



Тверждаю:  
 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

Полдник 1-4 классы 50-00 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
<b>Полдники</b>														
<b>Полдник</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
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
<b>Итого за Полдник</b>			12,3	13,5	90,3	509,3		42,3			95,2	153,2	51,1	3,3
<b>Итого за Полдники</b>			12,3	13,5	90,3	509,3		42,3			95,2	153,2	51,1	3,3
<b>Итого за день</b>			12,3	13,5	90,3	509,3		42,3			95,2	153,2	51,1	3,3

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
<b>Полдники</b>														
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>			13	13,6	99,7	548		19,8			73,7	177,7	55,3	3,4
<b>Итого за Полдники</b>			13	13,6	99,7	548		19,8			73,7	177,7	55,3	3,4
<b>Итого за день</b>			13	13,6	99,7	548		19,8			73,7	177,7	55,3	3,4

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
<b>Полдники</b>														
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>			12,4	13,5	94,1	524,4		31,1			97	157,3	62,1	3,5
<b>Итого за Полдники</b>			12,4	13,5	94,1	524,4		31,1			97	157,3	62,1	3,5
<b>Итого за день</b>			12,4	13,5	94,1	524,4		31,1			97	157,3	62,1	3,5

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
<b>Полдники</b>														
<b>Полдник</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
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
<b>Итого за Полдник</b>			16,4	12	104,4	563,7		21		84,3	190,8	65,3	4,3
<b>Итого за Полдники</b>			16,4	12	104,4	563,7		21		84,3	190,8	65,3	4,3
<b>Итого за день</b>			16,4	12	104,4	563,7		21		84,3	190,8	65,3	4,3

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Полдники</b>														
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>			13,4	8,7	98,9	500,6		21,4			67,5	144,8	56	3,4
<b>Итого за Полдники</b>			13,4	8,7	98,9	500,6		21,4			67,5	144,8	56	3,4
<b>Итого за день</b>			13,4	8,7	98,9	500,6		21,4			67,5	144,8	56	3,4

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Полдники</b>														
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>			12,4	13,8	91,4	516,2		27,8			81,6	159,9	51,7	3,3
<b>Итого за Полдники</b>			12,4	13,8	91,4	516,2		27,8			81,6	159,9	51,7	3,3
<b>Итого за день</b>			12,4	13,8	91,4	516,2		27,8			81,6	159,9	51,7	3,3

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Полдники</b>														
<b>Полдник</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
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
<b>Итого за Полдник</b>			16,4	12	104,4	563,7		21			84,3	190,8	65,3	4,3
<b>Итого за Полдники</b>			16,4	12	104,4	563,7		21			84,3	190,8	65,3	4,3
<b>Итого за день</b>			16,4	12	104,4	563,7		21			84,3	190,8	65,3	4,3

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Полдники</b>														
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>			13	13,6	99,7	548		19,8			73,7	177,7	55,3	3,4
<b>Итого за Полдники</b>			13	13,6	99,7	548		19,8			73,7	177,7	55,3	3,4
<b>Итого за день</b>			13	13,6	99,7	548		19,8			73,7	177,7	55,3	3,4

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Полдни</b>														
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>			12,4	13,5	94,1	524,4		31,1			97	157,3	62,1	3,5
<b>Итого за Полдни</b>			12,4	13,5	94,1	524,4		31,1			97	157,3	62,1	3,5
<b>Итого за день</b>			12,4	13,5	94,1	524,4		31,1			97	157,3	62,1	3,5

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Полдни</b>														
<b>Полдник</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
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
<b>Итого за Полдник</b>			13,3	9,3	105,1	529,3		20,2			63,4	165,9	52,5	3,2
<b>Итого за Полдни</b>			13,3	9,3	105,1	529,3		20,2			63,4	165,9	52,5	3,2
<b>Итого за день</b>			13,3	9,3	105,1	529,3		20,2			63,4	165,9	52,5	3,2
<b>Итого всего средняя</b>			13,5	12,4	98,2	532,8		25,5			81,8	167,5	57,7	3,6

