



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



Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №32
Окунейко Л.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Период действия с 02.09.2024 по 30.12.2024
Завтрак (дотация) 5-11 классы 98-52 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		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														
1,04	Бутерброд с маслом	40/10	3,7	9	20,5	176,7					9,9	24,6	5,1	0,4
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	7,4	12,5	57,1	356,5		1,2			176	167,2	31,5	1,4
	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
Итого за Завтрак			11,6	21,5	115,7	680,4		17,5			206,4	205,6	47,9	4,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			11,6	21,5	115,7	680,4		17,5			206,4	205,6	47,9	4,6
Итого за день			11,6	21,5	115,7	680,4		17,5			206,4	205,6	47,9	4,6

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														
270,09	Каша Царская с филе куриным	250	17,7	12,3	39,9	362,9		5,5			82	306,7	127	5,9
	Поджаренная 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	
Итого за Завтрак			20	17,8	79,3	567,9		28			115	330,7	138,3	7
Итого за Завтрак 5-11 классы			20	17,8	79,3	567,9		28			115	330,7	138,3	7
Итого за день			20	17,8	79,3	567,9		28			115	330,7	138,3	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		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														
358,14	Котлеты рубленные из филе куриного	100	13,6	10,7	12,6	232,7		0,3			46,7	165,5	71,9	1,4
333,04	Макаронные изделия с сыром	180	10,5	9,9	41,1	287,1		0,5			19,9	146,5	10,7	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	
Итого за Завтрак			25,9	24	89,6	690,9		15,6			88,8	329,2	90,7	3,1
Итого за Завтрак 5-11 классы			25,9	24	89,6	690,9		15,6			88,8	329,2	90,7	3,1
Итого за день			25,9	24	89,6	690,9		15,6			88,8	329,2	90,7	3,1

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														
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
	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	
Итого за Завтрак			18,4	21,2	78,1	554		39,6			150,4	172,9	80,1	4,4
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,4	21,2	78,1	554		39,6			150,4	172,9	80,1	4,4
Итого за день			18,4	21,2	78,1	554		39,6			150,4	172,9	80,1	4,4

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		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														
449,03	Плов из курицы	250	16	16,1	43,9	373,6		5,1			49	186	35	2,5
	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	50	1,5	0,5	8	38					3	9	2	
Итого за Завтрак			18,3	21,6	83,3	578,6		27,6			82,1	210,1	46,4	3,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,3	21,6	83,3	578,6		27,6			82,1	210,1	46,4	3,6
Итого за день			18,3	21,6	83,3	578,6		27,6			82,1	210,1	46,4	3,6

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														
284,96	Омлет натуральный с маслом	200/5	21	33	3,8	395,8		0,6			164,1	335,6	92,6	4,4
	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	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8	
Итого за Завтрак			22,9	33,5	49,1	577,2		16,8			187,3	357,4	105,6	7,2
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,9	33,5	49,1	577,2		16,8			187,3	357,4	105,6	7,2
Итого за день			22,9	33,5	49,1	577,2		16,8			187,3	357,4	105,6	7,2

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														
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	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 5-11 классы			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: 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														
297,1	Запеканка из творога с соусом молочным	150/100	25	17,4	38,5	406,9		0,7			233,8	313,8	43,8	1,7
687,01	Мучное изделие	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
52,06	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,5	8	38					3	9	2	
Итого за Завтрак			32,2	21,5	109,1	735,2		7			259,6	381,9	63,1	3,3
Итого за Завтрак 5-11 классы			32,2	21,5	109,1	735,2		7			259,6	381,9	63,1	3,3
Итого за день			32,2	21,5	109,1	735,2		7			259,6	381,9	63,1	3,3

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														
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7		0,5			23,5	78,6	23	1,5
472,04	Пюре картофельное	200	4,4	7	35,2	212,6		26			66,6	129,3	45,9	1,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6

Хлеб пшеничный	50	1,5	0,5	8	38					3	9	2	
Завтрак		12	14,6	115,4	621,6		29,7			97,5	219,6	73,1	3,9
Итого за завтрак 5-11 классы		12	14,6	115,4	621,6		29,7			97,5	219,6	73,1	3,9
Итого за день		12	14,6	115,4	621,6		29,7			97,5	219,6	73,1	3,9

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		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														
50,07	Котлета Детская	100	16,8	17,3	11	267,1		1,1			68,2	240,4	41,5	3,5
333,04	Макаронные изделия с сыром	180	10,5	9,9	41,1	287,1		0,5			19,9	146,5	10,7	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	
Итого за завтрак			29	30,6	88,1	725,3		16,4			110,3	404,2	60,2	5,3
Итого за завтрак 5-11 классы			29	30,6	88,1	725,3		16,4			110,3	404,2	60,2	5,3
Итого за день			29	30,6	88,1	725,3		16,4			110,3	404,2	60,2	5,3
Итого всего средняя			21,3	24,6	89,7	651,4		21,6			139,8	298	80,6	5,1