

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ 41
Популовских М.Г.

Период действия с 09.01.2025 по 31.05.2025

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

День: понедельник
Неделя: 1

День: вторник
Неделя: 1

День: среда
Неделя: 1

День: четверг
Неделя: 1

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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											
444,27	Филе куриное тушеное с овощами	100	12	8	4,1	170,5	3,8	26,5	156,5	77,5	1,6
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
Итого за Завтрак			18	15,6	73,7	528	34,2	98	287,2	126,9	4,3
Итого за Завтрак 1-4 классы			18	15,6	73,7	528	34,2	98	287,2	126,9	4,3

Итого за день	18	15,6	73,7	528	34,2	98	287,2	126,9	4,3
---------------	----	------	------	-----	------	----	-------	-------	-----

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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
673,06	Кнели из мяса	90	12,8	27,3	5,7	318	0,4	61	166,5	25,5	1,6
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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,3	14,5	70,5		6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			23,4	36,6	91	768	15,2	138,6	384,5	103	8,1
Итого за Завтрак 1-4 классы			23,4	36,6	91	768	15,2	138,6	384,5	103	8,1
Итого за день			23,4	36,6	91	768	15,2	138,6	384,5	103	8,1

День: понедельник

Неделя: 2

№ 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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,3	14,5	70,5		6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			12,7	14,5	115,4	622,3	17,3	184	267,3	94,3	7,7
Итого за Завтрак 1-4 классы			12,7	14,5	115,4	622,3	17,3	184	267,3	94,3	7,7
Итого за день			12,7	14,5	115,4	622,3	17,3	184	267,3	94,3	7,7

День: вторник

Неделя: 2

№ 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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
20,19	Жаркое по-домашнему с мясом	200	13,9	29,5	26,9	422	21,6	44,9	212,6	55,8	2,9
	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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4	0,6	24,2	117,5		11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак			18,6	35,1	82,4	706,5	44,1	86,4	271,1	81,6	5
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,6	35,1	82,4	706,5	44,1	86,4	271,1	81,6	5
Итого за день			18,6	35,1	82,4	706,5	44,1	86,4	271,1	81,6	5

День: среда

Неделя: 2

№ 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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
35,02	Каша "Дружба" молочная с маслом	200/10	7,4	12,2	46	312	1	141,8	170,4	45,9	2,5
297,96	Запеканка из творога с повидлом	100/20	17,3	12,4	28	289,6	0,6	167,9	225,3	28	1,1
	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
Итого за Завтрак			27,1	24,9	115,2	773,4	4,8	321,1	424,6	86	4,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			27,1	24,9	115,2	773,4	4,8	321,1	424,6	86	4,9
Итого за день			27,1	24,9	115,2	773,4	4,8	321,1	424,6	86	4,9

День: четверг

Неделя: 2

№ 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

Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
5,48	Тефтели рыбные с соусом	100	12,4	9,8	9,6	171,3	1,8	57	30,2	30	1,9
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2		21	51,9	12,6	1,1
	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
Итого за Завтрак			18,9	16,8	93,4	578,6	12,8	99,6	115,9	57,6	4,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,9	16,8	93,4	578,6	12,8	99,6	115,9	57,6	4,4
Итого за день			18,9	16,8	93,4	578,6	12,8	99,6	115,9	57,6	4,4

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			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
416,31	Биточки из мяса	100	13,7	32,2	16,5	406,1	0,2	44,5	161,2	23,6	1,6
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
Итого за Завтрак			21,7	39,3	98	812,5	11,2	83,7	240,3	48,4	3,8
Итого за Завтрак 1-4 классы			21,7	39,3	98	812,5	11,2	83,7	240,3	48,4	3,8
Итого за день			21,7	39,3	98	812,5	11,2	83,7	240,3	48,4	3,8
Итого всего средняя			19,2	24,4	96,6	670,1	18,5	149,3	284,1	84,1	5,4