



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 02.09.2024 по 30.12.2024

Завтрак (дотация) 1-4 классы 85-20 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ 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
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3					29,4	225,6	28,7	2
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2					21	51,9	12,6	1,1
	Поджаривание овощная	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			27,6	33,2	74,1	685,9		11			67	290,6	47,7	4
Итого за Завтрак 1-4 классы			27,6	33,2	74,1	685,9		11			67	290,6	47,7	4
Итого за день			27,6	33,2	74,1	685,9		11			67	290,6	47,7	4

День: вторник

Неделя: 1

№ 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
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
284,96	Омлет натуральный	150	15,7	21,7	2,8	268,9		0,4			121,9	250,2	69,1	3,3
	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
52,06	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,5	8	38					3	9	2	
Итого за Завтрак			17,7	22,2	48,9	454,1		16,7			145,4	273	82,4	6,1
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,7	22,2	48,9	454,1		16,7			145,4	273	82,4	6,1
Итого за день			17,7	22,2	48,9	454,1		16,7			145,4	273	82,4	6,1

День: среда

Неделя: 1

№ 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
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7		0,5			23,5	78,6	23	1,5
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
	Поджаривание овощная	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			15	15,3	120,1	658,9		11,4			90,9	273,4	90,3	7,3
Итого за Завтрак 1-4 классы			15	15,3	120,1	658,9		11,4			90,9	273,4	90,3	7,3
Итого за день			15	15,3	120,1	658,9		11,4			90,9	273,4	90,3	7,3

День: четверг

Неделя: 1

№ 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
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
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
	Поджаривание овощная	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			18,1	36,5	75,5	683,4		14,1			51,4	191	35,8	3,1
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,1	36,5	75,5	683,4		14,1			51,4	191	35,8	3,1
Итого за день			18,1	36,5	75,5	683,4		14,1			51,4	191	35,8	3,1

День: пятница

Неделя: 1

№ 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
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
449,03	Плов из курицы	250	16	16,1	43,9	373,6		5,1			49	186	35	2,5
	Поджаривание овощная	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			17,3	18,4	77,4	523,9		16			65,5	199,1	41,3	3,3
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,3	18,4	77,4	523,9		16			65,5	199,1	41,3	3,3
Итого за день			17,3	18,4	77,4	523,9		16			65,5	199,1	41,3	3,3

День: понедельник

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
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,9	11,7	45,7	300,1		1			141,3	134,2	25,3	1,1
	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
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			7,3	12	88,6	470,2		17,2			163,6	153,3	37,7	4
Итого за Завтрак 1-4 классы			7,3	12	88,6	470,2		17,2			163,6	153,3	37,7	4
Итого за день			7,3	12	88,6	470,2		17,2			163,6	153,3	37,7	4

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
418,05	Зразы рубленые	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
	Поджаривание овощная	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
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			21,3	34,1	85,4	716,2		22,6			100,7	286,2	45,3	3,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			21,3	34,1	85,4	716,2		22,6			100,7	286,2	45,3	3,5
Итого за день			21,3	34,1	85,4	716,2		22,6			100,7	286,2	45,3	3,5

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
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
297,96	Запеканка из творога с повидлом	150/20	25,7	18,4	35,2	405,2		0,8			250,5	332,8	41,4	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
52,06	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,5	8	38					3	9	2	
Итого за Завтрак			27,7	18,9	81,3	590,5		17,1			274	355,6	54,7	4,3
Итого за Завтрак 1-4 классы			27,7	18,9	81,3	590,5		17,1			274	355,6	54,7	4,3
Итого за день			27,7	18,9	81,3	590,5		17,1			274	355,6	54,7	4,3

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
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
5,44	Тефтели рыбные с соусом	100	12,7	11,6	10,4	191,6		1,4			68,3	39,2	30,7	1,9
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2					21	51,9	12,6	1,1
	Поджаривание овощная	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6

52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			17,7	18,6	84,5	551,1		12,3			105,8	104,2	49,7	3,8
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,7	18,6	84,5	551,1		12,3			105,8	104,2	49,7	3,8
Итого за день			17,7	18,6	84,5	551,1		12,3			105,8	104,2	49,7	3,8

День: пятница

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
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
	Подгарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			20,7	16	78,2	553,8		12,2			83,9	330,5	135,7	7,1
Итого за Завтрак 1-4 классы			20,7	16	78,2	553,8		12,2			83,9	330,5	135,7	7,1
Итого за день			20,7	16	78,2	553,8		12,2			83,9	330,5	135,7	7,1
Итого всего средняя			19	22,5	81,4	588,8		15,1			114,8	245,7	62	4,6

