



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



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 09.01.2024 по 31.05.2024

Завтрак + обед (дотация) 1-4 классы индивидуальное

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
470,09	Картофель отварной	200	4	6	39,5	218,4		30			31,2	117,3	48,2	2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Завтрак			24	24,4	66,5	564,9		33,5			61	347,3	78,5	4,6
Обед														
120,07	Щи из капусты с мясом	250/10	3,6	6,4	10,7	112,7		34,9			55,9	64	26,9	1,4
638,02	Мясо, тушеное с черносливом	100	16,4	12,8	10	219,5		2,5			29,4	184,1	34,2	4,1
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			27,7	25,2	88,7	672,3		40,6			140,6	432,7	124,4	11,2
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			51,7	49,5	155,2	1237,3		74			201,6	780	202,9	15,8
Итого за день			51,7	49,5	155,2	1237,3		74			201,6	780	202,9	15,8

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														
129,07	Рассольник Ленинградский с мясом	250/10	4,3	6,5	20,1	151,4		12,4			34,4	88,5	31,1	1,6
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			18	27,1	86,7	643		69,3			150,3	314,3	93,3	5,7
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			23,5	32	134,2	897,7		198,6			251,2	426,6	135,6	10,9
Итого за день			23,5	32	134,2	897,7		198,6			251,2	426,6	135,6	10,9

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														
270,01	Каша Царская с филе куриным	300	20,2	20,5	49,9	452,8		6,8			104,9	346,5	98,4	7,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Завтрак			20,3	20,5	76,7	554,1		10,1			109,4	349,2	100,6	7,7
Обед														
110,12	Борщ с мясом	250/10	3,6	6,4	14,5	127,7		23,7			57,7	68,1	37,9	1,7
5,19	Рыба припущенная с овощами	100	19,5	6,4	3,3	143,2		1,8			59,5	14,3	48,3	3
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
Итого за Обед			26,9	17,5	85,2	581,4		28,7			142,7	137,2	101,1	6,4
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			47,2	38	161,9	1135,5		38,8			252,2	486,4	201,7	14,1
Итого за день			47,2	38	161,9	1135,5		38,8			252,2	486,4	201,7	14,1

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	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	Мg	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														
138,06	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,7	6,8	23,5	180,1		13,6			52,9	105,8	41,5	2,5
358,28	Котлеты из филе куриного	90	11,8	9,3	8,3	193,5		0,2			40,9	145,4	64	1,2
482,96	Капуста тушеная	150	3,6	4,4	16,6	121		88,3			97,6	63,4	32,5	2,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Обед			23,2	20,5	75,2	595,9		105,4			195,9	317,3	140,2	6,4
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			41,9	56,3	156,9	1299,7		111,8			241,2	513,1	175,2	9,6
Итого за день			41,9	56,3	156,9	1299,7		111,8			241,2	513,1	175,2	9,6

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	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	Мg	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														
131,03	Суп картофельный	250	2,6	2,6	24	124,6		18,5			32,6	78	33,8	1,5
416,29	Котлеты из мяса	90	12,3	29	14,8	365,5		0,2			40	145,1	21,3	1,4
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			18,1	36,1	95,3	755,1		44,5			100,6	313,8	93,5	5
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			21,9	40,8	142,8	1002		143,3			171,8	388,6	129,5	10
Итого за день			21,9	40,8	142,8	1002		143,3			171,8	388,6	129,5	10

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное														
Завтрак														
468,96	Фасоль стручковая отварная	150	3,2	4,5	5,8	90,8		140,4			109,8	69,6	42,2	1,9
	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	4,5	49,6	261		163,2			138,3	88,9	57,9	5,8
Обед														
134,08	Суп Крестьянский с крупой и мясом	250/10	3,9	6,6	14,9	130,7		19,9			34,6	81,3	16,6	1,2
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			26,9	29,4	71,5	641,1		45,8			87,7	399,3	83,1	5,3
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			30,7	33,9	121,1	902,1		209			226	488,2	141	11
Итого за день			30,7	33,9	121,1	902,1		209			226	488,2	141	11

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное														
Завтрак														
418,05	Зразы рубленные	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 Завтрак			18,9	28,5	84,8	653,6		10,6			117,9	333,1	92	7,5

Обед														
138,06	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,7	6,8	23,5	180,1		13,6			52,9	105,8	41,5	2,5
26,2	Бигус с мясом	250	16,5	37,2	22,2	485,7		117,8			135,9	215,8	60,1	4,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Обед			24,3	44	72,5	767,1		134,6			193,3	324,3	103,9	7,2
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			43,2	72,4	157,3	1420,7		145,2			311,2	657,5	195,9	14,7
Итого за день			43,2	72,4	157,3	1420,7		145,2			311,2	657,5	195,9	14,7

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	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														
129,07	Рассольник Ленинградский с мясом	250/10	4,3	6,5	20,1	151,4		12,4			34,4	88,5	31,1	1,6
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
Итого за Обед			27,1	32,9	68,9	664,1		40,7			113,4	396,4	97,3	5,8
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			32,6	37,8	116,3	918,9		170			214,3	508,7	139,6	11
Итого за день			32,6	37,8	116,3	918,9		170			214,3	508,7	139,6	11

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	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														
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
13,19	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	5,1	8,9	27,2	202,2		1,4			43,8	123,2	43,3	3,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Завтрак			20	21,2	64,3	509,7		5,3			96,4	166,8	85,7	6,4
Обед														
110,12	Борщ с мясом	250/10	3,6	6,4	14,5	127,7		23,7			57,7	68,1	37,9	1,7
408,96	Печень тушеная в красном соусе	100	12,7	7,2	2,2	124,3		23,4			7,7	243,3	14	6,5
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
Итого за Обед			21,7	18,4	81,9	561,7		50,4			87,5	359,5	63,9	9,6
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			41,8	39,6	146,2	1071,4		55,7			183,9	526,3	149,6	16
Итого за день			41,8	39,6	146,2	1071,4		55,7			183,9	526,3	149,6	16

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
Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное														
Завтрак														
444,18	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	9,5	6,6	3,8	139		1,2			14,6	108,6	54,3	1,1
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 Завтрак			17,3	12,5	71,9	479,2		4,5			70	293,2	117,7	6,7
Обед														
131,03	Суп картофельный	250	2,6	2,6	24	124,6		18,5			32,6	78	33,8	1,5
5,19	Рыба припущенная с овощами	100	19,5	6,4	3,3	143,2		1,8			59,5	14,3	48,3	3
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			25,2	13,5	83,7	532,8		46			120,1	183,1	120,5	6,6
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			42,5	26	155,6	1011,9		50,5			190,1	476,2	238,1	13,3
Итого за день			42,5	26	155,6	1011,9		50,5			190,1	476,2	238,1	13,3
Итого всего средняя			37,7	42,6	144,7	1089,7		119,7			224,3	525,1	170,9	12,6