



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 02.09.2024 по 30.12.2024

Обед + полдник 1-4 классы ГПД 80-00 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-4 классы родительские ГПД														
Обед														
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
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
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 Обед			12,3	13,5	90,3	509,3		42,3			95,2	153,2	51,1	3,3
Полдник														
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			19,9	18,3	164,9	862,6		49,6			124,3	231	73,4	5,1
Итого за день			19,9	18,3	164,9	862,6		49,6			124,3	231	73,4	5,1

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-4 классы родительские ГПД														
Обед														
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,6	8,5	20,4	171,9		12,4			42,9	94,5	31,9	1,6
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
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 Обед			13	13,6	99,7	548		19,8			73,7	177,7	55,3	3,4
Полдник														
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			20,6	18,4	174,2	901,3		27,1			102,7	255,5	77,6	5,2
Итого за день			20,6	18,4	174,2	901,3		27,1			102,7	255,5	77,6	5,2

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-4 классы родительские ГПД														
Обед														
110,13	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	8,4	14,8	148,3		23,7			66,2	74,1	38,7	1,7
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
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 Обед			12,4	13,5	94,1	524,4		31,1			97	157,3	62,1	3,5
Полдник														
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			20	18,3	168,7	877,6		38,5			126	235,2	84,4	5,3

Итого за день	20	18,3	168,7	877,6	38,5	126	235,2	84,4	5,3
---------------	----	------	-------	-------	------	-----	-------	------	-----

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-4 классы родительские ГПД														
Обед														
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
52,06	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
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 Обед			16,4	12	104,4	563,7		21			84,3	190,8	65,3	4,3
Полдник														
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			24	16,8	179	917		28,4			113,3	268,6	87,6	6,1
Итого за день			24	16,8	179	917		28,4			113,3	268,6	87,6	6,1

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-4 классы родительские ГПД														
Обед														
140,01	Суп картофельный с рыбой	250/10	4,6	3,5	18	116,9		14,1			36,1	59,8	32,1	1,6
52,06	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
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 Обед			13,4	8,7	98,9	500,6		21,4			67,5	144,8	56	3,4
Полдник														
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			21	13,5	173,5	853,8		28,8			96,5	222,6	78,2	5,2
Итого за день			21	13,5	173,5	853,8		28,8			96,5	222,6	78,2	5,2

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-4 классы родительские ГПД														
Обед														
134,06	Суп Крестьянский с крупой, сметаной и мясом	250/10/10	3,9	8,7	12	140,1		20,4			50,8	76,7	28,3	1,5
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
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 Обед			12,4	13,8	91,4	516,2		27,8			81,6	159,9	51,7	3,3
Полдник														
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			20	18,6	165,9	869,5		35,1			110,6	237,7	74	5,2
Итого за день			20	18,6	165,9	869,5		35,1			110,6	237,7	74	5,2

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-4 классы родительские ГПД														
Обед														

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
52,06	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
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 Обед			16,4	12	104,4	563,7		21			84,3	190,8	65,3	4,3
Полдник														
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			24	16,8	179	917		28,4			113,3	268,6	87,6	6,1
Итого за день			24	16,8	179	917		28,4			113,3	268,6	87,6	6,1

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
1-4 классы родительские ГПД														
Обед														
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,6	8,5	20,4	171,9		12,4			42,9	94,5	31,9	1,6
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
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 Обед			13	13,6	99,7	548		19,8			73,7	177,7	55,3	3,4
Полдник														
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			20,6	18,4	174,2	901,3		27,1			102,7	255,5	77,6	5,2
Итого за день			20,6	18,4	174,2	901,3		27,1			102,7	255,5	77,6	5,2

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
1-4 классы родительские ГПД														
Обед														
110,13	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	8,4	14,8	148,3		23,7			66,2	74,1	38,7	1,7
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
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 Обед			12,4	13,5	94,1	524,4		31,1			97	157,3	62,1	3,5
Полдник														
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			20	18,3	168,7	877,6		38,5			126	235,2	84,4	5,3
Итого за день			20	18,3	168,7	877,6		38,5			126	235,2	84,4	5,3

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
1-4 классы родительские ГПД														
Обед														
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
52,06	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
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 Обед			13,3	9,3	105,1	529,3		20,2			63,4	165,9	52,5	3,2
Полдник														
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		20,8	14,1	179,6	882,5		27,6		92,4	243,7	74,8	5
Итого за день		20,8	14,1	179,6	882,5		27,6		92,4	243,7	74,8	5
Итого всего средняя		21,1	17,2	172,8	886		32,9		110,8	245,4	79,9	5,4