

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

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ 41
Популовских М.Г.

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

№ 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 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
990,03	Каша пшенная молочная с курагой	200/10	8,7	12,5	48,5	330,7	1,6	146,4	203,8	71	4,7
	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			12	17,1	115	641,2	17,9	176,5	237,3	87,4	8,1
Обед											
148,04	Суп - лапша домашняя с курой	250	7,9	9,3	15,6	173,3	1,5	32	87,5	19,4	1,2
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 витаминизированный	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			25,8	22,3	105,2	725,3	5	106,5	300,1	101,8	4,3
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			37,8	39,4	220,2	1366,6	22,9	283	537,3	189,2	12,5
Итого за день			37,8	39,4	220,2	1366,6	22,9	283	537,3	189,2	12,5

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
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
29,01	Паста Карбонара	200/5	15	11,5	40,9	340,6	1,6	46,8	182	57	1,6
	Поджаренная овощная	45	0,6	4,5	4,2	59,2	17,3	23	11,1	6,4	0,4
	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			19,7	16,5	96	618,5	22,1	85,8	239,3	82,1	3,6
Обед											
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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	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			25,7	44,1	107	898,1	22,5	144,6	410,7	112,4	8,3
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			45,4	60,6	203	1516,6	44,6	230,4	650	194,5	11,9
Итого за день			45,4	60,6	203	1516,6	44,6	230,4	650	194,5	11,9

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
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
285,01	Омлет с сыром	100	13,1	15,9	1,8	203,6	0,6	73	224,2	41,8	2
990	Каша рисовая молочная с изюмом	200/10	6	11,5	52,7	324,3	1,4	139,9	140,9	28,6	1,5
	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			21,5	27,7	95,7	699,7	5,3	224,3	394	82,6	4,6

Обед											
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
9,1	Запеканка картофельная с курицей	200	16,2	18,9	46,2	408,2	33,6	48,3	249,6	67,5	3,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	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			25,9	26,3	107,2	740,3	45,8	101,6	366,4	111,2	6,3
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			47,4	54,1	202,9	1440	51,1	325,9	760,4	193,7	10,9
Итого за день			47,4	54,1	202,9	1440	51,1	325,9	760,4	193,7	10,9

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
Завтрак и обед 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
	Поджаривание 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
Обед											
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
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4		17,6	45,3	9,8	0,8
	Поджаривание 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 витаминизированный	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			22,9	44,8	108	898,1	36,3	138,9	274,9	73,4	4,6
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			40,9	60,3	181,7	1426	70,4	237	562,2	200,3	8,9
Итого за день			40,9	60,3	181,7	1426	70,4	237	562,2	200,3	8,9

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 и обед 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
	Поджаривание 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
Обед											
272,11	Суп - пюре из тыквы с мясом	250/10	3,6	6,4	16	132,3	15,5	62,7	75,9	32,5	1,7
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
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 витаминизированный	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			15,5	18,9	140	765,7	19,2	115,9	221,8	73,1	5
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			38,9	55,4	231,1	1533,7	34,4	254,5	606,3	176,1	13
Итого за день			38,9	55,4	231,1	1533,7	34,4	254,5	606,3	176,1	13

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 и обед 1-4 классы											
Завтрак											
262,03	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	7,8	12,6	39,2	293,5	1,3	142,8	185,1	56,6	3,1
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
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			9,3	12,9	94,1	511,5	17,6	165,1	204,3	69,1	6
Обед											
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
416,31	Биточки из мяса	90	12,3	29	14,8	365,5	0,2	40	145,1	21,3	1,4
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4		17,6	45,3	9,8	0,8
	Подгарировка 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 витаминизированный	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			25	44,3	109	905,6	35,6	169,9	308,8	69,4	4,4
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			34,2	57,2	203,1	1417,1	53,1	335	513,1	138,5	10,4
Итого за день			34,2	57,2	203,1	1417,1	53,1	335	513,1	138,5	10,4

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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак и обед 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
	Подгарнировка 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
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38			3	9	2	
Итого за Завтрак			16,2	35	66,3	627	44,1		77,9	236,6	67,1	4
Обед												
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
403,96	Плов из мяса	200	14,9	30,9	41,8	494,8	3,3		40,3	185,9	35,1	2,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	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	35,1	97,6	765,1	20,5		84,2	259,6	72	4,8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			37,8	70,1	163,9	1392,1	64,6		162,1	496,2	139,1	8,8
Итого за день			37,8	70,1	163,9	1392,1	64,6		162,1	496,2	139,1	8,8

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 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
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			25,6	24,9	105,5	725,7	4,8	316	403,9	77,3	4,3
Обед											
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 витаминизированный	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 Завтрак и обед 1-4 классы			52,1	66,6	208,6	1590,9	20,2	404,2	698,6	150,5	9,6
Итого за день			52,1	66,6	208,6	1590,9	20,2	404,2	698,6	150,5	9,6

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
Завтрак и обед 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
	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 витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			17,4	16,8	83,7	530,9	12,8	94,5	95,2	48,9	3,8
Обед											
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
45,01	Пюре картофельное с морковью	150	3	5,7	21,9	145,7	16	64,1	95,8	42,2	1,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	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			31,6	41,1	74,4	773,8	42,8	167,6	409,5	114,3	5,9
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			49	57,8	158,1	1304,6	55,6	262,1	504,8	163,2	9,6
Итого за день			49	57,8	158,1	1304,6	55,6	262,1	504,8	163,2	9,6

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		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
416,27	Биточки из мяса	100	13,7	32,2	16,6	406,7	0,2		44,5	161,3	23,7	1,6
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4			17,6	45,3	9,8	0,8
	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 витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8			1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			20,4	40,3	89,3	778,5	15		83,8	222,2	41,1	3,3
Обед												
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
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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	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	
Итого за Обед			25,4	20,1	105,8	707,6	12,4		123,5	405,4	148,1	7,8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			45,8	60,4	195,1	1486,1	27,5		207,2	627,6	189,2	11
Итого за день			45,8	60,4	195,1	1486,1	27,5		207,2	627,6	189,2	11
Итого всего средняя			42,9	58,2	196,8	1447,4	44,4		270,1	595,6	173,4	10,7