



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



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

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 09.01.2025 по 31.05.2025

Завтрак 5-11 классы 128-56 рублей

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак 5-11 классы</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	
	Поджаривание 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>			27,9	35	71,5	694	41,8	79,8	348,5	80,2	4,7	
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</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: вторник

Неделя: 1

№ 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	
<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	
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		
<b>Итого за Завтрак</b>			25,4	18,4	94	660	6	87,7	300,5	103,7	3,3	
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			25,4	18,4	94	660	6	87,7	300,5	103,7	3,3	
<b>Итого за день</b>			25,4	18,4	94	660	6	87,7	300,5	103,7	3,3	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак 5-11 классы</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	
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1		25,3	62,3	15,2	1,3	
	Поджаривание 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>			17,6	38,5	88,4	746,9	18	64,8	212,2	43	3,7	
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			17,6	38,5	88,4	746,9	18	64,8	212,2	43	3,7	
<b>Итого за день</b>			17,6	38,5	88,4	746,9	18	64,8	212,2	43	3,7	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак 5-11 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	11,7	7,8	3,2	163,3	1	14,5	133,6	66,8	1,3	
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250		21,1	54,4	11,7	0,9	
	Поджаривание 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>			19,8	17	85,1	584,4	15,8	57,9	205,3	86,6	3,1	
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			19,8	17	85,1	584,4	15,8	57,9	205,3	86,6	3,1	
<b>Итого за день</b>			19,8	17	85,1	584,4	15,8	57,9	205,3	86,6	3,1	



День: пятница  
Неделя: 1

№ 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
<b>Завтрак 5-11 классы</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
	Поджаривание 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 Завтрак 5-11 классы</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: понедельник  
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
<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
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
<b>Итого за Завтрак</b>			23,6	41,6	92,4	813,5	6,7	48,6	258,8	40,2	3,4
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			23,6	41,6	92,4	813,5	6,7	48,6	258,8	40,2	3,4
<b>Итого за день</b>			23,6	41,6	92,4	813,5	6,7	48,6	258,8	40,2	3,4

День: вторник  
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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
26,2	Бигус с мясом	250	16,5	37,2	22,2	485,7	117,8	135,9	215,8	60,1	4,1
	Поджаривание 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>			18,8	42,7	61,6	690,7	140,3	169	239,8	71,4	5,2
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			18,8	42,7	61,6	690,7	140,3	169	239,8	71,4	5,2
<b>Итого за день</b>			18,8	42,7	61,6	690,7	140,3	169	239,8	71,4	5,2

День: среда  
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
<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
	Поджаривание 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>			16,2	17,9	89,4	587,9	30,8	75,7	202,2	80,5	3,5
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			16,2	17,9	89,4	587,9	30,8	75,7	202,2	80,5	3,5
<b>Итого за день</b>			16,2	17,9	89,4	587,9	30,8	75,7	202,2	80,5	3,5

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
<b>Завтрак 5-11 классы</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
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6
	Поджаривание 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>			17	17,6	130,9	727,4		15,3	106,8	314	104,3	8,4
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			17	17,6	130,9	727,4		15,3	106,8	314	104,3	8,4
<b>Итого за день</b>			17	17,6	130,9	727,4		15,3	106,8	314	104,3	8,4

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак 5-11 классы</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	
	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	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 Завтрак 5-11 классы</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	
<b>Итого всего средняя</b>			20,3	29,6	91,1	701,2	32,9	86,4	256	72,9	4,3	





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

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

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 09.01.2025 по 31.05.2025

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

День: понедельник  
Неделя: 1

№ рец.	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
<b>Завтрак 5-11 классы</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
52,06	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 Завтрак 5-11 классы</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: вторник  
Неделя: 1

№ рец.	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
<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
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
<b>Итого за Завтрак</b>			25,4	18,4	94	660	6	87,7	300,5	103,7	3,3
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			25,4	18,4	94	660	6	87,7	300,5	103,7	3,3
<b>Итого за день</b>			25,4	18,4	94	660	6	87,7	300,5	103,7	3,3

День: среда  
Неделя: 1

№ рец.	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
<b>Завтрак 5-11 классы</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
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Завтрак</b>			17,6	38,5	88,4	746,9	18	64,8	212,2	43	3,7
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			17,6	38,5	88,4	746,9	18	64,8	212,2	43	3,7
<b>Итого за день</b>			17,6	38,5	88,4	746,9	18	64,8	212,2	43	3,7

День: четверг  
Неделя: 1

№ рец.	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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	11,7	7,8	3,2	163,3	1	14,5	133,6	66,8	1,3
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>			19,8	17	85,1	584,4	15,8	57,9	205,3	86,6	3,1
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			19,8	17	85,1	584,4	15,8	57,9	205,3	86,6	3,1
<b>Итого за день</b>			19,8	17	85,1	584,4	15,8	57,9	205,3	86,6	3,1



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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак 5-11 классы</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 Завтрак 5-11 классы</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: понедельник  
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	
<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	
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		
<b>Итого за Завтрак</b>			23,6	41,6	92,4	813,5	6,7	48,6	258,8	40,2	3,4	
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			23,6	41,6	92,4	813,5	6,7	48,6	258,8	40,2	3,4	
<b>Итого за день</b>			23,6	41,6	92,4	813,5	6,7	48,6	258,8	40,2	3,4	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак 5-11 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
26,2	Бигус с мясом	250	16,5	37,2	22,2	485,7	117,8	135,9	215,8	60,1	4,1	
	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>			18,8	42,7	61,6	690,7	140,3	169	239,8	71,4	5,2	
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			18,8	42,7	61,6	690,7	140,3	169	239,8	71,4	5,2	
<b>Итого за день</b>			18,8	42,7	61,6	690,7	140,3	169	239,8	71,4	5,2	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<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	
	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>			16,2	17,9	89,4	587,9	30,8	75,7	202,2	80,5	3,5	
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			16,2	17,9	89,4	587,9	30,8	75,7	202,2	80,5	3,5	
<b>Итого за день</b>			16,2	17,9	89,4	587,9	30,8	75,7	202,2	80,5	3,5	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак 5-11 классы</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	
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Завтрак</b>			17	17,6	130,9	727,4	15,3	106,8	314	104,3	8,4
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			17	17,6	130,9	727,4	15,3	106,8	314	104,3	8,4
<b>Итого за день</b>			17	17,6	130,9	727,4	15,3	106,8	314	104,3	8,4

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак 5-11 классы</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 Завтрак 5-11 классы</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
<b>Итого всего средняя</b>			20,3	29,6	91,1	701,2	32,9	86,4	256	72,9	4,3





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



СанПИН 2.3/2.4.3590-20  
Согласовано:  
Директор МАОУ СОШ №133  
Зорина М.А.

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 09.01.2025 по 31.05.2025

Завтрак + обед (дотация) 5-11 классы 321-40 рублей

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</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	
52,06	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>Обед</b>												
272,06	Суп - пюре из тыквы с мясом	250/10	3,7	4,5	16	115,8	15,5	63,4	75,5	32,3	1,7	
63,02	Фрикадельки из филе куриного	100	13,4	8,5	12,2	209,8	0,3	49,5	161,2	71,9	1,5	
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1		25,3	62,3	15,2	1,3	
	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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			25	19,5	131,1	799,9	32,1	164,6	330,8	134,6	7,3	
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			52,9	54,5	202,6	1493,8	73,9	244,4	679,3	214,7	12,1	
<b>Итого за день</b>			52,9	54,5	202,6	1493,8	73,9	244,4	679,3	214,7	12,1	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак и обед 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	
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		
<b>Итого за Завтрак</b>			25,4	18,4	94	660	6	87,7	300,5	103,7	3,3	
<b>Обед</b>												
135,18	Суп из овощей со шпинатом, сметаной и мясом	250/10/10	3,5	8,5	12,9	139,3	19	45	68,5	25	1,3	
416,27	Биточки из мяса	100	13,7	32,2	16,6	406,7	0,2	44,5	161,3	23,7	1,6	
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6	
	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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			29,9	48,8	133,1	1055,8	35,5	177,1	479,7	137,2	11,7	
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			55,4	67,1	227,1	1715,9	41,5	264,8	780,2	240,9	14,9	
<b>Итого за день</b>			55,4	67,1	227,1	1715,9	41,5	264,8	780,2	240,9	14,9	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</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	
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Завтрак</b>			17,6	38,5	88,4	746,9	18	64,8	212,2	43	3,7	
<b>Обед</b>												



138,06	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,5	6,8	23	177,7	9	44,6	101,5	38,6	2,4
5,3	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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			27,2	25,6	107,9	737,9	37	183,3	277,8	116,9	6,5
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			44,9	64,1	196,4	1484,7	55	248,1	490	159,9	10,3
<b>Итого за день</b>			44,9	64,1	196,4	1484,7	55	248,1	490	159,9	10,3

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	11,7	7,8	3,2	163,3	1	14,5	133,6	66,8	1,3	
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>			19,8	17	85,1	584,4	15,8	57,9	205,3	86,6	3,1	
<b>Обед</b>												
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	8,4	13,7	142,8	19,4	54,1	64,9	32,4	1,5	
422,05	Тефтели	100	12,4	32,5	15,9	401,9	2,3	45,4	154,6	23,7	1,6	
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			24	50,6	123,9	1012,4	36,5	150,6	309,9	81,8	5,3	
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			43,8	67,5	209,1	1596,8	52,3	208,4	515,2	168,4	8,4	
<b>Итого за день</b>			43,8	67,5	209,1	1596,8	52,3	208,4	515,2	168,4	8,4	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</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>Обед</b>												
151,96	Суп - лапша домашняя	250	2,7	5,7	14,9	118,3	1	21,4	31,1	9,5	0,7	
375,96	Бефстроганов	100	16,8	41,8	2,9	454,3	1,2	25,2	195,1	26,9	2	
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			31,8	55,6	110,2	1036,4	5,5	118,2	465,1	115,9	9,3	
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			43,5	72,4	223,2	1668,6	44,1	223,8	677,4	188,3	13,4	
<b>Итого за день</b>			43,5	72,4	223,2	1668,6	44,1	223,8	677,4	188,3	13,4	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак и обед 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	
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		
<b>Итого за Завтрак</b>			23,6	41,6	92,4	813,5	6,7	48,6	258,8	40,2	3,4	
<b>Обед</b>												
168,06	Суп - пюре из разных овощей с мясом	250/10	4,7	6,8	15	137,9	20,6	88,2	95,7	29,1	1,3	



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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			18,2	24,2	137,7	815,6	59,2	197,4	318,8	103,9	5,3
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			41,8	65,8	230,1	1629,1	65,9	246	577,6	144,1	8,7
<b>Итого за день</b>			41,8	65,8	230,1	1629,1	65,9	246	577,6	144,1	8,7

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
26,2	Бигус с мясом	250	16,5	37,2	22,2	485,7	117,8	135,9	215,8	60,1	4,1
	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>			18,8	42,7	61,6	690,7	140,3	169	239,8	71,4	5,2
<b>Обед</b>											
140,01	Суп картофельный с рыбой	250/10	4,6	3,5	17,8	115,8	14	35,2	58,4	31,8	1,6
63,02	Фрикадельки из филе куриного	100	13,4	8,5	12,2	209,8	0,3	49,5	161,2	71,9	1,5
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6
	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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			30,7	20	133,6	835,5	30,5	172,2	469,5	192,3	11,9
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			49,5	62,7	195,2	1526,2	170,8	341,2	709,3	263,7	17,1
<b>Итого за день</b>			49,5	62,7	195,2	1526,2	170,8	341,2	709,3	263,7	17,1

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак и обед 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
	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>			16,2	17,9	89,4	587,9	30,8	75,7	202,2	80,5	3,5
<b>Обед</b>											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,5	6,8	23	177,7	9	44,6	101,5	38,6	2,4
401,12	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7	3,2	17,3	132,6	19,8	1,5
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250		21,1	54,4	11,7	0,9
	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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			28,8	43	126,9	975,7	28,4	109,5	320,2	85,3	7,7
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			45,1	60,9	216,3	1563,6	59,3	185,3	522,4	165,8	11,1
<b>Итого за день</b>			45,1	60,9	216,3	1563,6	59,3	185,3	522,4	165,8	11,1

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</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
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Завтрак</b>			17	17,6	130,9	727,4	15,3	106,8	314	104,3	8,4
<b>Обед</b>											
110,13	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	8,4	14,6	147,2	23,6	65,3	72,7	38,4	1,7



23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3		29,4	225,6	28,7	2
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4	59,9	116,3	41,3	1,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			33,4	41,9	89,1	842,2	50,3	165,2	435,4	114,6	5,9
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			50,4	59,5	220	1569,6	65,5	271,9	749,5	219	14,4
<b>Итого за день</b>			50,4	59,5	220	1569,6	65,5	271,9	749,5	219	14,4

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</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>Обед</b>												
53	Суп-пюре с зеленым горошком, гречками и мясом	250/10/10	3,8	6	17,2	133,5	9	19,7	64,8	17,7	0,8	
449,96	Плов из филе куриного	250	16,8	13,3	58,8	441	6,8	55	217,9	90,2	3	
	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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			24,1	20,2	130	797,7	32	101,2	314,5	123,1	6,6	
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			49	71,2	215	1673,1	48	169,8	581,2	169,8	10,5	
<b>Итого за день</b>			49	71,2	215	1673,1	48	169,8	581,2	169,8	10,5	
<b>Итого всего средняя</b>			47,6	64,6	213,5	1592,2	67,6	240,4	628,2	193,5	12,1	





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 09.01.2025 по 31.05.2025**

**Обед 5-11 классы 192-84 рублей**

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
272,06	Суп - пюре из тыквы с мясом	250/10	3,7	4,5	16	115,8	15,5	63,4	75,5	32,3	1,7	
63,02	Фрикадельки из филе куриного	100	13,4	8,5	12,2	209,8	0,3	49,5	161,2	71,9	1,5	
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1		25,3	62,3	15,2	1,3	
	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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			25	19,5	131,1	799,9	32,1	164,6	330,8	134,6	7,3	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			25	19,5	131,1	799,9	32,1	164,6	330,8	134,6	7,3	
<b>Итого за день</b>			25	19,5	131,1	799,9	32,1	164,6	330,8	134,6	7,3	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
135,18	Суп из овощей со шпинатом, сметаной и мясом	250/10/10	3,5	8,5	12,9	139,3	19	45	68,5	25	1,3	
416,27	Биточки из мяса	100	13,7	32,2	16,6	406,7	0,2	44,5	161,3	23,7	1,6	
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6	
	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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			29,9	48,8	133,1	1055,8	35,5	177,1	479,7	137,2	11,7	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			29,9	48,8	133,1	1055,8	35,5	177,1	479,7	137,2	11,7	
<b>Итого за день</b>			29,9	48,8	133,1	1055,8	35,5	177,1	479,7	137,2	11,7	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
138,06	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,5	6,8	23	177,7	9	44,6	101,5	38,6	2,4	
5,3	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	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			27,2	25,6	107,9	737,9	37	183,3	277,8	116,9	6,5	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			27,2	25,6	107,9	737,9	37	183,3	277,8	116,9	6,5	
<b>Итого за день</b>			27,2	25,6	107,9	737,9	37	183,3	277,8	116,9	6,5	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												



110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	8,4	13,7	142,8	19,4	54,1	64,9	32,4	1,5
422,05	Тефтели	100	12,4	32,5	15,9	401,9	2,3	45,4	154,6	23,7	1,6
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			24	50,6	123,9	1012,4	36,5	150,6	309,9	81,8	5,3
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			24	50,6	123,9	1012,4	36,5	150,6	309,9	81,8	5,3
<b>Итого за день</b>			24	50,6	123,9	1012,4	36,5	150,6	309,9	81,8	5,3

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
151,96	Суп - лапша домашняя	250	2,7	5,7	14,9	118,3	1	21,4	31,1	9,5	0,7	
375,96	Бефстроганов	100	16,8	41,8	2,9	454,3	1,2	25,2	195,1	26,9	2	
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			31,8	55,6	110,2	1036,4	5,5	118,2	465,1	115,9	9,3	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			31,8	55,6	110,2	1036,4	5,5	118,2	465,1	115,9	9,3	
<b>Итого за день</b>			31,8	55,6	110,2	1036,4	5,5	118,2	465,1	115,9	9,3	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
168,06	Суп - пюре из разных овощей с мясом	250/10	4,7	6,8	15	137,9	20,6	88,2	95,7	29,1	1,3	
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			18,2	24,2	137,7	815,6	59,2	197,4	318,8	103,9	5,3	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			18,2	24,2	137,7	815,6	59,2	197,4	318,8	103,9	5,3	
<b>Итого за день</b>			18,2	24,2	137,7	815,6	59,2	197,4	318,8	103,9	5,3	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
140,01	Суп картофельный с рыбой	250/10	4,6	3,5	17,8	115,8	14	35,2	58,4	31,8	1,6	
63,02	Фрикадельки из филе куриного	100	13,4	8,5	12,2	209,8	0,3	49,5	161,2	71,9	1,5	
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6	
	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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			30,7	20	133,6	835,5	30,5	172,2	469,5	192,3	11,9	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			30,7	20	133,6	835,5	30,5	172,2	469,5	192,3	11,9	
<b>Итого за день</b>			30,7	20	133,6	835,5	30,5	172,2	469,5	192,3	11,9	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
138,06	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,5	6,8	23	177,7	9	44,6	101,5	38,6	2,4	



401,12	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7	3,2	17,3	132,6	19,8	1,5
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250		21,1	54,4	11,7	0,9
	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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			28,8	43	126,9	975,7	28,4	109,5	320,2	85,3	7,7
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			28,8	43	126,9	975,7	28,4	109,5	320,2	85,3	7,7
<b>Итого за день</b>			28,8	43	126,9	975,7	28,4	109,5	320,2	85,3	7,7

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
110,13	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	8,4	14,6	147,2	23,6	65,3	72,7	38,4	1,7	
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3		29,4	225,6	28,7	2	
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4	59,9	116,3	41,3	1,6	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			33,4	41,9	89,1	842,2	50,3	165,2	435,4	114,6	5,9	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			33,4	41,9	89,1	842,2	50,3	165,2	435,4	114,6	5,9	
<b>Итого за день</b>			33,4	41,9	89,1	842,2	50,3	165,2	435,4	114,6	5,9	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
53	Суп-пюре с зеленым горошком, гречками и мясом	250/10/10	3,8	6	17,2	133,5	9	19,7	64,8	17,7	0,8	
449,96	Плов из филе куриного	250	16,8	13,3	58,8	441	6,8	55	217,9	90,2	3	
	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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			24,1	20,2	130	797,7	32	101,2	314,5	123,1	6,6	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			24,1	20,2	130	797,7	32	101,2	314,5	123,1	6,6	
<b>Итого за день</b>			24,1	20,2	130	797,7	32	101,2	314,5	123,1	6,6	
<b>Итого всего средняя</b>			27,3	34,9	122,4	890,9	34,7	153,9	372,2	120,6	7,8	





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



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

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 09.01.2025 по 31.05.2025

Обед (дотация) 5-11 классы 192-84 рублей

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
272,06	Суп - пюре из тыквы с мясом	250/10	3,7	4,5	16	115,8	15,5	63,4	75,5	32,3	1,7	
63,02	Фрикадельки из филе куриного	100	13,4	8,5	12,2	209,8	0,3	49,5	161,2	71,9	1,5	
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1		25,3	62,3	15,2	1,3	
	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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			<b>25</b>	<b>19,5</b>	<b>131,1</b>	<b>799,9</b>	<b>32,1</b>	<b>164,6</b>	<b>330,8</b>	<b>134,6</b>	<b>7,3</b>	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>25</b>	<b>19,5</b>	<b>131,1</b>	<b>799,9</b>	<b>32,1</b>	<b>164,6</b>	<b>330,8</b>	<b>134,6</b>	<b>7,3</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>25</b>	<b>19,5</b>	<b>131,1</b>	<b>799,9</b>	<b>32,1</b>	<b>164,6</b>	<b>330,8</b>	<b>134,6</b>	<b>7,3</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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
135,18	Суп из овощей со шпинатом, сметаной и мясом	250/10/10	3,5	8,5	12,9	139,3	19	45	68,5	25	1,3	
416,27	Биточки из мяса	100	13,7	32,2	16,6	406,7	0,2	44,5	161,3	23,7	1,6	
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6	
	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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,9</b>	<b>48,8</b>	<b>133,1</b>	<b>1055,8</b>	<b>35,5</b>	<b>177,1</b>	<b>479,7</b>	<b>137,2</b>	<b>11,7</b>	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>29,9</b>	<b>48,8</b>	<b>133,1</b>	<b>1055,8</b>	<b>35,5</b>	<b>177,1</b>	<b>479,7</b>	<b>137,2</b>	<b>11,7</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>29,9</b>	<b>48,8</b>	<b>133,1</b>	<b>1055,8</b>	<b>35,5</b>	<b>177,1</b>	<b>479,7</b>	<b>137,2</b>	<b>11,7</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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
138,06	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,5	6,8	23	177,7	9	44,6	101,5	38,6	2,4	
5,3	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	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			<b>27,2</b>	<b>25,6</b>	<b>107,9</b>	<b>737,9</b>	<b>37</b>	<b>183,3</b>	<b>277,8</b>	<b>116,9</b>	<b>6,5</b>	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>27,2</b>	<b>25,6</b>	<b>107,9</b>	<b>737,9</b>	<b>37</b>	<b>183,3</b>	<b>277,8</b>	<b>116,9</b>	<b>6,5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>27,2</b>	<b>25,6</b>	<b>107,9</b>	<b>737,9</b>	<b>37</b>	<b>183,3</b>	<b>277,8</b>	<b>116,9</b>	<b>6,5</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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												



110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	8,4	13,7	142,8	19,4	54,1	64,9	32,4	1,5
422,05	Тефтели	100	12,4	32,5	15,9	401,9	2,3	45,4	154,6	23,7	1,6
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			24	50,6	123,9	1012,4	36,5	150,6	309,9	81,8	5,3
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			24	50,6	123,9	1012,4	36,5	150,6	309,9	81,8	5,3
<b>Итого за день</b>			24	50,6	123,9	1012,4	36,5	150,6	309,9	81,8	5,3

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед 5-11 классы</b>											
<b>Обед</b>											
151,96	Суп - лапша домашняя	250	2,7	5,7	14,9	118,3	1	21,4	31,1	9,5	0,7
375,96	Бефстроганов	100	16,8	41,8	2,9	454,3	1,2	25,2	195,1	26,9	2
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			31,8	55,6	110,2	1036,4	5,5	118,2	465,1	115,9	9,3
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			31,8	55,6	110,2	1036,4	5,5	118,2	465,1	115,9	9,3
<b>Итого за день</b>			31,8	55,6	110,2	1036,4	5,5	118,2	465,1	115,9	9,3

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед 5-11 классы</b>											
<b>Обед</b>											
168,06	Суп - пюре из разных овощей с мясом	250/10	4,7	6,8	15	137,9	20,6	88,2	95,7	29,1	1,3
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			18,2	24,2	137,7	815,6	59,2	197,4	318,8	103,9	5,3
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			18,2	24,2	137,7	815,6	59,2	197,4	318,8	103,9	5,3
<b>Итого за день</b>			18,2	24,2	137,7	815,6	59,2	197,4	318,8	103,9	5,3

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед 5-11 классы</b>											
<b>Обед</b>											
140,01	Суп картофельный с рыбой	250/10	4,6	3,5	17,8	115,8	14	35,2	58,4	31,8	1,6
63,02	Фрикадельки из филе куриного	100	13,4	8,5	12,2	209,8	0,3	49,5	161,2	71,9	1,5
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6
	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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			30,7	20	133,6	835,5	30,5	172,2	469,5	192,3	11,9
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			30,7	20	133,6	835,5	30,5	172,2	469,5	192,3	11,9
<b>Итого за день</b>			30,7	20	133,6	835,5	30,5	172,2	469,5	192,3	11,9

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед 5-11 классы</b>											
<b>Обед</b>											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,5	6,8	23	177,7	9	44,6	101,5	38,6	2,4



40,12	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7	3,2	17,3	132,6	19,8	1,5
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250		21,1	54,4	11,7	0,9
	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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			28,8	43	126,9	975,7	28,4	109,5	320,2	85,3	7,7
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			28,8	43	126,9	975,7	28,4	109,5	320,2	85,3	7,7
<b>Итого за день</b>			28,8	43	126,9	975,7	28,4	109,5	320,2	85,3	7,7

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед 5-11 классы</b>											
<b>Обед</b>											
110,13	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	8,4	14,6	147,2	23,6	65,3	72,7	38,4	1,7
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3		29,4	225,6	28,7	2
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4	59,9	116,3	41,3	1,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			33,4	41,9	89,1	842,2	50,3	165,2	435,4	114,6	5,9
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			33,4	41,9	89,1	842,2	50,3	165,2	435,4	114,6	5,9
<b>Итого за день</b>			33,4	41,9	89,1	842,2	50,3	165,2	435,4	114,6	5,9

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед 5-11 классы</b>											
<b>Обед</b>											
53	Суп-пюре с зеленым горошком, гречками и мясом	250/10/10	3,8	6	17,2	133,5	9	19,7	64,8	17,7	0,8
449,96	Плов из филе куриного	250	16,8	13,3	58,8	441	6,8	55	217,9	90,2	3
	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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			24,1	20,2	130	797,7	32	101,2	314,5	123,1	6,6
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			24,1	20,2	130	797,7	32	101,2	314,5	123,1	6,6
<b>Итого за день</b>			24,1	20,2	130	797,7	32	101,2	314,5	123,1	6,6
<b>Итого всего средняя</b>			27,3	34,9	122,4	890,9	34,7	153,9	372,2	120,6	7,8



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

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

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**  
**Период действия с 09.01.2025 по 31.05.2025**  
**Обед + полдник (дотация) 5-11 классы 321-40 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	
<b>Обед+полдник 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
272,06	Суп - пюре из тыквы с мясом	250/10	3,7	4,5	16	115,8	15,5	63,4	75,5	32,3	1,7	
63,02	Фрикадельки из филе куриного	100	13,4	8,5	12,2	209,8	0,3	49,5	161,2	71,9	1,5	
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1		25,3	62,3	15,2	1,3	
	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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			25	19,5	131,1	799,9	32,1	164,6	330,8	134,6	7,3	
<b>Полдник</b>												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
<b>Итого за Полдник</b>			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7	
<b>Итого за Обед+полдник 5-11 классы</b>			31,1	23,1	205	1136,1	51,4	203,5	400,8	160,8	11,1	
<b>Итого за день</b>			31,1	23,1	205	1136,1	51,4	203,5	400,8	160,8	11,1	

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	
<b>Обед+полдник 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
135,18	Суп из овощей со шпинатом, сметаной и мясом	250/10/10	3,5	8,5	12,9	139,3	19	45	68,5	25	1,3	
416,27	Биточки из мяса	100	13,7	32,2	16,6	406,7	0,2	44,5	161,3	23,7	1,6	
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6	
	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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			29,9	48,8	133,1	1055,8	35,5	177,1	479,7	137,2	11,7	
<b>Полдник</b>												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
<b>Итого за Полдник</b>			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7	
<b>Итого за Обед+полдник 5-11 классы</b>			36	52,4	207	1392,1	54,9	216	549,8	163,5	15,4	
<b>Итого за день</b>			36	52,4	207	1392,1	54,9	216	549,8	163,5	15,4	

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	
<b>Обед+полдник 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
138,06	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,5	6,8	23	177,7	9	44,6	101,5	38,6	2,4	
5,3	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	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		



<b>Итого за Обед</b>		27,2	25,6	107,9	737,9	37	183,3	277,8	116,9	6,5	
<b>Полдник</b>											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
<b>Итого за Полдник</b>		6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7	
<b>Итого за Обед+полдник 5-11 классы</b>		33,3	29,2	181,8	1074,1	56,4	222,2	347,9	143,2	10,2	
<b>Итого за день</b>		33,3	29,2	181,8	1074,1	56,4	222,2	347,9	143,2	10,2	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед+полдник 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	8,4	13,7	142,8	19,4	54,1	64,9	32,4	1,5	
422,05	Тефтели	100	12,4	32,5	15,9	401,9	2,3	45,4	154,6	23,7	1,6	
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>		24	50,6	123,9	1012,4	36,5	150,6	309,9	81,8	5,3		
<b>Полдник</b>												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
<b>Итого за Полдник</b>		6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7		
<b>Итого за Обед+полдник 5-11 классы</b>		30,1	54,2	197,8	1348,7	55,8	189,4	380	108,1	9		
<b>Итого за день</b>		30,1	54,2	197,8	1348,7	55,8	189,4	380	108,1	9		

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед+полдник 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
151,96	Суп - лапша домашняя	250	2,7	5,7	14,9	118,3	1	21,4	31,1	9,5	0,7	
375,96	Бефстроганов	100	16,8	41,8	2,9	454,3	1,2	25,2	195,1	26,9	2	
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>		31,8	55,6	110,2	1036,4	5,5	118,2	465,1	115,9	9,3		
<b>Полдник</b>												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
<b>Итого за Полдник</b>		6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7		
<b>Итого за Обед+полдник 5-11 классы</b>		37,9	59,2	184,1	1372,7	24,8	157,1	535,2	142,2	13,1		
<b>Итого за день</b>		37,9	59,2	184,1	1372,7	24,8	157,1	535,2	142,2	13,1		

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед+полдник 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
168,06	Суп - пюре из разных овощей с мясом	250/10	4,7	6,8	15	137,9	20,6	88,2	95,7	29,1	1,3	
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>		18,2	24,2	137,7	815,6	59,2	197,4	318,8	103,9	5,3		
<b>Полдник</b>												



687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
<b>Итого за Полдник</b>			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
<b>Итого за Обед+полдник 5-11 классы</b>			24,3	27,8	211,6	1151,9	78,6	236,3	388,8	130,1	9,1
<b>Итого за день</b>			24,3	27,8	211,6	1151,9	78,6	236,3	388,8	130,1	9,1

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед+полдник 5-11 классы</b>											
<b>Обед</b>											
140,01	Суп картофельный с рыбой	250/10	4,6	3,5	17,8	115,8	14	35,2	58,4	31,8	1,6
63,02	Фрикадельки из филе куриного	100	13,4	8,5	12,2	209,8	0,3	49,5	161,2	71,9	1,5
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6
	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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			30,7	20	133,6	835,5	30,5	172,2	469,5	192,3	11,9
<b>Полдник</b>											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
<b>Итого за Полдник</b>			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
<b>Итого за Обед+полдник 5-11 классы</b>			36,8	23,6	207,5	1171,7	49,9	211,1	539,5	218,5	15,6
<b>Итого за день</b>			36,8	23,6	207,5	1171,7	49,9	211,1	539,5	218,5	15,6

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед+полдник 5-11 классы</b>											
<b>Обед</b>											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,5	6,8	23	177,7	9	44,6	101,5	38,6	2,4
401,12	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7	3,2	17,3	132,6	19,8	1,5
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250		21,1	54,4	11,7	0,9
	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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			28,8	43	126,9	975,7	28,4	109,5	320,2	85,3	7,7
<b>Полдник</b>											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
<b>Итого за Полдник</b>			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
<b>Итого за Обед+полдник 5-11 классы</b>			34,9	46,6	200,8	1312	47,8	148,4	390,2	111,6	11,4
<b>Итого за день</b>			34,9	46,6	200,8	1312	47,8	148,4	390,2	111,6	11,4

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед+полдник 5-11 классы</b>											
<b>Обед</b>											
110,13	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	8,4	14,6	147,2	23,6	65,3	72,7	38,4	1,7
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3		29,4	225,6	28,7	2
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4	59,9	116,3	41,3	1,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			33,4	41,9	89,1	842,2	50,3	165,2	435,4	114,6	5,9
<b>Полдник</b>											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6



Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
<b>Итого за Полдник</b>		6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
<b>Итого за Обед+полдник 5-11 классы</b>		39,5	45,5	163	1178,5	69,6	204	505,5	140,9	9,7
<b>Итого за день</b>		39,5	45,5	163	1178,5	69,6	204	505,5	140,9	9,7

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед+полдник 5-11 классы</b>											
<b>Обед</b>											
53	Суп-пюре с зеленым горошком, гренками и мясом	250/10/10	3,8	6	17,2	133,5	9	19,7	64,8	17,7	0,8
449,96	Плов из филе куриного	250	16,8	13,3	58,8	441	6,8	55	217,9	90,2	3
	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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			24,1	20,2	130	797,7	32	101,2	314,5	123,1	6,6
<b>Полдник</b>											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
<b>Итого за Полдник</b>			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
<b>Итого за Обед+полдник 5-11 классы</b>			30,2	23,8	203,9	1134	51,3	140,1	384,5	149,3	10,4
<b>Итого за день</b>			30,2	23,8	203,9	1134	51,3	140,1	384,5	149,3	10,4
<b>Итого всего средняя</b>			33,4	38,5	196,3	1227,2	54	192,8	442,2	146,8	11,5