



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



Согласовано:
Директор МАОУ СОШ 41
Гоголина О.И.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 02.04.2024 по 31.05.2024

Завтрак + обед (дотация) 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
Завтрак и обед 5-11 классы														
Завтрак														
401,12	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7		3,2			17,3	132,6	19,8	1,5
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
	Поджаривание овощная	40	0,6	4	3,7	52,6		15,4			20,5	9,8	5,7	0,4
	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
Итого за Завтрак			23,2	41,3	97	829,4		21,8			151	519,2	133,4	11
Обед														
138,07	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,6	6,8	22,8	176,8		13,1			47,8	100,3	37,7	2,4
711,01	Чахохбили	100	10,7	13,8	6,7	192,7		17,2			43,6	138	23,7	1,5
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	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			33,1	29,6	146,5	955,2		33,5			238	728,7	195,8	14,9
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			56,4	70,9	243,5	1784,6		55,3			389	1247,9	329,2	25,9
Итого за день			56,4	70,9	243,5	1784,6		55,3			389	1247,9	329,2	25,9

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
Завтрак и обед 5-11 классы														
Завтрак														
29,06	Паста Карбонара	300/5	24	17,9	60	524,6		2,7			80,6	289,7	99,7	2,6
	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
Итого за Завтрак			26,2	18,8	101,7	698		6			138,6	467,8	138,4	6
Обед														
135,17	Суп из овощей со шпинатом, сметаной и мясом	250/10/10	3,5	8,5	12,4	137		18,6			40,8	64,4	21,5	1,2
416,27	Биточки из мяса	100	13,7	32,2	16,6	406,7		0,2			44,5	161,3	23,7	1,6
541,11	Рагу овощное	180	3	9,6	23	185,7		24,8			36,5	75,2	28,8	1,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			25,8	52,3	119,4	1028,5		46,9			207,5	573,2	135,1	9,2
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			52,1	71,1	221	1726,5		52,9			346,2	1041	273,5	15,2
Итого за день			52,1	71,1	221	1726,5		52,9			346,2	1041	273,5	15,2

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
Завтрак и обед 5-11 классы														
Завтрак														
5,3	Тефтели рыбные с соусом тар-тар	100	12,8	11,6	10,4	191,9		1,4			68,1	39,1	30,7	1,9
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4		23,4			59,9	116,3	41,3	1,6
	Поджаривание 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
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			19,4	23,6	86,8	614,4		47,3			205,7	326,3	113,8	7

Обед														
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,7	168,6		11,9			37,8	89	28,1	1,5
63,02	Фрикадельки из филе куриного	100	13,4	8,5	12,2	209,3		0,2			49,7	161,4	71,9	1,5
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
899,06	Батон Витаминизированный	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			28,3	27,6	150,8	967,5		26,9			213,8	592,4	180,6	9,6
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			47,7	51,2	237,6	1581,9		74,2			419,5	918,7	294,4	16,6
Итого за день			47,7	51,2	237,6	1581,9		74,2			419,5	918,7	294,4	16,6

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 5-11 классы														
Завтрак														
444,22	Филе куриное в соусе карри	100	10	9,1	4,6	166,9		1			27,4	119	56	1,1
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250					21,1	54,4	11,7	0,9
	Поджаренная овощная	40	0,6	4	3,7	52,6		15,4			20,5	9,8	5,7	0,4
	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
Итого за Завтрак			18,9	19,6	94,3	635		19,7			121,1	341,8	108,1	5,5
Обед														
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	8,4	14,1	145		23,2			61,1	68,6	34,9	1,6
401,12	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7		3,2			17,3	132,6	19,8	1,5
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	50	3,7	2,4	23,9	126		2,1			12,3	37,5	10	0,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			33,9	49,4	158,6	1181,5		31,7			237,4	729,2	199	14,7
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			52,8	69	253	1816,4		51,4			358,6	1071	307,1	20,2
Итого за день			52,8	69	253	1816,4		51,4			358,6	1071	307,1	20,2

День: пятница

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 5-11 классы														
Завтрак														
422,05	Тефтели	100	12,4	32,5	15,9	401,9		2,3			45,4	154,6	23,7	1,6
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1					25,3	62,3	15,2	1,3
	Поджаренная овощная	40	0,6	4	3,7	52,6		15,4			20,5	9,8	5,7	0,4
	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
Итого за Завтрак			19,4	42,9	108,4	870,9		21			143,2	385,4	79,3	6,4
Обед														
151,96	Суп - лапша домашняя с курой	250	7,8	9,2	15,1	171,1		1,1			27,8	83,4	15,9	1,1
20,16	Жаркое по-домашнему с мясом	300	15,4	32,9	42,3	516,7		34,2			55,5	254,1	69,7	3,7
	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
899,06	Батон Витаминизированный	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			29,4	47,1	127,6	1026,3		50,1			184,3	617,2	151	10,1
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			48,8	90	236	1897,2		71			327,5	1002,6	230,3	16,4
Итого за день			48,8	90	236	1897,2		71			327,5	1002,6	230,3	16,4

День: понедельник

Неделя: 2

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 5-11 классы														
Завтрак														
28,04	Паста Болоньез	300/5	22,1	41,1	58,4	678		3,5			41,4	248	36,2	2,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6

День: вторник
Неделя: 2

День: среда
Неделя: 2

День: четверг
Неделя: 2

Завтрак

422,27	Тефтели мясные с соусом	100	10,1	26,3	14,1	329,8		2,3			40,1	126,3	20,4	1,4
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
	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
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			21,7	37,2	106,5	821,3		17,1			168,7	510,4	132,7	10,7
Обед														
138,07	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,6	6,8	22,8	176,8		13,1			47,8	100,3	37,7	2,4
402,02	Азу из свинины	300	16,3	36,3	37,7	533,5		28,2			47,7	245,8	60,5	3,5
	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
899,06	Батон Витаминизированный	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			30	48	130,7	1048,8		56,1			196,5	625,7	163,5	11,2
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			51,7	85,2	237,2	1870,2		73,3			365,1	1136,2	296,2	21,9
Итого за день			51,7	85,2	237,2	1870,2		73,3			365,1	1136,2	296,2	21,9

День: пятница

Неделя: 2

№ 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
Завтрак и обед 5-11 классы														
Завтрак														
375,96	Бефстроганов	100	12,2	35,5	5,9	390,2		2,5			40,2	150,7	23,1	1,7
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
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			21	45	94,7	845,1		17,3			128,8	371,1	73,8	6
Обед														
53	Суп-пюре с зеленым горошком, гречками и мясом	250/10/10	3,8	6	17,2	133,5		9			19,7	64,8	17,7	0,8
403,96	Плов из мяса	250	16,3	33,1	55,8	572,2		4,5			53,7	207,4	41,9	3,1
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	50	3,7	2,4	23,9	126		2,1			12,3	37,5	10	0,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28	43	149,9	1059,6		18,7			164	553,4	122,2	8,8
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			48,9	88	244,6	1904,7		36			292,8	924,5	195,9	14,8
Итого за день			48,9	88	244,6	1904,7		36			292,8	924,5	195,9	14,8
Итого всего средняя			51,1	75,3	239,9	1804,7		61,3			356,8	1051,9	275,5	18,4

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890917
Владелец Гоголина Ольга Ивановна
Действителен с 14.05.2024 по 14.05.2025