



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

Обед + полдник 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>1-4 классы родительские ГПД</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
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
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
<b>Итого за Обед</b>			<b>31,9</b>	<b>28,6</b>	<b>116,9</b>	<b>828,6</b>		<b>40,6</b>			<b>208,9</b>	<b>636,4</b>	<b>168,1</b>	<b>14,4</b>
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	100	7,5	4,8	47,7	252		4,1			24,5	75,1	20	1,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
<b>Итого за Полдник</b>			<b>7,6</b>	<b>4,8</b>	<b>74,5</b>	<b>353,3</b>		<b>7,4</b>			<b>29</b>	<b>77,8</b>	<b>22,2</b>	<b>1,8</b>
<b>Итого за 1-4 классы родительские ГПД</b>			<b>39,4</b>	<b>33,4</b>	<b>191,5</b>	<b>1181,9</b>		<b>48</b>			<b>237,9</b>	<b>714,2</b>	<b>190,3</b>	<b>16,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,4</b>	<b>33,4</b>	<b>191,5</b>	<b>1181,9</b>		<b>48</b>			<b>237,9</b>	<b>714,2</b>	<b>190,3</b>	<b>16,2</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>1-4 классы родительские ГПД</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
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	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
<b>Итого за Обед</b>			<b>22</b>	<b>30,5</b>	<b>114,2</b>	<b>795,9</b>		<b>68,9</b>			<b>213,5</b>	<b>512,5</b>	<b>133,2</b>	<b>8,8</b>
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	100	7,5	4,8	47,7	252		4,1			24,5	75,1	20	1,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
<b>Итого за Полдник</b>			<b>7,6</b>	<b>4,8</b>	<b>74,5</b>	<b>353,3</b>		<b>7,4</b>			<b>29</b>	<b>77,8</b>	<b>22,2</b>	<b>1,8</b>
<b>Итого за 1-4 классы родительские ГПД</b>			<b>29,6</b>	<b>35,3</b>	<b>188,8</b>	<b>1149,2</b>		<b>76,2</b>			<b>242,5</b>	<b>590,3</b>	<b>155,4</b>	<b>10,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>29,6</b>	<b>35,3</b>	<b>188,8</b>	<b>1149,2</b>		<b>76,2</b>			<b>242,5</b>	<b>590,3</b>	<b>155,4</b>	<b>10,6</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>1-4 классы родительские ГПД</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
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
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
<b>Итого за Обед</b>			<b>31,1</b>	<b>20,9</b>	<b>113,4</b>	<b>737,7</b>		<b>28,8</b>			<b>211</b>	<b>340,8</b>	<b>144,8</b>	<b>9,6</b>

<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	100	7,5	4,8	47,7	252		4,1			24,5	75,1	20	1,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
<b>Итого за Полдник</b>			7,6	4,8	74,5	353,3		7,4			29	77,8	22,2	1,8
<b>Итого за 1-4 классы родительские ГПД</b>			38,6	25,7	187,9	1090,9		36,1			240	418,7	167	11,4
<b>Итого за день</b>			38,6	25,7	187,9	1090,9		36,1			240	418,7	167	11,4

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>1-4 классы родительские ГПД</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
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
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
<b>Итого за Обед</b>			27,1	21,9	103,1	731,5		105,4			255,6	515	183,1	9,6
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	100	7,5	4,8	47,7	252		4,1			24,5	75,1	20	1,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
<b>Итого за Полдник</b>			7,6	4,8	74,5	353,3		7,4			29	77,8	22,2	1,8
<b>Итого за 1-4 классы родительские ГПД</b>			34,6	26,7	177,6	1084,8		112,8			284,6	592,8	205,4	11,4
<b>Итого за день</b>			34,6	26,7	177,6	1084,8		112,8			284,6	592,8	205,4	11,4

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>1-4 классы родительские ГПД</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	32,2	1,6
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
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
<b>Итого за Обед</b>			23,9	38,3	117,1	883,1		40			163,7	493,3	134,7	8,3
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	100	7,5	4,8	47,7	252		4,1			24,5	75,1	20	1,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
<b>Итого за Полдник</b>			7,6	4,8	74,5	353,3		7,4			29	77,8	22,2	1,8
<b>Итого за 1-4 классы родительские ГПД</b>			31,5	43,1	191,6	1236,3		47,4			192,8	571,1	156,9	10,2
<b>Итого за день</b>			31,5	43,1	191,6	1236,3		47,4			192,8	571,1	156,9	10,2

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>1-4 классы родительские ГПД</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
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	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
<b>Итого за Обед</b>			23,4	23,8	101,5	721,1		42,7			174,7	534,3	158,1	7,7
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	100	7,5	4,8	47,7	252		4,1			24,5	75,1	20	1,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6

Итого за Полдник	7,6	4,8	74,5	353,3	7,4	29	77,8	22,2	1,8
Итого за 1-4 классы родительские ГПД	30,9	28,6	176	1074,4	50,1	203,7	612,1	180,4	9,5
Итого за день	30,9	28,6	176	1074,4	50,1	203,7	612,1	180,4	9,5

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1-4 классы родительские ГПД</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
26,2	Бигус с мясом	200	15,3	35,8	16,6	446,5		88,3			103,3	194,6	49,3	3,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
<b>Итого за Обед</b>			<b>26,9</b>	<b>43,9</b>	<b>94,8</b>	<b>863,6</b>		<b>105,2</b>			<b>220,4</b>	<b>500,9</b>	<b>135,9</b>	<b>9,7</b>
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	100	7,5	4,8	47,7	252		4,1			24,5	75,1	20	1,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
<b>Итого за Полдник</b>			<b>7,6</b>	<b>4,8</b>	<b>74,5</b>	<b>353,3</b>		<b>7,4</b>			<b>29</b>	<b>77,8</b>	<b>22,2</b>	<b>1,8</b>
<b>Итого за 1-4 классы родительские ГПД</b>			<b>34,5</b>	<b>48,7</b>	<b>169,3</b>	<b>1216,8</b>		<b>112,6</b>			<b>249,4</b>	<b>578,7</b>	<b>158,2</b>	<b>11,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>34,5</b>	<b>48,7</b>	<b>169,3</b>	<b>1216,8</b>		<b>112,6</b>			<b>249,4</b>	<b>578,7</b>	<b>158,2</b>	<b>11,5</b>

День: среда

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1-4 классы родительские ГПД</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
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	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
<b>Итого за Обед</b>			<b>31,1</b>	<b>36,3</b>	<b>96,3</b>	<b>817,1</b>		<b>40,2</b>			<b>176,6</b>	<b>594,6</b>	<b>137,1</b>	<b>8,9</b>
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	100	7,5	4,8	47,7	252		4,1			24,5	75,1	20	1,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
<b>Итого за Полдник</b>			<b>7,6</b>	<b>4,8</b>	<b>74,5</b>	<b>353,3</b>		<b>7,4</b>			<b>29</b>	<b>77,8</b>	<b>22,2</b>	<b>1,8</b>
<b>Итого за 1-4 классы родительские ГПД</b>			<b>38,6</b>	<b>41,1</b>	<b>170,9</b>	<b>1170,4</b>		<b>47,6</b>			<b>205,6</b>	<b>672,4</b>	<b>159,4</b>	<b>10,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,6</b>	<b>41,1</b>	<b>170,9</b>	<b>1170,4</b>		<b>47,6</b>			<b>205,6</b>	<b>672,4</b>	<b>159,4</b>	<b>10,7</b>

День: четверг

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1-4 классы родительские ГПД</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
408,96	Печень тушенная 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
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
<b>Итого за Обед</b>			<b>25,9</b>	<b>21,8</b>	<b>110</b>	<b>718</b>		<b>50,4</b>			<b>155,7</b>	<b>563,2</b>	<b>107,6</b>	<b>12,8</b>
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	100	7,5	4,8	47,7	252		4,1			24,5	75,1	20	1,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
<b>Итого за Полдник</b>			<b>7,6</b>	<b>4,8</b>	<b>74,5</b>	<b>353,3</b>		<b>7,4</b>			<b>29</b>	<b>77,8</b>	<b>22,2</b>	<b>1,8</b>
<b>Итого за 1-4 классы родительские ГПД</b>			<b>33,4</b>	<b>26,6</b>	<b>184,6</b>	<b>1071,2</b>		<b>57,8</b>			<b>184,8</b>	<b>641</b>	<b>129,8</b>	<b>14,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>33,4</b>	<b>26,6</b>	<b>184,6</b>	<b>1071,2</b>		<b>57,8</b>			<b>184,8</b>	<b>641</b>	<b>129,8</b>	<b>14,6</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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1-4 классы родительские ГПД</b>														
<b>Обед</b>														
139,04	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,5	4,1	24,2	145,6		12,9			32,1	80,9	28,7	1,4
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
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
<b>Итого за Обед</b>			<b>31</b>	<b>16,3</b>	<b>111,7</b>	<b>689,5</b>		<b>40,4</b>			<b>179,2</b>	<b>383,7</b>	<b>158,3</b>	<b>9,7</b>
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	100	7,5	4,8	47,7	252		4,1			24,5	75,1	20	1,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
<b>Итого за Полдник</b>			<b>7,6</b>	<b>4,8</b>	<b>74,5</b>	<b>353,3</b>		<b>7,4</b>			<b>29</b>	<b>77,8</b>	<b>22,2</b>	<b>1,8</b>
<b>Итого за 1-4 классы родительские ГПД</b>			<b>38,5</b>	<b>21,1</b>	<b>186,3</b>	<b>1042,8</b>		<b>47,8</b>			<b>208,2</b>	<b>461,5</b>	<b>180,5</b>	<b>11,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,5</b>	<b>21,1</b>	<b>186,3</b>	<b>1042,8</b>		<b>47,8</b>			<b>208,2</b>	<b>461,5</b>	<b>180,5</b>	<b>11,6</b>
<b>Итого всего средняя</b>			<b>35</b>	<b>33</b>	<b>182,4</b>	<b>1131,9</b>		<b>63,6</b>			<b>224,9</b>	<b>585,3</b>	<b>168,3</b>	<b>11,8</b>