



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 31.12.2024

Обед + полдник (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
Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное														
Обед														
14	Салат из свежих помидор	100	0,5	10	2,6	102,5		18			12,1	31,5	1	0,6
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
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Обед			8,9	15,9	87,7	511,6		40,8			91,4	232,5	77,8	9,5
Полдник														
468,06	Фасоль стручковая отварная	150	3,2	4,5	5,8	90,8		140,4			107,4	69,6	41,7	1,8
	Сок 0,2	200			23	92								
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			3,8	4,5	45,8	251,8		159,9			131,4	86,1	55,2	5,1
Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально			12,7	20,4	133,4	763,4		200,7			222,8	318,7	133	14,6
Итого за день			12,7	20,4	133,4	763,4		200,7			222,8	318,7	133	14,6

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
Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное														
Обед														
16,04	Салат из свежих огурцов	100	0,6	10	1,6	98,9		6,3			20,2	37,8	1	0,6
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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Обед			4,2	14,5	69,3	409,9		45,1			64,1	139,6	48,3	4,9
Полдник														
477,96	Брокколи отварная с маслом	150	4,8	4,9	3,7	84,5		106,6			72,4	93	26,6	1,3
	Сок 0,2	200			23	92								
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			5,4	4,9	43,7	245,5		126,1			96,4	109,5	40,1	4,6
Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально			9,6	19,3	113	655,4		171,1			160,5	249,1	88,4	9,5
Итого за день			9,6	19,3	113	655,4		171,1			160,5	249,1	88,4	9,5

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
Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное														
Обед														
14	Салат из свежих помидор	100	0,5	10	2,6	102,5		18			12,1	31,5	1	0,6
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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Обед			8,7	15,9	82	488,6		34,3			83,4	227	73,3	8,4
Полдник														
477,96	Капуста цветная отварная	150	3,2	4,8	3,8	76,7		76,1			42,8	55,6	20,3	1
	Сок 0,2	200			23	92								
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			3,8	4,8	43,7	237,7		95,6			66,8	72,1	33,8	4,3
Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально			12,5	20,7	125,7	726,3		129,9			150,2	299,1	107,1	12,7
Итого за день			12,5	20,7	125,7	726,3		129,9			150,2	299,1	107,1	12,7

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
Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное														
Обед														
33	Салат из свежей капусты с огурцом "Здоровье"	100	1,5	5	4,3	67,6		37,1			48,4	34,3	13,1	1,1
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
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Обед			7,5	9,8	86,4	446,2		59,9			94,5	98,9	38,7	5,7
Полдник														
468,96	Фасоль стручковая отварная	100	2,1	3	3,9	60,5		93,6			73,2	46,4	28,1	1,3
	Сок 0,2	200			23	92								
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			2,7	3	43,8	221,5		113,1			97,2	62,9	41,6	4,6
Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально			10,2	12,8	130,3	667,7		173			191,7	161,8	80,3	10,3
Итого за день			10,2	12,8	130,3	667,7		173			191,7	161,8	80,3	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
Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное														
Обед														
14	Салат из свежих помидор	100	0,5	10	2,6	102,5		18			12,1	31,5	1	0,6
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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Обед			8,7	15,9	82	488,6		34,3			83,4	227	73,3	8,4
Полдник														
477,96	Брокколи отварная с маслом	150	4,8	4,9	3,7	84,5		106,6			72,4	93	26,6	1,3
	Сок 0,2	200			23	92								
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			5,4	4,9	43,7	245,5		126,1			96,4	109,5	40,1	4,6
Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально			14,1	20,8	125,7	734,1		160,3			179,8	336,6	113,4	13
Итого за день			14,1	20,8	125,7	734,1		160,3			179,8	336,6	113,4	13

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
Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное														
Обед														
16,04	Салат из свежих огурцов	100	0,6	10	1,6	98,9		6,3			20,2	37,8	1	0,6
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
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Обед			4,4	14,5	75	432,9		51,6			72,1	145,1	52,8	6
Полдник														
468,96	Фасоль стручковая отварная	100	2,1	3	3,9	60,5		93,6			73,2	46,4	28,1	1,3
	Сок 0,2	200			23	92								
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			2,7	3	43,8	221,5		113,1			97,2	62,9	41,6	4,6
Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально			7,1	17,5	118,8	654,4		164,7			169,3	208	94,5	10,5
Итого за день			7,1	17,5	118,8	654,4		164,7			169,3	208	94,5	10,5

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
Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное														
Обед														
14	Салат из свежих помидор	100	0,5	10	2,6	102,5		18			12,1	31,5	1	0,6
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
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3

Итого за Обед		8,9	15,9	87,7	511,6		40,8			91,4	232,5	77,8	9,5	
Полдник														
477,96	Капуста цветная отварная	150	3,2	4,8	3,8	76,7		76,1			42,8	55,6	20,3	1
	Сок 0,2	200			23	92								
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			3,8	4,8	43,7	237,7		95,6			66,8	72,1	33,8	4,3
Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально			12,7	20,7	131,4	749,3		136,4			158,2	304,6	111,6	13,8
Итого за день			12,7	20,7	131,4	749,3		136,4			158,2	304,6	111,6	13,8

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
Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное														
Обед														
16,04	Салат из свежих огурцов	100	0,6	10	1,6	98,9		6,3			20,2	37,8	1	0,6
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
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Обед			4,2	18	67,2	435,4		53,9			98	135	52,5	6,1
Полдник														
477,96	Брокколи отварная с маслом	100	3,2	3,2	2,5	56,3		71			48,3	62	17,7	0,9
	Сок 0,2	200			23	92								
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			3,8	3,2	42,4	217,3		90,5			72,3	78,5	31,2	4,2
Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально			8	21,2	109,6	652,7		144,4			170,2	213,5	83,7	10,3
Итого за день			8	21,2	109,6	652,7		144,4			170,2	213,5	83,7	10,3

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
Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное														
Обед														
14	Салат из свежих помидор	100	0,5	10	2,6	102,5		18			12,1	31,5	1	0,6
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
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Обед			6,6	14,8	84,7	481,1		40,8			58,1	96,1	26,5	5,2
Полдник														
468,96	Фасоль стручковая отварная	100	2,1	3	3,9	60,5		93,6			73,2	46,4	28,1	1,3
	Сок 0,2	200			23	92								
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			2,7	3	43,8	221,5		113,1			97,2	62,9	41,6	4,6
Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально			9,3	17,8	128,5	702,6		153,9			155,4	159	68,1	9,8
Итого за день			9,3	17,8	128,5	702,6		153,9			155,4	159	68,1	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
Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное														
Обед														
16,04	Салат из свежих огурцов	100	0,6	10	1,6	98,9		6,3			20,2	37,8	1	0,6
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
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Обед			9	15,9	86,7	508		29,1			99,5	238,8	77,8	9,5
Полдник														
477,96	Капуста цветная отварная	150	3,2	4,8	3,8	76,7		76,1			42,8	55,6	20,3	1
	Сок 0,2	200			23	92								
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			3,8	4,8	43,7	237,7		95,6			66,8	72,1	33,8	4,3
Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально			12,8	20,7	130,4	745,7		124,7			166,3	310,9	111,6	13,8
Итого за день			12,8	20,7	130,4	745,7		124,7			166,3	310,9	111,6	13,8
Итого всего средняя			10,9	19,2	124,7	705,2		155,9			172,4	256,1	99,2	11,8