



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



Согласовано:
Директор MAOU СОУ №131
Осадчая Г.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 01.09.2023 по 31.12.2023

Завтрак + обед (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 и обед 1-4 классы														
Завтрак														
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
439,01	Птица отварная 90гр	90	19,8	18,4	0,2	245,3		0,2			25,3	227,2	28,1	2
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2					21	51,9	12,6	1,1
	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			25,5	26,6	80,3	643,3		15			101,8	406,2	71,6	5,8
Обед														
138,96	Суп картофельный с бобовыми	250	6,1	5,4	23,5	161,1		13,6			51,5	89,8	39,6	2,4
26,2	Бигус с мясом	250	16,5	37,2	22,2	485,7		117,8			135,9	215,8	60,1	4,1
	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
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			26,2	43,8	98	872,4		134,6			234,9	452	134	9,4
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			51,7	70,4	178,3	1515,8		149,6			336,8	858,2	205,6	15,2
Итого за день			51,7	70,4	178,3	1515,8		149,6			336,8	858,2	205,6	15,2

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 и обед 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	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			17,8	22,3	56,5	487,2		23,2			186,1	386,4	109,2	9,1
Обед														
120,96	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,2	7	11	114,3		34,9			63,1	54	25,8	1,3
20,1	Голубцы Ленивые	108	10,4	15,4	13,5	230,9		34,3			61,6	126,1	25,5	2,2
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5			49,9	97	34,4	1,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			19,5	28,8	103,2	730,2		91,9			222,1	423,5	120	7,8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			37,3	51,1	159,7	1217,4		115			408,2	809,9	229,2	16,8
Итого за день			37,3	51,1	159,7	1217,4		115			408,2	809,9	229,2	16,8

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 и обед 1-4 классы														
Завтрак														
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
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
	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

Обед														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		7	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
129,96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153					41,6	78,5	30	1,5
5,19	Рыба припущенная с овощами	100	15,9	5,1	4,3	122,4					59,1	22,9	45,1	2,7
904,02	Картофель отварной	150	3,1	0,2	30,5	128,4					15,5	89,7	35,6	1,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3					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
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			25,6	13,6	107,4	629,3					163,6	337,6	144,9	8,5
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			47	32,5	196,8	1251,8					311,1	792,1	300,9	17,5
Итого за день			47	32,5	196,8	1251,8					311,1	792,1	300,9	17,5

День: четверг
Неделя: 1

Завтрак и обед 1-4 классы														
Завтрак														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		7	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3					10,2	4,9	2,8	0,2
401,96	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7					17,3	132,6	19,8	1,5
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3					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			18,6	36,8	80,7	708,8					85,4	302,5	58,9	4,9
Обед														
110,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	7	14,8	129,3					64,9	58,1	36,8	1,6
408,96	Печень тушеная в сметанном соусе	100	20,6	13,8	6,1	230,1					18	393,1	23,4	10,4
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2					21	51,9	12,6	1,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3					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
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			30,2	26,7	113,8	794,2					151,4	649,6	107,1	16
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			48,8	63,6	194,4	1503					236,8	952,1	166	21
Итого за день			48,8	63,6	194,4	1503					236,8	952,1	166	21

День: пятница
Неделя: 1

Завтрак и обед 1-4 классы														
Завтрак														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		7	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
449,96	Плов из курицы	200	16	16,1	43,9	373,6					49	186	35	2,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3					4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	150	0,6		17	69					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					113,2	322,2	75,1	8,3
Обед														
140,96	Суп картофельный с рыбой	250/10	4,6	3,5	18	116,9					36,1	59,8	32,2	1,6
416,96	Котлеты из мяса	90	12,3	29	14,8	365,5					40	145,1	21,3	1,4
541,04	Рагу овощное	150	2,9	8	21,8	166,2					49,3	77,9	35,8	1,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3					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
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			23,4	41,7	106,9	874,2					173	429,3	123,5	7,6
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			41,5	58,3	204,5	1466,1					286,2	751,4	198,6	15,9
Итого за день			41,5	58,3	204,5	1466,1					286,2	751,4	198,6	15,9

День: понедельник
Неделя: 2

Завтрак и обед 1-4 классы														
Завтрак														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		7	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,9	11,7	45,7	300,1					141,3	134,2	25,3	1,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3					4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46					16	11	9	2,2
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9

Итого за Завтрак		7,8	12,2	93,8	495,5		17,2			197,5	264,8	60,9	5,8
Обед													
138,96	Суп картофельный с бобовыми	250	6,1	5,4	23,5	161,1		13,6		51,5	89,8	39,6	2,4
506,04	Суфле из филе куриного с рисом	90	11,9	8,6	5,2	173,4		0,1		17,4	149,6	61,2	1,4
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5		49,9	97	34,4	1,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1				35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2				7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед		24,9	20,4	107,4	719,6		36,4			166,4	482,8	169,5	8,1
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы		32,7	32,6	201,1	1215,1		53,6			363,8	747,6	230,3	13,9
Итого за день		32,7	32,6	201,1	1215,1		53,6			363,8	747,6	230,3	13,9

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 и обед 1-4 классы														
Завтрак														
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
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
	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
Обед														
129,96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
359,13	Жаркое "Курочка Ряба" из филе куриного	200	13,7	7,9	27,5	262,3		22			49,9	216,7	104,3	2,8
	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
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед		20,3	16,3	100,1	640,9		37,6				138,9	441,6	168,5	7,3
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы		45,7	42	192,2	1325,3		61				281,5	873,9	240,1	13,4
Итого за день		45,7	42	192,2	1325,3		61				281,5	873,9	240,1	13,4

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 и обед 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
Обед														
110,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	7	14,8	129,3		23,7			64,9	58,1	36,8	1,6
439,01	Птица отварная 90гр	90	19,8	18,4	0,2	245,3		0,2			25,3	227,2	28,1	2
541,04	Рагу овощное	150	2,9	8	21,8	166,2		24,9			49,3	77,9	35,8	1,6
	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
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед		28,6	34,6	89,1	766,4		52				186,9	509,8	134,9	8,1
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы		53,7	57,6	162,4	1353,9		56,4				524,6	1032,7	220,1	13,1
Итого за день		53,7	57,6	162,4	1353,9		56,4				524,6	1032,7	220,1	13,1

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 и обед 1-4 классы														
Завтрак														
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
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

	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
Обед													
134,04	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250/10	2,7	7,2	15,9	135,6		20,4		46,9	76,8	19,3	1,2
416,96	Котлеты из мяса	90	12,3	29	14,8	365,5		0,2		40	145,1	21,3	1,4
470,96	Картофель отварной	150	3	4,5	29,6	163,8		22,5		23,4	88	36,1	1,5
	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
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2				7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			21,7	41,8	112,6	890,4		46,4		157,8	456,4	110,9	7,1
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			42,2	62,4	203,1	1494,7		61,8		282,5	676,2	194,6	13,4
Итого за день			42,2	62,4	203,1	1494,7		61,8		282,5	676,2	194,6	13,4

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 и обед 1-4 классы														
Завтрак														
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
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
	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			21,3	17,3	84,2	592,2		16			123	444,5	160,2	9,1
Обед														
139,96	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,7	24,2	126,6		12,9			30,7	64,9	26,8	1,3
403,96	Плов из мяса	250	16,3	33,1	55,8	572,2		4,5			53,7	207,4	41,9	3,1
	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
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			22,8	37	132,2	924,4		20,6			131,8	418,8	103	7,4
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44,1	54,3	216,5	1516,6		36,6			254,8	863,2	263,2	16,4
Итого за день			44,1	54,3	216,5	1516,6		36,6			254,8	863,2	263,2	16,4
Итого всего средняя			44,5	52,5	190,9	1386		74			328,6	835,7	224,9	15,7