



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

Полдник 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>Полдник 5-11 классы</b>												
<b>Полдник</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 Полдник</b>			<b>16</b>	<b>18,7</b>	<b>96,9</b>	<b>598,2</b>	<b>18</b>	<b>185,2</b>	<b>431,7</b>	<b>32,3</b>	<b>4,1</b>	
<b>Итого за Полдник 5-11 классы</b>			<b>16</b>	<b>18,7</b>	<b>96,9</b>	<b>598,2</b>	<b>18</b>	<b>185,2</b>	<b>431,7</b>	<b>32,3</b>	<b>4,1</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>16</b>	<b>18,7</b>	<b>96,9</b>	<b>598,2</b>	<b>18</b>	<b>185,2</b>	<b>431,7</b>	<b>32,3</b>	<b>4,1</b>	

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>Полдник 5-11 классы</b>												
<b>Полдник</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 Полдник</b>			<b>27,1</b>	<b>21</b>	<b>102,7</b>	<b>729,7</b>	<b>15,4</b>	<b>138,7</b>	<b>440,8</b>	<b>175,6</b>	<b>9,3</b>	
<b>Итого за Полдник 5-11 классы</b>			<b>27,1</b>	<b>21</b>	<b>102,7</b>	<b>729,7</b>	<b>15,4</b>	<b>138,7</b>	<b>440,8</b>	<b>175,6</b>	<b>9,3</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>27,1</b>	<b>21</b>	<b>102,7</b>	<b>729,7</b>	<b>15,4</b>	<b>138,7</b>	<b>440,8</b>	<b>175,6</b>	<b>9,3</b>	

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>Полдник 5-11 классы</b>												
<b>Полдник</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 Полдник</b>			<b>24</b>	<b>29,2</b>	<b>58,6</b>	<b>585,3</b>	<b>19,4</b>	<b>193,6</b>	<b>376,7</b>	<b>115,4</b>	<b>8,2</b>	
<b>Итого за Полдник 5-11 классы</b>			<b>24</b>	<b>29,2</b>	<b>58,6</b>	<b>585,3</b>	<b>19,4</b>	<b>193,6</b>	<b>376,7</b>	<b>115,4</b>	<b>8,2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>24</b>	<b>29,2</b>	<b>58,6</b>	<b>585,3</b>	<b>19,4</b>	<b>193,6</b>	<b>376,7</b>	<b>115,4</b>	<b>8,2</b>	

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>Полдник 5-11 классы</b>												
<b>Полдник</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 Полдник	23,8	41,4	111,5	891,4	15	94,7	260,6	55,1	4,2
Итого за Полдник 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)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Полдник 5-11 классы</b>											
<b>Полдник</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
	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 Полдник</b>			30,7	35,3	97,7	812,1	14,8	83,7	332,8	63,6	5,1
<b>Итого за Полдник 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)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Полдник 5-11 классы</b>											
<b>Полдник</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 Полдник</b>			16,4	19,5	91,9	588,5	18,1	202,9	361	83,3	6,7
<b>Итого за Полдник 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)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Полдник 5-11 классы</b>											
<b>Полдник</b>											
449,18	Плов из филе куриного	250	16,8	13,2	58,6	439,8	6,8	55	217,9	90,2	3
	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 Полдник</b>			21,5	18,8	114,2	724,3	29,3	96,6	276,5	116	5,1
<b>Итого за Полдник 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)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Полдник 5-11 классы</b>											
<b>Полдник</b>											
297,06	Запеканка из творога с соусом молочным	200/10	25,2	21	30,2	407,3	1	278,3	344,1	43,5	1,2
	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 Полдник</b>			29,3	21,5	81,2	626,1	4,3	294,3	390,4	62,3	2,9
<b>Итого за Полдник 5-11 классы</b>			29,3	21,5	81,2	626,1	4,3	294,3	390,4	62,3	2,9
<b>Итого за день</b>			29,3	21,5	81,2	626,1	4,3	294,3	390,4	62,3	2,9

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

Полдник 5-11 классы											
Полдник											
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
Итого за Полдник			16,1	16,3	140,3	754,4	15,3	73,6	177,9	54,4	4,2
Итого за Полдник 5-11 классы			16,1	16,3	140,3	754,4	15,3	73,6	177,9	54,4	4,2
Итого за день			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
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
359,13	Жаркое "Курочка 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
Итого за Полдник			19,6	15,2	92,2	601,2	51,9	108	307,4	145	5,5
Итого за Полдник 5-11 классы			19,6	15,2	92,2	601,2	51,9	108	307,4	145	5,5
Итого за день			19,6	15,2	92,2	601,2	51,9	108	307,4	145	5,5
Итого всего средняя			22,4	23,7	98,7	691,1	20,1	147,1	335,6	90,3	5,5