



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 01.09.2025 по 31.12.2025

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

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	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 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 пшенинная 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
Итого за Завтрак 1-4 классы			12	17,1	115	641,2	17,9	176,5	237,3	87,4	8,1
Итого за день			12	17,1	115	641,2	17,9	176,5	237,3	87,4	8,1

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг) Ca P Mg Fe			
			Б	Ж	У						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 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
	Поджарнировка 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
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,7	16,5	96	618,5	22,1	85,8	239,3	82,1	3,6
Итого за день			19,7	16,5	96	618,5	22,1	85,8	239,3	82,1	3,6

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг) Ca P Mg Fe			
			Б	Ж	У						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 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
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			20	27,7	86	652	5,3	219,2	373,3	73,9	4
Итого за Завтрак 1-4 классы			20	27,7	86	652	5,3	219,2	373,3	73,9	4
Итого за день			20	27,7	86	652	5,3	219,2	373,3	73,9	4

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг) Ca P Mg Fe			
			Б	Ж	У						
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
	Поджарировка 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,
---------------	----	------	------	-----	------	----	-------	-------	----

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
	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
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

№ 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 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
	Поджарнировка 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