



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



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

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 09.01.2025 по 31.05.2025

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

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
1,04	Бутерброд с маслом	30/10	3,2	8,8	16,4	151,2		8	18,9	3,9	0,3	
262,96	Каша пшенная молочная с маслом	250/10	9,6	13,7	49	346,2	1,3	180,5	233,1	70,9	3,9	
904,06	Топинг в ассортименте	20	0,1		12	48						
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
<b>Итого за Завтрак</b>			13	22,5	104,2	646,7	4,5	192,9	254,8	77	4,8	
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			13	22,5	104,2	646,7	4,5	192,9	254,8	77	4,8	
<b>Итого за день</b>			13	22,5	104,2	646,7	4,5	192,9	254,8	77	4,8	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
29	Паста Карбонара	250/5	20,2	15,1	50	440,2	2,3	67,1	245,9	83,1	2,2	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,6	0,5	21,7	105,8		10,4	39,2	14,9	0,9	
<b>Итого за Завтрак</b>			23,9	15,6	98,5	647,2	5,5	82	287,8	100,2	3,7	
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			23,9	15,6	98,5	647,2	5,5	82	287,8	100,2	3,7	
<b>Итого за день</b>			23,9	15,6	98,5	647,2	5,5	82	287,8	100,2	3,7	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,7	6,4	16,6	152,4	0,6	6,2	128,3	4,1	0,3	
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	
<b>Итого за Завтрак</b>			23,9	28,1	57,5	568,5	17,2	148,5	392,3	84,4	6,4	
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			23,9	28,1	57,5	568,5	17,2	148,5	392,3	84,4	6,4	
<b>Итого за день</b>			23,9	28,1	57,5	568,5	17,2	148,5	392,3	84,4	6,4	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	11,7	7,8	3,2	163,3	1	14,5	133,6	66,8	1,3	
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4		17,6	45,3	9,8	0,8	
	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	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,3	14,5	70,5		6,9	26,1	9,9	0,6	
<b>Итого за Завтрак</b>			19,7	14,9	84,6	569,7	12	53,7	212,6	91,6	3,4	
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			19,7	14,9	84,6	569,7	12	53,7	212,6	91,6	3,4	
<b>Итого за день</b>			19,7	14,9	84,6	569,7	12	53,7	212,6	91,6	3,4	



День: пятница  
Неделя: 1

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5	49,9	97	34,4	1,3
	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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,3	14,5	70,5		6,9	26,1	9,9	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			12,1	14,7	115	627,2	30,9	95	209,3	72,4	4,3
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			12,1	14,7	115	627,2	30,9	95	209,3	72,4	4,3
<b>Итого за день</b>			12,1	14,7	115	627,2	30,9	95	209,3	72,4	4,3

День: понедельник  
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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
257,96	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	9,7	14,1	50,8	356,5	1,1	156,6	227,4	73,1	4,2
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
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
<b>Итого за Завтрак</b>			11,2	14,4	105,7	574,6	17,3	178,9	246,6	85,6	7,1
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			11,2	14,4	105,7	574,6	17,3	178,9	246,6	85,6	7,1
<b>Итого за день</b>			11,2	14,4	105,7	574,6	17,3	178,9	246,6	85,6	7,1

День: вторник  
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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
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
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
<b>Итого за Завтрак</b>			16,3	34,5	70,2	638,6	43,5	81,4	258,5	77,2	4,4
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			16,3	34,5	70,2	638,6	43,5	81,4	258,5	77,2	4,4
<b>Итого за день</b>			16,3	34,5	70,2	638,6	43,5	81,4	258,5	77,2	4,4

День: среда  
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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
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
297,96	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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
<b>Итого за Завтрак</b>			32,6	30,4	112,5	829,4	5,1	398	475,1	70,2	3,3
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			32,6	30,4	112,5	829,4	5,1	398	475,1	70,2	3,3
<b>Итого за день</b>			32,6	30,4	112,5	829,4	5,1	398	475,1	70,2	3,3

День: четверг  
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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
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

	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
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
<b>Итого за Завтрак</b>			15	15,3	120,1	658,9	11,4	90,9	273,4	90,3	7,3
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			15	15,3	120,1	658,9	11,4	90,9	273,4	90,3	7,3
<b>Итого за день</b>			15	15,3	120,1	658,9	11,4	90,9	273,4	90,3	7,3

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
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
52,06	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
<b>Итого за Завтрак</b>			18,8	27,2	41,9	475,7	40,8	177,8	296,3	86,5	5
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			18,8	27,2	41,9	475,7	40,8	177,8	296,3	86,5	5
<b>Итого за день</b>			18,8	27,2	41,9	475,7	40,8	177,8	296,3	86,5	5
<b>Итого всего средняя</b>			18,6	21,8	91	623,6	18,8	149,9	290,7	83,5	5



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 09.01.2025 по 31.05.2025

Завтрак + обед (дотация) 1-4 классы 271-59 рублей

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
1,04	Бутерброд с маслом	30/10	3,2	8,8	16,4	151,2		8	18,9	3,9	0,3
262,96	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	9,6	13,7	49	346,2	1,3	180,5	233,1	70,9	3,9
904,06	Топинг в ассортименте	20	0,1		12	48					
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			13	22,5	104,2	646,7	4,5	192,9	254,8	77	4,8
<b>Обед</b>											
272,06	Суп - пюре из тыквы с мясом	250/10	3,7	4,5	16	115,8	15,5	63,4	75,5	32,3	1,7
63,03	Фрикадельки из филе куриного	90	12	7,6	11	188,4	0,2	44,8	145,3	64,7	1,4
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2		21	51,9	12,6	1,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			21,6	17,5	105,6	667,8	19	137,9	288,1	114,6	4,8
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			34,6	40	209,8	1314,5	23,5	330,8	542,8	191,7	9,6
<b>Итого за день</b>			34,6	40	209,8	1314,5	23,5	330,8	542,8	191,7	9,6

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
29	Паста Карбонара	250/5	20,2	15,1	50	440,2	2,3	67,1	245,9	83,1	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,6	0,5	21,7	105,8		10,4	39,2	14,9	0,9
<b>Итого за Завтрак</b>			23,9	15,6	98,5	647,2	5,5	82	287,8	100,2	3,7
<b>Обед</b>											
135,18	Суп из овощей со шпинатом, сметаной и мясом	250/10/10	3,5	8,5	12,9	139,3	19	45	68,5	25	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	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	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			26	46,1	108,9	924,3	30,2	154,9	415,6	115,2	8,5
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			49,9	61,7	207,4	1571,5	35,7	236,8	703,5	215,4	12,2
<b>Итого за день</b>			49,9	61,7	207,4	1571,5	35,7	236,8	703,5	215,4	12,2

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,7	6,4	16,6	152,4	0,6	6,2	128,3	4,1	0,3
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
<b>Итого за Завтрак</b>			23,9	28,1	57,5	568,5	17,2	148,5	392,3	84,4	6,4
<b>Обед</b>											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,5	6,8	23	177,7	9	44,6	101,5	38,6	2,4



5,3	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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			25,7	24,3	97,9	683,2	33,1	171,5	253	108,8	6,3
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			49,6	52,4	155,3	1251,7	50,3	320	645,3	193,3	12,7
<b>Итого за день</b>			49,6	52,4	155,3	1251,7	50,3	320	645,3	193,3	12,7

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	11,7	7,8	3,2	163,3	1	14,5	133,6	66,8	1,3
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4		17,6	45,3	9,8	0,8
	Поджаривка 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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,3	14,5	70,5		6,9	26,1	9,9	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			19,7	14,9	84,6	569,7	12	53,7	212,6	91,6	3,4
<b>Обед</b>											
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	8,4	13,7	142,8	19,4	54,1	64,9	32,4	1,5
422,04	Тефтели	90	11,4	27,9	15,2	353	2,1	43,2	142,1	21,9	1,5
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2		21	51,9	12,6	1,1
	Поджаривка 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
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			21,3	44,7	110,3	898,9	36,3	142,4	281,6	76,2	5
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			41,1	59,6	195	1468,7	48,2	196,1	494,2	167,8	8,4
<b>Итого за день</b>			41,1	59,6	195	1468,7	48,2	196,1	494,2	167,8	8,4

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5	49,9	97	34,4	1,3
	Поджаривка 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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,3	14,5	70,5		6,9	26,1	9,9	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			12,1	14,7	115	627,2	30,9	95	209,3	72,4	4,3
<b>Обед</b>											
151,96	Суп - лапша домашняя	250	2,7	5,7	14,9	118,3	1	21,4	31,1	9,5	0,7
375,96	Бефстроганов	100	16,8	41,8	2,9	454,3	1,2	25,2	195,1	26,9	2
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	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
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			29,4	54,2	97,1	965,9	5,5	106,2	423,4	102,5	8,3
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			41,4	68,8	212,1	1593,1	36,4	201,2	632,7	174,9	12,6
<b>Итого за день</b>			41,4	68,8	212,1	1593,1	36,4	201,2	632,7	174,9	12,6

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
257,96	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	9,7	14,1	50,8	356,5	1,1	156,6	227,4	73,1	4,2
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
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
<b>Итого за Завтрак</b>			11,2	14,4	105,7	574,6	17,3	178,9	246,6	85,6	7,1
<b>Обед</b>											



168,06	Суп - пюре из разных овощей с мясом	250/10	4,7	6,8	15	137,9	20,6	88,2	95,7	29,1	1,3
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5	49,9	97	34,4	1,3
	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
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			16,6	22,9	127,6	760,9	55,3	185,6	294	95,8	5,1
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			27,8	37,3	233,3	1335,5	72,6	364,5	540,6	181,4	12,1
<b>Итого за день</b>			27,8	37,3	233,3	1335,5	72,6	364,5	540,6	181,4	12,1

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			С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
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	
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2		
<b>Итого за Завтрак</b>			16,3	34,5	70,2	638,6	43,5	81,4	258,5	77,2	4,4	
<b>Обед</b>												
140,01	Суп картофельный с рыбой	250/10	4,6	3,5	17,8	115,8	14	35,2	58,4	31,8	1,6	
63,03	Фрикадельки из филе куриного	90	12	7,6	11	188,4	0,2	44,8	145,3	64,7	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	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	
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1		
<b>Итого за Обед</b>			26,9	20,7	110,8	737	29	154,9	408,2	166,9	8,8	
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			43,2	55,2	181	1375,6	72,5	236,2	666,7	244,1	13,2	
<b>Итого за день</b>			43,2	55,2	181	1375,6	72,5	236,2	666,7	244,1	13,2	

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			С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
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	
297,96	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	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2		
<b>Итого за Завтрак</b>			32,6	30,4	112,5	829,4	5,1	398	475,1	70,2	3,3	
<b>Обед</b>												
138,06	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,5	6,8	23	177,7	9	44,6	101,5	38,6	2,4	
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	
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1		
<b>Итого за Обед</b>			26,5	41,7	103,1	865,2	15,4	88,2	294,7	73,2	5,3	
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			59,1	72,1	215,6	1694,6	20,5	486,2	769,8	143,4	8,6	
<b>Итого за день</b>			59,1	72,1	215,6	1694,6	20,5	486,2	769,8	143,4	8,6	

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			С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
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	
	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	
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2		
<b>Итого за Завтрак</b>			15	15,3	120,1	658,9	11,4	90,9	273,4	90,3	7,3	
<b>Обед</b>												
110,13	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	8,4	14,6	147,2	23,6	65,3	72,7	38,4	1,7	



23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3		29,4	225,6	28,7	2
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5	49,9	97	34,4	1,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			31,9	40,6	79	787,5	46,4	153,4	410,6	106,6	5,7
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			46,9	55,9	199,1	1446,4	57,8	244,2	684,1	196,9	13
<b>Итого за день</b>			46,9	55,9	199,1	1446,4	57,8	244,2	684,1	196,9	13

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
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	
52,06	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2		
<b>Итого за Завтрак</b>			18,8	27,2	41,9	475,7	40,8	177,8	296,3	86,5	5	
<b>Обед</b>												
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	
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2		
<b>Итого за Обед</b>			21,5	40,4	104,1	837,1	16,5	77,7	278,7	63,6	4,4	
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			40,2	67,6	146	1312,8	57,3	255,4	574,9	150,1	9,4	
<b>Итого за день</b>			40,2	67,6	146	1312,8	57,3	255,4	574,9	150,1	9,4	
<b>Итого всего средняя</b>			43,4	57,1	195,5	1436,4	47,5	287,2	625,4	185,9	11,2	





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



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

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 09.01.2025 по 31.05.2025

### Обед 1-4 классы 162-95 рублей

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед 1-4 классы</b>											
<b>Обед</b>											
272,06	Суп - пюре из тыквы с мясом	250/10	3,7	4,5	16	115,8	15,5	63,4	75,5	32,3	1,7
63,03	Фрикадельки из филе куриного	90	12	7,6	11	188,4	0,2	44,8	145,3	64,7	1,4
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2		21	51,9	12,6	1,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			21,6	17,5	105,6	667,8	19	137,9	288,1	114,6	4,8
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			21,6	17,5	105,6	667,8	19	137,9	288,1	114,6	4,8
<b>Итого за день</b>			21,6	17,5	105,6	667,8	19	137,9	288,1	114,6	4,8

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед 1-4 классы</b>											
<b>Обед</b>											
135,18	Суп из овощей со шпинатом, сметаной и мясом	250/10/10	3,5	8,5	12,9	139,3	19	45	68,5	25	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	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
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			26	46,1	108,9	924,3	30,2	154,9	415,6	115,2	8,5
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			26	46,1	108,9	924,3	30,2	154,9	415,6	115,2	8,5
<b>Итого за день</b>			26	46,1	108,9	924,3	30,2	154,9	415,6	115,2	8,5

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед 1-4 классы</b>											
<b>Обед</b>											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,5	6,8	23	177,7	9	44,6	101,5	38,6	2,4
5,3	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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			25,7	24,3	97,9	683,2	33,1	171,5	253	108,8	6,3
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			25,7	24,3	97,9	683,2	33,1	171,5	253	108,8	6,3
<b>Итого за день</b>			25,7	24,3	97,9	683,2	33,1	171,5	253	108,8	6,3

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед 1-4 классы</b>											
<b>Обед</b>											
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	8,4	13,7	142,8	19,4	54,1	64,9	32,4	1,5



422,04	Тфтели	90	11,4	27,9	15,2	353	2,1	43,2	142,1	21,9	1,5
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2		21	51,9	12,6	1,1
	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
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			21,3	44,7	110,3	898,9	36,3	142,4	281,6	76,2	5
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			21,3	44,7	110,3	898,9	36,3	142,4	281,6	76,2	5
<b>Итого за день</b>			21,3	44,7	110,3	898,9	36,3	142,4	281,6	76,2	5

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед 1-4 классы</b>											
<b>Обед</b>											
151,96	Суп - лапша домашняя	250	2,7	5,7	14,9	118,3	1	21,4	31,1	9,5	0,7
375,96	Бефстроганов	100	16,8	41,8	2,9	454,3	1,2	25,2	195,1	26,9	2
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	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
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			29,4	54,2	97,1	965,9	5,5	106,2	423,4	102,5	8,3
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			29,4	54,2	97,1	965,9	5,5	106,2	423,4	102,5	8,3
<b>Итого за день</b>			29,4	54,2	97,1	965,9	5,5	106,2	423,4	102,5	8,3

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед 1-4 классы</b>											
<b>Обед</b>											
168,06	Суп - пюре из разных овощей с мясом	250/10	4,7	6,8	15	137,9	20,6	88,2	95,7	29,1	1,3
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5	49,9	97	34,4	1,3
	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
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			16,6	22,9	127,6	760,9	55,3	185,6	294	95,8	5,1
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			16,6	22,9	127,6	760,9	55,3	185,6	294	95,8	5,1
<b>Итого за день</b>			16,6	22,9	127,6	760,9	55,3	185,6	294	95,8	5,1

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед 1-4 классы</b>											
<b>Обед</b>											
140,01	Суп картофельный с рыбой	250/10	4,6	3,5	17,8	115,8	14	35,2	58,4	31,8	1,6
63,03	Фрикадельки из филе куриного	90	12	7,6	11	188,4	0,2	44,8	145,3	64,7	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	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
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			26,9	20,7	110,8	737	29	154,9	408,2	166,9	8,8
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			26,9	20,7	110,8	737	29	154,9	408,2	166,9	8,8
<b>Итого за день</b>			26,9	20,7	110,8	737	29	154,9	408,2	166,9	8,8

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед 1-4 классы</b>											
<b>Обед</b>											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,5	6,8	23	177,7	9	44,6	101,5	38,6	2,4
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
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			26,5	41,7	103,1	865,2	15,4	88,2	294,7	73,2	5,3
Итого за Обед 1-4 классы			26,5	41,7	103,1	865,2	15,4	88,2	294,7	73,2	5,3
Итого за день			26,5	41,7	103,1	865,2	15,4	88,2	294,7	73,2	5,3

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед 1-4 классы</b>												
<b>Обед</b>												
110,13	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	8,4	14,6	147,2	23,6	65,3	72,7	38,4	1,7	
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3		29,4	225,6	28,7	2	
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5	49,9	97	34,4	1,3	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1		
Итого за Обед			31,9	40,6	79	787,5	46,4	153,4	410,6	106,6	5,7	
Итого за Обед 1-4 классы			31,9	40,6	79	787,5	46,4	153,4	410,6	106,6	5,7	
Итого за день			31,9	40,6	79	787,5	46,4	153,4	410,6	106,6	5,7	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед 1-4 классы</b>												
<b>Обед</b>												
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	
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1		
Итого за Обед			21,7	40,5	105,7	844,7	16,5	78,3	280,5	64	4,4	
Итого за Обед 1-4 классы			21,7	40,5	105,7	844,7	16,5	78,3	280,5	64	4,4	
Итого за день			21,7	40,5	105,7	844,7	16,5	78,3	280,5	64	4,4	
Итого всего средняя			24,8	35,3	104,6	813,6	28,7	137,3	335	102,4	6,2	



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 09.01.2025 по 31.05.2025

Обед (дотация) 1-4 классы 162-95 рублей

День: понедельник  
Неделя: 1

№ рец.	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
<b>Обед 1-4 классы</b>											
<b>Обед</b>											
272,06	Суп - пюре из тыквы с мясом	250/10	3,7	4,5	16	115,8	15,5	63,4	75,5	32,3	1,7
63,03	Фрикадельки из филе куриного	90	12	7,6	11	188,4	0,2	44,8	145,3	64,7	1,4
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2		21	51,9	12,6	1,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			<b>21,6</b>	<b>17,5</b>	<b>105,6</b>	<b>667,8</b>	<b>19</b>	<b>137,9</b>	<b>288,1</b>	<b>114,6</b>	<b>4,8</b>
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			<b>21,6</b>	<b>17,5</b>	<b>105,6</b>	<b>667,8</b>	<b>19</b>	<b>137,9</b>	<b>288,1</b>	<b>114,6</b>	<b>4,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>21,6</b>	<b>17,5</b>	<b>105,6</b>	<b>667,8</b>	<b>19</b>	<b>137,9</b>	<b>288,1</b>	<b>114,6</b>	<b>4,8</b>

День: вторник  
Неделя: 1

№ рец.	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
<b>Обед 1-4 классы</b>											
<b>Обед</b>											
135,18	Суп из овощей со шпинатом, сметаной и мясом	250/10/10	3,5	8,5	12,9	139,3	19	45	68,5	25	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	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	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			<b>26</b>	<b>46,1</b>	<b>108,9</b>	<b>924,3</b>	<b>30,2</b>	<b>154,9</b>	<b>415,6</b>	<b>115,2</b>	<b>8,5</b>
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			<b>26</b>	<b>46,1</b>	<b>108,9</b>	<b>924,3</b>	<b>30,2</b>	<b>154,9</b>	<b>415,6</b>	<b>115,2</b>	<b>8,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>26</b>	<b>46,1</b>	<b>108,9</b>	<b>924,3</b>	<b>30,2</b>	<b>154,9</b>	<b>415,6</b>	<b>115,2</b>	<b>8,5</b>

День: среда  
Неделя: 1

№ рец.	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
<b>Обед 1-4 классы</b>											
<b>Обед</b>											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,5	6,8	23	177,7	9	44,6	101,5	38,6	2,4
5,3	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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			<b>25,7</b>	<b>24,3</b>	<b>97,9</b>	<b>683,2</b>	<b>33,1</b>	<b>171,5</b>	<b>253</b>	<b>108,8</b>	<b>6,3</b>
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			<b>25,7</b>	<b>24,3</b>	<b>97,9</b>	<b>683,2</b>	<b>33,1</b>	<b>171,5</b>	<b>253</b>	<b>108,8</b>	<b>6,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>25,7</b>	<b>24,3</b>	<b>97,9</b>	<b>683,2</b>	<b>33,1</b>	<b>171,5</b>	<b>253</b>	<b>108,8</b>	<b>6,3</b>

День: четверг  
Неделя: 1

№ рец.	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
<b>Обед 1-4 классы</b>											
<b>Обед</b>											
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	8,4	13,7	142,8	19,4	54,1	64,9	32,4	1,5



422,04	Тэфтели	90	11,4	27,9	15,2	353	2,1	43,2	142,1	21,9	1,5
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2		21	51,9	12,6	1,1
	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
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			21,3	44,7	110,3	898,9	36,3	142,4	281,6	76,2	5
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			21,3	44,7	110,3	898,9	36,3	142,4	281,6	76,2	5
<b>Итого за день</b>			21,3	44,7	110,3	898,9	36,3	142,4	281,6	76,2	5

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед 1-4 классы</b>											
<b>Обед</b>											
151,96	Суп - лапша домашняя	250	2,7	5,7	14,9	118,3	1	21,4	31,1	9,5	0,7
375,96	Бефстроганов	100	16,8	41,8	2,9	454,3	1,2	25,2	195,1	26,9	2
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	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
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			29,4	54,2	97,1	965,9	5,5	106,2	423,4	102,5	8,3
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			29,4	54,2	97,1	965,9	5,5	106,2	423,4	102,5	8,3
<b>Итого за день</b>			29,4	54,2	97,1	965,9	5,5	106,2	423,4	102,5	8,3

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед 1-4 классы</b>											
<b>Обед</b>											
168,06	Суп - пюре из разных овощей с мясом	250/10	4,7	6,8	15	137,9	20,6	88,2	95,7	29,1	1,3
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5	49,9	97	34,4	1,3
	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
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			16,6	22,9	127,6	760,9	55,3	185,6	294	95,8	5,1
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			16,6	22,9	127,6	760,9	55,3	185,6	294	95,8	5,1
<b>Итого за день</b>			16,6	22,9	127,6	760,9	55,3	185,6	294	95,8	5,1

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед 1-4 классы</b>											
<b>Обед</b>											
140,01	Суп картофельный с рыбой	250/10	4,6	3,5	17,8	115,8	14	35,2	58,4	31,8	1,6
63,03	Фрикадельки из филе куриного	90	12	7,6	11	188,4	0,2	44,8	145,3	64,7	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	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
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			26,9	20,7	110,8	737	29	154,9	408,2	166,9	8,8
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			26,9	20,7	110,8	737	29	154,9	408,2	166,9	8,8
<b>Итого за день</b>			26,9	20,7	110,8	737	29	154,9	408,2	166,9	8,8

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед 1-4 классы</b>											
<b>Обед</b>											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,5	6,8	23	177,7	9	44,6	101,5	38,6	2,4
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
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			26,5	41,7	103,1	865,2	15,4	88,2	294,7	73,2	5,3
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			26,5	41,7	103,1	865,2	15,4	88,2	294,7	73,2	5,3
<b>Итого за день</b>			26,5	41,7	103,1	865,2	15,4	88,2	294,7	73,2	5,3

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед 1-4 классы</b>												
<b>Обед</b>												
110,13	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	8,4	14,6	147,2	23,6	65,3	72,7	38,4	1,7	
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3		29,4	225,6	28,7	2	
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5	49,9	97	34,4	1,3	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1		
<b>Итого за Обед</b>			31,9	40,6	79	787,5	46,4	153,4	410,6	106,6	5,7	
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			31,9	40,6	79	787,5	46,4	153,4	410,6	106,6	5,7	
<b>Итого за день</b>			31,9	40,6	79	787,5	46,4	153,4	410,6	106,6	5,7	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед 1-4 классы</b>												
<b>Обед</b>												
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	
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1		
<b>Итого за Обед</b>			21,7	40,5	105,7	844,7	16,5	78,3	280,5	64	4,4	
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			21,7	40,5	105,7	844,7	16,5	78,3	280,5	64	4,4	
<b>Итого за день</b>			21,7	40,5	105,7	844,7	16,5	78,3	280,5	64	4,4	
<b>Итого всего средняя</b>			24,8	35,3	104,6	813,6	28,7	137,3	335	102,4	6,2	





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



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

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**Период действия с 09.01.2025 по 31.05.2025**

**Обед + полдник (дотация) 1-4 классы 271-59 рублей**

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед + полдник 1-4 классы</b>												
<b>Обед</b>												
272,06	Суп - пюре из тыквы с мясом	250/10	3,7	4,5	16	115,8	15,5	63,4	75,5	32,3	1,7	
63,03	Фрикадельки из филе куриного	90	12	7,6	11	188,4	0,2	44,8	145,3	64,7	1,4	
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2		21	51,9	12,6	1,1	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1		
<b>Итого за Обед</b>			21,6	17,5	105,6	667,8	19	137,9	288,1	114,6	4,8	
<b>Полдник</b>												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
<b>Итого за Полдник</b>			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7	
<b>Итого за Обед + полдник 1-4 классы</b>			27,7	21,1	179,5	1004,1	38,3	176,8	358,1	140,9	8,5	
<b>Итого за день</b>			27,7	21,1	179,5	1004,1	38,3	176,8	358,1	140,9	8,5	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед + полдник 1-4 классы</b>												
<b>Обед</b>												
135,18	Суп из овощей со шпинатом, сметаной и мясом	250/10/10	3,5	8,5	12,9	139,3	19	45	68,5	25	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	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	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1		
<b>Итого за Обед</b>			26	46,1	108,9	924,3	30,2	154,9	415,6	115,2	8,5	
<b>Полдник</b>												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
<b>Итого за Полдник</b>			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7	
<b>Итого за Обед + полдник 1-4 классы</b>			32,1	49,7	182,8	1260,6	49,6	193,7	485,7	141,5	12,2	
<b>Итого за день</b>			32,1	49,7	182,8	1260,6	49,6	193,7	485,7	141,5	12,2	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед + полдник 1-4 классы</b>												
<b>Обед</b>												
138,06	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,5	6,8	23	177,7	9	44,6	101,5	38,6	2,4	
5,3	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	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1		
<b>Итого за Обед</b>			25,7	24,3	97,9	683,2	33,1	171,5	253	108,8	6,3	



Полдник											
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
1	2	3	Б	Ж	У	7	С	Ca	P	Mg	Fe
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
<b>Итого за Полдник</b>			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
<b>Итого за Обед + полдник 1-4 классы</b>			31,8	27,9	171,8	1019,4	52,5	210,4	323,1	135,1	10
<b>Итого за день</b>			31,8	27,9	171,8	1019,4	52,5	210,4	323,1	135,1	10

День: четверг

Неделя: 1

Обед + полдник 1-4 классы											
Обед											
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
1	2	3	Б	Ж	У	7	С	Ca	P	Mg	Fe
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	8,4	13,7	142,8	19,4	54,1	64,9	32,4	1,5
422,04	Тефтели	90	11,4	27,9	15,2	353	2,1	43,2	142,1	21,9	1,5
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2		21	51,9	12,6	1,1
	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
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			21,3	44,7	110,3	898,9	36,3	142,4	281,6	76,2	5
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
<b>Итого за Полдник</b>			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
<b>Итого за Обед + полдник 1-4 классы</b>			27,4	48,3	184,2	1235,2	55,6	181,2	351,6	102,5	8,7
<b>Итого за день</b>			27,4	48,3	184,2	1235,2	55,6	181,2	351,6	102,5	8,7

День: пятница

Неделя: 1

Обед + полдник 1-4 классы											
Обед											
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
1	2	3	Б	Ж	У	7	С	Ca	P	Mg	Fe
151,96	Суп - лапша домашняя	250	2,7	5,7	14,9	118,3	1	21,4	31,1	9,5	0,7
375,96	Бефстроганов	100	16,8	41,8	2,9	454,3	1,2	25,2	195,1	26,9	2
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	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
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			29,4	54,2	97,1	965,9	5,5	106,2	423,4	102,5	8,3
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
<b>Итого за Полдник</b>			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
<b>Итого за Обед + полдник 1-4 классы</b>			35,5	57,8	171	1302,1	24,8	145,1	493,4	128,8	12
<b>Итого за день</b>			35,5	57,8	171	1302,1	24,8	145,1	493,4	128,8	12

День: понедельник

Неделя: 2

Обед + полдник 1-4 классы											
Обед											
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
1	2	3	Б	Ж	У	7	С	Ca	P	Mg	Fe
168,06	Суп - пюре из разных овощей с мясом	250/10	4,7	6,8	15	137,9	20,6	88,2	95,7	29,1	1,3
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5	49,9	97	34,4	1,3
	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
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			16,6	22,9	127,6	760,9	55,3	185,6	294	95,8	5,1
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9



	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13	16	11	9	2,2
<b>Итого за Полдник</b>			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
<b>Итого за Обед + полдник 1-4 классы</b>			22,7	26,5	201,5	1097,2		74,7	224,5	364	122	8,8
<b>Итого за день</b>			22,7	26,5	201,5	1097,2		74,7	224,5	364	122	8,8

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			С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед + полдник 1-4 классы</b>												
<b>Обед</b>												
140,01	Суп картофельный с рыбой	250/10	4,6	3,5	17,8	115,8	14	35,2	58,4	31,8	1,6	
63,03	Фрикадельки из филе куриного	90	12	7,6	11	188,4	0,2	44,8	145,3	64,7	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	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	
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1		
<b>Итого за Обед</b>			26,9	20,7	110,8	737		29	154,9	408,2	166,9	8,8
<b>Полдник</b>												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
<b>Итого за Полдник</b>			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7	
<b>Итого за Обед + полдник 1-4 классы</b>			33	24,3	184,7	1073,2	48,3	193,8	478,2	193,2	12,5	
<b>Итого за день</b>			33	24,3	184,7	1073,2	48,3	193,8	478,2	193,2	12,5	

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			С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед + полдник 1-4 классы</b>												
<b>Обед</b>												
138,06	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,5	6,8	23	177,7	9	44,6	101,5	38,6	2,4	
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	
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1		
<b>Итого за Обед</b>			26,5	41,7	103,1	865,2	15,4	88,2	294,7	73,2	5,3	
<b>Полдник</b>												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
<b>Итого за Полдник</b>			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7	
<b>Итого за Обед + полдник 1-4 классы</b>			32,6	45,3	177	1201,5	34,8	127,1	364,8	99,4	9	
<b>Итого за день</b>			32,6	45,3	177	1201,5	34,8	127,1	364,8	99,4	9	

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			С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед + полдник 1-4 классы</b>												
<b>Обед</b>												
110,13	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	8,4	14,6	147,2	23,6	65,3	72,7	38,4	1,7	
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3		29,4	225,6	28,7	2	
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5	49,9	97	34,4	1,3	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1		
<b>Итого за Обед</b>			31,9	40,6	79	787,5	46,4	153,4	410,6	106,6	5,7	
<b>Полдник</b>												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
<b>Итого за Полдник</b>			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7	
<b>Итого за Обед + полдник 1-4 классы</b>			38	44,2	152,9	1123,8	65,7	192,2	480,7	132,8	9,4	



<b>Итого за день</b>			38	44,2	152,9	1123,8	65,7	192,2	480,7	132,8	9,4
<b>День: пятница</b>											
<b>Неделя: 2</b>											
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
<b>Обед + полдник 1-4 классы</b>											
<b>Обед</b>											
53	Суп-пюре с зеленым горошком, гренками 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
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			21,7	40,5	105,7	844,7	16,5	78,3	280,5	64	4,4
<b>Полдник</b>											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
<b>Итого за Полдник</b>			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
<b>Итого за Обед + полдник 1-4 классы</b>			27,8	44,1	179,6	1181	35,9	117,1	350,5	90,3	8,1
<b>Итого за день</b>			27,8	44,1	179,6	1181	35,9	117,1	350,5	90,3	8,1
<b>Итого всего средняя</b>			30,9	38,9	178,5	1149,8	48	176,2	405	128,6	9,9



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582789

Владелец Зорина Мария Андреевна

Действителен с 28.03.2024 по 28.03.2025