

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №197

Савина С.П.

Период действия с 09.01.2025 по 31.05.2025

День: понедельник

Неделя: 1

День: вторник

Неделя: 1

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	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 и обед 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
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
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5	49,9	97	34,4
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3
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			16,4	20,1	136,5	767,6	47,5	128,5	277,8	95,1
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			25,2	32,4	222,7	1237,3	64,7	281,4	540,3	123,5
Итого за день			25,2	32,4	222,7	1237,3	64,7	281,4	540,3	123,5

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные веществ (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 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
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
444,24	Филе куриное тушеное в соусе карри	100	12,1	9,7	3,6	183,9		25,5	138,8	67,5	1,3
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9		50,9	181,8	61,1	5
	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			26	27,7	99,4	759,5	34,2	154,6	408,2	170,3	8,7
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			55,3	52,1	170,6	1368,4	38,7	485,2	806,2	224,9	10,9
Итого за день			55,3	52,1	170,6	1368,4	38,7	485,2	806,2	224,9	10,9

День: пятница

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
257,96	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	8,6	14,1	40,6	314,3	1	153,7	252,3	79	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	
Итого за Завтрак			10	14,4	83,5	484,4	17,2	176	271,4	91,5	6,6
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
449,96	Плов из филе куриного	200	15,1	12,5	43,1	368,1	3	42,1	191,8	82,4	2,5
	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			22,3	24,7	104,3	733,9	30,2	109,1	309	123,6	5
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			32,3	39,2	187,7	1218,3	47,5	285,1	580,4	215	11,6
Итого за день			32,3	39,2	187,7	1218,3	47,5	285,1	580,4	215	11,6

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
262,03	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	7,8	12,6	39,2	293,5	1,3	142,8	185,1	56,6	3,1
	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			9,2	12,9	82,1	463,5	17,6	165,1	204,3	69,1	6
Обед											

п картофельный с бобовыми и исом	250/10	7,5	6,8	22,6	175,7	13	46,9	98,9	37,4	2,4
аста Болоньез	200/5	14,8	26,3	40,6	448,5	2,2	27,9	168,1	23,5	1,8
одгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
апиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
леб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
леб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Обед		24,8	36,8	104	818,2	30	98,8	289,7	70,1	5,1
Завтрак и обед 1-4 классы		34	49,7	186,1	1281,7	47,6	263,9	493,9	139,2	11
день		34	49,7	186,1	1281,7	47,6	263,9	493,9	139,2	11

День: вторник
 Неделя: 2

Неделя: 2										
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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

рак и обед 1-4 классы

рак

3 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
6 Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
о за Завтрак		20,3	26,3	46,3	492,6	16,8	169	320,3	95,6	6,8

ед

09 Ши 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
09 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
06 Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
12 Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
ого за Обед		22	22	80,8	619,2	53,2	145,9	345	142,9	6,9
ого за Завтрак и обед 1-4 классы		42,3	48,3	127,1	1111,8	69,9	314,9	665,3	238,5	13,6
ого за день		42,3	48,3	127,1	1111,8	69,9	314,9	665,3	238,5	13,6

День: среда
 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Завтрак и обед 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

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
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы		26,5	46,5	180,7	1200,8	55,9	269,6	453,4	122,2	8,6
Итого за день		26,5	46,5	180,7	1200,8	55,9	269,6	453,4	122,2	8,6

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

Завтрак и обед 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

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
637,14 Фахитос с мясом	100	13	15,3	5,2	245,9	32,5	28,4	167,7	74,3	1,5
516,04 Макароны 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			24,6	32,2	98	791	66,7	124,1	300,6	125,8	4,7
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			54	56,6	169,2	1399,9	71,2	454,8	698,7	180,4	6,9
Итого за день			54	56,6	169,2	1399,9	71,2	454,8	698,7	180,4	6,9

День: пятница
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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
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	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			9,4	12,2	82,6	459,9	17,6	154,3	215,5	28,7	5,7
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
5,48	Тефтели рыбные с соусом	100	12,4	9,8	9,6	171,3	1,8	57	30,2	30	1,9
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2		21	51,9	12,6	1,1
	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
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			23,3	26,7	111,4	746,3	29	144,9	199,4	83,8	5,5
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			32,7	38,9	194	1206,3	46,5	299,3	414,8	112,5	11,2
Итого за день			32,7	38,9	194	1206,3	46,5	299,3	414,8	112,5	11,2
Итого всего средняя			38,2	46,7	181,6	1272,1	54,2	314,4	580,8	171,6	10,8

[illegible]