



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



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 02.09.2024 по 30.12.2024

Завтрак + обед 1-4 классы

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 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 пшенная 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			11,3	20,8	109,7	646,1		17,2			159,1	276,1	31,1	4,2
Обед														
138,07	Суп-пюре из тыквы с мясом	250/10	7,6	6,8	22,8	176,8		13,1			47,8	100,3	37,7	2,4
711,01	Фрикадельки из филе куриного	100	10,7	13,8	6,7	192,7		17,2			43,6	138	23,7	1,5
463,96	Рис припущенный	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
	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
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
Итого за Обед			29,9	27,9	125,5	845,3		33,5			206,4	620,5	167,6	12,7
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			41,1	48,6	235,2	1491,4		50,7			365,4	896,6	198,7	16,9
Итого за день			41,1	48,6	235,2	1491,4		50,7			365,4	896,6	198,7	16,9

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 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
Обед														
135,07	Суп из овощей со шпинатом	250	1,7	5,1	12,8	100,7		19,1			35,9	47,9	22,6	1,1
416,31	Биточки из мяса	90	12,3	29	14,8	365,5		0,2			40	145,1	21,3	1,4
541,04	Каша гречневая рассыпчатая	150	3	8,1	21,3	165,9		26,4			46,4	80,8	35,4	1,6
	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
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
Итого за Обед			21	43,5	103,5	869,1		49			186,4	474,2	124,5	7,9
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			42,7	58,7	193,9	1466,4		54,2			279,3	873,9	242,5	13,5
Итого за день			42,7	58,7	193,9	1466,4		54,2			279,3	873,9	242,5	13,5

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 1-4 классы														
Завтрак														
257,96	Бутерброд с сыром	30/20	5,9	11,7	45,7	300,1		1			141,3	134,2	25,3	1,1
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
Обед														
129,1	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	4,4	8,5	19,7	168,6		11,9			37,8	89	28,1	1,5
63,03	Запеканка картофельная с курой	250	12	7,6	11	188,4		0,2			44,8	145,3	64,7	1,4

	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
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	25	1,7	0,5	12,9	63,5				6,1	22,3	6,4	0,4
Итого за Обед			24,1	22,2	125,9	803,2		15,3		167,8	486,6	150,6	7,8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			49,4	47,7	228,8	1525,6		20,2		545,1	985,8	232,4	12,2
Итого за день			49,4	47,7	228,8	1525,6		20,2		545,1	985,8	232,4	12,2

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 1-4 классы														
Завтрак														
444,22	Филе куриное 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
	Поджаренная 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
Обед														
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	8,4	14,1	145		23,2			61,1	68,6	34,9	1,6
401,12	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7		3,2			17,3	132,6	19,8	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	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	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
Итого за Обед			27,3	48,2	116,5	985		41,2			208,8	590,8	165,1	12,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44,5	65,6	198,9	1549,1		57			309,4	882,1	261,7	16,8
Итого за день			44,5	65,6	198,9	1549,1		57			309,4	882,1	261,7	16,8

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 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
	Поджаренная 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
Обед														
151,96	Суп - лапша домашняя	250	2,8	5,7	15,1	119,3		1,1			22,3	32,5	9,8	0,7
20,19	Рыбные фрикадельки в соусе тартар	100	14,9	31,2	35,8	475,2		28,7			59,7	243	69,5	3,5
463,96	Рис припущенный	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
	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
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
Итого за Обед			21,6	38,3	105,5	831,4		33,1			146,2	476	124,5	8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			46,3	76,9	169,1	1520		56,3			348,9	845,4	231,4	14,1
Итого за день			46,3	76,9	169,1	1520		56,3			348,9	845,4	231,4	14,1

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 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
Обед														
168,06	Суп - пюре из разных овощей с мясом	250/10	4,8	6,8	15,3	138,9		20,7			89,1	97,1	29,4	1,3

416,31	Биточки из мяса	90	12,3	29	14,8	365,5		0,2			40	145,1	21,3	1,4
463,96	Картофель отварной	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	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	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
Итого за Обед			29,1	46,1	128,8	1019,6		35,7			259,5	631,8	161,1	11,9
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			39,9	59,5	234,8	1585,5		52,9			457,4	968,2	262,9	20,4
Итого за день			39,9	59,5	234,8	1585,5		52,9			457,4	968,2	262,9	20,4

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 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
Обед														
129,1	Суп картофельный с рыбой	250/10	4,4	8,5	19,7	168,6		11,9			37,8	89	28,1	1,5
63,03	Фрикадельки из филе куриного	90	12	7,6	11	188,4		0,2			44,8	145,3	64,7	1,4
541,04	Каша гречневая рассыпчатая	150	3	8,1	21,3	165,9		26,4			46,4	80,8	35,4	1,6
	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
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
Итого за Обед			23,4	25,6	106,5	759,9		41,7			193,1	515,5	173,4	8,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			40,2	60,4	181,9	1423,8		85,3			308,4	885,5	273,8	14,5
Итого за день			40,2	60,4	181,9	1423,8		85,3			308,4	885,5	273,8	14,5

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 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
Обед														
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	8,4	14,1	145		23,2			61,1	68,6	34,9	1,6
401,12	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7		3,2			17,3	132,6	19,8	1,5
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
	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
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
Итого за Обед			24,5	44	110,8	915		29,6			160,2	447	109,5	7,6
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			49,9	69,5	213,7	1637,5		34,5			537,5	946,1	191,4	12,1
Итого за день			49,9	69,5	213,7	1637,5		34,5			537,5	946,1	191,4	12,1

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 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
Обед														

138,07	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,6	6,8	22,8	176,8		13,1			47,8	100,3	37,7	2,4
402,03	Голень запеченная	100	15,4	36,2	30,2	500,9		22,6			39,3	222,6	51,7	3
	Розовое пюре	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
	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
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
Итого за Обед			26,9	44,4	107,6	914,6		39			151,2	523,3	134,5	9,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			46,5	79,2	201,6	1659		52,2			292,6	955,9	245,5	18,3
Итого за день			46,5	79,2	201,6	1659		52,2			292,6	955,9	245,5	18,3

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 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
Обед														
53	Суп-пюре с зеленым горошком, гречками и мясом	250/10/10	3,8	6	17,2	133,5		9			19,7	64,8	17,7	0,8
403,96	Плов из мяса	230	15,8	33,8	50,5	556,8		4,3			49,9	200,3	41,3	3
	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
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
Итого за Обед			22,5	40,9	113,4	882,7		16,5			129,2	447,7	98,7	7,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			42,2	68,6	163,9	1400,6		57,3			363,5	929,8	223,8	15,2
Итого за день			42,2	68,6	163,9	1400,6		57,3			363,5	929,8	223,8	15,2
Итого всего средняя			44,3	63,5	202,2	1525,9		52			380,8	916,9	236,4	15,4