



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

Согласовано:  
Директор МАОУ СОШ №131  
Осадная Г.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
Период действия с 01.09.2023 по 31.12.2023

ГПД 1-4 классы 2 смена

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1-4 классы родительские ГПД</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
439,01	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>35,4</b>	<b>31,7</b>	<b>116,6</b>	<b>868,5</b>		<b>17,1</b>			<b>148,1</b>	<b>540,7</b>	<b>117,7</b>	<b>8,6</b>
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	100	7,5	4,8	47,7	252		4,1			24,5	75,1	20	1,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
<b>Итого за Полдник</b>			<b>7,6</b>	<b>4,8</b>	<b>74,5</b>	<b>353,3</b>		<b>7,4</b>			<b>29</b>	<b>77,8</b>	<b>22,2</b>	<b>1,8</b>
<b>Итого за 1-4 классы родительские ГПД</b>			<b>43</b>	<b>36,5</b>	<b>191,2</b>	<b>1221,7</b>		<b>24,5</b>			<b>177,1</b>	<b>618,5</b>	<b>140</b>	<b>10,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43</b>	<b>36,5</b>	<b>191,2</b>	<b>1221,7</b>		<b>24,5</b>			<b>177,1</b>	<b>618,5</b>	<b>140</b>	<b>10,5</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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1-4 классы родительские ГПД</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
20,01	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>19,5</b>	<b>28,8</b>	<b>103,2</b>	<b>730,2</b>		<b>91,9</b>			<b>222,1</b>	<b>423,5</b>	<b>120</b>	<b>7,8</b>
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	100	7,5	4,8	47,7	252		4,1			24,5	75,1	20	1,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
<b>Итого за Полдник</b>			<b>7,6</b>	<b>4,8</b>	<b>74,5</b>	<b>353,3</b>		<b>7,4</b>			<b>29</b>	<b>77,8</b>	<b>22,2</b>	<b>1,8</b>
<b>Итого за 1-4 классы родительские ГПД</b>			<b>27</b>	<b>33,6</b>	<b>177,7</b>	<b>1083,5</b>		<b>99,2</b>			<b>251,1</b>	<b>501,3</b>	<b>142,2</b>	<b>9,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>27</b>	<b>33,6</b>	<b>177,7</b>	<b>1083,5</b>		<b>99,2</b>			<b>251,1</b>	<b>501,3</b>	<b>142,2</b>	<b>9,6</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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1-4 классы родительские ГПД</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
358,26	Биточки рубленные 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
	Поджаренная	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
<b>Итого за Обед</b>			26,5	26,6	125,3	851,7		27,4			196,3	559,8	193,6	10,9
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	100	7,5	4,8	47,7	252		4,1			24,5	75,1	20	1,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
<b>Итого за Полдник</b>			7,6	4,8	74,5	353,3		7,4			29	77,8	22,2	1,8
<b>Итого за 1-4 классы родительские ГПД</b>			34,1	31,4	199,8	1204,9		34,8			225,3	637,6	215,9	12,8
<b>Итого за день</b>			34,1	31,4	199,8	1204,9		34,8			225,3	637,6	215,9	12,8

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
<b>1-4 классы родительские ГПД</b>														
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>			22,7	42,5	109,1	888		30,1			147,3	382,5	100,5	6,8
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	100	7,5	4,8	47,7	252		4,1			24,5	75,1	20	1,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
<b>Итого за Полдник</b>			7,6	4,8	74,5	353,3		7,4			29	77,8	22,2	1,8
<b>Итого за 1-4 классы родительские ГПД</b>			30,3	47,3	183,7	1241,2		37,5			176,3	460,3	122,8	8,6
<b>Итого за день</b>			30,3	47,3	183,7	1241,2		37,5			176,3	460,3	122,8	8,6

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1-4 классы родительские ГПД</b>														
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>			23,8	20,2	116,2	750,1		31,9			141,1	405,5	153	7,3
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	100	7,5	4,8	47,7	252		4,1			24,5	75,1	20	1,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
<b>Итого за Полдник</b>			7,6	4,8	74,5	353,3		7,4			29	77,8	22,2	1,8
<b>Итого за 1-4 классы родительские ГПД</b>			31,3	25	190,7	1103,3		39,3			170,1	483,3	175,3	9,1
<b>Итого за день</b>			31,3	25	190,7	1103,3		39,3			170,1	483,3	175,3	9,1

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1-4 классы родительские ГПД</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
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
<b>Итого за Обед</b>			24,9	20,4	107,4	719,6		36,4			166,4	482,8	169,5	8,1
<b>Полдник</b>														

687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	100	7,5	4,8	47,7	252		4,1			24,5	75,1	20	1,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
<b>Итого за Полдник</b>			7,6	4,8	74,5	353,3		7,4			29	77,8	22,2	1,8
<b>Итого за 1-4 классы родительские ГПД</b>			32,4	25,2	181,9	1072,8		43,8			195,4	560,6	191,7	9,9
<b>Итого за день</b>			32,4	25,2	181,9	1072,8		43,8			195,4	560,6	191,7	9,9

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
<b>1-4 классы родительские ГПД</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
418,96	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
<b>Итого за Обед</b>			29	32,1	126,4	889,1		34,9			184,4	519,6	106,1	7,8
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	100	7,5	4,8	47,7	252		4,1			24,5	75,1	20	1,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
<b>Итого за Полдник</b>			7,6	4,8	74,5	353,3		7,4			29	77,8	22,2	1,8
<b>Итого за 1-4 классы родительские ГПД</b>			36,5	36,9	201	1242,4		42,3			213,5	597,4	128,3	9,7
<b>Итого за день</b>			36,5	36,9	201	1242,4		42,3			213,5	597,4	128,3	9,7

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
<b>1-4 классы родительские ГПД</b>														
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>			28,6	34,6	89,1	766,4		52			186,9	509,8	134,9	8,1
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	100	7,5	4,8	47,7	252		4,1			24,5	75,1	20	1,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
<b>Итого за Полдник</b>			7,6	4,8	74,5	353,3		7,4			29	77,8	22,2	1,8
<b>Итого за 1-4 классы родительские ГПД</b>			36,2	39,4	163,6	1119,7		59,4			216	587,6	157,2	9,9
<b>Итого за день</b>			36,2	39,4	163,6	1119,7		59,4			216	587,6	157,2	9,9

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
<b>1-4 классы родительские ГПД</b>														
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>			25,3	28,4	121,9	816,1		35,9			178,9	323,5	110,6	8
<b>Полдник</b>														

687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	100	7,5	4,8	47,7	252		4,1			24,5	75,1	20	1,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
<b>Итого за Полдник</b>			7,6	4,8	74,5	353,3		7,4			29	77,8	22,2	1,8
<b>Итого за 1-4 классы родительские ГПД</b>			32,9	33,2	196,5	1169,3		43,2			207,9	401,3	132,9	9,8
<b>Итого за день</b>			32,9	33,2	196,5	1169,3		43,2			207,9	401,3	132,9	9,8

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1-4 классы родительские ГПД</b>														
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>			25,9	23,1	116,8	789		17,9			155,6	501,8	179,2	10,3
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	100	7,5	4,8	47,7	252		4,1			24,5	75,1	20	1,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
<b>Итого за Полдник</b>			7,6	4,8	74,5	353,3		7,4			29	77,8	22,2	1,8
<b>Итого за 1-4 классы родительские ГПД</b>			33,4	27,9	191,3	1142,3		25,3			184,6	579,6	201,4	12,1
<b>Итого за день</b>			33,4	27,9	191,3	1142,3		25,3			184,6	579,6	201,4	12,1
<b>Итого всего средняя</b>			33,7	33,6	187,7	1160,1		44,9			201,7	542,8	160,8	10,2