



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

Согласовано:
И.о. директора МАOU СОШ №133
Штуркина Н.С.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Период действия с 06.10.2025 по 30.12.2025
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	
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
2,07	Бутерброд с маслом	40/10	3,2	5,5	22,2	173,0		10,3	29,0	5,4	0,9	
262,03	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	8,6	9,8	26,1	159,6	1,3	140,8	137,7	37,6	1,6	
904,06	Топинг в ассортименте	40	0,1		12,0	48,0						
642,02	Какао на молоке	200	3,9	3,8	23,1	142,6	13,2	120,5	90,0	14,0	0,2	
Итого за Завтрак			15,8	19,1	83,4	523,2	14,5	271,6	256,7	57,0	2,7	
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,8	19,1	83,4	523,2	14,5	271,6	256,7	57,0	2,7	
Итого за день			15,8	19,1	83,4	523,2	14,5	271,6	256,7	57,0	2,7	

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	
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
29,01/954	Паста Карбонара из филе куриного/Огурец свежий "Пикантный"	200/5/45	17,4	15,3	43,5	369,8	5,9	214,5	216,0	57,1	2,4	
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8	2,9	3,6	2,0	0,1	
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0		
Итого за Завтрак			19,0	15,9	67,3	472,5	14,7	220,4	228,6	61,1	2,5	
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,0	15,9	67,3	472,5	14,7	220,4	228,6	61,1	2,5	
Итого за день			19,0	15,9	67,3	472,5	14,7	220,4	228,6	61,1	2,5	

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,6	6,3	26,8	150,2	0,1	126,0	99,5	17,1	0,5	
284,96	Омлет натуральный	150	11,2	12,7	12,7	257,2	0,5	94,1	157,4	24,1	1,4	
25,02	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	12,6	47,0	12,0	16,0	11,0	9,0	0,7	
685,96	Чай с сахаром	200			15,0	59,9		0,5			0,1	
Итого за Завтрак			19,2	19,4	67,1	514,3	12,6	236,6	267,9	50,2	2,7	
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,2	19,4	67,1	514,3	12,6	236,6	267,9	50,2	2,7	
Итого за день			19,2	19,4	67,1	514,3	12,6	236,6	267,9	50,2	2,7	

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	14,2	11,7	20,6	148,3	1,2	113,3	137,0	30,8	1,3	
466,96	Рис припущенный/Огурец свежий /954 "Пикантный"	150/20	3,9	5,4	39,4	232,1	1,9	116,1	89,7	19,3	0,8	
12,19	Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	12,0	3,8	1,4	4,5	0,3	
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2		
Итого за Завтрак			19,2	18,2	80,6	475,4	15,1	235,0	233,5	55,8	2,4	
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,2	18,2	80,6	475,4	15,1	235,0	233,5	55,8	2,4	
Итого за день			19,2	18,2	80,6	475,4	15,1	235,0	233,5	55,8	2,4	

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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
673,11	Кнели из свинины и куриного филе	100	14,2	13,8	19,6	256,6	0,5	106,1	164,2	31,9	1,6
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,1	25,1	147,7	14,0	118,1	98,4	16,2	1,2
685,96	Чай с сахаром	200			15,0	59,9		0,5			0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			19,0	19,4	67,7	502,2	14,5	227,7	271,6	50,1	2,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,0	19,4	67,7	502,2	14,5	227,7	271,6	50,1	2,9
Итого за день			19,0	19,4	67,7	502,2	14,5	227,7	271,6	50,1	2,9

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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,6	6,3	18,6	150,2	0,1	91,2	99,5	17,1	0,5
257,96	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	7,4	9,4	20,5	190,6	1,3	63,1	84,6	30,4	1,8
904,06	Топинг в ассортименте	40	0,1		12,0	48,0					
642,02	Какао на молоке	200	3,9	3,8	23,1	142,6		120,5	90,0	14,0	0,2
Итого за Завтрак			19,0	19,5	74,2	531,4	14,6	274,8	274,1	61,5	2,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,0	19,5	74,2	531,4	14,6	274,8	274,1	61,5	2,5
Итого за день			19,0	19,5	74,2	531,4	14,6	274,8	274,1	61,5	2,5

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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
449,96	Плов из филе куриного/Огурец	200/50	17,1	15,9	42,5	382,2	3,2	128,7	234,5	53,4	2,2
13,36	"Пряный молодец"										
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	11,8	99,5	2,6	2,6	0,5
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			19,1	16,6	72,7	522,7	15,0	231,2	246,1	58,0	2,7
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,1	16,6	72,7	522,7	15,0	231,2	246,1	58,0	2,7
Итого за день			19,1	16,6	72,7	522,7	15,0	231,2	246,1	58,0	2,7

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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
257,96	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	6,4	7,1	37,8	253,5	1,3	112,3	116,4	29,1	1,9
297,16	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	11,7	11,6	21,5	218,9	0,6	144,8	144,0	17,4	0,6
12,19	Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	12,0	3,8	1,4	4,5	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			19,2	19,8	79,9	567,4	13,9	262,7	267,2	52,2	2,8
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,2	19,8	79,9	567,4	13,9	262,7	267,2	52,2	2,8
Итого за день			19,2	19,8	79,9	567,4	13,9	262,7	267,2	52,2	2,8

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
54,1	Колбаски из свинины и куриного филе с соусом	100	6,0	7,1	30,2	229,7	0,5	83,5	78,7	23,0	1,1
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	8,8	21,4	201,6		48,9	183,5	31,7	1,4
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	11,8	99,5	2,6	2,6	0,5
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			15,7	16,6	81,8	571,8	12,3	234,9	273,8	59,3	3,0
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,7	16,6	81,8	571,8	12,3	234,9	273,8	59,3	3,0

Итого за день	15,7	16,6	81,8	571,8	12,3	234,9	273,8	59,3	3,0
---------------	------	------	------	-------	------	-------	-------	------	-----

День: пятница

Неделя: 2

№ 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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
33	Салат из свежей капусты с огурцом "Здоровье"	100	1,5	2,4	11,6	68,8	12,4	37,9	25,9	15,8	0,9
284,06	Омлет натуральный	180	13,4	13,7	29,6	308,6	0,6	112,9	163,7	28,9	1,7
630,96	Чай с молоком	200	2,9	3,2	22,4	119,9	1,3	120,5	80,0	14,0	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			18,7	19,6	68,4	520,1	14,3	273,1	275,0	59,9	2,8
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,7	19,6	68,4	520,1	14,3	273,1	275,0	59,9	2,8
Итого за день			18,7	19,6	68,4	520,1	14,3	273,1	275,0	59,9	2,8
Итого всего средняя			21,5	20,8	70,5	557,0	56,5	213,3	337,3	84,5	3,2