



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



Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 41
Гоголина О.И.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 02.04.2024 по 31.05.2024

Завтрак (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 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
	Подгарнировка 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
Итого за Завтрак 5-11 классы			23,2	41,3	97	829,4		21,8			151	519,2	133,4	11
Итого за день			23,2	41,3	97	829,4		21,8			151	519,2	133,4	11

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 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
Итого за Завтрак 5-11 классы			26,2	18,8	101,7	698		6			138,6	467,8	138,4	6
Итого за день			26,2	18,8	101,7	698		6			138,6	467,8	138,4	6

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 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
	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
899,06	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
Итого за Завтрак 5-11 классы			19,4	23,6	86,8	614,4		47,3			205,7	326,3	113,8	7
Итого за день			19,4	23,6	86,8	614,4		47,3			205,7	326,3	113,8	7

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
Завтрак 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
	Подгарнировка 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
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,9	19,6	94,3	635		19,7			121,1	341,8	108,1	5,5
Итого за день			18,9	19,6	94,3	635		19,7			121,1	341,8	108,1	5,5

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 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
Итого за Завтрак 5-11 классы			19,4	42,9	108,4	870,9		21			143,2	385,4	79,3	6,4
Итого за день			19,4	42,9	108,4	870,9		21			143,2	385,4	79,3	6,4

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 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
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
Итого за Завтрак			24,4	42	100,1	851,5		6,7			99,5	426,1	74,9	6,1
Итого за Завтрак 5-11 классы			24,4	42	100,1	851,5		6,7			99,5	426,1	74,9	6,1
Итого за день			24,4	42	100,1	851,5		6,7			99,5	426,1	74,9	6,1

День: вторник

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 5-11 классы														
Завтрак														
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
	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
Итого за Завтрак			17,9	33,8	85,7	698,2		37,4			119,5	451,7	112,6	7,4
Итого за Завтрак 5-11 классы			17,9	33,8	85,7	698,2		37,4			119,5	451,7	112,6	7,4
Итого за день			17,9	33,8	85,7	698,2		37,4			119,5	451,7	112,6	7,4

День: среда

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 5-11 классы														
Завтрак														
444,2	Фрикасе из филе куриного	100	10,1	8,9	4,7	165,7		16			28,3	122,5	57,2	1,2
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
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			16,9	18,3	96,2	621,6		30,8			121	350,9	111,3	5,9
Итого за Завтрак 5-11 классы			16,9	18,3	96,2	621,6		30,8			121	350,9	111,3	5,9
Итого за день			16,9	18,3	96,2	621,6		30,8			121	350,9	111,3	5,9

День: четверг

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 5-11 классы														
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
	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	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

Итого за Завтрак 5-11 классы	21,7	37,2	106,5	821,3		17,1			168,7	510,4	132,7	10,7
Итого за день	21,7	37,2	106,5	821,3		17,1			168,7	510,4	132,7	10,7

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	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 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
	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	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
Итого за Завтрак 5-11 классы			21	45	94,7	845,1		17,3			128,8	371,1	73,8	6
Итого за день			21	45	94,7	845,1		17,3			128,8	371,1	73,8	6
Итого всего средняя			20,9	32,2	97,1	748,5		22,5			139,7	415,1	107,8	7,2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890917

Владелец Гоголина Ольга Ивановна

Действителен с 14.05.2024 по 14.05.2025