



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



СанПиН 2-3/2.4.3590-20  
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
<b>Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное</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			64,5	70	27,7	1,4
439,96	Птица отварная	100	19,8	18,4	0,2	245,3		0,2			25,3	227,2	28,1	2
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1		0,1			5	8,3	4,4	0,8
<b>Итого за Обед</b>			<b>31,5</b>	<b>32,7</b>	<b>52,6</b>	<b>618,6</b>		<b>35,2</b>			<b>145,6</b>	<b>487,3</b>	<b>121,3</b>	<b>9,2</b>
<b>Полдник</b>														
468,06	Фасоль стручковая отварная	150	3,2	4,5	5,8	90,8		140,4			107,4	69,6	41,7	1,8
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1		0,1			5	8,3	4,4	0,8
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4</b>	<b>4,5</b>	<b>22,8</b>	<b>160,8</b>		<b>160</b>			<b>136,4</b>	<b>94,4</b>	<b>59,6</b>	<b>6</b>
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально</b>			<b>35,5</b>	<b>37,2</b>	<b>75,4</b>	<b>779,4</b>		<b>195,2</b>			<b>281,9</b>	<b>581,7</b>	<b>180,8</b>	<b>15,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>35,5</b>	<b>37,2</b>	<b>75,4</b>	<b>779,4</b>		<b>195,2</b>			<b>281,9</b>	<b>581,7</b>	<b>180,8</b>	<b>15,2</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+полдник 1-4 классы индивидуальное</b>														
<b>Обед</b>														
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,7	168,7		11,9			37,9	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
470,96	Картофель отварной	150	3	4,5	29,6	163,8		22,5			23,4	88	36,1	1,5
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1		0,1			5	8,3	4,4	0,8
<b>Итого за Обед</b>			<b>18</b>	<b>28,4</b>	<b>62,8</b>	<b>564,4</b>		<b>68,7</b>			<b>127,8</b>	<b>311,3</b>	<b>94,1</b>	<b>6</b>
<b>Полдник</b>														
477,96	Брокколи отварная с маслом	150	4,8	4,9	3,7	84,5		106,6			72,4	93	26,6	1,3
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1		0,1			5	8,3	4,4	0,8
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Полдник</b>			<b>5,6</b>	<b>4,9</b>	<b>20,7</b>	<b>154,6</b>		<b>126,2</b>			<b>101,3</b>	<b>117,8</b>	<b>44,5</b>	<b>5,4</b>
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально</b>			<b>23,7</b>	<b>33,2</b>	<b>83,5</b>	<b>719</b>		<b>194,9</b>			<b>229,1</b>	<b>429,1</b>	<b>138,6</b>	<b>11,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>23,7</b>	<b>33,2</b>	<b>83,5</b>	<b>719</b>		<b>194,9</b>			<b>229,1</b>	<b>429,1</b>	<b>138,6</b>	<b>11,4</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+полдник 1-4 классы индивидуальное</b>														
<b>Обед</b>														
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	8,4	14,8	148,3		23,7			66,3	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
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1		0,1			5	8,3	4,4	0,8
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>			<b>22,2</b>	<b>20,7</b>	<b>66,1</b>	<b>558,3</b>		<b>42,3</b>			<b>169,2</b>	<b>400,1</b>	<b>179,1</b>	<b>10,6</b>
<b>Полдник</b>														
477,96	Капуста цветная отварная	150	3,2	4,8	3,8	76,7		76,1			42,8	55,6	20,3	1
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1		0,1			5	8,3	4,4	0,8
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4</b>	<b>4,8</b>	<b>20,8</b>	<b>146,8</b>		<b>95,7</b>			<b>71,7</b>	<b>80,4</b>	<b>38,2</b>	<b>5,1</b>
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально</b>			<b>26,1</b>	<b>25,5</b>	<b>86,9</b>	<b>705,1</b>		<b>138</b>			<b>240,9</b>	<b>480,4</b>	<b>217,3</b>	<b>15,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>26,1</b>	<b>25,5</b>	<b>86,9</b>	<b>705,1</b>		<b>138</b>			<b>240,9</b>	<b>480,4</b>	<b>217,3</b>	<b>15,7</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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное</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
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1		0,1			5	8,3	4,4	0,8
<b>Итого за Обед</b>			24,7	41	65,6	714,3		16,9			92,8	291,9	75,4	5,6
<b>Полдник</b>														
468,06	Фасоль стручковая отварная	150	3,2	4,5	5,8	90,8		140,4			107,4	69,6	41,7	1,8
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1		0,1			5	8,3	4,4	0,8
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Полдник</b>			4	4,5	22,8	160,8		160			136,4	94,4	59,6	6
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально</b>			28,6	45,5	88,5	875,1		176,9			229,1	386,3	135	11,6
<b>Итого за день</b>			28,6	45,5	88,5	875,1		176,9			229,1	386,3	135	11,6

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное</b>														
<b>Обед</b>														
131,96	Суп картофельный	250	2,6	2,6	24	124,6		18,5			32,6	78	33,8	1,5
439,96	Птица отварная	100	19,8	18,4	0,2	245,3		0,2			25,3	227,2	28,1	2
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1		0,1			5	8,3	4,4	0,8
<b>Итого за Обед</b>			30,3	26,9	65,6	609,8		18,8			113,7	495,3	127,4	9,3
<b>Полдник</b>														
477,96	Брокколи отварная с маслом	150	4,8	4,9	3,7	84,5		106,6			72,4	93	26,6	1,3
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1		0,1			5	8,3	4,4	0,8
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Полдник</b>			5,6	4,9	20,7	154,6		126,2			101,3	117,8	44,5	5,4
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально</b>			35,9	31,8	86,3	764,4		144,9			215	613,1	171,9	14,7
<b>Итого за день</b>			35,9	31,8	86,3	764,4		144,9			215	613,1	171,9	14,7

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+полдник 1-4 классы индивидуальное</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			43,2	87,3	17,4	1,2
439,96	Птица отварная	100	19,8	18,4	0,2	245,3		0,2			25,3	227,2	28,1	2
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5			49,9	97	34,4	1,3
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1		0,1			5	8,3	4,4	0,8
<b>Итого за Обед</b>			27,5	32,1	41,9	557,2		39,7			123,3	419,8	84,3	5,3
<b>Полдник</b>														
468,06	Фасоль стручковая отварная	150	3,2	4,5	5,8	90,8		140,4			107,4	69,6	41,7	1,8
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1		0,1			5	8,3	4,4	0,8
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Полдник</b>			4	4,5	22,8	160,8		160			136,4	94,4	59,6	6
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально</b>			31,4	36,6	64,7	718		199,7			259,6	514,2	143,9	11,3
<b>Итого за день</b>			31,4	36,6	64,7	718		199,7			259,6	514,2	143,9	11,3

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+полдник 1-4 классы индивидуальное</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 рубленые	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
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1		0,1			5	8,3	4,4	0,8
<b>Итого за Обед</b>			26,7	35,2	81,6	733,5		21			171,3	444,4	135,7	10,2



Полдник														
477,96	Капуста цветная отварная	150	3,2	4,8	3,8	76,7		76,1			42,8	55,6	20,3	1
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1		0,1			5	8,3	4,4	0,8
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			4	4,8	20,8	146,8		95,7			71,7	80,4	38,2	5,1
Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально			30,7	40	102,4	880,3		116,8			243	524,8	173,9	15,4
Итого за день			30,7	40	102,4	880,3		116,8			243	524,8	173,9	15,4

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														
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,7	168,7		11,9			37,9	89	28,1	1,5
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
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1		0,1			5	8,3	4,4	0,8
Итого за Обед			27,3	34,9	41,7	581,3		37			117,4	402,4	96,4	5,9
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
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1		0,1			5	8,3	4,4	0,8
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			5,6	4,9	20,7	154,6		126,2			101,3	117,8	44,5	5,4
Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально			32,9	39,8	62,5	735,9		163,2			218,7	520,2	140,9	11,3
Итого за день			32,9	39,8	62,5	735,9		163,2			218,7	520,2	140,9	11,3

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														
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	8,4	14,8	148,3		23,7			66,3	74,1	38,7	1,7
5,29	Тефтели рыбные с морковью	90	12,6	10,8	3,4	157,7		1,9			51,1	20,5	40,4	2,2
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1		0,1			5	8,3	4,4	0,8
Итого за Обед			22	24	56,6	515,5		25,7			139,9	148,2	93,3	5,5
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
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1		0,1			5	8,3	4,4	0,8
	Фрукт	300	1,2		33,9	138		39			48	33	27	6,6
Итого за Полдник			4,6	4,5	39,8	229,8		179,5			160,4	110,9	73,1	9,3
Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально			26,6	28,5	96,4	745,3		205,2			300,2	259,1	166,3	14,7
Итого за день			26,6	28,5	96,4	745,3		205,2			300,2	259,1	166,3	14,7

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														
131,96	Суп картофельный	250	2,6	2,6	24	124,6		18,5			32,6	78	33,8	1,5
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
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1		0,1			5	8,3	4,4	0,8
Итого за Обед			20	15,1	69,2	503,6		19,8			103,1	376,7	153,6	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
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1		0,1			5	8,3	4,4	0,8
	Фрукт	300	1,2		33,9	138		39			48	33	27	6,6
Итого за Полдник			4,6	4,8	37,7	215,8		115,2			95,7	96,9	51,7	8,4
Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально			24,6	19,9	106,9	719,4		135			198,8	473,5	205,4	16,8
Итого за день			24,6	19,9	106,9	719,4		135			198,8	473,5	205,4	16,8
Итого всего средняя			29,6	33,8	85,4	764,2		167			241,6	478,2	167,4	13,8