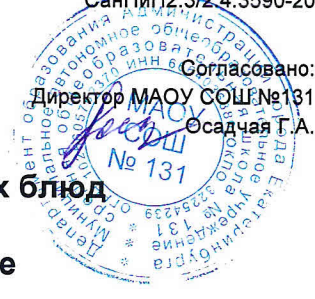




Утверждаю:
Директор ООО "Школяр"
Степанова А.Г.



Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №131
Осадчая Т.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 23.10.2023 по 31.12.2023
Завтрак + обед (дотация) 1-4 классы безлактозное

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+обед 1-4 классы индивидуальное														
Завтрак														
439,96	Птица отварная	100	19,8	18,4	0,2	245,3		0,2			25,3	227,2	28,1	2
463,03	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,2	7,9	55,1	318,5					67,9	242,4	81,4	6,7
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Завтрак			30,2	26,3	82,1	665,1		3,5			97,6	472,4	111,8	9,3
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
13,03	Бигус с курицей	250	15,8	22,1	22,2	347,2		117,8			139,9	194,2	56,3	3,7
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Обед			22,4	27,5	83,8	655,6		147,6			211,9	297,7	107,2	8,9
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			52,5	53,7	165,8	1320,6		151,1			309,5	770,1	219	18,1
Итого за день			52,5	53,7	165,8	1320,6		151,1			309,5	770,1	219	18,1

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+обед 1-4 классы индивидуальное														
Завтрак														
477,96	Брокколи отварная с маслом	150	4,8	4,9	3,7	84,5		106,6			72,4	93	26,6	1,3
	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
Итого за Завтрак			5,5	4,9	47,5	254,8		129,3			100,9	112,3	42,3	5,2
Обед														
129,04	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,4	5	8,1	83,5		19,6			56,3	47,3	24,6	1,4
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
Итого за Обед			15,2	25,6	74,8	575,1		76,5			172,2	273,1	86,8	5,5
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			20,7	30,5	122,2	829,9		205,8			273,1	385,4	129,1	10,7
Итого за день			20,7	30,5	122,2	829,9		205,8			273,1	385,4	129,1	10,7

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+обед 1-4 классы индивидуальное														
Завтрак														
460,96	Биточки рубленые из филе куриного	100	14,5	9,8	16,7	244,2		0,3			48	173,5	74,6	1,5
463,03	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,2	7,9	55,1	318,5					67,9	242,4	81,4	6,7
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Завтрак			24,8	17,7	98,6	664		3,5			120,4	418,6	158,3	8,8
Обед														
129,96	Рассольник Ленинградский	250	2,7	5,1	20,1	132,4		12,4			33	72,5	29,2	1,5
5,09	Рыба припущенная с овощами	100	15,9	5,1	4,3	122,4		2,8			59,1	22,9	45,1	2,7
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
Итого за Обед			21,7	14,8	80,7	519,8		40,9			120	186,2	112,6	6,3
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			46,5	32,4	179,3	1183,8		44,5			240,3	604,8	270,9	15,1
Итого за день			46,5	32,4	179,3	1183,8		44,5			240,3	604,8	270,9	15,1

День: четверг
Неделя: 1

№ 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+обед 1-4 классы индивидуальное														
Завтрак														
401,96	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7		3,2			17,3	132,6	19,8	1,5
516,08	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,4	51,1	277,8					23,5	60,4	13	1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Завтрак			18,7	35,8	81,6	703,8		6,4			45,3	195,7	35	3,2
Обед														
110,04	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14,5	108,7		23,7			56,3	52,1	36	1,5
431,04	Печень по-строгановски	100	13,8	12,1	3,8	179,1		26			25,5	264,8	17,6	7
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
Итого за Обед			23,6	23	86,4	627,9		53			137,1	501,5	116,9	14,1
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			42,2	58,9	168,1	1331,8		59,4			182,4	697,2	151,9	17,3
Итого за день			42,2	58,9	168,1	1331,8		59,4			182,4	697,2	151,9	17,3

День: пятница

Неделя: 1

№ 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+обед 1-4 классы индивидуальное														
Завтрак														
477,96	Капуста цветная отварная	150	3,2	4,8	3,8	76,7		76,1			42,8	55,6	20,3	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
Итого за Завтрак			3,9	4,8	47,5	247		98,9			71,2	74,9	36,1	4,9
Обед														
756,04	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,5	6,1	16,1	133,6		11			28,2	51,4	22,9	1,1
416,26	Котлеты из свинины	100	13,7	32,2	16,6	406,7		0,2			44,5	161,3	23,7	1,6
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
Итого за Обед			21,2	46,3	81,3	807,7		39,3			126,5	293,4	84,6	4,9
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			25,1	51,1	128,8	1054,7		138,2			197,8	368,2	120,6	9,9
Итого за день			25,1	51,1	128,8	1054,7		138,2			197,8	368,2	120,6	9,9

День: понедельник

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+обед 1-4 классы индивидуальное														
Завтрак														
468,06	Фасоль стручковая отварная	200	4,2	6	7,8	121		187,2			143,2	92,9	55,6	2,4
	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
Итого за Завтрак			4,9	6	51,5	291,3		209,9			171,7	112,1	71,3	6,4
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
439,96	Птица отварная	100	19,8	18,4	0,2	245,3		0,2			25,3	227,2	28,1	2
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
Итого за Обед			29	28,2	80,1	671,5		39,6			104,7	407,8	106,1	6,5
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			33,9	34,2	131,6	962,7		249,5			276,4	519,9	177,4	12,8
Итого за день			33,9	34,2	131,6	962,7		249,5			276,4	519,9	177,4	12,8

День: вторник

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+обед 1-4 классы индивидуальное														
Завтрак														
418,06	Зразы рубленые	100	14,7	13,9	18,4	256,4		8,2			70,4	183,2	31,8	2,7
463,03	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,2	7,9	55,1	318,5					67,9	242,4	81,4	6,7
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Завтрак			25	21,8	100,2	676,1		11,4			142,7	428,3	115,5	10
Обед														
129,96	Рассольник Ленинградский	250	2,7	5,1	20,1	132,4		12,4			33	72,5	29,2	1,5

359,13	Жаркое "Куручка Ряба" из филе куриного	250	14,8	9,6	36,7	316,7		29,4			66,4	248,9	119,2	3,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Обед			17,6	14,8	83,5	550,3		45			103,9	324,1	150,7	5,5
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			42,6	36,6	183,7	1226,4		56,4			246,6	752,4	266,2	15,5
Итого за день			42,6	36,6	183,7	1226,4		56,4			246,6	752,4	266,2	15,5

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+обед 1-4 классы индивидуальное														
Завтрак														
477,96	Брокколи отварная с маслом	150	4,8	4,9	3,7	84,5		106,6			72,4	93	26,6	1,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	200	0,8		22,6	92		26			32	22	18	4,4
Итого за Завтрак			5,7	4,9	53,1	277,8		135,8			108,9	117,8	46,8	6,3
Обед														
110,04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	5	15	110,8		23,8			56,4	52,3	36	1,5
439,96	Птица отварная	200	39,6	36,7	0,4	490,6		0,4			50,5	454,5	56,2	3,9
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
Итого за Обед			44,7	49,8	64	868,9		52,3			160,7	587,4	130,3	7,7
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			50,4	54,6	117,1	1146,6		188,1			269,6	705,2	177,1	14
Итого за день			50,4	54,6	117,1	1146,6		188,1			269,6	705,2	177,1	14

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+обед 1-4 классы индивидуальное														
Завтрак														
5,12	Тефтели рыбные с рисом и морковью	100	16,5	13,7	11,5	229,1		0,8			53,5	45,5	44,6	2,7
463,03	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,2	7,9	55,1	318,5					67,9	242,4	81,4	6,7
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Завтрак			26,9	21,6	93,3	648,9		4			125,8	290,6	128,3	10
Обед														
134,04	Суп Крестьянский с крупой	250	2,1	5,3	11,7	100,6		20,4			40,9	54,7	25,6	1,4
416,26	Котлеты из свинины	100	13,7	32,2	16,6	406,7		0,2			44,5	161,3	23,7	1,6
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
Итого за Обед			18,9	42	84,7	772,3		46,3			113,3	306,8	87,6	5,1
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			45,8	63,6	178	1421,1		50,3			239,1	597,3	215,9	15,1
Итого за день			45,8	63,6	178	1421,1		50,3			239,1	597,3	215,9	15,1

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
Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное														
Завтрак														
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	11,7	7,8	3,4	164,6		1,2			16,6	135,8	68,3	1,3
463,03	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,2	7,9	55,1	318,5					67,9	242,4	81,4	6,7
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Завтрак			22	15,7	85,3	584,4		4,5			88,9	380,9	152	8,6
Обед														
131,96	Суп картофельный	250	2,6	2,6	24	124,6		18,5			32,6	78	33,8	1,5
357,96	Мясо отварное	100	24,6	55,1	0,9	597,2		5,1			27,2	281,3	40,7	2,9
477,96	Капуста цветная отварная	150	3,2	4,8	3,8	76,7		76,1			42,8	55,6	20,3	1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Обед			30,5	62,5	55,5	899,8		103			107	417,6	97,1	6
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			52,5	78,2	140,8	1484,2		107,4			195,9	798,5	249,1	14,6
Итого за день			52,5	78,2	140,8	1484,2		107,4			195,9	798,5	249,1	14,6
Итого всего средняя			41,2	49,4	151,6	1196,2		125,1			243,1	619,9	197,7	14,3