



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



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

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**  
**Период действия с 02.09.2024 по 30.12.2024**  
**Завтрак (дотация) 1-4 классы 85-20 рублей**

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>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
3,04	Бутерброд с сыром	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
<b>Итого за Завтрак</b>			16,4	18	97,6	595,5		17,8			157,1	383	30,8	4,1
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			16,4	18	97,6	595,5		17,8			157,1	383	30,8	4,1
<b>Итого за день</b>			16,4	18	97,6	595,5		17,8			157,1	383	30,8	4,1

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>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
5,3	Тефтели рыбные с соусом	100	12,7	11,6	10,4	191,6		1,4			68,3	39,2	30,7	1,9
466,96	Рис припущенный с куркумой	150	3,7	4,7	40,8	210					21	51,9	12,6	1,1
	Подгарнировка 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	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
<b>Итого за Завтрак</b>			17,7	18,6	84,7	551,9		12,3			105,8	104,2	49,7	3,8
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			17,7	18,6	84,7	551,9		12,3			105,8	104,2	49,7	3,8
<b>Итого за день</b>			17,7	18,6	84,7	551,9		12,3			105,8	104,2	49,7	3,8

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>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
297,1	Запеканка из творога с соусом молочным	150/100	25	17,4	38,5	406,9		0,7			233,8	313,8	43,8	1,7
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
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
<b>Итого за Завтрак</b>			31,6	21,3	105,9	720		7			258,4	378,3	62,3	3,3
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			31,6	21,3	105,9	720		7			258,4	378,3	62,3	3,3
<b>Итого за день</b>			31,6	21,3	105,9	720		7			258,4	378,3	62,3	3,3

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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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 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	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
<b>Итого за Завтрак</b>			18,9	14,6	73,4	513,3		16,4			98,5	319,7	133,3	6,7
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			18,9	14,6	73,4	513,3		16,4			98,5	319,7	133,3	6,7
<b>Итого за день</b>			18,9	14,6	73,4	513,3		16,4			98,5	319,7	133,3	6,7



День: пятница  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные веществ (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>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	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
52,06	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Завтрак</b>			25,8	34,2	72,4	680,7		6,9			172,6	367,5	101,9	5,5
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			25,8	34,2	72,4	680,7		6,9			172,6	367,5	101,9	5,5
<b>Итого за день</b>			25,8	34,2	72,4	680,7		6,9			172,6	367,5	101,9	5,5

День: понедельник  
Неделя: 2

№ рец.	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>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	8,5	6	16,3	148,6		0,6			6	125,8	3,6	0,3
35,02	Каша "Дружба" молочная с маслом	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
<b>Итого за Завтрак</b>			16,4	18,2	100,4	607,9		17,8			168,2	310	60,7	5,6
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			16,4	18,2	100,4	607,9		17,8			168,2	310	60,7	5,6
<b>Итого за день</b>			16,4	18,2	100,4	607,9		17,8			168,2	310	60,7	5,6

День: вторник  
Неделя: 2

№ рец.	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>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7		0,5			23,5	78,6	23	1,5
516,01	Макаронные изделия с куркумой	150	5,4	4,8	38,5	209,5					17,6	45,3	9,8	0,8
	Подгарнировка 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	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
<b>Итого за Завтрак</b>			12,7	14,2	117,4	629,6		11,4			57,6	137	39	3,1
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			12,7	14,2	117,4	629,6		11,4			57,6	137	39	3,1
<b>Итого за день</b>			12,7	14,2	117,4	629,6		11,4			57,6	137	39	3,1

День: среда  
Неделя: 2

№ рец.	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>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	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
52,06	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Завтрак</b>			25,8	34,2	72,4	680,7		6,9			172,6	367,5	101,9	5,5
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			25,8	34,2	72,4	680,7		6,9			172,6	367,5	101,9	5,5
<b>Итого за день</b>			25,8	34,2	72,4	680,7		6,9			172,6	367,5	101,9	5,5

День: четверг  
Неделя: 2

№ рец.	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>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
449,96	Плов из филе куриного	250	16,8	13,3	58,8	441		6,8			55	217,9	90,2	3
	Подгарнировка 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
Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак		18,1	15,6	92,2	591,3		17,7			71,6	231	96,4	3,8
Итого за Завтрак 1-4 классы		18,1	15,6	92,2	591,3		17,7			71,6	231	96,4	3,8
Итого за день		18,1	15,6	92,2	591,3		17,7			71,6	231	96,4	3,8

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>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	8,5	6	16,3	148,6		0,6			6	125,8	3,6	0,3
257,96	Каша пшеничная 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
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
	<b>Итого за Завтрак</b>		18,7	19,1	105,2	641,2		17,8			169,9	350,8	82,2	6,9
	<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>		18,7	19,1	105,2	641,2		17,8			169,9	350,8	82,2	6,9
	<b>Итого за день</b>		18,7	19,1	105,2	641,2		17,8			169,9	350,8	82,2	6,9
	<b>Итого всего средняя</b>		20,2	20,8	92,2	621,2		13,2			143,2	294,9	75,8	4,8