

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

Согласовано:
И.о. директора МАОУ СОШ №133
Штуркина Н.С.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 06.10.2025 по 30.12.2025
Завтрак 5-11 класс 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	14,9	13,2	10,2	368,6	2,8	117,1	157,5	27,2	1,9	
472,96/ 954	Пюре картофельное/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	4,3	7,7	47,6	197,5	11,2	162,8	125,8	35,6	1,8	
11,08	Чай лимонный	200	0,1		15,2	62,2	2,8	3,3	1,6	0,9	0,1	
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Завтрак			20,5	21,3	79,4	658,7	16,8	285,6	292,1	65,3	3,8	
Итого за Завтрак 5-11 классы			20,5	21,3	79,4	658,7	16,8	285,6	292,1	65,3	3,8	
Итого за день			20,5	21,3	79,4	658,7	16,8	285,6	292,1	65,3	3,8	

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												
29/954	Паста Карбонара из филе куриного/Огурец свежий "Пикантный"	250/5/45	20,9	18,4	53,2	443,8	7,1	257,4	259,2	68,5	3,9	
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8	2,9	3,6	2,0	0,1	
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0		
Итого за Завтрак			22,5	19,0	77,0	546,5	15,9	263,3	271,8	72,5	4,0	
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,5	19,0	77,0	546,5	15,9	263,3	271,8	72,5	4,0	
Итого за день			22,5	19,0	77,0	546,5	15,9	263,3	271,8	72,5	4,0	

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												
401,96	Гуляш из свинины	100	11,2	13,6	23,5	245,6	3,2	113,4	133,4	22,2	1,5	
463,96/ 954	Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	9,5	8,6	32,8	236,2	10,9	127,1	157,9	41,8	2,5	
685,96	Чай с сахаром	200			15,0	59,9		0,5			0,1	
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Завтрак			21,9	22,6	77,7	572,1	14,1	243,4	298,5	65,6	4,1	
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,9	22,6	77,7	572,1	14,1	243,4	298,5	65,6	4,1	
Итого за день			21,9	22,6	77,7	572,1	14,1	243,4	298,5	65,6	4,1	

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												
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	14,2	11,7	20,6	148,3	1,2	113,3	137,0	30,8	1,3	
466,96/ 954	Рис припущенный/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	4,8	6,7	48,7	296,7	2,3	143,4	110,8	23,8	1,6	
12,19	Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	12,0	3,8	1,4	4,5	0,3	
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Завтрак			20,4	19,6	91,5	547,6	15,5	262,9	256,4	60,7	3,2	

Итого за Завтрак 5-11 классы	20,4	19,6	91,5	547,6	15,5	262,9	256,4	60,7	3,2
Итого за день	20,4	19,6	91,5	547,6	15,5	262,9	256,4	60,7	3,2

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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
673,11	Кнели из свинины и куриного филе	100	14,2	13,8	19,6	256,6	0,5	106,1	164,2	31,9	1,6
472,96/954	Пюре картофельное/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	4,3	7,7	37,6	197,5	15,0	134,2	125,8	26,6	1,5
685,96	Чай с сахаром	200			15,0	59,9		0,5			0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			19,7	21,9	78,6	544,4	15,5	243,2	297,2	60,1	3,2
Итого за Завтрак 5-11 классы			19,7	21,9	78,6	544,4	15,5	243,2	297,2	60,1	3,2
Итого за день			19,7	21,9	78,6	544,4	15,5	243,2	297,2	60,1	3,2

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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
28,11/954	Паста Болоньез из свинины/Помидор свежий "Пикантный"	250/5/45	17,2	19,8	53,6	545,9	12,9	216,5	230,0	57,2	3,7
12,21	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,2		16,6	68,1	2,3	34,7	8,3	2,1	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,9	20,3	78,2	652,0	15,2	254,2	247,3	61,3	3,9
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,9	20,3	78,2	652,0	15,2	254,2	247,3	61,3	3,9
Итого за день			18,9	20,3	78,2	652,0	15,2	254,2	247,3	61,3	3,9

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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
449,18/3,36	Плов из филе куриного/Огурец "Пряный молодец"	250/50	20,5	19,1	51,0	458,6	3,8	154,4	281,4	64,1	3,1
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	11,8	99,5	2,6	2,6	0,5
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			22,5	19,8	81,2	599,1	15,6	256,9	293,0	68,7	3,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,5	19,8	81,2	599,1	15,6	256,9	293,0	68,7	3,6
Итого за день			22,5	19,8	81,2	599,1	15,6	256,9	293,0	68,7	3,6

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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
20,19/954	Жаркое по-домашнему со свининой/Огурец свежий "Пикантный"	250/50	17,6	21,6	55,4	489,6	13,5	244,2	266,5	70,4	3,5
11,08	Чай лимонный	200	0,1		15,2	62,2	2,8	3,3	1,6	0,9	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			19,2	22,1	78,6	589,8	16,3	250,5	277,1	73,3	3,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			19,2	22,1	78,6	589,9	16,3	250,5	277,1	73,3	3,6
Итого за день			19,2	22,1	78,6	589,9	16,3	250,5	277,0	73,3	3,6

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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											

54,1	Колбаски из свинины и куриного филе с соусом	100	6,0	7,1	30,2	229,7	0,5	83,5	78,7	23,0	1,1
463,96/ 22,2	Каша гречневая рассыпчатая/Горошек "Ароматный"	180/30	11,2	10,8	31,7	265,9	3,4	56,3	183,5	33,6	1,4
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	11,8	99,5	2,6	2,6	0,5
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			18,9	18,5	90,5	628,5	15,7	241,7	272,0	60,8	3,0
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,9	18,5	90,5	628,5	15,7	241,7	272,0	60,8	3,0
Итого за день			18,9	18,5	90,5	628,5	15,7	241,7	272,0	60,8	3,0

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	
Завтрак 5-11 классы												
Завтрак												
637,04	Фахитос со свининой	100	16,9	15,4	14,3	303,5	12,3	120,6	152,1	31,6	2,1	
516,04/ 954	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	12,1	6,9	43,9	265,7	2,9	127,5	98,6	27,6	1,5	
12,05	Чай фруктовый с ягодной смесью	200	0,2	0,1	16,3	65,9		0,5			0,1	
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Завтрак			30,4	22,8	80,9	665,5	15,2	251,0	257,9	60,8	3,7	
Итого за Завтрак 5-11 классы			30,4	22,8	80,9	665,5	15,2	251,0	257,9	60,8	3,7	
Итого за день			30,4	22,8	80,9	665,5	15,2	251,0	257,9	60,8	3,7	
Итого всего средняя			21,5	20,8	81,4	600,4	15,6	255,3	276,3	64,9	3,6	