

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

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №156
Павлова Н.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Период действия с 05.02.2024 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														
3,04	Бутерброд с сыром (с мукой зародышей пшеницы)	30/20	8,5	6	16,3	148,6		0,6			6	125,8	3,6	0,3
257,96	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	7,4	12	43,2	299,7		1			130,6	243,4	16	1,1
	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			16,4	18	97,6	595,5		17,8			157,1	383	30,8	4,1
Обед														
120,18	Щи из свежей капусты с мясом	200/10/10	3,5	7,4	8,9	114,5		27,9			53,6	60,4	22,7	1,2
5,19	Рыба припущенная с овощами	90	15,8	5,1	3,5	118,6		2,1			53,1	17,2	41,8	2,5
470,96	Картофель отварной	150	3	4,5	29,6	163,8		22,5			23,4	88	36,1	1,5
	Подгарнировка	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			26,6	21,4	99,4	673,3		67,3			209,6	373,4	150	9,3
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			43,1	39,4	197	1268,8		85,1			366,6	756,4	180,8	13,5
Итого за день			43,1	39,4	197	1268,8		85,1			366,6	756,4	180,8	13,5

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														
270,09	Каша Царская с филе куриным	250	17,7	12,3	39,9	362,9		5,5			82	306,7	127	5,9
	Подгарнировка	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	35	1,7	0,7	11,6	56,1					41,7	136,4	28,4	2,2
Итого за Завтрак			19,8	16	81,1	559,7		20,3			143,5	453,2	161,9	9
Обед														
138,1	Суп картофельный с бобовыми и мясом	200/10	6,4	5,7	18,2	145,2		10,5			38,5	83,4	30,5	1,9
423,96	Тефтели мясные "Ёжики"	90	12,9	14,6	13,1	231,8		1,9			20,7	144,1	19,1	2
541,04	Рагу овощное	150	2,9	8	21,8	166,2		24,9			49,3	77,9	35,8	1,6
	Подгарнировка	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
899,06	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			26,3	31,7	109,7	806,5		48,2			182,9	510,8	133,4	9,6
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			46,2	47,7	190,8	1366,2		68,4			326,4	964	295,3	18,6
Итого за день			46,2	47,7	190,8	1366,2		68,4			326,4	964	295,3	18,6

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														
931,09	Запеканка творожно-рисовая с повидлом	180/20	24,8	18,9	40	426,3		0,8			249,9	330,6	41,4	1,7

687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	80	6	3,8	38,2	201,6		3,3			19,6	60,1	16	1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3						
899,06	Батон Витаминизированный	35	1,7	0,7	11,6	56,1					4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Завтрак											41,7	136,4	28,4	2,2
Обед			32,6	23,4	116,6	785,3		7,3			315,7	529,8	88,1	5,4
140,96	Суп картофельный с горбушей	200/10	4,2	3	14,4	97,2		11,2			30,1	47,8	26,8	1,3
267,02	Котлета Пожарская	90	12,2	13,3	11,9	246		0,2			47,9	149,2	64,4	1,4
10,14	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	4,5	8,4	34,9	224,5		1			31,1	155,1	46,7	1,8
	Подгарнировка	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
899,06	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			25,2	28,1	117,8	830,9		23,4			183,4	557,4	185,9	8,6
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			57,7	51,5	234,4	1616,2		30,7			499,1	1087,3	274	14
Итого за день			57,7	51,5	234,4	1616,2		30,7			499,1	1087,3	274	14

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
43,02	Суфле Рыбка	90	13,7	15,6	9,9	228,8		1			54,1	42,1	34,5	2,2
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2					21	51,9	12,6	1,1
	Подгарнировка	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	35	1,7	0,7	11,6	56,1					41,7	136,4	28,4	2,2
Итого за Завтрак			19,5	23,9	91,7	634,9		15,8			136,6	240,5	82	6,4
Обед														
110,23	Борщ со сметаной и мясом	200/10/10	3,4	7,4	11,3	123,9		18,6			50,9	59,3	28,4	1,3
439,01	Птица отварная 90гр	90	19,8	18,4	0,2	245,3		0,2			25,3	227,2	28,1	2
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
528,96	Соус красный основной	30	0,3	0,5	2	13,3		0,7			4,2	3,9	1,9	0,1
	Подгарнировка	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
899,06	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			35,4	35,6	111,4	884,6		30,5			205,7	677,6	167,5	12,4
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			54,9	59,5	203	1519,5		46,3			342,3	918,1	249,5	18,7
Итого за день			54,9	59,5	203	1519,5		46,3			342,3	918,1	249,5	18,7

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
284,01	Омлет натуральный с маслом	180/5	18,9	30,2	3,4	360		0,5			147,4	301,2	83,1	3,9
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	80	6	3,8	38,2	201,6		3,3			19,6	60,1	16	1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	35	1,7	0,7	11,6	56,1					41,7	136,4	28,4	2,2
Итого за Завтрак			26,6	34,7	80	719		7,1			213,1	500,4	129,7	7,7
Обед														
129,28	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	200/10/10	3,9	7,5	15,8	142,8		9,5			32,3	75,6	23	1,2
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	11,7	7,8	3,4	164,5		1,2			16,5	135,6	68,3	1,3
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
	Подгарнировка	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
899,06	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			25,2	23,5	114,1	779		21,7			140,7	461,9	149	7,3
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			51,8	58,2	194,1	1498		28,7			353,9	962,3	278,8	15
Итого за день			51,8	58,2	194,1	1498		28,7			353,9	962,3	278,8	15

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	Ca	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														
3,04	Бутерброд с сыром (с мукой зародышей пшеницы)	30/20	8,5	6	16,3	148,6		0,6			6	125,8	3,6	0,3
35,02	Каша "Дружба" молочная	200/10	7,4	12,2	46	312		1			141,8	170,4	45,9	2,5
	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			16,4	18,2	100,4	607,9		17,8			168,2	310	60,7	5,6
Обед														
120,18	Щи из свежей капусты с мясом	200/10/10	3,5	7,4	8,9	114,5		27,9			53,6	60,4	22,7	1,2
5,03	Рыба припущенная с овощами	100	13,2	4,3	2,8	98,3		2			43,7	11,6	31,3	2,1
36,02	Рис припущенный с овощами	150	3,8	6	40	218,9		1,2			26	57,8	15,6	1,2
	Подгарнировка	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			24,7	22,1	109	708,1		45,9			202,8	337,6	118,9	8,6
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			41,1	40,3	209,4	1316		63,7			371	647,6	179,7	14,2
Итого за день			41,1	40,3	209,4	1316		63,7			371	647,6	179,7	14,2

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		В1	С	А	Е	Ca	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														
422,15	Тефтели мясные с соусом	100	10,1	26,3	14,1	330,2		2,4			40	126,1	20,4	1,4
516,01	Макаронные изделия с куркумой	150	5,4	4,8	38,5	209,5					17,6	45,3	9,8	0,8
	Подгарнировка	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	35	1,7	0,7	11,6	56,1					41,7	136,4	28,4	2,2
Итого за Завтрак			17,6	34,8	93,8	736,5		17,2			119,1	318	65,1	5,2
Обед														
140,96	Суп картофельный с горбушей	200/10	4,2	3	14,4	97,2		11,2			30,1	47,8	26,8	1,3
439,01	Птица отварная 90гр	90	19,8	18,4	0,2	245,3		0,2			25,3	227,2	28,1	2
541,04	Рагу овощное	150	2,9	8	21,8	166,2		24,9			49,3	77,9	35,8	1,6
	Подгарнировка	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			31,3	33,7	93,9	785,1		51,1			184,2	560,8	140,1	9
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			49	68,5	187,6	1521,6		68,3			303,2	878,8	205,2	14,2
Итого за день			49	68,5	187,6	1521,6		68,3			303,2	878,8	205,2	14,2

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		В1	С	А	Е	Ca	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														
284,01	Омлет натуральный с маслом	180/5	18,9	30,2	3,4	360		0,5			147,4	301,2	83,1	3,9
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	80	6	3,8	38,2	201,6		3,3			19,6	60,1	16	1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	35	1,7	0,7	11,6	56,1					41,7	136,4	28,4	2,2
Итого за Завтрак			26,6	34,7	80	719		7,1			213,1	500,4	129,7	7,7
Обед														
110,23	Борщ со сметаной и мясом	200/10/10	3,4	7,4	11,3	123,9		18,6			50,9	59,3	28,4	1,3
324,09	Котлеты рыбные	90	14,9	12,8	13,3	225,3		0,2			95,4	98,5	46,8	3,2
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5			49,9	97	34,4	1,3
	Подгарнировка	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			25,9	29,8	108,5	785,1		53,1			275,8	462,5	159	10

Итого за Завтрак и обед 1-4 классы	52,5	64,5	188,5	1504,1		60,2			488,9	962,9	288,8	17,6
Итого за день	52,5	64,5	188,5	1504,1		60,2			488,9	962,9	288,8	17,6

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
449,96	Плов из филе куриного	250	16,8	13,3	58,8	441		6,8			55	217,9	90,2	3
	Подгарнировка	40	0,6	4	3,7	52,6		15,4			20,5	9,8	5,7	0,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	35	1,7	0,7	11,6	56,1					41,7	136,4	28,4	2,2
Итого за Завтрак			19,1	17,9	100,9	650,9		25,4			121,7	366,9	126,5	6,2
Обед														
139,09	Суп с макаронными изделиями и мясом	200/10	3,9	3,5	19,3	120,3		10,3			25,9	67,9	23,3	1,1
431,04	Печень по-строгановски	100	13,8	12,1	3,8	179,1		26			25,5	264,8	17,6	7
477,96	Капуста цветная отварная	150		4,3	0,1	39,3					8,4	1	1,6	0,2
	Подгарнировка	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			22,1	24,4	80,7	615		51,1			139,3	541,5	91,9	12,4
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			41,2	42,3	181,5	1266		76,5			261	908,4	218,4	18,5
Итого за день			41,2	42,3	181,5	1266		76,5			261	908,4	218,4	18,5

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
3,04	Бутерброд с сыром (с мукой зародышей пшеницы)	30/20	8,5	6	16,3	148,6		0,6			6	125,8	3,6	0,3
257,96	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	8,8	12,8	46	322,5		1			141,7	205,8	66,2	3,8
	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			17,8	18,8	100,4	618,4		17,8			168,1	345,4	81	6,9
Обед														
129,28	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	200/10/10	3,9	7,5	15,8	142,8		9,5			32,3	75,6	23	1,2
416,27	Биточки из мяса	100	13,7	32,2	16,6	406,7		0,2			44,5	161,3	23,7	1,6
36,02	Рис припущенный с овощами	150	3,8	6	40	218,9		1,2			26	57,8	15,6	1,2
	Подгарнировка	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			25,7	50,1	129,8	1044,8		25,7			182,3	502,5	111,6	8,1
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			43,5	68,9	230,1	1663,2		43,5			350,5	847,9	192,7	15
Итого за день			43,5	68,9	230,1	1663,2		43,5			350,5	847,9	192,7	15
Итого всего средняя			48,1	54,1	201,6	1454		57,1			366,3	893,4	236,3	15,9