



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



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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 29.09.2025 по 30.12.2025

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) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
54,1	Колбаски из свинины и куриного филе с соусом	100	6	7,1	25,4	229,7	0,5	93,5	78,7	23	1,2
463,34	Каша гречневая рассыпчатая	170	8,7	6,6	31,3	201,1		81,4	137,9	27,9	1,5
642,02	Какао на молоке	200	2,4	2,2	20,7	112,6	11,5	60,5	45	7	0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			18,0	16,2	82,2	566,2	12,0	237,2	267,0	59,1	2,8
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,0	16,2	82,2	566,2	12,0	237,2	267,0	59,1	2,8
Итого за день			18,0	16,2	82,2	566,2	12,0	237,2	267,0	59,1	2,8

День: вторник

Неделя: 1

№ 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 1-4 классы											
Завтрак											
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,6	6,4	16,6	151,5	0,1	115,9	119,4	16,1	0,5
284,96	Омлет натуральный	150	10,5	11,7	16,6	257,2	0,5	94,1	127,4	21,1	0,8
25,02	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,0	19,2	13,2	10,8	0,6
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	6,0	9,5	2,6	2,6	0,5
Итого за Завтрак			19,1	18,8	67,2	567,6	14,6	238,7	262,6	50,6	2,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,1	18,8	67,2	567,6	14,6	238,7	262,6	50,6	2,4
Итого за день			19,1	18,8	67,2	567,6	14,6	238,7	262,6	50,6	2,4

День: среда

Неделя: 1

№ 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 1-4 классы											
Завтрак											
2,1	Бутерброд с маслом	30/10	5,5	8,4	16,7	147,6		10,3	22,4	4,1	0,6
257,96	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	10,4	11	40,5	290,6	1,3	165,1	225	36,4	1,6
895	Мандарины свежие	120	1	0,2	9	45,6	6,6	42	20,4	13,2	0,1
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	5,8	2,9	3,6	2	0,1
Итого за Завтрак			17,0	19,7	82,0	548,5	13,7	220,3	271,4	55,7	2,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,0	19,7	82	548,5	13,7	220,3	271,4	55,7	2,4
Итого за день			17,0	19,7	82	548,5	13,7	220,3	271,4	55,7	2,4

День: четверг

Неделя: 1

№ 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 1-4 классы											
Завтрак											
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,6	6,4	16,6	151,5	0,1	115,9	119,4	16,1	0,5
257,96	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	6,2	6,1	26,3	173,5	4,3	102,3	106,9	21,4	1,6
689,27	Слойка с повидлом	60	3,9	5,5	17,2	149,8	7	16,8	18	12	0,7
762,97	Кофейный напиток на молоке растворимый	200	1,5	1,6	22,3	110,4	0,8	31,3	25,9	7,4	0,1
Итого за Завтрак			19,2	19,6	82,4	585,2	12,2	266,3	270,2	56,9	2,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,2	19,6	82,4	585,2	12,2	266,3	270,2	56,9	2,9
Итого за день			19,2	19,6	82,4	585,2	12,2	266,3	270,2	56,9	2,9

День: пятница

Неделя: 1

№ 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 1-4 классы											
Завтрак											
297,04	Запеканка из творога с соусом молочным	150/100	16,2	17,9	42,7	476,4	5,2	232,5	203,3	47,8	2,2
12,21	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,2		16,6	68,1	6,3	4,7	8,3	2,1	0,8
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			17,9	18,4	67,3	582,5	11,5	240,2	220,6	51,9	3,0
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,9	18,4	67,3	582,5	11,5	240,2	220,6	51,9	3,0
Итого за день			17,9	18,4	67,3	582,5	11,5	240,2	220,6	51,9	3,0

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 1-4 классы											
Завтрак											
2,1	Бутерброд с маслом	30/10	5,5	8,4	16,7	147,6		10,3	22,4	4,1	0,6
262,03	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	7,6	7,8	33,1	189,6	1,3	140,8	187,7	39,6	1,3
25,02	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	11,8	56,4	6	19,2	13,2	10,8	0,6
642,01	Какао на молоке	200	2,4	2,2	20,7	112,6	11,5	60,5	45	7	0,1
Итого за Завтрак			16,0	18,9	82,3	506,2	19	230,8	268,3	61,5	2,6
Итого за Завтрак 1-4 классы			16,0	18,9	82,3	506,2	19	230,8	268,3	61,5	2,6
Итого за день			16,0	18,9	82,3	506,2	19	230,8	268,3	61,5	2,6

День: вторник

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 1-4 классы											
Завтрак											
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,6	6,4	16,6	151,5	0,1	115,9	119,4	16,1	0,5
284,96	Омлет натуральный	150	11	11,7	16,6	257,2	0,5	94,1	121,4	21,1	0,8
895	Мандарины свежие	120	1	0,2	9	45,6	8,0	42	20,4	13,2	0,1
630,96	Чай с молоком	200	0,3	1,4	25,3	89,9	1,2	22,5	10	7	0,8
Итого за Завтрак			19,4	19,7	67,5	544,2	9,8	274,5	271,2	57,4	2,2
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,4	19,7	67,5	544,2	9,8	274,5	271,2	57,4	2,2
Итого за день			19,4	19,7	67,5	544,2	9,8	274,5	271,2	57,4	2,2

День: среда

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 1-4 классы											
Завтрак											
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	11	10,8	34,3	288,4	3,3	191,1	183,9	36,4	1,6
689,27	Слойка с повидлом	60	3,9	5,5	17,2	149,8	7	16,8	18	12	0,7
762,97	Кофейный напиток на молоке растворимый	200	1,5	1,6	22,3	110,4	0,8	31,3	45,9	7,4	0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			17,3	18,2	78,6	571,4	11	241,0	253,2	57,0	2,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,3	18,2	78,6	571,4	11	241,0	253,2	57,0	2,4
Итого за день			17,3	18,2	78,6	571,4	11	241,0	253,2	57,0	2,4

День: четверг

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 1-4 классы											
Завтрак											
2,1	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	8,4	16,7	147,6		8,3	22,4	4,1	0,3
262,96	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	10,6	8,6	32,1	259,6	1,3	140,8	187,7	38,1	1,5
25,02	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	11,8	56,4	5	19,2	13,2	10,8	0,6

642,01	Какао на молоке	200	2,4	2,2	20,7	112,6	10,0	60,5	45	7	0,1
Итого за Завтрак			16,0	19,7	81,3	576,2	16	228,8	268,3	60,0	2,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			16,0	19,7	81,3	576,2	16	228,8	268,3	60,0	2,5
Итого за день			16,0	19,7	81,3	576,2	16	228,8	268,3	60,0	2,5

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		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	16,2	17,9	42,7	476,4	5,2		232,5	203,3	47,8	2,2
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	5,8		2,9	3,6	2	0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38			3	9	2	
Итого за Завтрак			17,8	18,5	66,5	579,1	11,0		238,4	215,9	51,8	2,3
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,8	18,5	66,5	579,1	11,0		238,4	215,9	51,8	2,3
Итого за день			17,8	18,5	66,5	579,1	11,0		238,4	215,9	51,8	2,3
Итого всего средняя			17,8	18,8	75,7	562,7	13,1		241,6	256,9	56,2	2,6

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206207823956372999289752484386853790447614924954

Владелец Савина Светлана Павловна

Действителен с 24.04.2025 по 24.04.2026