



Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"
Степанова А.Г.

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ 41
Гоголина О.И.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 02.04.2024 по 31.05.2024

Завтрак + обед (дотация) 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 (с мукой зародышей пшеницы)	40	3,2	8,8	16,4	151,2					8	18,9	3,9	0,3
257,96	Каша ячневая молочная с маслом	210	7,4	12	43,2	299,7		1			130,6	243,4	16	1,1
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
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 картофельный с бобовыми и мясом	260	7,6	6,8	22,8	176,8		13,1			47,8	100,3	37,7	2,4
711,01	Чахохбили	100	10,7	13,8	6,7	192,7		17,2			43,6	138	23,7	1,5
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
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	Рагу овощное	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	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														
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	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
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
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	12,1
Итого за день			49,4	47,7	228,8	1525,6		20,2			545,1	985,8	232,4	12,1

День: четверг

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	Са	Р	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 в соусе карри	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
	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
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
	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
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	12,1
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

№ 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	Са	Р	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
	Поджаривка 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	Жаркое по-домашнему с мясом	250	14,9	31,2	35,8	475,2		28,7			59,7	243	69,5	3,5
	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

№ 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	Са	Р	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	
416,31	Биточки из мяса	90	12,3	29	14,8	365,5		0,2			40	145,1	21,3	
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	
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	
Итого за Обед			29,1	46,1	128,8	1019,6		35,7			259,5	631,8	161,1	1
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			39,9	59,5	234,8	1585,5		52,9			457,4	968,2	262,9	2
Итого за день			39,9	59,5	234,8	1585,5		52,9			457,4	968,2	262,9	2

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные веществ (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
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
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1
Итого за Завтрак			16,8	34,8	75,3	664		43,5			115,3	370	100,4	6
Обед														
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,7	168,6		11,9			37,8	89	28,1	1
63,03	Фрикадельки из филе куриного	90	12	7,6	11	188,4		0,2			44,8	145,3	64,7	1
541,04	Рагу овощное	150	3	8,1	21,3	165,9		26,4			46,4	80,8	35,4	1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2
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
Итого за Обед			23,4	25,6	106,5	759,9		41,7			193,1	515,5	173,4	8
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
Итого за день			40,2	60,4	181,9	1423,8		85,3			308,4	885,5	273,8	14

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные веществ (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	F
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,
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,
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,
Итого за Завтрак			25,3	25,4	102,9	722,5		4,8			377,3	499,2	81,8	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,
401,12	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7		3,2			17,3	132,6	19,8	1,
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,
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,
Итого за Обед			24,5	44	110,8	915		29,6			160,2	447	109,5	7,
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,
Итого за день			49,9	69,5	213,7	1637,5		34,5			537,5	946,1	191,4	12,

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные веществ (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	0,2

899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,8
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	Азу из свинины	250	15,4	36,2	30,2	500,9		22,6			39,3	222,6	51,7	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			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

№ 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														
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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890917
Владелец Гоголина Ольга Ивановна
Действителен с 14.05.2024 по 14.05.2025