



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



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 09.01.2025 по 31.05.2025

Завтрак (дотация) 1-4 классы 108-64 рублей

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9		50,9	181,8	61,1	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
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			15,1	13,3	129,6	678,6	16,7	96,6	279,5	96,5	9,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,1	13,3	129,6	678,6	16,7	96,6	279,5	96,5	9,4
Итого за день			15,1	13,3	129,6	678,6	16,7	96,6	279,5	96,5	9,4

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
284,06	Омлет натуральный	180	18,9	26	3,4	322,5	0,5	146,7	301,2	83,2	3,9
	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	
Итого за Завтрак			20,3	26,3	46,3	492,6	16,8	169	320,3	95,6	6,8
Итого за Завтрак 1-4 классы			20,3	26,3	46,3	492,6	16,8	169	320,3	95,6	6,8
Итого за день			20,3	26,3	46,3	492,6	16,8	169	320,3	95,6	6,8

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
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
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			8,8	12,3	86,1	469,7	17,2	152,9	262,5	28,4	3,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			8,8	12,3	86,1	469,7	17,2	152,9	262,5	28,4	3,9
Итого за день			8,8	12,3	86,1	469,7	17,2	152,9	262,5	28,4	3,9

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		С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
297,04	Запеканка из творога с соусом молочным	150/100	27,8	23,9	36,4	469,7	1,2	323,2	386,3	50,3	1,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			29,4	24,4	71,2	608,9	4,5	330,7	398	54,6	2,2
Итого за Завтрак 1-4 классы			29,4	24,4	71,2	608,9	4,5	330,7	398	54,6	2,2
Итого за день			29,4	24,4	71,2	608,9	4,5	330,7	398	54,6	2,2

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	вещества (г)			ценность (ккал)	8	9	10	11	
			Б	Ж	У						
1	2	3	4	5	6	7					
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
262,96	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/10	7,1	13,5	32	270,5	1,1	155,8	209,8	60,8	2,8
	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	17,3	1,8	5,4	1,2	
			8,5	13,8	74,9	440,5	17,3	178,1	229	73,2	5,6
			8,5	13,8	74,9	440,5	17,3	178,1	229	73,2	5,6
			8,5	13,8	74,9	440,5	17,3	178,1	229	73,2	5,6
Итого за Завтрак											
Итого за Завтрак 1-4 классы											
Итого за день											
День: понедельник											
Неделя: 2											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											
Итого за день											

[illegible]

Итого за Завтрак		9,2		12,9		82,1		463,5					
Итого за Завтрак 1-4 классы		День: вторник											
Итого за день		Неделя: 2											
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg	Fe	
			3	4	5		6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Завтрак 1-4 классы													
Завтрак		180	18,9	26	3,4	322,5	0,5	146,7	301,2	83,2	3,9		
284,06	Омлет натуральный	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2		
	Фрукт	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6		
	Напиток	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2			
52,06	Хлеб пшеничный		20,3	26,3	46,3	492,6	16,8	169	320,3	95,6	6,8		
Итого за Завтрак			20,3	26,3	46,3	492,6	16,8	169	320,3	95,6	6,8		
Итого за Завтрак 1-4 классы			20,3	26,3	46,3	492,6	16,8	169	320,3	95,6	6,8		
Итого за день		День: среда											
		Неделя: 2											
		Минеральные вещества											

Итого за Завтрак												Итого за день			
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		С	Ca	P	Mg	Fe				
							8	9	10	11	12				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Завтрак 1-4 классы															
Завтрак															
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,9	11,7	45,7	300,1	1	141,3	134,2	25,3	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				
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2					
Итого за Завтрак			7,3	12	88,6	470,2	17,2	163,6	153,3	37,7	4				
Итого за Завтрак 1-4 классы			7,3	12	88,6	470,2	17,2	163,6	153,3	37,7	4				
Итого за день			7,3	12	88,6	470,2	17,2	163,6	153,3	37,7	4				
День: четверг															

Неделя: 2											
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
297,04	Запеканка из творога с соусом молочным	150/100	27,8	23,9	36,4	469,7	1,2	323,2	386,3	50,3	1,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			29,4	24,4	71,2	608,9	4,5	330,7	398	54,6	2,2
Итого за Завтрак 1-4 классы			29,4	24,4	71,2	608,9	4,5	330,7	398	54,6	2,2

1	2	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	4,5				
			Б	Ж	У		Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
								Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 1-4 классы	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
262,96	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	8	11,9	39,7	289,9	1,3	132	196,3	16,2	2,9
	Фрукт	100	0,4		11,3	46					
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	13				
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8	3,3	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			9,4	12,2	82,6	459,9		4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Завтрак 1-4 классы			9,4	12,2	82,6	459,9	17,6	154,3	215,5	28,7	5,7
Итого за день			9,4	12,2	82,6	459,9	17,6	154,3	215,5	28,7	5,7
Итого всего средняя			15,8	17,8	77,9	518,6	14,6	191	278,1	63,4	5,2