>614,1</b>		<b>47,3</b>			<b>205,9</b>	<b>326,5</b>	<b>113,8</b>	<b>7</b>
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			<b>19,3</b>	<b>23,6</b>	<b>86,8</b>	<b>614,1</b>		<b>47,3</b>			<b>205,9</b>	<b>326,5</b>	<b>113,8</b>	<b>7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>19,3</b>	<b>23,6</b>	<b>86,8</b>	<b>614,1</b>		<b>47,3</b>			<b>205,9</b>	<b>326,5</b>	<b>113,8</b>	<b>7</b>

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>Завтрак 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>18,9</b>	<b>19,6</b>	<b>94,3</b>	<b>635</b>		<b>19,7</b>			<b>121,1</b>	<b>341,8</b>	<b>108,1</b>	<b>5,5</b>
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			<b>18,9</b>	<b>19,6</b>	<b>94,3</b>	<b>635</b>		<b>19,7</b>			<b>121,1</b>	<b>341,8</b>	<b>108,1</b>	<b>5,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>18,9</b>	<b>19,6</b>	<b>94,3</b>	<b>635</b>		<b>19,7</b>			<b>121,1</b>	<b>341,8</b>	<b>108,1</b>	<b>5,5</b>

День: пятница

## Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			19,4	42,9	108,4	870,9		21			143,2	385,4	79,3	6,4
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			19,4	42,9	108,4	870,9		21			143,2	385,4	79,3	6,4
<b>Итого за день</b>			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)			Энерге- тическая 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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			24,4	42	100,1	851,5		6,7			99,5	426,1	74,9	6,1
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			24,4	42	100,1	851,5		6,7			99,5	426,1	74,9	6,1
<b>Итого за день</b>			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)			Энерге- тическая 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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			17,9	33,8	85,7	698,2		37,4			119,5	451,7	112,6	7,4
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			17,9	33,8	85,7	698,2		37,4			119,5	451,7	112,6	7,4
<b>Итого за день</b>			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)			Энерге- тическая 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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			16,9	18,3	96,2	621,6		30,8			121	350,9	111,3	5,9
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			16,9	18,3	96,2	621,6		30,8			121	350,9	111,3	5,9
<b>Итого за день</b>			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)			Энерге- тическая 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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			21	45	94,7	845,1		17,3			128,8	371,1	73,8	6
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			21	45	94,7	845,1		17,3			128,8	371,1	73,8	6
<b>Итого за день</b>			21	45	94,7	845,1		17,3			128,8	371,1	73,8	6
<b>Итого всего средняя</b>			20,9	32,2	97,1	748,5		22,5			139,7	415,1	107,8	7,2