



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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 06.10.2025 по 30.12.2025

Полдник 1 класс 60-00 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	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
Полдник											
Полдник											
85,72	Печенье	100	5,5	8,1	20,5	210,0					
	Сок 0,2	200			10,0	92,0					
Итого за Полдник			5,5	8,1	30,5	302,0					
Итого за Полдник			5,5	8,1	30,5	302,0					
Итого за день			5,5	8,1	30,5	302,0					

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	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
Полдник											
Полдник											
815	Плюшка с маком	100	10,1	10,5	31,7	230,3	0,1	123,7	129,5	34,1	0,9
	Сок 0,2	200			10,0	92,0					
Итого за Полдник			10,1	10,5	41,7	322,3	0,1	123,7	129,5	34,1	0,9
Итого за Полдник			10,1	10,5	41,7	322,3	0,1	123,7	129,5	34,1	0,9
Итого за день			10,1	10,5	41,7	322,3	0,1	123,7	129,5	34,1	0,9

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	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
Полдник											
Полдник											
803,01	Язычок слоеный	100	7,3	11,2	40,9	283,1		0,3			
	Сок 0,2	200			10,0	92,0					
Итого за Полдник			7,3	11,2	50,9	375,1		0,3			
Итого за Полдник			7,3	11,2	50,9	375,1		0,3			
Итого за день			7,3	11,2	50,9	375,1		0,3			

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	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
Полдник											
Полдник											
869	Сдоба "Выборгская"	100	9,7	10,7	32,8	245,3	0,1	160,7	142,1	19,9	1,2
	Сок 0,2	200			10,0	92,0					
Итого за Полдник			9,7	10,7	42,8	337,3	0,1	160,7	142,1	19,9	1,2
Итого за Полдник			9,7	10,7	42,8	337,3	0,1	160,7	142,1	19,9	1,2
Итого за день			9,7	10,7	42,8	337,3	0,1	160,7	142,1	19,9	1,2

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	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
Полдник											
Полдник											
689,01	Пирожок слоеный с повидлом	100	10,0	15,5	38,1	277,2	0,2	126,4	130,4	16,1	1,9
	Сок 0,2	200			10,0	92,0					
Итого за Полдник			10,0	15,5	48,1	369,2	0,2	126,4	130,4	16,1	1,9
Итого за Полдник			10,0	15,5	48,1	369,2	0,2	126,4	130,4	16,1	1,9

Итого за день	10,0	15,5	48,1	369,1	0,2	126,4	130,4	16,1	1,9
---------------	------	------	------	-------	-----	-------	-------	------	-----

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник											
Полдник											
85,72	Печенье	100	5,5	8,1	20,5	210,0					
	Сок 0,2	200			10,0	92,0					
Итого за Полдник			5,5	8,1	30,5	302,0					
Итого за Полдник			5,5	8,1	30,5	302,0					
Итого за день			5,5	8,1	30,5	302,0					

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник											
Полдник											
803,01	Язычок слоеный	100	7,3	11,2	40,9	283,1		0,3			
	Сок 0,2	200			10,0	92,0					
Итого за Полдник			7,3	11,2	50,9	375,1		0,3			
Итого за Полдник			7,3	11,2	50,9	375,1		0,3			
Итого за день			7,3	11,2	50,9	375,1		0,3			

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник											
Полдник											
815	Плюшка с маком	100	10,1	10,5	31,7	230,3	0,1	123,7	129,5	34,1	0,9
	Сок 0,2	200			10,0	92,0					
Итого за Полдник			10,1	10,5	41,7	322,3	0,1	123,7	129,5	34,1	0,9
Итого за Полдник			10,1	10,5	41,7	322,3	0,1	123,7	129,5	34,1	0,9
Итого за день			10,1	10,5	41,7	322,3	0,1	123,7	129,5	34,1	0,9

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник											
Полдник											
869	Сдоба "Выборгская"	100	9,7	10,7	32,8	245,3	0,1	160,7	142,1	19,9	1,2
	Сок 0,2	200			10,0	92,0					
Итого за Полдник			9,7	10,7	42,8	337,3	0,1	160,7	142,1	19,9	1,2
Итого за Полдник			9,7	10,7	42,8	337,3	0,1	160,7	142,1	19,9	1,2
Итого за день			9,7	10,7	42,8	337,3	0,1	160,7	142,1	19,9	1,2

День: пятница

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник											
Полдник											
817,01	Булочка с сыром	100	15,1	15,9	50,3	405,5	0,2	292,5	232,4	25,9	1,2
	Сок 0,2	200			10,0	92,0					
Итого за Полдник			15,1	15,9	60,3	497,5	0,2	292,5	232,4	25,9	1,2
Итого за Полдник			15,1	15,9	60,3	497,5	0,2	292,5	232,4	25,9	1,2
Итого за день			15,1	15,9	60,3	497,5	0,2	292,5	232,4	25,9	1,2
Итого всего средняя			8,1	10,2	39,7	320,3	0,1	82,8	76,4	13,0	0,6