

Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 133

Штуркина Н.С.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 14.09.2026 по 30.12.2026

Завтрак (дотация) 1-4 классы 149-52 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											
702,22	Бутерброд с маслом	30/10	3,4	6,5	9,9	106,6		8,4	22,5	4,2	0,4
517,04	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	7,0	9,8	30,3	208,4	1,3	121,1	139,3	26,4	0,6
877,05	Яблоко свежее	140	0,6	0,6	27,5	146,9	4,3	22,7	15,2	12,5	1,5
826	Какао на молоке	200	4,9	2,8	14,1	112,6	9,3	120,5	90,0	14,0	0,2
Итого за Завтрак			15,9	19,7	81,8	574,5	14,9	272,7	267,0	57,1	2,7
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,9	19,7	81,8	574,5	14,9	272,7	267,0	57,1	2,7
Итого за день			15,9	19,7	81,8	574,5	14,9	272,7	267,0	57,1	2,7

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											
703,16	Бутерброд с сыром	30/15	6,2	4,2	14,8	123,0	0,1	106,0	109,5	12,5	0,4
497,03	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	8,4	13,1	24,8	242,6	1,3	102,3	126,9	30,4	1,9
877,04	Мандарин свежий	135	1,1	0,3	23,1	134,4	4,6	49,9	24,0	15,5	0,2
833,04	Чай ягодный с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8	2,9	3,6	2,0	0,1
Итого за Завтрак			15,8	17,7	78,5	564,7	14,8	261,1	264,0	60,4	2,6
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,8	17,7	78,5	564,7	14,8	261,1	264,0	60,4	2,6
Итого за день			15,8	17,7	78,5	564,7	14,8	261,1	264,0	60,4	2,6

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											
530,04	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/20	13,2	12,1	39,9	308,8	1,1	257,0	243,9	50,0	2,1
	Печенье	50	4,0	6,5	23,5	124,6					
833,14	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	12,2	102,5	13,2	9,5	2,6	2,6	0,5
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			19,2	19,3	83,6	573,9	14,3	269,5	255,5	54,6	2,6
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,2	19,3	83,6	573,9	14,3	269,5	255,5	54,6	2,6
Итого за день			19,2	19,3	83,6	573,9	14,3	269,5	255,5	54,6	2,6

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											
513	Каша пшенная молочная с маслом	150/10	12,5	13,8	33,5	258,5	2,1	147,3	157,8	36,8	0,7
877	Груша свежая	180	0,8	0,6	21,3	196,1	11,4	36,4	30,1	17,6	1,9
832	Чай с молоком	200	1,4	1,6	20,5	102,2	0,2	58,6	41,6	6,5	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			15,6	16,3	80,1	579,6	13,7	244,1	234,9	62,1	2,7
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,6	16,3	80,1	579,6	13,7	244,1	234,9	62,1	2,7
Итого за день			15,6	16,3	80,1	579,6	13,7	244,1	234,9	62,1	2,7

День: пятница

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											
703,19	Бутерброд с сыром	40/20	7,3	5,6	19,7	164,0	0,1	141,3	146,0	16,7	0,5
537,09	Омлет натуральный	200	9,2	7,6	23,6	227,8	3,7	130,1	110,9	32,6	1,7
554,02	Блинчик	40	2,7	5,7	22,3	131,0					
833,04	Чай ягодный с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8	2,9	3,6	2,0	0,1
Итого за Завтрак			19,3	19,0	81,4	587,5	12,6	274,3	260,5	51,3	2,3
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,3	19,0	81,4	587,5	12,6	274,3	260,5	51,3	2,3
Итого за день			19,3	19,0	81,4	587,5	12,6	274,3	260,5	51,3	2,3

День: понедельник

Неделя: 2

№ 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	Наггетсы куриные	100	11,9	10,9	27,0	216,3		126,0	168,5	36,5	1,4
792	Макаронные изделия отварные	150	5,6	4,5	31,0	206,9	3,2	96,5	47,0	10,5	0,9
833,04	Чай ягодный с облепихой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8	2,9	3,6	2,0	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			19,1	16,0	81,8	525,9	12,0	228,4	228,1	51,0	2,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,1	16,0	81,8	525,9	12,0	228,4	228,1	51,0	2,4
Итого за день			19,1	16,0	81,8	525,9	12,0	228,4	228,1	51,0	2,4

День: вторник

Неделя: 2

№ 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											
703,16	Бутерброд с сыром	30/15	6,2	4,2	14,8	123,0	0,1	106,0	109,5	12,5	0,4
517,07	Каша рисовая молочная с маслом	180/5	6,2	8,6	26,7	183,6	1,1	32,7	22,7	21,3	0,5
877	Груша свежая	140	0,6	0,5	16,6	152,5	4,3	15,3	23,4	13,7	1,5
826	Какао на молоке	200	4,9	2,8	14,1	112,6	9,3	120,5	90,0	14,0	0,2
Итого за Завтрак			17,9	16,1	72,2	571,7	14,8	274,5	245,6	61,5	2,6
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,9	16,1	72,2	571,7	14,8	274,5	245,6	61,5	2,6
Итого за день			17,9	16,1	72,2	571,7	14,8	274,5	245,6	61,5	2,6

День: среда

Неделя: 2

№ 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											
538,1	Омлет натуральный с маслом	200/10	11,4	10,6	29,3	227,8	1,7	230,1	215,9	52,6	2,1
554,02	Блинчик	40	2,7	5,7	22,3	131,0					
833,14	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	12,2	102,5	13,2	9,5	2,6	2,6	0,5
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			15,5	16,8	68,6	484,1	14,9	241,4	223,9	56,4	2,6
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,5	16,8	68,6	484,1	14,9	241,4	223,9	56,4	2,6
Итого за день			15,5	16,8	68,6	484,1	14,9	241,4	223,9	56,4	2,6

День: четверг

Неделя: 2

№ 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											
343	Минтай с овощами	100	13,3	11,1	34,0	175,3	4,3	108,9	153,7	30,7	1,1
805,02	Пюре картофельное	150	3,3	5,1	22,1	217,7	10,2	118,1	98,4	29,2	1,3
831,03	Чай с сахаром	200			15,0	59,9		0,5			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,1	16,7	79,1	490,9	14,5	230,5	261,1	61,9	2,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,1	16,7	79,1	490,9	14,5	230,5	261,1	61,9	2,5

Итого за день	18,1	16,7	79,1	490,9	14,5	230,5	261,1	61,9	2,5
---------------	------	------	------	-------	------	-------	-------	------	-----

День: пятница

Неделя: 2

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											
530,04	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/20	13,2	12,1	39,9	308,8	1,1	257,0	243,9	50,0	2,1
	Печенье	50	4,0	6,5	23,5	124,6					
833,1	Чай ягодный с облепихой	200	0,2	0,7	10,8	72,2					
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0	12,3	3,8	1,4	4,5	0,3
Итого за Завтрак			18,9	19,8	82,2	543,6		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,9	19,8	82,2	543,6	13,4	263,8	254,3	56,5	2,4
Итого за день			18,9	19,8	82,2	543,6	13,4	263,8	254,3	56,5	2,4
Итого всего средняя			17,5	17,7	78,9	549,6	14,0	256,0	249,5	57,3	2,5