



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



СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №142
Обожина Н.С.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 07.02.2023 по 31.05.2023

Завтрак (дотация) 5-11 классы 1 смена

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	Са	Р	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 курой	300	20,2	20,5	49,9	452,8		6,8			104,9	346,5	98,4	7,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
Итого за Завтрак			22,1	24,1	89,4	641,6		21,6			160,5	473,5	129,2	9,8
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,1	24,1	89,4	641,6		21,6			160,5	473,5	129,2	9,8
Итого за день			22,1	24,1	89,4	641,6		21,6			160,5	473,5	129,2	9,8

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
416,96	Котлеты, биточки, шницели из свинины	100	13,7	32,2	16,6	406,7		0,2			44,5	161,3	23,7	1,6
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			20,9	37,6	103	810,4		16,5			118,3	337,3	69	7
Итого за Завтрак 5-11 классы			20,9	37,6	103	810,4		16,5			118,3	337,3	69	7
Итого за день			20,9	37,6	103	810,4		16,5			118,3	337,3	69	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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	11,7	7,8	3,4	164,5		1,2			16,5	135,6	68,3	1,3
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2					21	51,9	12,6	1,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
	Подгарнировка	50	0,7	5	4,6	65,7		19,3			25,6	12,3	7,1	0,5
Итого за Завтрак			18,4	18,4	90,4	612,9		23,7			121,2	378	126,8	6,3
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,4	18,4	90,4	612,9		23,7			121,2	378	126,8	6,3
Итого за день			18,4	18,4	90,4	612,9		23,7			121,2	378	126,8	6,3

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
43,02	Суфле Рыбка	100	15,2	17,3	11	254,3		1,1			60,1	46,7	38,3	2,4
472,96	Пюре картофельное	180	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5			49,9	97	34,4	1,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
Итого за Завтрак			20,8	26,3	80,2	618,6		35,4			177,5	309,7	111,7	7,1

Итого за Завтрак 5-11 классы	20,8	26,3	80,2	618,6		35,4			177,5	309,7	111,7	7,1
Итого за день	20,8	26,3	80,2	618,6		35,4			177,5	309,7	111,7	7,1

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														
416,96	Котлеты, биточки, шницели из свинины	100	13,7	32,2	16,6	406,7		0,2			44,5	161,3	23,7	1,6
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250					21,1	54,4	11,7	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
Итого за Завтрак			22,5	41,7	105,4	861,6		15			133,1	381,7	74,3	5,9
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,5	41,7	105,4	861,6		15			133,1	381,7	74,3	5,9
Итого за день			22,5	41,7	105,4	861,6		15			133,1	381,7	74,3	5,9

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		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														
28,04	Паста Болоньез	300	21,8	40,4	57,4	666,9		3,4			40,7	243,9	35,6	2,7
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			23,7	41	105,5	862,3		19,6			96,9	374,5	71,2	7,4
Итого за Завтрак 5-11 классы			23,7	41	105,5	862,3		19,6			96,9	374,5	71,2	7,4
Итого за день			23,7	41	105,5	862,3		19,6			96,9	374,5	71,2	7,4

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														
416,96	Котлеты, биточки, шницели из свинины	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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			24,8	39,9	114,2	888,7		16,5			161,8	510,1	132,5	12,3
Итого за Завтрак 5-11 классы			24,8	39,9	114,2	888,7		16,5			161,8	510,1	132,5	12,3
Итого за день			24,8	39,9	114,2	888,7		16,5			161,8	510,1	132,5	12,3

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														
439,96	Птица отварная	100	19,8	18,4	0,2	245,3		0,2			25,3	227,2	28,1	2
472,96	Пюре картофельное	180	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5			49,9	97	34,4	1,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
Итого за Завтрак			25,5	27,4	69,4	609,6		34,5			142,6	490,2	101,5	6,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			25,5	27,4	69,4	609,6		34,5			142,6	490,2	101,5	6,7
Итого за день			25,5	27,4	69,4	609,6		34,5			142,6	490,2	101,5	6,7

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														
30,06	Ризотто со мясом	250	15,8	33,9	44,2	535,5		16,1			64,6	210,2	43,6	2,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
	Подгарнировка	50	0,7	5	4,6	65,7		19,3			25,6	12,3	7,1	0,5
Итого за Завтрак		19	39,9	92,2	782,7	38,6					154,2	420,1	93,5	7
Итого за Завтрак 5-11 классы		19	39,9	92,2	782,7	38,6					154,2	420,1	93,5	7
Итого за день		19	39,9	92,2	782,7	38,6					154,2	420,1	93,5	7

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														
94,02	Запеканка Пикантная с филе куриным	100												
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250					21,1	54,4	11,7	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
Итого за Завтрак		8,8	9,5	88,8	454,9	14,8					88,6	220,4	50,7	4,3
Итого за Завтрак 5-11 классы		8,8	9,5	88,8	454,9	14,8					88,6	220,4	50,7	4,3
Итого за день		8,8	9,5	88,8	454,9	14,8					88,6	220,4	50,7	4,3
Итого всего средняя		20,7	30,6	93,9	714,3	23,6					135,5	389,5	96	7,4