



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



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025

Завтрак (дотация) 1-4 классы 108-64 рублей

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
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
	Поджаренная 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 витаминизированный	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) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
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 витаминизированный	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) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
30,05	Wok с мясом	260	17,8	33,8	56,5	589,9	18,1	60,3	208,4	41,5	2,6
	Поджаренная 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 витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			19,1	36,1	90	740,3	29	76,8	221,4	47,8	3,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,1	36,1	90	740,3	29	76,8	221,4	47,8	3,4
Итого за день			19,1	36,1	90	740,3	29	76,8	221,4	47,8	3,4

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
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
	Поджаренная 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 витаминизированный	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

Итого за день			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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
1,4	Бутерброд с маслом	30/10	1	8,6	4,9	97,6		4	7,3	1,5	
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
Итого за Завтрак			7,4	20,2	88,7	545	17,2	165,8	155,2	38	4
Итого за Завтрак 1-4 классы			7,4	20,2	88,7	545	17,2	165,8	155,2	38	4
Итого за день			7,4	20,2	88,7	545	17,2	165,8	155,2	38	4

Итого за день											
День: среда											
Неделя: 2											
№ ре- с.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
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 витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			27,1	18,7	78,1	575,3	17,1	272,8	352	53,9	4,3
Итого за Завтрак 1-4 классы			27,1	18,7	78,1	575,3	17,1	272,8	352	53,9	4,3
Итого за день			27,1	18,7	78,1	575,3	17,1	272,8	352	53,9	4,3

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
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5	49,9	97	34,4	1,3
	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 витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			17,3	19,1	70,3	501,4	31,8	134,7	149,2	71,4	4
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,3	19,1	70,3	501,4	31,8	134,7	149,2	71,4	4
Итого за день			17,3	19,1	70,3	501,4	31,8	134,7	149,2	71,4	4

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
30,23	Ризотто с мясом	200	14,8	10,1	31,4	303,9	25,1		48,2	191,8	82,6	2
	Поджаривание овощная	50	0,7	5	4,6	65,7	19,3		25,6	12,3	7,1	0,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38			3	9	2	
Итого за Завтрак			17,1	15,6	70,9	508,9	47,6		81,2	215,8	93,9	3,1
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,1	15,6	70,9	508,9	47,6		81,2	215,8	93,9	3,1
Итого за день			17,1	15,6	70,9	508,9	47,6		81,2	215,8	93,9	3,1
Итого всего средняя			18,3	21,3	80,8	575,2	22,5		118,3	234,1	64,1	4,4

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550829997

Владелец Осадчая Галина Анатольевна

Действителен с 28.10.2025 по 28.10.2026