



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 09.01.2025 по 31.05.2025
Обед 1-4 классы МЧС 70-00 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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1-4 кл. обед											
Обед											
120,27	Ши со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	7,4	10,6	126,3	31	56,8	67,3	31,9	1,4
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
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	
Итого за Обед			11,4	11,7	84,4	469,7	37,4	83,9	139	52	2,9
Итого за 1-4 кл. обед			11,4	11,7	84,4	469,7	37,4	83,9	139	52	2,9
Итого за день			11,4	11,7	84,4	469,7	37,4	83,9	139	52	2,9

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1-4 кл. обед											
Обед											
129,54	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,3	10,4	20,2	187,4	12,3	41,3	93,5	31,8	1,6
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
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	
Итого за Обед			12,1	14,7	93,9	530,8	18,6	68,4	165,1	51,8	3,1
Итого за 1-4 кл. обед			12,1	14,7	93,9	530,8	18,6	68,4	165,1	51,8	3,1
Итого за день			12,1	14,7	93,9	530,8	18,6	68,4	165,1	51,8	3,1

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1-4 кл. обед											
Обед											
110,39	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	10,3	14,4	162,6	19,9	58,5	70,8	36,4	1,7
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
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	
Итого за Обед			11,4	14,6	88,2	506,1	26,2	85,6	142,4	56,5	3,2
Итого за 1-4 кл. обед			11,4	14,6	88,2	506,1	26,2	85,6	142,4	56,5	3,2
Итого за день			11,4	14,6	88,2	506,1	26,2	85,6	142,4	56,5	3,2

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1-4 кл. обед											
Обед											
138,19	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,4	8,7	23	194,2	9	43,9	101,9	38,8	2,5

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
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	
Итого за Обед			15,2	13	96,8	537,6	15,4	71	173,6	58,9	4
Итого за 1-4 кл. обед			15,2	13	96,8	537,6	15,4	71	173,6	58,9	4
Итого за день			15,2	13	96,8	537,6	15,4	71	173,6	58,9	4

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1-4 кл. обед											
Обед											
139,16	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,3	6	24	161,1	12,8	30,4	79,9	28,6	1,4
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
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	
Итого за Обед			12,1	10,3	97,7	504,5	19,1	57,5	151,6	48,6	2,9
Итого за 1-4 кл. обед			12,1	10,3	97,7	504,5	19,1	57,5	151,6	48,6	2,9
Итого за день			12,1	10,3	97,7	504,5	19,1	57,5	151,6	48,6	2,9

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1-4 кл. обед											
Обед											
138,19	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,4	8,7	23	194,2	9	43,9	101,9	38,8	2,5
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
52,06	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			15	12,9	96	533,8	15,4	70,7	172,7	58,7	4
Итого за 1-4 кл. обед			15	12,9	96	533,8	15,4	70,7	172,7	58,7	4
Итого за день			15	12,9	96	533,8	15,4	70,7	172,7	58,7	4

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1-4 кл. обед											
Обед											
110,39	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	10,3	14,4	162,6	19,9	58,5	70,8	36,4	1,7
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
52,06	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			11,3	14,6	87,4	502,3	26,2	85,3	141,5	56,3	3,2
Итого за 1-4 кл. обед			11,3	14,6	87,4	502,3	26,2	85,3	141,5	56,3	3,2
Итого за день			11,3	14,6	87,4	502,3	26,2	85,3	141,5	56,3	3,2

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1-4 кл. обед											
Обед											
129,54	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,3	10,4	20,2	187,4	12,3	41,3	93,5	31,8	1,6
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

52,06	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			12	14,7	93,1	527	18,6	68,1	164,2	51,6	3,1
Итого за 1-4 кл. обед			12	14,7	93,1	527	18,6	68,1	164,2	51,6	3,1
Итого за день			12	14,7	93,1	527	18,6	68,1	164,2	51,6	3,1

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1-4 кл. обед											
Обед											
134,46	Суп Крестьянский со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	8,6	12	138	20,3	48,7	68,8	25,9	1,5
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
52,06	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			11,5	12,8	85	477,7	26,6	75,4	139,5	45,8	3
Итого за 1-4 кл. обед			11,5	12,8	85	477,7	26,6	75,4	139,5	45,8	3
Итого за день			11,5	12,8	85	477,7	26,6	75,4	139,5	45,8	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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1-4 кл. обед											
Обед											
135,02	Суп из овощей со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	7,6	13,5	135	19,8	47,4	73,7	26,9	1,3
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
52,06	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			11,5	11,8	86,5	474,7	26,2	74,2	144,4	46,7	2,8
Итого за 1-4 кл. обед			11,5	11,8	86,5	474,7	26,2	74,2	144,4	46,7	2,8
Итого за день			11,5	11,8	86,5	474,7	26,2	74,2	144,4	46,7	2,8
Итого всего средняя			12,3	13,1	90,9	506,4	23	74	153,4	52,7	3,2

