



Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 86

Сенцова Н.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>												
257,96	Каша ячневая молочная с маслом	250/10	9,3	12,9	54	355,9	1,2	162,7	303,7	19,9	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 витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Завтрак</b>			11	13,3	98,5	533,6	17,5	185,6	324,7	32,7	4,1	
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			11	13,3	98,5	533,6	17,5	185,6	324,7	32,7	4,1	
<b>Итого за день</b>			11	13,3	98,5	533,6	17,5	185,6	324,7	32,7	4,1	

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 5-11 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
270,02	Каша Царская с курицей	250	20,2	20,5	49,9	452,8	6,8	104,9	346,5	98,4	7,1	
	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 витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2		
<b>Итого за Завтрак</b>			22,5	26	89,3	657,8	29,3	138	370,5	109,7	8,2	
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			22,5	26	89,3	657,8	29,3	138	370,5	109,7	8,2	
<b>Итого за день</b>			22,5	26	89,3	657,8	29,3	138	370,5	109,7	8,2	

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>												
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	
297,16	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	17,9	13,2	20,5	273	0,6	195,8	245,4	30	0,8	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Завтрак</b>			26,6	26,1	110,8	761,1	5,1	378,7	422,5	65,3	2,8	
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			26,6	26,1	110,8	761,1	5,1	378,7	422,5	65,3	2,8	
<b>Итого за день</b>			26,6	26,1	110,8	761,1	5,1	378,7	422,5	65,3	2,8	

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>												
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 витаминизированный	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: 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>												
284,04	Омлет натуральный	250	26,3	36,1	4,7	448	0,7	203,8	418,3	115,5	5,5	
	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 витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2		
<b>Итого за Завтрак</b>			28,6	41,6	44,1	653	23,2	236,8	442,4	126,9	6,6	
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			28,6	41,6	44,1	653	23,2	236,8	442,4	126,9	6,6	
<b>Итого за день</b>			28,6	41,6	44,1	653	23,2	236,8	442,4	126,9	6,6	

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		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>												
262,96	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	9,6	13,7	49	346,2	1,3	180,5	233,1	70,9	3,9	
	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 витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Завтрак</b>			11,3	14,1	93,5	523,9	17,5	203,3	254	83,7	6,7	
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			11,3	14,1	93,5	523,9	17,5	203,3	254	83,7	6,7	
<b>Итого за день</b>			11,3	14,1	93,5	523,9	17,5	203,3	254	83,7	6,7	

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак 5-11 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
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	
	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 витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Завтрак</b>			24,6	42,7	102,1	864,4	15	127,8	396,8	105	8,5	
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			24,6	42,7	102,1	864,4	15	127,8	396,8	105	8,5	
<b>Итого за день</b>			24,6	42,7	102,1	864,4	15	127,8	396,8	105	8,5	

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>												
257,96	Каша геркулесовая молочная с маслом	250/10	10,8	15,6	50,7	374,2	1,2	191,6	314,8	98,7	4,8	
	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 витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Завтрак</b>			12,5	16	95,2	551,9	17,5	214,5	335,8	111,5	7,6	
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			12,5	16	95,2	551,9	17,5	214,5	335,8	111,5	7,6	
<b>Итого за день</b>			12,5	16	95,2	551,9	17,5	214,5	335,8	111,5	7,6	

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	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>											
358,14	Котлеты из филе куриного	100	13,6	10,7	12,6	232,7	0,3	46,7	165,5	71,9	1,4
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 витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Завтрак</b>			19,8	19,8	97,3	654,9	15,1	94,2	245,1	95,2	3,6
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			19,8	19,8	97,3	654,9	15,1	94,2	245,1	95,2	3,6
<b>Итого за день</b>			19,8	19,8	97,3	654,9	15,1	94,2	245,1	95,2	3,6

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	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
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 витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Завтрак</b>			18,3	20,4	122,5	727,9	15,8	65,6	242,4	41,7	3,3
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			18,3	20,4	122,5	727,9	15,8	65,6	242,4	41,7	3,3
<b>Итого за день</b>			18,3	20,4	122,5	727,9	15,8	65,6	242,4	41,7	3,3
<b>Итого всего средняя</b>			18,7	23,7	96,6	656,1	19,5	175	324,6	84,4	5,5