



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	
Завтрак 5-11 классы												
Завтрак												
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		
Итого за Завтрак			11	13,3	98,5	533,6	17,5	185,6	324,7	32,7	4,1	
Итого за Завтрак 5-11 классы			11	13,3	98,5	533,6	17,5	185,6	324,7	32,7	4,1	
Итого за день			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	
Завтрак 5-11 классы												
Завтрак												
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		
Итого за Завтрак			22,5	26	89,3	657,8	29,3	138	370,5	109,7	8,2	
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,5	26	89,3	657,8	29,3	138	370,5	109,7	8,2	
Итого за день			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	
Завтрак 5-11 классы												
Завтрак												
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		
Итого за Завтрак			26,6	26,1	110,8	761,1	5,1	378,7	422,5	65,3	2,8	
Итого за Завтрак 5-11 классы			26,6	26,1	110,8	761,1	5,1	378,7	422,5	65,3	2,8	
Итого за день			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	
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	
472,96	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	
Итого за Завтрак			11,7	16,8	113,1	632,2	38,7	105,6	212,2	72,4	4
Итого за Завтрак 5-11 классы			11,7	16,8	113,1	632,2	38,7	105,6	212,2	72,4	4
Итого за день			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	
Завтрак 5-11 классы												
Завтрак												
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		
Итого за Завтрак			28,6	41,6	44,1	653	23,2	236,8	442,4	126,9	6,6	
Итого за Завтрак 5-11 классы			28,6	41,6	44,1	653	23,2	236,8	442,4	126,9	6,6	
Итого за день			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	
Завтрак 5-11 классы												
Завтрак												
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		
Итого за Завтрак			11,3	14,1	93,5	523,9	17,5	203,3	254	83,7	6,7	
Итого за Завтрак 5-11 классы			11,3	14,1	93,5	523,9	17,5	203,3	254	83,7	6,7	
Итого за день			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	
Завтрак 5-11 классы												
Завтрак												
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		
Итого за Завтрак			24,6	42,7	102,1	864,4	15	127,8	396,8	105	8,5	
Итого за Завтрак 5-11 классы			24,6	42,7	102,1	864,4	15	127,8	396,8	105	8,5	
Итого за день			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	
Завтрак 5-11 классы												
Завтрак												
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		
Итого за Завтрак			12,5	16	95,2	551,9	17,5	214,5	335,8	111,5	7,6	
Итого за Завтрак 5-11 классы			12,5	16	95,2	551,9	17,5	214,5	335,8	111,5	7,6	
Итого за день			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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
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	
Итого за Завтрак			19,8	19,8	97,3	654,9	15,1	94,2	245,1	95,2	3,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			19,8	19,8	97,3	654,9	15,1	94,2	245,1	95,2	3,6
Итого за день			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
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
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	
Итого за Завтрак			18,3	20,4	122,5	727,9	15,8	65,6	242,4	41,7	3,3
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,3	20,4	122,5	727,9	15,8	65,6	242,4	41,7	3,3
Итого за день			18,3	20,4	122,5	727,9	15,8	65,6	242,4	41,7	3,3
Итого всего средняя			18,7	23,7	96,6	656,1	19,5	175	324,6	84,4	5,5