

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 05.10.2026 по 30.12.2026
Завтрак (дотация) 1-4 классы 149-52 рублей индивидуальное

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	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											
517,09	Каша рисовая безмолочная с маслом сливочным	200/10	3,2	7,7	39,7	249,6					
877	Груша свежая							13,5	71,1	22,6	0,5
831,04	Чай с сахаром	220	0,9	0,7	56,6	239,7					
875,03	Хлеб витаминизированный	200			15	59,9	11,5	44,5	36,8	27,6	5,4
	Итого за Завтрак	40	1,2	0,4	6,4	30,4		0,5		0,1	0,1
	Итого за Завтрак 1-4 классы		5,3	8,8	117,7	579,6	11,5	2,4	7,2	1,6	
	Итого за день		5,3	8,8	117,7	579,6	11,5	60,8	115,1	51,9	6
			5,3	8,8	117,7	579,6	11,5	60,8	115,1	51,9	6

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	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											
497,06	Каша безмолочная геркулесовая с маслом	200/10	5,5	10	33,2	244,7					
877,03	Банан свежий							34,7	158,7	51,7	1,8
833,04	Чай ягодный с клубникой	220	3,5	1,1	81,2	352,4					
875,03	Хлеб витаминизированный	200	0,1	0,1	15,8	64,7	23	19,2	64,4	96,6	1,5
	Итого за Завтрак	40	1,2	0,4	6,4	30,4	8,8	2,9	3,6	2	0,1
	Итого за Завтрак 1-4 классы		10,3	11,6	136,7	692,1		2,4	7,2	1,6	
	Итого за день		10,3	11,6	136,7	692,1	31,8	59,1	233,9	151,9	3,4
			10,3	11,6	136,7	692,1	31,8	59,1	233,9	151,9	3,4

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	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											
792,11	Макаронные изделия отварные	200	7,5	7,9	47,9	292,5					
877,05	Яблоко свежее	160	0,6	0,6	47,5	202,1		20,3	60,7	11,3	1,1
833,14	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	15,8	26	17,4	14,3	3,5
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38	150	9,5	2,6	2,6	0,5
	Итого за Завтрак		10,1	9,2	125,6	635,1		3	9	2	
	Итого за Завтрак 1-4 классы		10,1	9,2	125,6	635,1	165,8	58,7	89,7	30,1	5,2
	Итого за день		10,1	9,2	125,6	635,1	165,8	58,7	89,7	30,1	5,2

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	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											
513,06	Каша пшеничная безмолочная с маслом	200/10	4,7	8,6	33,4	229,6					
877	Груша свежая							20,8	97,7	33,6	1,2
831,04	Чай с сахаром	180	0,8	0,6	46,3	196,1					
875,03	Хлеб витаминизированный	200			15	59,9	9,4	36,4	30,1	22,6	4,4
	Итого за Завтрак	40	1,2	0,4	6,4	30,4		0,5		0,1	0,1
	Итого за Завтрак 1-4 классы		6,6	9,5	101,1	516	9,4	2,4	7,2	1,6	
	Итого за день		6,6	9,5	101,1	516	9,4	60	135	57,9	5,6
			6,6	9,5	101,1	516	9,4	60	135	57,9	5,6

День: пятница

Неделя: 1

№ 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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
815,08	Рис отварной с растительным маслом	180	4,4	7	46,6	279,6			11,7	96	31,9	0,7
877,02	Апельсин свежий	220	2,1	0,5	51,5	230,5	137,9		78,9	52,9	29,9	0,8
833,04	Чай ягодный с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8		2,9	3,6	2	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			7,8	7,9	120,4	605,2	146,8		95,8	159,7	65,4	1,6
Итого за Завтрак 1-4 классы			7,8	7,9	120,4	605,2	146,8		95,8	159,7	65,4	1,6
Итого за день			7,8	7,9	120,4	605,2	146,8		95,8	159,7	65,4	1,6

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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
284	Наггетсы куриные	100	19,5	6,9	12	186,3			16	148,5	66,5	1,4
792	Макаронные изделия отварные	150	5,6	4,5	36	206,9			16,5	47	8,5	0,9
833,04	Чай ягодный с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8		2,9	3,6	2	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38			3	9	2	
Итого за Завтрак			26,8	11,9	71,8	495,9	8,8		38,4	208,1	78,9	2,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			26,8	11,9	71,8	495,9	8,8		38,4	208,1	78,9	2,4
Итого за день			26,8	11,9	71,8	495,9	8,8		38,4	208,1	78,9	2,4

День: вторник

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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
517,09	Каша рисовая безмолочная с маслом сливочным	200/10	3,2	7,7	39,7	249,6			13,5	71,1	22,6	0,5
877	Груша свежая	160	0,7	0,5	41,2	174,4	8,4		32,3	26,8	20,1	3,9
831,04	Чай с сахаром	200			15	59,9			0,5		0,1	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			5,1	8,6	102,2	514,2	8,4		48,7	105,1	44,4	4,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			5,1	8,6	102,2	514,2	8,4		48,7	105,1	44,4	4,5
Итого за день			5,1	8,6	102,2	514,2	8,4		48,7	105,1	44,4	4,5

День: среда

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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
257,04	Кнеля из куриного филе	90	23	7,2	6,5	181,6	0,3		46,2	195,9	79,5	1,6
815,02	Рис отварной с растительным маслом	150	3,7	5,8	38,9	233			9,7	80	26,6	0,6
905	Помидор свежий "Пикантный"	30	0,3	1,6	1,1	20,3	7,1		5,1	7,7	5,8	0,3
833,14	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	150		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			28,4	15,1	73,5	560,1	157,4		72,3	291,5	115,6	3
Итого за Завтрак 1-4 классы			28,4	15,1	73,5	560,1	157,4		72,3	291,5	115,6	3
Итого за день			28,4	15,1	73,5	560,1	157,4		72,3	291,5	115,6	3

День: четверг

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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
343	Горбуша с овощами	100	13,3	4,1	4	105,3	4,3		38,9	153,7	34,7	1
788,04	Картофель с растительным маслом	150	3	5,8	24,5	162,7	30		20,5	88,2	34,8	1,4
831,03	Чай с сахаром	200			15	59,9			0,5			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38			3	9	2	

Итого за Завтрак	17,8	10,4	51,4	365,8	34,3	62,9	251	71,6	2,4
Итого за Завтрак 1-4 классы	17,8	10,4	51,4	365,8	34,3	62,9	251	71,6	2,4
Итого за день	17,8	10,4	51,4	365,8	34,3	62,9	251	71,6	2,4

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
237,03	Фрикаделька из индейки	90	15,1	19,2	10,4	275	0,3	44,6	166,5	18,1	1,2
710,11	Булгур отварной с растительным маслом	150	12,1	6,1	25,3	204,6		52,3	119,9	46,5	3,7
	Печенье	50	4	6,5	33,5	210					
833,1	Чай ягодный с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	30	3,8	1,4	4,5	0,3
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			32,9	33,1	93	799,8	30,3	103,6	296,8	71,2	5,2
Итого за Завтрак 1-4 классы			32,9	33,1	93	799,8	30,3	103,6	296,8	71,2	5,2
Итого за день			32,9	33,1	93	799,8	30,3	103,6	296,8	71,2	5,2
Итого всего средняя			15,1	12,6	99,3	576,4	60,5	66	188,6	73,9	3,9