



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



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 01.09.2023 по 31.12.2023

Обед 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
1-4 кл. обед (родители)														
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
439,01	Птица отварная 90гр	100	22	20,4	0,2	272,6		0,2			28,1	252,5	31,2	2,2
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
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			35,4	31,7	116,6	868,5		17,1			148,1	540,7	117,7	8,6
Итого за 1-4 кл. обед (родители)			35,4	31,7	116,6	868,5		17,1			148,1	540,7	117,7	8,6
Итого за день			35,4	31,7	116,6	868,5		17,1			148,1	540,7	117,7	8,6

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
1-4 кл. обед (родители)														
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
20,01	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 1-4 кл. обед (родители)			19,5	28,8	103,2	730,2		91,9			222,1	423,5	120	7,8
Итого за день			19,5	28,8	103,2	730,2		91,9			222,1	423,5	120	7,8

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
1-4 кл. обед (родители)														
Обед														
129,96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
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
	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
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			26,5	26,6	125,3	851,7		27,4			196,3	559,8	193,6	10,9
Итого за 1-4 кл. обед (родители)			26,5	26,6	125,3	851,7		27,4			196,3	559,8	193,6	10,9
Итого за день			26,5	26,6	125,3	851,7		27,4			196,3	559,8	193,6	10,9

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-4 кл. обед (родители)														
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
401,96	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7		3,2			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		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			22,7	42,5	109,1	888		30,1			147,3	382,5	100,5	6,8
Итого за 1-4 кл. обед (родители)			22,7	42,5	109,1	888		30,1			147,3	382,5	100,5	6,8
Итого за день			22,7	42,5	109,1	888		30,1			147,3	382,5	100,5	6,8

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
1-4 кл. обед (родители)														
Обед														
140,96	Суп картофельный с рыбой	250/10	4,6	3,5	18	116,9		14,1			36,1	59,8	32,2	1,6
449,96	Плов из филе куриного	200	15,1	12,5	43,1	368,1		3			42,1	191,8	82,4	2,5
	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
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			23,8	20,2	116,2	750,1		31,9			141,1	405,5	153	7,3
Итого за 1-4 кл. обед (родители)			23,8	20,2	116,2	750,1		31,9			141,1	405,5	153	7,3
Итого за день			23,8	20,2	116,2	750,1		31,9			141,1	405,5	153	7,3

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
1-4 кл. обед (родители)														
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 1-4 кл. обед (родители)			24,9	20,4	107,4	719,6		36,4			166,4	482,8	169,5	8,1
Итого за день			24,9	20,4	107,4	719,6		36,4			166,4	482,8	169,5	8,1

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
1-4 кл. обед (родители)														
Обед														
129,96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
418,96	Зразы рубленые	90	13,2	12,5	16,7	231,9		7,3			63,4	165,2	28,7	2,4
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
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			29	32,1	126,4	889,1		34,9			184,4	519,6	106,1	7,8
Итого за 1-4 кл. обед (родители)			29	32,1	126,4	889,1		34,9			184,4	519,6	106,1	7,8

Итого за день	29	32,1	126,4	889,1		34,9			184,4	519,6	106,1	7,8
---------------	----	------	-------	-------	--	------	--	--	-------	-------	-------	-----

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
1-4 кл. обед (родители)														
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 1-4 кл. обед (родители)			28,6	34,6	89,1	766,4		52			186,9	509,8	134,9	8,1
Итого за день			28,6	34,6	89,1	766,4		52			186,9	509,8	134,9	8,1

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
1-4 кл. обед (родители)														
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
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
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			25,3	28,4	121,9	816,1		35,9			178,9	323,5	110,6	8
Итого за 1-4 кл. обед (родители)			25,3	28,4	121,9	816,1		35,9			178,9	323,5	110,6	8
Итого за день			25,3	28,4	121,9	816,1		35,9			178,9	323,5	110,6	8

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-4 кл. обед (родители)														
Обед														
148,96	Суп с макаронными изделиями	250	2,5	5,2	17	120,6		1,9			25,4	30,5	11,3	0,7
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	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
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			25,9	23,1	116,8	789		17,9			155,6	501,8	179,2	10,3
Итого за 1-4 кл. обед (родители)			25,9	23,1	116,8	789		17,9			155,6	501,8	179,2	10,3
Итого за день			25,9	23,1	116,8	789		17,9			155,6	501,8	179,2	10,3
Итого всего средняя			26,1	28,8	113,2	806,9		37,5			172,7	464,9	138,5	8,4