



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**  
**Период действия с 02.09.2024 по 30.12.2024**  
**Завтрак + обед (дотация) 1-4 классы индивидуальное 212-99 рублей**

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>Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное</b>														
<b>Завтрак</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
	Сок 0,2	200			23	92								
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>3,8</b>	<b>4,5</b>	<b>45,8</b>	<b>251,8</b>		<b>159,9</b>			<b>131,4</b>	<b>86,1</b>	<b>55,2</b>	<b>5,1</b>
<b>Обед</b>														
14	Салат из свежих помидор	100	0,5	10	2,6	102,5		18			12,1	31,5	1	0,6
120,96	Щи из капусты с картофелем	250	2	5	10,7	93,7		34,9			54,4	48	25	1,3
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>10,7</b>	<b>20,9</b>	<b>92,7</b>	<b>582,3</b>		<b>69,1</b>			<b>137,9</b>	<b>275</b>	<b>98,3</b>	<b>9,7</b>
<b>Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное</b>			<b>14,4</b>	<b>25,4</b>	<b>138,5</b>	<b>834,1</b>		<b>229</b>			<b>269,3</b>	<b>361,2</b>	<b>153,4</b>	<b>14,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>14,4</b>	<b>25,4</b>	<b>138,5</b>	<b>834,1</b>		<b>229</b>			<b>269,3</b>	<b>361,2</b>	<b>153,4</b>	<b>14,8</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>Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное</b>														
<b>Завтрак</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
	Сок 0,2	200			23	92								
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>5,4</b>	<b>4,9</b>	<b>43,7</b>	<b>245,5</b>		<b>126,1</b>			<b>96,4</b>	<b>109,5</b>	<b>40,1</b>	<b>4,6</b>
<b>Обед</b>														
16,04	Салат из свежих огурцов	100	0,6	10	1,6	98,9		6,3			20,2	37,8	1	0,6
129,96	Рассольник Ленинградский	250	2,7	5,1	20,1	132,3		12,4			32,9	72,5	29,2	1,5
470,96	Картофель отварной	150	3	4,5	29,6	163,8		22,5			23,4	88	36,1	1,5
	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>6,8</b>	<b>19,6</b>	<b>89,4</b>	<b>542,3</b>		<b>57,4</b>			<b>97</b>	<b>212</b>	<b>77,5</b>	<b>6,3</b>
<b>Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное</b>			<b>12,2</b>	<b>24,5</b>	<b>133</b>	<b>787,8</b>		<b>183,5</b>			<b>193,4</b>	<b>321,6</b>	<b>117,6</b>	<b>10,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>12,2</b>	<b>24,5</b>	<b>133</b>	<b>787,8</b>		<b>183,5</b>			<b>193,4</b>	<b>321,6</b>	<b>117,6</b>	<b>10,9</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>Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное</b>														
<b>Завтрак</b>														
477,96	Капуста цветная отварная с маслом	150		4,3	0,1	39,3					8,4	1	1,6	0,2
	Сок 0,2	200			23	92								
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>0,6</b>	<b>4,3</b>	<b>40</b>	<b>200,3</b>		<b>19,5</b>			<b>32,4</b>	<b>17,5</b>	<b>15,1</b>	<b>3,5</b>
<b>Обед</b>														
14	Салат из свежих помидор	100	0,5	10	2,6	102,5		18			12,1	31,5	1	0,6
110,04	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14,3	107,6		23,6			55,3	50,7	35,7	1,5
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>10,7</b>	<b>20,9</b>	<b>96,3</b>	<b>596,3</b>		<b>57,9</b>			<b>138,8</b>	<b>277,8</b>	<b>109</b>	<b>9,9</b>
<b>Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное</b>			<b>11,3</b>	<b>25,3</b>	<b>136,3</b>	<b>796,5</b>		<b>77,4</b>			<b>171,2</b>	<b>295,3</b>	<b>124,1</b>	<b>13,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>11,3</b>	<b>25,3</b>	<b>136,3</b>	<b>796,5</b>		<b>77,4</b>			<b>171,2</b>	<b>295,3</b>	<b>124,1</b>	<b>13,4</b>

День: четверг







<b>Итого за Завтрак</b>			0,6	4,3	40	200,3		19,5		32,4	17,5	15,1	3,5
<b>Обед</b>													
14	Салат из свежих помидор	100	0,5	10	2,6	102,5		18		12,1	31,5	1	0,6
138,96	Суп картофельный с бобовыми	250	6,1	5,4	23,5	161,1		13,6		51,5	89,8	39,6	2,4
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9				50,9	181,8	61,1	5
	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
<b>Итого за Обед</b>			14,8	21,3	105,5	649,7		47,9		134,9	316,8	112,9	10,8
<b>Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное</b>			15,4	25,6	145,5	850		67,4		167,3	334,3	128	14,2
<b>Итого за день</b>			15,4	25,6	145,5	850		67,4		167,3	334,3	128	14,2

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное</b>														
<b>Завтрак</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
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
	Сок 0,2	200			23	92								
<b>Итого за Завтрак</b>			5,4	4,9	43,7	245,5		126,1			96,4	109,5	40,1	4,6
<b>Обед</b>														
16,04	Салат из свежих огурцов	100	0,6	10	1,6	98,9		6,3			20,2	37,8	1	0,6
129,96	Рассольник Ленинградский	250	2,7	5,1	20,1	132,3		12,4			32,9	72,5	29,2	1,5
541,04	Рагу овощное	150	2,9	8	21,7	165,7		24,8			48,9	77,3	35,7	1,6
	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
<b>Итого за Обед</b>			6,7	23,1	81,5	544,2		59,7			122,5	201,3	77,1	6,4
<b>Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное</b>			12,1	28	125,1	789,7		185,8			218,9	310,8	117,1	11
<b>Итого за день</b>			12,1	28	125,1	789,7		185,8			218,9	310,8	117,1	11

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное</b>														
<b>Завтрак</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
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
	Сок 0,2	200			23	92								
<b>Итого за Завтрак</b>			3,8	4,5	45,8	251,8		159,9			131,4	86,1	55,2	5,1
<b>Обед</b>														
14	Салат из свежих помидор	100	0,5	10	2,6	102,5		18			12,1	31,5	1	0,6
110,04	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14,3	107,6		23,6			55,3	50,7	35,7	1,5
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
	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
<b>Итого за Обед</b>			8,4	19,8	93,3	565,8		57,9			105,5	141,3	57,6	5,7
<b>Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное</b>			12,1	24,3	139,1	817,5		217,8			236,9	227,4	112,8	10,8
<b>Итого за день</b>			12,1	24,3	139,1	817,5		217,8			236,9	227,4	112,8	10,8

День: пятница

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное</b>														
<b>Завтрак</b>														
477,96	Капуста цветная отварная с маслом	150		4,3	0,1	39,3					8,4	1	1,6	0,2
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
	Сок 0,2	200			23	92								
<b>Итого за Завтрак</b>			0,6	4,3	40	200,3		19,5			32,4	17,5	15,1	3,5
<b>Обед</b>														
16,04	Салат из свежих огурцов	100	0,6	10	1,6	98,9		6,3			20,2	37,8	1	0,6
131,03	Суп картофельный	250	2,6	2,6	23,8	123,5		18,4			31,7	76,6	33,5	1,5
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
	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
<b>Итого за Обед</b>			11,4	18,5	104,8	608,5		40,9			123,2	309,9	106,8	9,9
<b>Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное</b>			12	22,9	144,8	808,8		60,4			155,6	327,4	121,9	13,3
<b>Итого за день</b>			12	22,9	144,8	808,8		60,4			155,6	327,4	121,9	13,3
<b>Итого всего средняя</b>			13,4	24,1	140,1	816,3		165			212,3	316,3	128,8	12,7

