

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 (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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 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>			22,2	40,9	94,1	814,6		72,2			212,2	499,4	132,7	8,3
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			22,2	40,9	94,1	814,6		72,2			212,2	499,4	132,7	8,3
<b>Итого за день</b>			22,2	40,9	94,1	814,6		72,2			212,2	499,4	132,7	8,3

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 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>			33,7	27	150,3	977,1		36,2			208,7	640,7	212,3	12,6
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			33,7	27	150,3	977,1		36,2			208,7	640,7	212,3	12,6
<b>Итого за день</b>			33,7	27	150,3	977,1		36,2			208,7	640,7	212,3	12,6

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 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	0,2
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>Итого за Обед 1-4 классы</b>			28,7	44,6	155,7	1104,1		28,7			193,9	590,7	156,9	9,4
<b>Итого за день</b>			28,7	44,6	155,7	1104,1		28,7			193,9	590,7	156,9	9,4

День: четверг  
 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 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								
43,02	Суфле Рыбка	90	13,7	15,6	9,9	228,8		18,6			50,9	59,3	28,4	1,3
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2		1			54,1	42,1	34,5	2,2
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3					21	51,9	12,6	1,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	25	1,7	0,5	12,9	63,5					53,6	175,4	36,5	2,8
	<b>Итого за Обед</b>		25	31,1	118,3	825,2					200,4	358,7	123,5	8,6
	<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>		25	31,1	118,3	825,2					200,4	358,7	123,5	8,6
	<b>Итого за день</b>		25	31,1	118,3	825,2					200,4	358,7	123,5	8,6

День: пятница  
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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 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					20,3	368,6	26,8	9,6
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4		33			17,6	45,3	9,8	0,8
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3					10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		7,7			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2		3,3			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					144,5	694,9	107,5	15,5
	<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>		32,8	30,1	116,5	844,1					144,5	694,9	107,5	15,5
	<b>Итого за день</b>		32,8	30,1	116,5	844,1					144,5	694,9	107,5	15,5

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
<b>Обед 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
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					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>Итого за Обед 1-4 классы</b>		22,7	43	102,1	866,1		71,4			192,8	511,2	141,6	8,8
	<b>Итого за день</b>		22,7	43	102,1	866,1		71,4			192,8	511,2	141,6	8,8

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
<b>Обед 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					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>Итого за Обед 1-4 классы</b>		34	35	93,7	806,5		50,9			182,9	558,2	139,6	9
	<b>Итого за день</b>		34	35	93,7	806,5		50,9			182,9	558,2	139,6	9

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 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>Итого за Обед 1-4 классы</b>			27,6	45,7	124	991,5		29,8			216,2	591,5	158,7	11,7
<b>Итого за день</b>			27,6	45,7	124	991,5		29,8			216,2	591,5	158,7	11,7

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 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	1,1
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>Итого за Обед 1-4 классы</b>			35,2	20,6	118	767		28,2			193,3	336,6	139,6	9,7
<b>Итого за день</b>			35,2	20,6	118	767		28,2			193,3	336,6	139,6	9,7

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 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	Wок 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>Итого за Обед 1-4 классы</b>			26	44,7	128,8	996		38,6			167	489,3	112,5	7,8
<b>Итого за день</b>			26	44,7	128,8	996		38,6			167	489,3	112,5	7,8
<b>Итого всего средняя</b>			28,8	36,3	120,2	899,2		44			191,2	527,1	142,5	10,1