



Утверждаю:

 Директор ООО "Школяр"  
 Степанова А.Г.


Согласовано:

 Директор МАОУ СОШ №106  
 Полякова М.Ю.

**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>												
3,72	Бутерброд с сыром	30/20	6,3	5,8	4,8	95	0,6	2	114,2	1,2		
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	
<b>Итого за Завтрак</b>			16	18,7	96,9	598,2	18	185,2	431,7	32,3	4,1	
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			16	18,7	96,9	598,2	18	185,2	431,7	32,3	4,1	
<b>Итого за день</b>			16	18,7	96,9	598,2	18	185,2	431,7	32,3	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>												
64,02	Колбаски Витаминные из филе куриного	100	14,2	10,5	4,2	208,4	0,6	48,6	177,7	82,7	1,6	
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6	
	Поджаренная 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	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,3	94		9,2	34,8	13,2	0,8	
<b>Итого за Завтрак</b>			27,1	21	102,7	729,7	15,4	138,7	440,8	175,6	9,3	
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			27,1	21	102,7	729,7	15,4	138,7	440,8	175,6	9,3	
<b>Итого за день</b>			27,1	21	102,7	729,7	15,4	138,7	440,8	175,6	9,3	

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>												
284,96	Омлет натуральный	200	21	28,9	3,8	358,4	0,6	163	334,6	92,4	4,4	
	Фрукт	120	0,5		13,6	55,2	15,6	19,2	13,2	10,8	2,6	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,3	14,5	70,5		6,9	26,1	9,9	0,6	
<b>Итого за Завтрак</b>			24	29,2	58,6	585,3	19,4	193,6	376,7	115,4	8,2	
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			24	29,2	58,6	585,3	19,4	193,6	376,7	115,4	8,2	
<b>Итого за день</b>			24	29,2	58,6	585,3	19,4	193,6	376,7	115,4	8,2	

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>												
416,27	Биточки из мяса	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	
	Поджаренная 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	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,3	94		9,2	34,8	13,2	0,8	



Итого за Завтрак	23,8	41,4	111,5	891,4	15	94,7	260,6	55,1	4,2
Итого за Завтрак 5-11 классы	23,8	41,4	111,5	891,4	15	94,7	260,6	55,1	4,2
Итого за день	23,8	41,4	111,5	891,4	15	94,7	260,6	55,1	4,2

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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>											
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3		29,4	225,6	28,7	2
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1		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
	Напиток	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
<b>Итого за Завтрак</b>			30,7	35,3	97,7	812,1	14,8	83,7	332,8	63,6	5,1
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			30,7	35,3	97,7	812,1	14,8	83,7	332,8	63,6	5,1
<b>Итого за день</b>			30,7	35,3	97,7	812,1	14,8	83,7	332,8	63,6	5,1

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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>											
3,72	Бутерброд с сыром	30/20	6,3	5,8	4,8	95	0,6	2	114,2	1,2	
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
<b>Итого за Завтрак</b>			16,4	19,5	91,9	588,5	18,1	202,9	361	83,3	6,7
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			16,4	19,5	91,9	588,5	18,1	202,9	361	83,3	6,7
<b>Итого за день</b>			16,4	19,5	91,9	588,5	18,1	202,9	361	83,3	6,7

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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>											
449,18	Плов из филе куриного	250	16,8	13,2	58,6	439,8	6,8	55	217,9	90,2	3
	Поджаренная 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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4	0,6	24,2	117,5		11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Завтрак</b>			21,5	18,8	114,2	724,3	29,3	96,6	276,5	116	5,1
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			21,5	18,8	114,2	724,3	29,3	96,6	276,5	116	5,1
<b>Итого за день</b>			21,5	18,8	114,2	724,3	29,3	96,6	276,5	116	5,1

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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>											
297,06	Запеканка из творога с соусом молочным	200/100	36	29,9	43,2	581,9	1,5	397,6	491,6	62,2	1,8
	Напиток	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
<b>Итого за Завтрак</b>			40,1	30,5	94,2	800,7	4,7	413,6	537,8	81	3,4
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			40,1	30,5	94,2	800,7	4,7	413,6	537,8	81	3,4
<b>Итого за день</b>			40,1	30,5	94,2	800,7	4,7	413,6	537,8	81	3,4

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250		21,1	54,4	11,7	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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,3	94		9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>			16,1	16,3	140,3	754,4	15,3	73,6	177,9	54,4	4,2
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			16,1	16,3	140,3	754,4	15,3	73,6	177,9	54,4	4,2
<b>Итого за день</b>			16,1	16,3	140,3	754,4	15,3	73,6	177,9	54,4	4,2

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	
<b>Завтрак 5-11 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
359,13	Жаркое "Куричка Ряба" из филе куриного	250	14,8	9,6	36,7	316,7	29,4	66,4	248,9	119,2	3,4	
	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	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4	0,6	24,2	117,5		11,5	43,5	16,5	1	
<b>Итого за Завтрак</b>			19,6	15,2	92,2	601,2	51,9	108	307,4	145	5,5	
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			19,6	15,2	92,2	601,2	51,9	108	307,4	145	5,5	
<b>Итого за день</b>			19,6	15,2	92,2	601,2	51,9	108	307,4	145	5,5	
<b>Итого всего средняя</b>			23,5	24,6	100	708,6	20,2	159,1	350,3	92,2	5,6	