



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



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

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**  
**Период действия с 02.09.2024 по 30.12.2024**  
**Обед (дотация) 1-4 классы 127-79 рублей**

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	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 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
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7		0,5			23,5	78,6	23	1,5
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5			49,9	97	34,4	1,3
	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
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			15,2	22,5	120,5	724,4		58,8			145,9	256,2	87,9	4,9
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			15,2	22,5	120,5	724,4		58,8			145,9	256,2	87,9	4,9
<b>Итого за день</b>			15,2	22,5	120,5	724,4		58,8			145,9	256,2	87,9	4,9

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	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 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
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	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
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			25,3	24,7	109,1	726,8		22,8			146,7	194,8	81,8	5,7
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			25,3	24,7	109,1	726,8		22,8			146,7	194,8	81,8	5,7
<b>Итого за день</b>			25,3	24,7	109,1	726,8		22,8			146,7	194,8	81,8	5,7

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	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 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
54,02	Биточки диетические	90	11,2	24,9	2,4	277,4		13,9			34,3	136,7	27,7	1,8
240,96	Картофель запечённый	150	3,1	5,2	30,4	173,2		23,2			22,7	89,6	37	1,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			20,8	33,7	85,2	702,3		51,6			95,8	289,5	96,5	5,3
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			20,8	33,7	85,2	702,3		51,6			95,8	289,5	96,5	5,3
<b>Итого за день</b>			20,8	33,7	85,2	702,3		51,6			95,8	289,5	96,5	5,3

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	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 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
110,14	Борщ со сметаной и мясом	200/10/10	3,5	7,4	11,9	126,6		19			55	63,7	31,5	1,4

270,09	Каша Царская с филе куриным	250	17,7	12,3	39,9	362,9		5,5			82	306,7		
	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	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			23,6	22,4	91,7	670,2		35,4			155,9	390,6	166,3	8,1
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			23,6	22,4	91,7	670,2		35,4			155,9	390,6	166,3	8,1
<b>Итого за день</b>			23,6	22,4	91,7	670,2		35,4			155,9	390,6	166,3	8,1

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
<b>Обед 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
129,13	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	200/10/10	4	7,5	16,4	145,5		9,9			36,3	80	26,1	1,3
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
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			23,3	23,5	115	767,2		27,6			110,3	318,1	124,1	5,2
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			23,3	23,5	115	767,2		27,6			110,3	318,1	124,1	5,2
<b>Итого за день</b>			23,3	23,5	115	767,2		27,6			110,3	318,1	124,1	5,2

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	P	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 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	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			20,8	41,3	84,5	770,4		67,6			132,2	323,6	100,1	5,5
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			20,8	41,3	84,5	770,4		67,6			132,2	323,6	100,1	5,5
<b>Итого за день</b>			20,8	41,3	84,5	770,4		67,6			132,2	323,6	100,1	5,5

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 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 запеченная	100	22,6	26,2		326,3					29,4	225,6	28,7	2
541,04	Рагу овощное	150	2,9	8	21,7	165,7		24,8			48,9	77,3	35,7	1,6
	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	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			32,1	39,9	76	770		47			127,4	371	99,1	5,8
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			32,1	39,9	76	770		47			127,4	371	99,1	5,8
<b>Итого за день</b>			32,1	39,9	76	770		47			127,4	371	99,1	5,8

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 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 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	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8	
Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Обед</b>		25,9	45	107,3	909				29,8	160,8	406,4	118,6	8,5
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>		25,9	45	107,3	909				29,8	160,8	406,4	118,6	8,5
<b>Итого за день</b>		25,9	45	107,3	909				29,8	160,8	406,4	118,6	8,5

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 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
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7		0,5			23,5	78,6	23	1,5
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2					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	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			16,1	18	145,2	780		21,7			89,3	218,7	66,8	4,6
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			16,1	18	145,2	780		21,7			89,3	218,7	66,8	4,6
<b>Итого за день</b>			16,1	18	145,2	780		21,7			89,3	218,7	66,8	4,6

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 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
30,03	Wok с мясом	260	17,8	33,8	56,5	589,9		18,1			60,3	208,4	41,5	2,6
	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	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			24,2	44	112,2	913,5		38,6			111,5	304,2	72,4	4,6
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			24,2	44	112,2	913,5		38,6			111,5	304,2	72,4	4,6
<b>Итого за день</b>			24,2	44	112,2	913,5		38,6			111,5	304,2	72,4	4,6
<b>Итого всего средняя</b>			22,7	31,5	104,7	773,4		40,1			127,6	307,3	101,4	5,8