



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



Согласовано:
 Директор МАОУ СОШ №133
 Зорина М.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Период действия с 02.09.2024 по 30.12.2024

Завтрак 1-4 классы

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
1.04	Бутерброд с маслом	30/10	3,2	8,8	16,4	151,2					8	18,9	3,9	0,3
257,96	Каша пшеничная молочная с курагой	200/10	7,4	12	43,2	299,7		1			130,6	243,4	16	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			11,2	20,8	97,7	598,1		17,2			159,1	276,1	31,1	4,2
Итого за Завтрак 1-4 классы			11,2	20,8	97,7	598,1		17,2			159,1	276,1	31,1	4,2
Итого за день			11,2	20,8	97,7	598,1		17,2			159,1	276,1	31,1	4,2

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
29	Паста Карбонара	250/5	19,4	14,3	48,7	424		1,9			34,7	221,6	79,3	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
Итого за Завтрак			21,7	15,2	90,4	597,4		5,2			92,8	399,7	118	5,6
Итого за Завтрак 1-4 классы			21,7	15,2	90,4	597,4		5,2			92,8	399,7	118	5,6
Итого за день			21,7	15,2	90,4	597,4		5,2			92,8	399,7	118	5,6

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
257,96	Бутерброд с сыром	30/20	3,2	8,8	16,4	151,2					8	18,9	3,9	0,3
297,16	Каша рисовая молочная с изюмом	200/10	17,9	13,2	20,5	273		0,6			195,8	245,4	30	0,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			25,3	25,4	102,9	722,5		4,8			377,3	499,2	81,8	4,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			25,3	25,4	102,9	722,5		4,8			377,3	499,2	81,8	4,4
Итого за день			25,3	25,4	102,9	722,5		4,8			377,3	499,2	81,8	4,4

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
444,22	Филе куриное тушенное с овощами	100	10	9,1	4,6	166,9		1			27,4	119	56	1,1
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			17,2	17,5	82,4	564,1		15,8			100,6	291,3	96,6	4,7
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,2	17,5	82,4	564,1		15,8			100,6	291,3	96,6	4,7
Итого за день			17,2	17,5	82,4	564,1		15,8			100,6	291,3	96,6	4,7

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
2,3	Бутерброд с повидлом	30/20	2,8	4,7	28,4	163,2		0,1			9,7	19,8	5,2	0,6
284,96	Омлет натуральный	200	21	28,9	3,8	358,4		0,6			163	334,6	92,4	4,4
	Подгарнировка 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
Итого за Завтрак			24,6	38,6	63,6	688,6		23,2			202,7	369,5	106,9	6,1
Итого за Завтрак 1-4 классы			24,6	38,6	63,6	688,6		23,2			202,7	369,5	106,9	6,1
Итого за день			24,6	38,6	63,6	688,6		23,2			202,7	369,5	106,9	6,1

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
257,96	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	8,8	12,8	46	322,5		1			141,7	205,8	66,2	3,8
904,06	Топинг в ассортименте	20	0,1		12	48								
	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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			10,8	13,4	106	565,9		17,2			197,9	336,4	101,8	8,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			10,8	13,4	106	565,9		17,2			197,9	336,4	101,8	8,5
Итого за день			10,8	13,4	106	565,9		17,2			197,9	336,4	101,8	8,5

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
20,19	Жаркое по-домашнему с мясом	250	14,9	31,2	35,8	475,2		28,7			59,7	243	69,5	3,5
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			16,8	34,8	75,3	664		43,5			115,3	370	100,4	6,2
Итого за Завтрак 1-4 классы			16,8	34,8	75,3	664		43,5			115,3	370	100,4	6,2
Итого за день			16,8	34,8	75,3	664		43,5			115,3	370	100,4	6,2

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
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
297,16	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100//10	17,9	13,2	20,5	273		0,6			195,8	245,4	30	0,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			25,3	25,4	102,9	722,5		4,8			377,3	499,2	81,8	4,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			25,3	25,4	102,9	722,5		4,8			377,3	499,2	81,8	4,4
Итого за день			25,3	25,4	102,9	722,5		4,8			377,3	499,2	81,8	4,4

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
422,27	Тефтели мясные с соусом	100	10,1	26,3	14,1	329,8		2,3			40,1	126,3	20,4	1,4
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
	Подгарнировка 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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9

Итого за Завтрак	19,6	34,8	94	744,4		13,3			141,5	432,7	110,9	9
Итого за Завтрак 1-4 классы	19,6	34,8	94	744,4		13,3			141,5	432,7	110,9	9
Итого за день	19,6	34,8	94	744,4		13,3			141,5	432,7	110,9	9

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
959	Салат из свежей капусты с огурцом "Здоровье"	100	1,5	5	4,3	67,6		37,1			48,4	34,3	13,1	1,1
284,96	Омлет натуральный	150	15,7	21,7	2,8	268,9		0,4			121,9	250,2	69,1	3,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за Завтрак			19,6	27,7	50,5	517,9		40,8			234,3	482,1	125,1	8
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,6	27,7	50,5	517,9		40,8			234,3	482,1	125,1	8
Итого за день			19,6	27,7	50,5	517,9		40,8			234,3	482,1	125,1	8
Итого всего средняя			19,2	25,3	87,8	643,3		18,6			199,9	395,6	95,5	6,1