



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

Согласовано
Директор МАОУ СОШ №131
Осадчая Е.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 01.09.2023 по 31.12.2023

Завтрак (дотация) 1-4 классы

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
23,02	Курица отварная	100	25	21,8		296,4					26,7	249,6	30,6	2,1
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2					21	51,9	12,6	1,1
	Поджаривка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	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
Итого за Завтрак			30,5	29,1	79,2	681,3		11			98,2	426,1	72,7	5,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			30,5	29,1	79,2	681,3		11			98,2	426,1	72,7	5,9
Итого за день			30,5	29,1	79,2	681,3		11			98,2	426,1	72,7	5,9

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
284,96	Омлет натуральный	150	15,7	21,7	2,8	268,9		0,4			121,9	250,2	69,1	3,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за Завтрак			18,8	22,7	63,1	519,3		23,2			209,9	464,3	125,5	10,3
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,8	22,7	63,1	519,3		23,2			209,9	464,3	125,5	10,3
Итого за день			18,8	22,7	63,1	519,3		23,2			209,9	464,3	125,5	10,3

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
358,26	Биточки рубленые из филе куриного	90	11,9	9,4	8,6	194,8		0,2			41	145,7	64,1	1,2
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
	Поджаривка	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	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			21,5	18,8	89,4	622,5		15			147,5	454,5	156	9
Итого за Завтрак 1-4 классы			21,5	18,8	89,4	622,5		15			147,5	454,5	156	9
Итого за день			21,5	18,8	89,4	622,5		15			147,5	454,5	156	9

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
401,96	Гуляш из мяса	100	15,6	13,9	3,8	202,2		3,2			20,4	168,6	21	2,4
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
	Поджаривка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	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
Итого за Завтрак			22,8	21,3	80,7	586,2		14,1			88,4	338,5	60,1	5,8
Итого за Завтрак 1-4 классы			22,8	21,3	80,7	586,2		14,1			88,4	338,5	60,1	5,8

Итого за день	22,8	21,3	80,7	586,2		14,1			88,4	338,5	60,1	5,8
---------------	------	------	------	-------	--	------	--	--	------	-------	------	-----

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
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
449,96	Плов из курицы	200	16	16,1	43,9	373,6		5,1			49	186	35	2,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			18,1	16,6	97,6	592		27,8			113,2	322,2	75,1	8,3
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,1	16,6	97,6	592		27,8			113,2	322,2	75,1	8,3
Итого за день			18,1	16,6	97,6	592		27,8			113,2	322,2	75,1	8,3

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
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,9	11,7	45,7	300,1		1			141,3	134,2	25,3	1,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			8	12,2	99,4	518,5		23,7			205,5	270,3	65,4	6,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			8	12,2	99,4	518,5		23,7			205,5	270,3	65,4	6,9
Итого за день			8	12,2	99,4	518,5		23,7			205,5	270,3	65,4	6,9

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
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
418,96	Зразы рубленые	100	14,7	13,9	18,4	256,4		8,2			70,4	183,2	31,8	2,7
333,04	Макаронные изделия с сыром	150	8,8	8,3	34,3	239,2		0,4			16,6	122,1	8,9	0,7
	Подгарнировка	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	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			25,4	25,8	92,1	684,4		23,4			142,6	432,3	71,5	6,1
Итого за Завтрак 1-4 классы			25,4	25,8	92,1	684,4		23,4			142,6	432,3	71,5	6,1
Итого за день			25,4	25,8	92,1	684,4		23,4			142,6	432,3	71,5	6,1

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
931	Запеканка творожно-рисовая с соусом	150/100	22,6	22	30	406,1		1,1			273,6	325,3	42,4	1,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за Завтрак			25,1	22,9	73,3	587,5		4,3			337,6	522,9	85,2	5
Итого за Завтрак 1-4 классы			25,1	22,9	73,3	587,5		4,3			337,6	522,9	85,2	5
Итого за день			25,1	22,9	73,3	587,5		4,3			337,6	522,9	85,2	5

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 1-4 классы														
Завтрак														
5,04	Тефтели рыбные с рисом и морковью	90	14,9	12,3	10,3	206,2		0,7			48,1	40,9	40,2	2,4
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2					21	51,9	12,6	1,1

	Подгарнировка	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	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			20,5	20,6	90,5	604,2		15,5			124,7	219,9	83,7	6,3
Итого за Завтрак 1-4 классы			20,5	20,6	90,5	604,2		15,5			124,7	219,9	83,7	6,3
Итого за день			20,5	20,6	90,5	604,2		15,5			124,7	219,9	83,7	6,3

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
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
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	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
Итого за Завтрак			21,2	16,3	83,3	579,1		12,2			117,8	442	158,8	9
Итого за Завтрак 1-4 классы			21,2	16,3	83,3	579,1		12,2			117,8	442	158,8	9
Итого за день			21,2	16,3	83,3	579,1		12,2			117,8	442	158,8	9
Итого всего средняя			21,2	20,6	84,9	597,5		17			158,5	389,3	95,4	7,3