



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



Согласовано:  
 Директор MAOU СОШ №142  
 Обокина Н.С.

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 07.02.2023 по 31.05.2023

### Завтрак 5-11 классы

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			22,1	24,1	89,4	641,6		21,6			160,5	473,5	129,2	9,8
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			22,1	24,1	89,4	641,6		21,6			160,5	473,5	129,2	9,8
<b>Итого за день</b>			22,1	24,1	89,4	641,6		21,6			160,5	473,5	129,2	9,8

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	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
<b>Итого за Завтрак</b>			22	38,6	110,6	852,1		16,5			121,9	346,3	71	7,2
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			22	38,6	110,6	852,1		16,5			121,9	346,3	71	7,2
<b>Итого за день</b>			22	38,6	110,6	852,1		16,5			121,9	346,3	71	7,2

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	180	4,5	5,6	48,8	251,1					25,3	62,3	15,2	1,3
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			19,1	19,3	98,5	654,8		23,7			125,4	388,4	129,3	6,5
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			19,1	19,3	98,5	654,8		23,7			125,4	388,4	129,3	6,5
<b>Итого за день</b>			19,1	19,3	98,5	654,8		23,7			125,4	388,4	129,3	6,5

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
	Поджаренная	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
<b>Итого за Завтрак</b>			22,5	41,7	105,4	861,6		15			133,1	381,7	74,3	5,9
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			22,5	41,7	105,4	861,6		15			133,1	381,7	74,3	5,9
<b>Итого за день</b>			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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			23,7	41	105,5	862,3		19,6			96,9	374,5	71,2	7,4
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			23,7	41	105,5	862,3		19,6			96,9	374,5	71,2	7,4
<b>Итого за день</b>			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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			24,8	39,9	114,2	888,7		16,5			161,8	510,1	132,5	12,3
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			24,8	39,9	114,2	888,7		16,5			161,8	510,1	132,5	12,3
<b>Итого за день</b>			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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
	Поджаренная	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
<b>Итого за Завтрак</b>			25,5	27,4	69,4	609,6		34,5			142,6	490,2	101,5	6,7
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			25,5	27,4	69,4	609,6		34,5			142,6	490,2	101,5	6,7
<b>Итого за день</b>			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	Р	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 средня			20,8	30,8	95,4	722,7		23,6			136,3	391,5	96,5	7,4