



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



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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Период действия с 09.01.2024 по 31.05.2024

Завтрак (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 1-4 классы														
Завтрак														
23,02	Курица отварная	105	26,2	23		311,6					28,3	262,4	32,2	2,2
466,07	Рис припущенный	160	4	5	43,3	223,1					22,4	55,4	13,5	1,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	35	1,7	0,7	11,6	56,1					41,7	136,4	28,4	2,2
Итого за Завтрак			31,9	28,6	81,7	692,1		3,3			96,9	456,9	76,4	6,2
Итого за Завтрак 1-4 классы			31,9	28,6	81,7	692,1		3,3			96,9	456,9	76,4	6,2
Итого за день			31,9	28,6	81,7	692,1		3,3			96,9	456,9	76,4	6,2

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 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	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за Завтрак			18,8	22,7	63,1	519,3		23,2			209,9	464,3	125,5	10,3
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,8	22,7	63,1	519,3		23,2			209,9	464,3	125,5	10,3
Итого за день			18,8	22,7	63,1	519,3		23,2			209,9	464,3	125,5	10,3

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 1-4 классы														
Завтрак														
270,09	Каша Царская с филе куриным	250	17,7	12,3	39,9	362,9		5,5			82	306,7	127	5,9
	Поджаривка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	35	1,7	0,7	11,6	56,1					41,7	136,4	28,4	2,2
Итого за Завтрак			19,7	15	80,2	546,6		16,4			138,4	450,7	160,5	8,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,7	15	80,2	546,6		16,4			138,4	450,7	160,5	8,9
Итого за день			19,7	15	80,2	546,6		16,4			138,4	450,7	160,5	8,9

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
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
516,11	Макаронные изделия отварные	170	6	5,4	43,5	236,2					20	51,4	11,1	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	35	1,7	0,7	11,6	56,1					41,7	136,4	28,4	2,2
Итого за Завтрак			19,3	35,5	85,6	718,3		6,4			83,4	323,1	61,5	5,1
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,3	35,5	85,6	718,3		6,4			83,4	323,1	61,5	5,1
Итого за день			19,3	35,5	85,6	718,3		6,4			83,4	323,1	61,5	5,1

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
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
449,03	Плов из курицы	250	16	16,1	43,9	373,6		5,1			49	186	35	2,5
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	35	1,7	0,7	11,6	56,1					41,7	136,4	28,4	2,2
Итого за Завтрак			18	18,7	84,2	557,3		16			105,4	330,1	68,5	5,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			18	18,7	84,2	557,3		16			105,4	330,1	68,5	5,5
Итого за день			18	18,7	84,2	557,3		16			105,4	330,1	68,5	5,5

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
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,9	11,7	45,7	300,1		1			141,3	134,2	25,3	1,1
	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
899,06	Батон Витаминизированный	35	1,7	0,7	11,6	56,1					41,7	136,4	28,4	2,2
Итого за Завтрак			8,3	12,3	101,1	526,5		23,7			211,4	289,8	69,4	7,2
Итого за Завтрак 1-4 классы			8,3	12,3	101,1	526,5		23,7			211,4	289,8	69,4	7,2
Итого за день			8,3	12,3	101,1	526,5		23,7			211,4	289,8	69,4	7,2

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 1-4 классы														
Завтрак														
418,05	Зразы рубленые	90	11,1	22,5	16,7	313,5		7,3			62,5	148,6	28,7	1,9
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	35	1,7	0,7	11,6	56,1					41,7	136,4	28,4	2,2
Итого за Завтрак			22,1	34,5	92,2	749,5		22,6			140,6	417,2	72,5	5,7
Итого за Завтрак 1-4 классы			22,1	34,5	92,2	749,5		22,6			140,6	417,2	72,5	5,7
Итого за день			22,1	34,5	92,2	749,5		22,6			140,6	417,2	72,5	5,7

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
Завтрак 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
Итого за Завтрак 1-4 классы			25,1	22,9	73,3	587,5		4,3			337,6	522,9	85,2	5
Итого за день			25,1	22,9	73,3	587,5		4,3			337,6	522,9	85,2	5

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 1-4 классы														
Завтрак														
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	35	1,7	0,7	11,6	56,1					41,7	136,4	28,4	2,2

Итого за Завтрак	20,8	20,7	92,1	612,3		15,5			130,7	239,4	87,7	6,6
Итого за Завтрак 1-4 классы	20,8	20,7	92,1	612,3		15,5			130,7	239,4	87,7	6,6
Итого за день	20,8	20,7	92,1	612,3		15,5			130,7	239,4	87,7	6,6

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
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	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	35	1,7	0,7	11,6	56,1					41,7	136,4	28,4	2,2
Итого за Завтрак			21,4	16,4	85	587,1		12,2			123,8	461,5	162,9	9,3
Итого за Завтрак 1-4 классы			21,4	16,4	85	587,1		12,2			123,8	461,5	162,9	9,3
Итого за день			21,4	16,4	85	587,1		12,2			123,8	461,5	162,9	9,3
Итого всего средняя			20,5	22,7	83,8	609,7		14,3			157,8	395,6	97	7