

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

№ 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
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
	Поджаривание 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

№ 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
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
	Поджаривание 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

№ 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
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
	Поджаривание 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		75,9		26,8	101,9	19,4	167,4	347,8	121,3	8,9
Полдник				11,3	46					
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	200	0,1							
	Напиток	100	0,4		336,3	66,9	167,4	347,8	121,3	8,9
	Фрукт		6,1	3,6	73,9	66,9				
Итого за Полдник			22,5	23,7	210,4	1103,9				
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			22,5	23,7	210,4	1103,9				
День: четверг										
Неделя: 1										
			Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)				
					C	Ca	P	Mg	Fe	
						9	10	11	12	

е изделие с овощной или	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
овой начинкой										
ток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
т	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
пдник		6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
ед и полдник 1-4 классы		30,9	40,4	177,9	1154,4	49,4	137,7	359,7	96,4	8,8
нь		30,9	40,4	177,9	1154,4	49,4	137,7	359,7	96,4	8,8

День: вторник

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

и полдник 1-4 классы

Щи 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
Каша Царская с филе куриным	200	15,8	9,9	29,9	296,4	4,1	63,5	259,2	110	4,7
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
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

полдник

96 Мучное изделие с овощной или	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
фруктовой начинкой										
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			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
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
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	34,5	92,1	730,7	38,6	106	300,1	84,5	4,6

Полдник

687,96	Мучное изделие с овощной или	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	фруктовой начинкой										
	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			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

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
	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			23,9	32,1	94,7	774,4	40,8	109,4	276,3	121,3	4,4

Полдник

687,96	Мучное изделие с овощной или	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	фруктовой начинкой										
	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
			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Полдник			30	35,7	168,6	1110,7	60,2	148,3	346,4	147,6	8,1
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											

День: пятница
Неделя: 2

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	
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												
687,96	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			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	