

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

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

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 05.02.2024 по 31.05.2024

### Обед + полдник (дотация) 1-4 классы

День: понедельник

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
<b>Обед и полдник 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
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
54,02	Биточки диетические	90	11,2	24,9	2,4	277,4		13,9			34,3	136,7	27,7	1,8
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5			49,9	97	34,4	1,3
	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>22,2</b>	<b>40,9</b>	<b>94,1</b>	<b>814,6</b>		<b>72,2</b>			<b>212,2</b>	<b>499,4</b>	<b>132,7</b>	<b>8,3</b>
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,1</b>	<b>3,6</b>	<b>73,9</b>	<b>336,3</b>		<b>19,4</b>			<b>38,9</b>	<b>70,1</b>	<b>26,3</b>	<b>3,7</b>
<b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b>			<b>28,3</b>	<b>44,5</b>	<b>168</b>	<b>1150,9</b>		<b>91,6</b>			<b>251,1</b>	<b>569,5</b>	<b>159</b>	<b>12</b>
<b>Итого за день</b>			<b>28,3</b>	<b>44,5</b>	<b>168</b>	<b>1150,9</b>		<b>91,6</b>			<b>251,1</b>	<b>569,5</b>	<b>159</b>	<b>12</b>

День: вторник

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
<b>Обед и полдник 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
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
270,09	Каша Царская с филе куриным	250	17,3	12,3	37,9	353,3		4			67,2	290,7	116	5,5
	Подгарнировка	40	0,6	4	3,7	52,6		15,4			20,5	9,8	5,7	0,4
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>33,7</b>	<b>27</b>	<b>150,3</b>	<b>977,1</b>		<b>36,2</b>			<b>208,7</b>	<b>640,7</b>	<b>212,3</b>	<b>12,6</b>
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,1</b>	<b>3,6</b>	<b>73,9</b>	<b>336,3</b>		<b>19,4</b>			<b>38,9</b>	<b>70,1</b>	<b>26,3</b>	<b>3,7</b>
<b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b>			<b>39,8</b>	<b>30,6</b>	<b>224,2</b>	<b>1313,4</b>		<b>55,6</b>			<b>247,6</b>	<b>710,8</b>	<b>238,6</b>	<b>16,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,8</b>	<b>30,6</b>	<b>224,2</b>	<b>1313,4</b>		<b>55,6</b>			<b>247,6</b>	<b>710,8</b>	<b>238,6</b>	<b>16,3</b>

День: среда

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
<b>Обед и полдник 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
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
422,15	Тефтели мясные с соусом	100	10,1	26,3	14,1	330,2		2,4			40	126,1	20,4	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	0,9
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	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
<b>Итого за Обед</b>			28,7	44,6	155,7	1104,1		28,7			193,9	590,7	156,9	9,4
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
<b>Итого за Полдник</b>			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4			38,9	70,1	26,3	3,7
<b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b>			34,8	48,2	229,6	1440,3		48			232,7	660,7	183,2	13,1
<b>Итого за день</b>			34,8	48,2	229,6	1440,3		48			232,7	660,7	183,2	13,1

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед и полдник 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
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
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	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
<b>Итого за Обед</b>			25	31,1	118,3	825,2		30,5			200,4	358,7	123,5	8,6
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
<b>Итого за Полдник</b>			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4			38,9	70,1	26,3	3,7
<b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b>			31,1	34,7	192,2	1161,5		49,9			239,3	428,7	149,8	12,3
<b>Итого за день</b>			31,1	34,7	192,2	1161,5		49,9			239,3	428,7	149,8	12,3

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед и полдник 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
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
104	Суфле из печени с рисом	100	19,4	14,4	5,9	229,6		33			20,3	368,6	26,8	9,6
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
<b>Итого за Обед</b>			32,8	30,1	116,5	844,1		53,5			144,5	694,9	107,5	15,5
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
<b>Итого за Полдник</b>			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4			38,9	70,1	26,3	3,7
<b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b>			38,9	33,7	190,4	1180,3		72,8			183,4	764,9	133,8	19,3
<b>Итого за день</b>			38,9	33,7	190,4	1180,3		72,8			183,4	764,9	133,8	19,3

День: понедельник

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед и полдник 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														

120,18	Ши 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
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
	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
<b>Итого за Обед</b>			22,7	43	102,1	866,1		71,4			192,8	511,2	141,6	8,8
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
<b>Итого за Полдник</b>			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4			38,9	70,1	26,3	3,7
<b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b>			28,8	46,6	176	1202,3		90,8			231,7	581,2	167,8	12,5
<b>Итого за день</b>			28,8	46,6	176	1202,3		90,8			231,7	581,2	167,8	12,5

День: вторник

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
<b>Обед и полдник 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
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
23,02	Курица отварная	90	22,5	19,7		266,8					24	224,6	27,6	1,9
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
<b>Итого за Обед</b>			34	35	93,7	806,5		50,9			182,9	558,2	139,6	9
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
<b>Итого за Полдник</b>			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4			38,9	70,1	26,3	3,7
<b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b>			40,1	38,6	167,6	1142,8		70,3			221,8	628,3	165,8	12,7
<b>Итого за день</b>			40,1	38,6	167,6	1142,8		70,3			221,8	628,3	165,8	12,7

День: среда

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
<b>Обед и полдник 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
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
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
	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
<b>Итого за Обед</b>			27,6	45,7	124	991,5		29,8			216,2	591,5	158,7	11,7
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
<b>Итого за Полдник</b>			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4			38,9	70,1	26,3	3,7
<b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b>			33,7	49,3	197,9	1327,7		49,1			255,1	661,6	185	15,4
<b>Итого за день</b>			33,7	49,3	197,9	1327,7		49,1			255,1	661,6	185	15,4

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
<b>Обед и полдник 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														

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	4,4
303,96	Рыба припущенная	90	23,3	7,7	2,2	164,6		5,8			67	5,5	52,8	3,4
36,02	Рис припущенный с овощами	150	3,8	6	40	218,9		1,2			26	57,8	15,6	1,2
	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
<b>Итого за Обед</b>			35,2	20,6	118	767		28,2			193,3	336,6	139,6	9,7
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
<b>Итого за Полдник</b>			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4			38,9	70,1	26,3	3,7
<b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b>			41,3	24,2	191,9	1103,3		47,5			232,2	406,6	165,9	13,4
<b>Итого за день</b>			41,3	24,2	191,9	1103,3		47,5			232,2	406,6	165,9	13,4

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
<b>Обед и полдник 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
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
30,05	Wok со мясом	260	17,8	33,8	56,5	589,9		18,1			60,3	208,4	41,5	2,6
	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
<b>Итого за Обед</b>			26	44,7	128,8	996		38,6			167	489,3	112,5	7,8
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
<b>Итого за Полдник</b>			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4			38,9	70,1	26,3	3,7
<b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b>			32,1	48,3	202,7	1332,2		57,9			205,8	559,4	138,8	11,6
<b>Итого за день</b>			32,1	48,3	202,7	1332,2		57,9			205,8	559,4	138,8	11,6
<b>Итого всего средняя</b>			34,9	39,9	194,1	1235,5		63,3			230,1	597,2	168,8	13,9