



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



Согласовано:  
Директор МАОУ СОШ №131  
Осадчая Г.А.

## Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд

Период действия с 02.09.2024 по 30.12.2024

Обед + полдник (дотация) 1-4 классы 212-99 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед и полдник 1-4 классы</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			64,4	70	27,7	1,4
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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			<b>32,3</b>	<b>40,1</b>	<b>89,6</b>	<b>823,3</b>		<b>38,1</b>			<b>123,6</b>	<b>362,9</b>	<b>74,1</b>	<b>5,2</b>
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	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
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,1</b>	<b>3,6</b>	<b>73,9</b>	<b>336,3</b>		<b>19,4</b>			<b>38,9</b>	<b>70,1</b>	<b>26,3</b>	<b>3,7</b>
<b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b>			<b>38,4</b>	<b>43,7</b>	<b>163,5</b>	<b>1159,5</b>		<b>57,5</b>			<b>162,5</b>	<b>432,9</b>	<b>100,3</b>	<b>8,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,4</b>	<b>43,7</b>	<b>163,5</b>	<b>1159,5</b>		<b>57,5</b>			<b>162,5</b>	<b>432,9</b>	<b>100,3</b>	<b>8,9</b>

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед и полдник 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,7	168,6		11,9			37,8	89	28,1	1,5
20,1	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
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			<b>20,3</b>	<b>29,8</b>	<b>97,6</b>	<b>713,4</b>		<b>68,9</b>			<b>158</b>	<b>327,3</b>	<b>93,1</b>	<b>5,6</b>
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	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
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,1</b>	<b>3,6</b>	<b>73,9</b>	<b>336,3</b>		<b>19,4</b>			<b>38,9</b>	<b>70,1</b>	<b>26,3</b>	<b>3,7</b>
<b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b>			<b>26,4</b>	<b>33,4</b>	<b>171,5</b>	<b>1049,7</b>		<b>88,2</b>			<b>196,9</b>	<b>397,4</b>	<b>119,3</b>	<b>9,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>26,4</b>	<b>33,4</b>	<b>171,5</b>	<b>1049,7</b>		<b>88,2</b>			<b>196,9</b>	<b>397,4</b>	<b>119,3</b>	<b>9,3</b>

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед и полдник 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	8,4	14,1	145		23,2			61,1	68,6	34,9	1,6
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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			<b>19,7</b>	<b>22,1</b>	<b>138,8</b>	<b>808</b>		<b>27</b>			<b>144,2</b>	<b>344,3</b>	<b>123,9</b>	<b>8,7</b>
<b>Полдник</b>														



687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	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
<b>Итого за Полдник</b>			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4			38,9	70,1	26,3	3,7
<b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b>			25,8	25,7	212,7	1144,3		46,3			183	414,4	150,2	12,4
<b>Итого за день</b>			25,8	25,7	212,7	1144,3		46,3			183	414,4	150,2	12,4

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед и полдник 1-4 классы</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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			26,7	41,7	103,6	867,6		20			96,5	299	76	5,4
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	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
<b>Итого за Полдник</b>			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4			38,9	70,1	26,3	3,7
<b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b>			32,8	45,3	177,5	1203,9		39,4			135,3	369	102,3	9,1
<b>Итого за день</b>			32,8	45,3	177,5	1203,9		39,4			135,3	369	102,3	9,1

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед и полдник 1-4 классы</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	32,1	1,6
449,96	Плов из курицы	250	27,4	29,9	43,1	540,7		3			59,1	299,8	48,1	3,4
	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	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			34,7	34,1	110,4	858		33,3			119,8	386	94,3	7,8
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	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
<b>Итого за Полдник</b>			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4			38,9	70,1	26,3	3,7
<b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b>			40,8	37,7	184,3	1194,3		52,7			158,7	456	120,5	11,5
<b>Итого за день</b>			40,8	37,7	184,3	1194,3		52,7			158,7	456	120,5	11,5

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед и полдник 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
134,07	Суп "Крестьянский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,1	8,6	15	150,2		19,8			42,2	85,9	17,1	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
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			21,5	23,1	84,6	637,5		42,6			118,2	347,8	117,7	4,5
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	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 Полдник	6,1	3,6	73,9	336,3		19,4			38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы	27,6	26,7	158,5	973,8		61,9			157,1	417,8	144	8,2
Итого за день	27,6	26,7	158,5	973,8		61,9			157,1	417,8	144	8,2

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед и полдник 1-4 классы</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
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
	Поджаренная 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	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			<b>30,2</b>	<b>41,3</b>	<b>115,3</b>	<b>926,7</b>		<b>36,2</b>			<b>156</b>	<b>399,1</b>	<b>88,4</b>	<b>6</b>
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	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
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,1</b>	<b>3,6</b>	<b>73,9</b>	<b>336,3</b>		<b>19,4</b>			<b>38,9</b>	<b>70,1</b>	<b>26,3</b>	<b>3,7</b>
<b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b>			<b>36,3</b>	<b>44,9</b>	<b>189,2</b>	<b>1262,9</b>		<b>55,5</b>			<b>194,9</b>	<b>469,2</b>	<b>114,6</b>	<b>9,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,3</b>	<b>44,9</b>	<b>189,2</b>	<b>1262,9</b>		<b>55,5</b>			<b>194,9</b>	<b>469,2</b>	<b>114,6</b>	<b>9,7</b>

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
<b>Обед и полдник 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,7	168,6		11,9			37,8	89	28,1	1,5
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7		0,5			23,5	78,6	23	1,5
541,04	Рагу овощное	150	2,9	8	21,7	165,7		24,8			48,9	77,3	35,7	1,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			<b>15,5</b>	<b>24,4</b>	<b>124,8</b>	<b>758,5</b>		<b>40,4</b>			<b>118,9</b>	<b>260,2</b>	<b>91,7</b>	<b>5,2</b>
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	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
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,1</b>	<b>3,6</b>	<b>73,9</b>	<b>336,3</b>		<b>19,4</b>			<b>38,9</b>	<b>70,1</b>	<b>26,3</b>	<b>3,7</b>
<b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b>			<b>21,6</b>	<b>28</b>	<b>198,7</b>	<b>1094,8</b>		<b>59,8</b>			<b>157,7</b>	<b>330,2</b>	<b>118</b>	<b>9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>21,6</b>	<b>28</b>	<b>198,7</b>	<b>1094,8</b>		<b>59,8</b>			<b>157,7</b>	<b>330,2</b>	<b>118</b>	<b>9</b>

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
<b>Обед и полдник 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	8,4	14,1	145		23,2			61,1	68,6	34,9	1,6
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
	Поджаренная 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	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			<b>22,8</b>	<b>28,4</b>	<b>105,9</b>	<b>739,7</b>		<b>39,4</b>			<b>174,5</b>	<b>182,5</b>	<b>87,5</b>	<b>5,4</b>
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	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
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,1</b>	<b>3,6</b>	<b>73,9</b>	<b>336,3</b>		<b>19,4</b>			<b>38,9</b>	<b>70,1</b>	<b>26,3</b>	<b>3,7</b>
<b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b>			<b>28,9</b>	<b>32</b>	<b>179,8</b>	<b>1075,9</b>		<b>58,8</b>			<b>213,3</b>	<b>252,6</b>	<b>113,8</b>	<b>9,2</b>

Итого за день	28,9	32	179,8	1075,9	58,8	213,3	252,6	113,8	9,2
---------------	------	----	-------	--------	------	-------	-------	-------	-----

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>Обед и полдник 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
139,04	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,5	4,1	24,2	145,6		12,9			32	80,9	28,7	1,4
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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			26,1	18,5	106,9	703,5		17,3			108,1	413,7	163,1	8,3
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	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
<b>Итого за Полдник</b>			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4			38,9	70,1	26,3	3,7
<b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b>			32,2	22,1	180,8	1039,7		36,7			147	483,7	189,4	12
<b>Итого за день</b>			32,2	22,1	180,8	1039,7		36,7			147	483,7	189,4	12
<b>Итого всего средняя</b>			31,1	33,9	181,6	1119,9		55,7			170,6	402,3	127,2	9,9