



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

Согласовано:  
Директор МАОУ СОШ №131  
Осадчая А.

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 23.10.2023 по 31.12.2023

Обед + полдник (дотация) 1-4 классы сахарный диабет

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
<b>Обед+полдник 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
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
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>33,7</b>	<b>29,7</b>	<b>91,8</b>	<b>746,6</b>		<b>17,1</b>			<b>132,1</b>	<b>501,6</b>	<b>131</b>	<b>10</b>
<b>Полдник</b>														
468,06	Фасоль стручковая отварная	200	4,2	6	7,8	121		187,2			143,2	92,9	55,6	2,4
685,02	Чай без сахара	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Полдник</b>			<b>5</b>	<b>6</b>	<b>39,8</b>	<b>247,2</b>		<b>206,8</b>			<b>172,5</b>	<b>117,6</b>	<b>73,5</b>	<b>6,6</b>
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы</b>			<b>38,7</b>	<b>35,6</b>	<b>131,5</b>	<b>993,7</b>		<b>223,8</b>			<b>304,6</b>	<b>619,2</b>	<b>204,5</b>	<b>16,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,7</b>	<b>35,6</b>	<b>131,5</b>	<b>993,7</b>		<b>223,8</b>			<b>304,6</b>	<b>619,2</b>	<b>204,5</b>	<b>16,6</b>

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
<b>Обед+полдник 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
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	90	8,7	12,8	11,2	192,4		28,5			51,3	105,1	21,3	1,8
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>14</b>	<b>24,3</b>	<b>78,6</b>	<b>571,7</b>		<b>89,2</b>			<b>142,3</b>	<b>249,8</b>	<b>85,4</b>	<b>5,2</b>
<b>Полдник</b>														
477,96	Брокколи отварная с маслом	150	4,8	4,9	3,7	84,5		106,6			72,4	93	26,6	1,3
685,02	Чай без сахара	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Полдник</b>			<b>5,6</b>	<b>4,9</b>	<b>35,7</b>	<b>210,7</b>		<b>126,2</b>			<b>101,6</b>	<b>117,8</b>	<b>44,5</b>	<b>5,5</b>
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы</b>			<b>19,6</b>	<b>29,2</b>	<b>114,3</b>	<b>782,4</b>		<b>215,3</b>			<b>243,9</b>	<b>367,6</b>	<b>129,9</b>	<b>10,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>19,6</b>	<b>29,2</b>	<b>114,3</b>	<b>782,4</b>		<b>215,3</b>			<b>243,9</b>	<b>367,6</b>	<b>129,9</b>	<b>10,7</b>

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
<b>Обед+полдник 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
129,96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
460,96	Биточки рубленые из филе куриного	90	13	8,8	14,9	219,3		0,2			43,2	156	67,1	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>23,8</b>	<b>21,9</b>	<b>103,4</b>	<b>712,4</b>		<b>15,9</b>			<b>140,1</b>	<b>419,1</b>	<b>160,5</b>	<b>8,4</b>
<b>Полдник</b>														
477,96	Капуста цветная отварная	150	3,2	4,8	3,8	76,7		76,1			42,8	55,6	20,3	1
685,02	Чай без сахара	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4</b>	<b>4,8</b>	<b>35,8</b>	<b>202,9</b>		<b>95,7</b>			<b>72</b>	<b>80,4</b>	<b>38,2</b>	<b>5,2</b>
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы</b>			<b>27,7</b>	<b>26,6</b>	<b>139,1</b>	<b>915,3</b>		<b>111,6</b>			<b>212,1</b>	<b>499,4</b>	<b>198,7</b>	<b>13,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>27,7</b>	<b>26,6</b>	<b>139,1</b>	<b>915,3</b>		<b>111,6</b>			<b>212,1</b>	<b>499,4</b>	<b>198,7</b>	<b>13,6</b>

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед+полдник 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
110,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,2	7	14,1	126		23,2			59,8	52,6	33	1,4
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
<b>Итого за Обед</b>			19,1	41,3	83	760,4		29,6			99,2	233,3	64,7	4,3
<b>Полдник</b>														
468,06	Фасоль стручковая отварная	150	3,2	4,5	5,8	90,8		140,4			107,4	69,6	41,7	1,8
685,02	Чай без сахара	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Полдник</b>			4	4,5	37,8	216,9		160			136,7	94,4	59,6	6
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы</b>			23	45,7	120,8	977,3		189,6			235,8	327,7	124,3	10,3
<b>Итого за день</b>			23	45,7	120,8	977,3		189,6			235,8	327,7	124,3	10,3

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед+полдник 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
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
449,96	Плов из филе куриного	200	15,1	12,5	43,1	368,1		3			42,1	191,8	82,4	2,5
	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
<b>Итого за Обед</b>			20,1	18,6	97,3	649		30,3			90,8	256,9	116,5	6,4
<b>Полдник</b>														
477,96	Капуста цветная отварная	150	3,2	4,8	3,8	76,7		76,1			42,8	55,6	20,3	1
685,02	Чай без сахара	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Полдник</b>			4	4,8	35,8	202,9		95,7			72	80,4	38,2	5,2
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы</b>			24,1	23,3	133,1	851,9		126			162,8	337,3	154,7	11,6
<b>Итого за день</b>			24,1	23,3	133,1	851,9		126			162,8	337,3	154,7	11,6

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед+полдник 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
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
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
<b>Итого за Обед</b>			29,3	29	76,9	667,2		36,5			131,2	416,7	104,4	6,3
<b>Полдник</b>														
468,06	Фасоль стручковая отварная	150	3,2	4,5	5,8	90,8		140,4			107,4	69,6	41,7	1,8
685,02	Чай без сахара	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Полдник</b>			4	4,5	37,8	216,9		160			136,7	94,4	59,6	6
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы</b>			33,2	33,5	114,7	884,1		196,5			267,8	511,1	164	12,3
<b>Итого за день</b>			33,2	33,5	114,7	884,1		196,5			267,8	511,1	164	12,3

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед+полдник 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
129,96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
418,05	Зразы рубленые	90	11,1	22,5	16,7	313,5		7,3			62,5	148,6	28,7	1,9
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	21,9	35,6	105,2	806,6		23			159,4	411,6	122	9	
<b>Полдник</b>													
477,96	Капуста цветная отварная	150	3,2	4,8	3,8	76,7		76,1		42,8	55,6	20,3	1
685,02	Чай без сахара	200	0,2		15,1	57,2		0,1		5,3	8,3	4,4	0,9
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5		24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Полдник</b>			4	4,8	35,8	202,9		95,7		72	80,4	38,2	5,2
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы</b>			25,8	40,3	141	1009,5		118,7		231,4	492	160,3	14,2
<b>Итого за день</b>			25,8	40,3	141	1009,5		118,7		231,4	492	160,3	14,2

День: среда  
Неделя: 2

№ реци.	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
<b>Обед+полдник 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
110,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,2	7	14,1	126		23,2			59,8	52,6	33	1,4
439,96	Птица отварная	100	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
<b>Итого за Обед</b>			25	33,4	62,9	638,8		51,5			138,8	360,5	99,1	5,6
<b>Полдник</b>														
477,96	Брокколи отварная с маслом	150	4,8	4,9	3,7	84,5		106,6			72,4	93	26,6	1,3
685,02	Чай без сахара	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Полдник</b>			5,6	4,9	35,7	210,7		126,2			101,6	117,8	44,5	5,5
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы</b>			30,6	38,3	98,6	849,5		177,7			240,5	478,3	143,6	11,1
<b>Итого за день</b>			30,6	38,3	98,6	849,5		177,7			240,5	478,3	143,6	11,1

День: четверг  
Неделя: 2

№ реци.	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
<b>Обед+полдник 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
134,04	Суп Крестьянский с крупой	250/10	2,3	7,1	12,3	119,7		20,4			46,9	55,6	19,3	1,3
5,29	Тефтели рыбные с морковью	250	34,9	30	9,5	438		5,2			141,8	57,1	112,3	6,1
516,04	Макаронные изделия отварные	90	3,2	2,9	23	125					10,6	27,2	5,9	0,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
<b>Итого за Обед</b>			40,6	40	71,6	783,9		28,8			203,7	142,6	139,7	8,6
<b>Полдник</b>														
468,06	Фасоль стручковая отварная	150	3,2	4,5	5,8	90,8		140,4			107,4	69,6	41,7	1,8
685,02	Чай без сахара	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Полдник</b>			4	4,5	37,8	216,9		160			136,7	94,4	59,6	6
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы</b>			44,5	44,5	109,4	1000,9		188,8			340,4	237	199,2	14,6
<b>Итого за день</b>			44,5	44,5	109,4	1000,9		188,8			340,4	237	199,2	14,6

День: пятница  
Неделя: 2

№ реци.	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
<b>Обед+полдник 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
131,96	Суп картофельный	250	2,6	2,6	24	124,6		18,5			32,6	78	33,8	1,5
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
463,96	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
<b>Итого за Обед</b>			22,1	16,3	95,6	629,3		23			104,5	398,3	165,5	8,4
<b>Полдник</b>														
477,96	Капуста цветная отварная	150	3,2	4,8	3,8	76,7		76,1			42,8	55,6	20,3	1
685,02	Чай без сахара	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Полдник</b>			4	4,8	35,8	202,9		95,7			72	80,4	38,2	5,2
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы</b>			26,1	21,1	131,3	832,2		118,7			176,5	478,6	203,7	13,6
<b>Итого за день</b>			26,1	21,1	131,3	832,2		118,7			176,5	478,6	203,7	13,6
<b>Итого всего средняя</b>			29,3	33,8	123,4	909,7		166,7			241,6	434,8	168,3	12,8