

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

Согласовано:
Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 20.01.2025 по
Завтрак 5-11 классы индивидуально 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												
257,31	Каша рисовая безмолочная с маслом	250/10	3,9	10,3	51,3	300,5		25,6	53,8	14,1	1,3	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
8 574	Напиток без молока	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			5,6	10,7	95,8	478,2	16,3	48,5	74,8	26,9	4,1	
Итого за Завтрак 5-11 классы			5,6	10,7	95,8	478,2	16,3	48,5	74,8	26,9	4,1	
Итого за день			5,6	10,7	95,8	478,2	16,3	48,5	74,8	26,9	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												
54,08	Купаты с соусом	100	5,7	7	42,8	257	0,5	22,3	74,1	21,7	1,4	
516,21	Макаронные изделия отварные	180	6,4	6,8	46	259,6		19,7	53,2	11,5	0,9	
	Подгарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2	
8 574	Напиток без молока	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4	0,6	24,2	117,5		11,5	43,5	16,5	1	
Итого за Завтрак			16,4	16,4	141,6	761,6	11,4	68,2	178,5	54,8	4,2	
Итого за Завтрак 5-11 классы			16,4	16,4	141,6	761,6	11,4	68,2	178,5	54,8	4,2	
Итого за день			16,4	16,4	141,6	761,6	11,4	68,2	178,5	54,8	4,2	

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												
416,43	Биточки из мяса с соусом	100	11,5	26,2	15,4	342,3	0,7	51,5	139,4	22,5	1,7	
466,96	Рис припущенный с куркумой	180	4,5	5,7	49	252,6		25,3	62,3	15,2	1,3	
	Подгарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2	
8 574	Напиток без молока	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4	0,6	24,2	117,5		11,5	43,5	16,5	1	
Итого за Завтрак			20,3	34,4	117,2	840	11,6	102,9	252,9	59,3	4,8	
Итого за Завтрак 5-11 классы			20,3	34,4	117,2	840	11,6	102,9	252,9	59,3	4,8	
Итого за день			20,3	34,4	117,2	840	11,6	102,9	252,9	59,3	4,8	

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												
26,2	Бигус с мясом	250	16,5	37,2	22,2	485,7	117,8	135,9	215,8	60,1	4,1	
	Подгарнировка овощная	50	0,7	5	4,6	65,7	19,3	25,6	12,3	7,1	0,5	
8 574	Напиток без молока	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4	0,6	24,2	117,5		11,5	43,5	16,5	1	

Итого за Завтрак	21,3	42,8	77,8	770,2	140,3	177,5	274,3	85,9	6,2
Итого за Завтрак 5-11 классы	21,3	42,8	77,8	770,2	140,3	177,5	274,3	85,9	6,2
Итого за день	21,3	42,8	77,8	770,2	140,3	177,5	274,3	85,9	6,2

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак 5-11 классы												
Завтрак												
516,08	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,4	51,1	277,8		23,5	60,4	13	1	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
8 574	Напиток без молока	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4	0,6	24,2	117,5		11,5	43,5	16,5	1	
Итого за Завтрак			11,6	6,9	113,4	542,6	16,3	55,4	117,7	40,8	4,9	
Итого за Завтрак 5-11 классы			11,6	6,9	113,4	542,6	16,3	55,4	117,7	40,8	4,9	
Итого за день			11,6	6,9	113,4	542,6	16,3	55,4	117,7	40,8	4,9	

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												
257,32	Каша кукурузная безмолочная с маслом	250/10	5,8	10,7	54,4	323,7		33,6	201,9	60,7	2,3	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
8 574	Напиток без молока	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
Итого за Завтрак			6,3	10,7	92,5	471	16,3	54,1	215,6	71,9	5,1	
Итого за Завтрак 5-11 классы			6,3	10,7	92,5	471	16,3	54,1	215,6	71,9	5,1	
Итого за день			6,3	10,7	92,5	471	16,3	54,1	215,6	71,9	5,1	

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												
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5	
516,21	Макаронные изделия отварные	180	6,4	6,8	46	259,6		19,7	53,2	11,5	0,9	
	Поджаривка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3	
8 574	Напиток без молока	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,3	94		9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Завтрак			16,1	17,4	140,2	764	15,3	72,2	176,7	54,2	4,1	
Итого за Завтрак 5-11 классы			16,1	17,4	140,2	764	15,3	72,2	176,7	54,2	4,1	
Итого за день			16,1	17,4	140,2	764	15,3	72,2	176,7	54,2	4,1	

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												
20,19	Жаркое по-домашнему с мясом	250	14,9	31,2	35,8	475,2	28,7	59,7	243	69,5	3,5	
	Поджаривка овощная	50	0,7	5	4,6	65,7	19,3	25,6	12,3	7,1	0,5	
8 574	Напиток без молока	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4	0,6	24,2	117,5		11,5	43,5	16,5	1	
Итого за Завтрак			19,6	36,8	91,4	759,6	51,2	101,3	301,5	95,3	5,6	
Итого за Завтрак 5-11 классы			19,6	36,8	91,4	759,6	51,2	101,3	301,5	95,3	5,6	
Итого за день			19,6	36,8	91,4	759,6	51,2	101,3	301,5	95,3	5,6	

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
505,04	Кнели из филе куриного	100	17,4	10,5	6,8	233,2	0,3	52,7	215,8	94,4	1,9
463,03	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,2	7,9	55,1	318,5		67,9	242,4	81,4	6,7
8 574	Напиток без молока	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4	0,6	24,2	117,5		11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак			31,6	18,9	112,9	770,4	3,5	136,5	504,4	194,6	10,2
Итого за Завтрак 5-11 классы			31,6	18,9	112,9	770,4	3,5	136,5	504,4	194,6	10,2
Итого за день			31,6	18,9	112,9	770,4	3,5	136,5	504,4	194,6	10,2

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												
330,96	Шницель рыбный натуральный	100	19,9	17	10,1	266,7	6,3	72,5	35,1	48,2	3	
466,96	Рис припущенный с куркумой	180	4,5	5,7	49	252,6		25,3	62,3	15,2	1,3	
	Поджаренная овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3	
8 574	Напиток без молока	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,3	94		9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Завтрак			28,1	26,1	108	753,9	21,1	126,7	142,3	83,1	6	
Итого за Завтрак 5-11 классы			28,1	26,1	108	753,9	21,1	126,7	142,3	83,1	6	
Итого за день			28,1	26,1	108	753,9	21,1	126,7	142,3	83,1	6	
Итого всего средняя			17,7	22,1	109,1	691,1	30,3	94,3	223,9	76,7	5,5	