

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

Согласовано:
Директор МАOU СОШ №197
Савина С.П.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 09.01.2025 по 31.05.2025
Обед + полдник (дотация) 1-4 классы 271-59 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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед и полдник 1-4 классы												
Обед												
138,07	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,5	6,8	22,6	175,7	13	46,9	98,9	37,4	2,4	
29,01	Паста Карбонара	200/5	15	11,5	40,9	340,6	1,6	46,8	182	57	1,6	
	Подгарнировка овощная	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	
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		
Итого за Обед			25,1	21,9	104,3	710,2	29,4	117,7	303,6	103,7	4,9	
Полдник												
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	
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7	
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			31,2	25,5	178,2	1046,5	48,7	156,6	373,6	129,9	8,6	
Итого за день			31,2	25,5	178,2	1046,5	48,7	156,6	373,6	129,9	8,6	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед и полдник 1-4 классы												
Обед												
135,18	Суп из овощей со шпинатом, сметаной и мясом	250/10/10	3,5	8,5	12,9	139,3	19	45	68,5	25	1,3	
401,96	Гуляш из мяса	90	9,3	24,6	3,7	272,2	3,2	16,3	108,3	16,6	1,3	
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2		21	51,9	12,6	1,1	
	Подгарнировка овощная	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	
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		
Итого за Обед			19,2	41,4	98	814,6	37	106,4	251,5	63,6	4,5	
Полдник												
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	
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7	
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			25,3	45	171,9	1150,8	56,3	145,2	321,5	89,9	8,3	
Итого за день			25,3	45	171,9	1150,8	56,3	145,2	321,5	89,9	8,3	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед и полдник 1-4 классы												
Обед												
139,04	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,4	4,1	24	144,6	12,8	31,1	79,5	28,4	1,4	
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	
	Подгарнировка овощная	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	
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		

Итого за Обед		75	0,1		26,8	46	19,4	167,4	347,8	121,3	8,9
Полдник		200	0,4		11,3	46	66,9	167,4	347,8	121,3	8,9
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	100	0,4		11,3	46	66,9	167,4	347,8	121,3	8,9
	Напиток		6,1	3,6	73,9	336,3	66,9	167,4	347,8	121,3	8,9
	Фрукт		22,5	23,7	210,4	1103,9	66,9	167,4	347,8	121,3	8,9
Итого за Полдник			22,5	23,7	210,4	1103,9	66,9	167,4	347,8	121,3	8,9

Итого за Обед и полдник 1-4 классы															
Итого за день															
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		С	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед и полдник 1-4 классы							19,4	54,1	64,9	32,4	1,5				
Обед		250/10/10	3,6	8,4	13,7	142,8		25,5	138,8	67,5	1,3				
110,11	Борщ со сметаной и мясом	100	12,1	9,7	3,6	183,9		50,9	181,8	61,1	5				
444,24	Филе куриное тушеное в соусе карри	150	7,7	5,9	41,3	238,9	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3				
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	30	0,4	3	2,8	39,4	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6				
	Подгарнировка овощная	200	0,1		26,8	101,3		2,7	8,1	1,8					
	Напиток	45	1,4	0,5	7,2	34,2		1,5	4,5	1					
52,06	Хлеб пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		154,6	408,2	170,3	8,7				
52,12	Хлеб ржано-пшеничный		26	27,7	99,4	759,5									
Итого за Обед							34,2	154,6	408,2	170,3	8,7				
Полдник		75	5,6	3,6	35,8	189		18,4	56,3	15	0,9				
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6				
	Напиток	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2				
	Фрукт		6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7				
Итого за Полдник			32,1	31,3	173,3	1095,8	53,6	193,4	478,2	196,6	12,4				
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			32,1	31,3	173,3	1095,8	53,6	193,4	478,2	196,6	12,4				

Итого за Обед и полдник 1-4 классы															
Итого за день															
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		С	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед и полдник 1-4 классы							12,4	42,9	94,5	31,9	1,6				
Обед		250/10/10	4,6	8,5	20,4	171,9		42,1	191,8	82,4	2,5				
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	200	15,1	12,5	43,1	368,1	3	15,3	7,4	4,2	0,3				
449,96	Плов из филе куриного	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	4,5	2,8	2,3	0,6				
	Подгарнировка овощная	200	0,1		26,8	101,3	3,3	2,7	8,1	1,8					
	Напиток	45	1,4	0,5	7,2	34,2		1,5	4,5	1					
52,06	Хлеб пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		109,1	309	123,6	5				
52,12	Хлеб ржано-пшеничный		22,3	24,7	104,3	733,9									
Итого за Обед							30,2	109,1	309	123,6	5				
Полдник		75	5,6	3,6	35,8	189		18,4	56,3	15	0,9				
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6				
	Напиток	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2				
	Фрукт		6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7				
Итого за Полдник			28,4	28,3	178,2	1070,2	49,6	148	379	149,8	8,7				
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			28,4	28,3	178,2	1070,2	49,6	148	379	149,8	8,7				

Итого за Обед и полдник 1-4 классы															
Итого за день															
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		С	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед и полдник 1-4 классы							13	46,9	98,9	37,4	2,4				
Обед		250/10	7,5	6,8	22,6	175,7		46,9	98,9	37,4	2,4				
138,07	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,5	6,8	22,6	175,7		46,9	98,9	37,4	2,4				
28,02	Паста Болоньез	200/5	14,8	26,3	40,6	448,5	2,2	27,9	168,1	23,5	1,8				
	Подгарнировка овощная	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				
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					
Итого за Обед			24,8	36,8	104	818,2	30	98,8	289,7	70,1	5,1				

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
Итого за полдник		6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы		30,9	40,4	177,9	1154,4	49,4	137,7	359,7	96,4	8,8
Итого за день		30,9	40,4	177,9	1154,4	49,4	137,7	359,7	96,4	8,8

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

Итого за Обед и полдник 1-4 классы											
139,04	Суп со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	8,4	10,1	128,9	34,3	58,4	63,1	23,6	1,3
401,96	Каша Царская с филе куриным	200	15,8	9,9	29,9	296,4	4,1	63,5	259,2	110	4,7
472,96	Поджаренная овощная	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
	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	
Итого за Обед			22	22	80,8	619,2	53,2	145,9	345	142,9	6,9

Итого за Обед и полдник 1-4 классы											
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
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			28,1	25,6	154,7	955,5	72,5	184,8	415	169,1	10,6
Итого за день			28,1	25,6	154,7	955,5	72,5	184,8	415	169,1	10,6

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

Итого за Обед и полдник 1-4 классы											
Обед											
139,04	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,4	4,1	24	144,6	12,8	31,1	79,5	28,4	1,4
401,96	Гуляш из мяса	90	9,3	24,6	3,7	272,2	3,2	16,3	108,3	16,6	1,3
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5	49,9	97	34,4	1,3
	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	
Итого за Обед			19,2	34,5	92,1	730,7	38,6	106	300,1	84,5	4,6

Итого за Обед и полдник 1-4 классы											
Полдник											
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
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			25,3	38,1	166	1066,9	58	144,9	370,2	110,8	8,3
Итого за день			25,3	38,1	166	1066,9	58	144,9	370,2	110,8	8,3

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

Итого за Обед и полдник 1-4 классы											
Обед											
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	8,4	13,7	142,8	19,4	54,1	64,9	32,4	1,5
637,03	Фахитос с мясом	100	12,3	15,2	1,9	229,4	6,7	13,7	143,4	69,9	1,2
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4		17,6	45,3	9,8	0,8
	Поджаренная овощная	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
	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	
Итого за Обед			23,9	32,1	94,7	774,4	40,8	109,4	276,3	121,3	4,4

Итого за Обед и полдник 1-4 классы											
Полдник											
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
Итого за Полдник		6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы		30	35,7	168,6	1110,7	60,2	148,3	346,4	147,6	8,1
Итого за день		30	35,7	168,6	1110,7	60,2	148,3	346,4	147,6	8,1

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		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед и полдник 1-4 классы											
Обед											
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,6	8,5	20,4	171,9	12,4	42,9	94,5	31,9	1,6
5,44	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
	Подгарнировка овощная	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
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	
Итого за Обед			23,6	28,5	112,2	766,6	28,6	156,2	208,3	84,6	5,5
Полдник											
687,9	Овощной или фруктовый салат	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Чай	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Сладкое	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			29,7	32,1	186,1	1102,9	47,9	195,1	278,4	110,8	9,2
Итого за день			29,7	32,1	186,1	1102,9	47,9	195,1	278,4	110,8	9,2
Итого всего средняя			28,3	32,6	176,5	1085,8	56,3	162,1	367	132,2	9,2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат 7630310772823964789397311633874605151848191080
Владелец: Савина Светлана Павловна
Действителен с 10.04.2024 по 10.04.2025