

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 02.02.2026 по 29.05.2026

Завтрак (дотация) 1-4 классы 149-52 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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
2,1	Бутерброд с маслом	30/10	6,0	7,1	25,4	147,6		10,3	22,4	4,1	0,6
262,03	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	8,7	6,6	31,3	189,6	1,3	140,8	187,7	39,6	1,3
25,02	Какао на молоке	200	2,4	2,2	20,7	112,6	9,5	60,5	45,0	7,0	0,1
642,01	Яблоко свежее	100	0,9	0,3	4,8	56,4	4,0	19,2	13,2	10,8	0,6
Итого за Завтрак			18,0	16,2	82,2	506,2	14,8	230,8	268,3	61,5	2,6
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,0	16,2	82,2	506,2	14,8	230,8	268,3	61,5	2,6
Итого за день			18,0	16,2	82,2	506,2	14,8	230,8	268,3	61,5	2,6

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
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	Мандарин свежий	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

№ 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 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 геркулесовая молочная с маслом	200/10	10,4	11,0	40,5	290,6	1,3	165,1	225,0	36,4	1,6
895	Слойка с повидлом	60	1,0	0,2	9,0	45,6	6,6	42,0	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	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	82,0	548,5	13,7	220,3	271,4	55,7	2,4
Итого за день			17,0	19,7	82,0	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)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	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 ячневая с маслом	200/10	6,2	6,1	26,3	173,5	4,3	102,3	106,9	21,4	1,6
689,27	Банан свежий	180	3,9	5,5	17,2	149,8	7,0	16,8	18,0	12,0	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	6,2	232,5	203,3	47,8	2,2
12,21	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,2		16,6	68,1	8,3	4,7	8,3	2,1	0,8
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			17,9	18,4	67,3	582,5	14,5	240,2	220,6	51,9	3,0
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,9	18,4	67,3	582,5	14,5	240,2	220,6	51,9	3,0
Итого за день			17,9	18,4	67,3	582,5	14,5	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	100	0,5	0,5	11,8	56,4	5,0	19,2	13,2	10,8	0,6
642,01	Какао на молоке	200	2,4	2,2	20,7	112,6	8,5	60,5	45,0	7,0	0,1
Итого за Завтрак			16,0	18,9	82,3	506,2	14,8	230,8	268,3	61,5	2,6
Итого за Завтрак 1-4 классы			16,0	18,9	82,3	506,2	14,8	230,8	268,3	61,5	2,6
Итого за день			16,0	18,9	82,3	506,2	14,8	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	10,2	11,7	16,6	257,2	0,7	94,1	121,4	21,1	0,8
895	Мандарины свежие	140	1,0	0,2	9,0	45,6	9,0	42,0	20,4	13,2	0,1
630,96	Чай с молоком	200	0,3	1,4	25,3	89,9	2,2	22,5	10,0	7,0	0,8
Итого за Завтрак			19,1	19,7	67,5	544,2	12,0	274,5	271,2	57,4	2,2
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,1	19,7	67,5	544,2	12,0	274,5	271,2	57,4	2,2
Итого за день			19,1	19,7	67,5	544,2	12,0	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	10,5	10,8	34,3	288,4	5,3	191,1	183,9	36,4	1,6
689,27	Слойка с повидлом	60	3,9	5,5	17,2	149,8	7,0	16,8	18,0	12,0	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
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			16,8	18,2	78,6	571,4	13,1	241,0	233,2	57,0	2,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			16,8	18,2	78,6	571,4	13,1	241,0	233,2	57,0	2,4
Итого за день			16,8	18,2	78,6	571,4	13,1	241,0	233,2	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	0,5	140,8	187,7	38,2	1,5
25,02	Груши свежие	100	0,5	0,5	11,8	56,4	5,0	19,2	13,2	10,8	0,6
642,01	Какао на молоке	200	2,4	2,2	20,7	112,6	9,5	60,5	45,0	7,0	0,1

Итого за Завтрак	16,0	19,7	81,3	576,2	15,0	228,8	268,3	60,1	2,5
Итого за Завтрак 1-4 классы	16,0	19,7	81,3	576,2	15,0	228,8	268,3	60,1	2,5
Итого за день	16,0	19,7	81,3	576,2	15,0	228,8	268,3	60,1	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	6,2	232,5	203,3	47,8	2,2
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	6,8	2,9	3,6	2,0	0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			17,8	18,5	66,5	579,1	13,0	238,4	215,9	51,8	2,3
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,8	18,5	66,5	579,1	13,0	238,4	215,9	51,8	2,3
Итого за день			17,8	18,5	66,5	579,1	13,0	238,4	215,9	51,8	2,3
Итого всего средняя			17,7	18,8	75,7	556,7	13,8	241,0	255,0	56,4	2,5