



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**

**Обед (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
<b>Обед 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
120,05	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	8,4	11	133,3		34,9			64,4	70	27,7	1,4
23,02	Курица отварная	100	25	21,8		296,4					26,7	249,6	30,6	2,1
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>36,1</b>	<b>36,2</b>	<b>103,9</b>	<b>864,5</b>		<b>38,1</b>			<b>159,7</b>	<b>518</b>	<b>105,2</b>	<b>7,7</b>
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			<b>36,1</b>	<b>36,2</b>	<b>103,9</b>	<b>864,5</b>		<b>38,1</b>			<b>159,7</b>	<b>518</b>	<b>105,2</b>	<b>7,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,1</b>	<b>36,2</b>	<b>103,9</b>	<b>864,5</b>		<b>38,1</b>			<b>159,7</b>	<b>518</b>	<b>105,2</b>	<b>7,7</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 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,7	168,6		11,9			37,8	89	28,1	1,5
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>21,7</b>	<b>30,3</b>	<b>111,8</b>	<b>784,6</b>		<b>68,9</b>			<b>196,8</b>	<b>458,5</b>	<b>122,3</b>	<b>8</b>
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			<b>21,7</b>	<b>30,3</b>	<b>111,8</b>	<b>784,6</b>		<b>68,9</b>			<b>196,8</b>	<b>458,5</b>	<b>122,3</b>	<b>8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>21,7</b>	<b>30,3</b>	<b>111,8</b>	<b>784,6</b>		<b>68,9</b>			<b>196,8</b>	<b>458,5</b>	<b>122,3</b>	<b>8</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 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
110,13	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	8,4	14,8	148,3		23,7			66,2	74,1	38,7	1,7
270,09	Каша Царская с филе куриным	250	17,7	12,3	39,9	362,9		5,5			82	306,7	127	5,9
	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>25,2</b>	<b>22</b>	<b>107</b>	<b>736,8</b>		<b>32,4</b>			<b>195,7</b>	<b>527,3</b>	<b>199,9</b>	<b>10,6</b>
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			<b>25,2</b>	<b>22</b>	<b>107</b>	<b>736,8</b>		<b>32,4</b>			<b>195,7</b>	<b>527,3</b>	<b>199,9</b>	<b>10,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>25,2</b>	<b>22</b>	<b>107</b>	<b>736,8</b>		<b>32,4</b>			<b>195,7</b>	<b>527,3</b>	<b>199,9</b>	<b>10,6</b>

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>Обед 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														



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
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>			<b>28,1</b>	<b>42,2</b>	<b>117,8</b>	<b>938,8</b>		<b>20</b>			<b>135,3</b>	<b>430,1</b>	<b>105,3</b>	<b>7,8</b>
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			<b>28,1</b>	<b>42,2</b>	<b>117,8</b>	<b>938,8</b>		<b>20</b>			<b>135,3</b>	<b>430,1</b>	<b>105,3</b>	<b>7,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>28,1</b>	<b>42,2</b>	<b>117,8</b>	<b>938,8</b>		<b>20</b>			<b>135,3</b>	<b>430,1</b>	<b>105,3</b>	<b>7,8</b>

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
<b>Обед 1-4 классы</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	32,1	1,6
449,96	Плов из филе куриного	250	16,8	13,3	58,8	441		6,8			55	217,9	90,2	3
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
	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>25,4</b>	<b>17,9</b>	<b>140,4</b>	<b>829,4</b>		<b>37,1</b>			<b>154,6</b>	<b>435,2</b>	<b>165,5</b>	<b>9,8</b>
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			<b>25,4</b>	<b>17,9</b>	<b>140,4</b>	<b>829,4</b>		<b>37,1</b>			<b>154,6</b>	<b>435,2</b>	<b>165,5</b>	<b>9,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>25,4</b>	<b>17,9</b>	<b>140,4</b>	<b>829,4</b>		<b>37,1</b>			<b>154,6</b>	<b>435,2</b>	<b>165,5</b>	<b>9,8</b>

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
<b>Обед 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
134,07	Суп "Крестьянский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,2	8,6	15,2	151,3		19,9			43,1	87,3	17,4	1,2
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>			<b>23</b>	<b>23,6</b>	<b>99,1</b>	<b>709,7</b>		<b>42,7</b>			<b>158</b>	<b>480,3</b>	<b>147,2</b>	<b>6,9</b>
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			<b>23</b>	<b>23,6</b>	<b>99,1</b>	<b>709,7</b>		<b>42,7</b>			<b>158</b>	<b>480,3</b>	<b>147,2</b>	<b>6,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>23</b>	<b>23,6</b>	<b>99,1</b>	<b>709,7</b>		<b>42,7</b>			<b>158</b>	<b>480,3</b>	<b>147,2</b>	<b>6,9</b>

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>Обед 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
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
418,05	Зразы рубленные	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	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>31,6</b>	<b>41,8</b>	<b>129,6</b>	<b>997,8</b>		<b>36,2</b>			<b>194,8</b>	<b>530,3</b>	<b>117,6</b>	<b>8,4</b>
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			<b>31,6</b>	<b>41,8</b>	<b>129,6</b>	<b>997,8</b>		<b>36,2</b>			<b>194,8</b>	<b>530,3</b>	<b>117,6</b>	<b>8,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>31,6</b>	<b>41,8</b>	<b>129,6</b>	<b>997,8</b>		<b>36,2</b>			<b>194,8</b>	<b>530,3</b>	<b>117,6</b>	<b>8,4</b>

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



Обед 1-4 классы														
Обед														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,7	168,6		11,9			37,8	89	28,1	1,5
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>			<b>30,7</b>	<b>36,1</b>	<b>94</b>	<b>805,7</b>		<b>40,2</b>			<b>159,9</b>	<b>540,6</b>	<b>126,2</b>	<b>8</b>
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			<b>30,7</b>	<b>36,1</b>	<b>94</b>	<b>805,7</b>		<b>40,2</b>			<b>159,9</b>	<b>540,6</b>	<b>126,2</b>	<b>8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>30,7</b>	<b>36,1</b>	<b>94</b>	<b>805,7</b>		<b>40,2</b>			<b>159,9</b>	<b>540,6</b>	<b>126,2</b>	<b>8</b>

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
<b>Обед 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
110,13	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	8,4	14,8	148,3		23,7			66,2	74,1	38,7	1,7
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
	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>			<b>26,5</b>	<b>29,7</b>	<b>120,8</b>	<b>828,7</b>		<b>39,2</b>			<b>198,2</b>	<b>320,8</b>	<b>130</b>	<b>8,5</b>
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			<b>26,5</b>	<b>29,7</b>	<b>120,8</b>	<b>828,7</b>		<b>39,2</b>			<b>198,2</b>	<b>320,8</b>	<b>130</b>	<b>8,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>26,5</b>	<b>29,7</b>	<b>120,8</b>	<b>828,7</b>		<b>39,2</b>			<b>198,2</b>	<b>320,8</b>	<b>130</b>	<b>8,5</b>

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>Обед 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
139,04	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,5	4,1	24,2	145,6		12,9			32	80,9	28,7	1,4
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
	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>27,5</b>	<b>19</b>	<b>121,2</b>	<b>774,6</b>		<b>17,3</b>			<b>146,9</b>	<b>544,8</b>	<b>192,3</b>	<b>10,7</b>
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			<b>27,5</b>	<b>19</b>	<b>121,2</b>	<b>774,6</b>		<b>17,3</b>			<b>146,9</b>	<b>544,8</b>	<b>192,3</b>	<b>10,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>27,5</b>	<b>19</b>	<b>121,2</b>	<b>774,6</b>		<b>17,3</b>			<b>146,9</b>	<b>544,8</b>	<b>192,3</b>	<b>10,7</b>
<b>Итого всего средняя</b>			<b>27,6</b>	<b>29,9</b>	<b>114,5</b>	<b>827,1</b>		<b>37,2</b>			<b>170</b>	<b>478,6</b>	<b>141,1</b>	<b>8,6</b>