



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 |
| | 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 | | | 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 |
| | 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 | | | 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 |
| | 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 | | | 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 | Ca | P | 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 | Ca | P | 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 | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 5-11 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 401,96 | 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 | Ca | P | 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 | Ca | P | 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 |