

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

Согласовано:  
 Директор МАОУ СОШ №137  
 Палкина С.А.

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**  
**Период действия с 02.09.2024 по 30.12.2024**  
**Завтрак + обед (дотация) 1-4 классы 212-99 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
257,96	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	8,8	12,8	46	322,5		1			141,7	205,8	66,2	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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,3	14,5	70,5					6,9	26,1	9,9	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>11,6</b>	<b>13,1</b>	<b>98,5</b>	<b>540,3</b>		<b>17,2</b>			<b>169,1</b>	<b>245,6</b>	<b>87,3</b>	<b>7,3</b>
<b>Обед</b>														
139,07	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,4	4,1	23,5	142,3		12,4			26,9	75,4	24,9	1,3
54,08	Купаты с соусом	100	5,7	7	42,8	257		0,5			22,3	74,1	21,7	1,4
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2					21	51,9	12,6	1,1
	Поджаривка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,6	0,5	21,7	105,8					10,4	39,2	14,9	0,9
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			<b>18,5</b>	<b>18,5</b>	<b>161,3</b>	<b>860,8</b>		<b>23,8</b>			<b>96,8</b>	<b>252,8</b>	<b>80,1</b>	<b>5,5</b>
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			<b>30,1</b>	<b>31,6</b>	<b>259,8</b>	<b>1401,1</b>		<b>41</b>			<b>265,8</b>	<b>498,4</b>	<b>167,5</b>	<b>12,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>30,1</b>	<b>31,6</b>	<b>259,8</b>	<b>1401,1</b>		<b>41</b>			<b>265,8</b>	<b>498,4</b>	<b>167,5</b>	<b>12,8</b>

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
270,09	Каша Царская с курицей	250	18,3	19,1	39,9	395,7		5,5			86,1	299,2	81,3	5,8
	Поджаривка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,3	14,5	70,5					6,9	26,1	9,9	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>21,1</b>	<b>21,5</b>	<b>83,1</b>	<b>593,7</b>		<b>16,4</b>			<b>107,7</b>	<b>332,9</b>	<b>96,3</b>	<b>7,2</b>
<b>Обед</b>														
138,07	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,6	6,8	22,8	176,8		13,1			47,8	100,3	37,7	2,4
5,44	Тефтели рыбные с соусом тар-тар	100	12,7	11,6	10,4	191,6		1,4			68,3	39,2	30,7	1,9
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5			49,9	97	34,4	1,3
	Поджаривка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,6	0,5	21,7	105,8					10,4	39,2	14,9	0,9
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,2</b>	<b>26,3</b>	<b>114</b>	<b>780,1</b>		<b>44,9</b>			<b>192,5</b>	<b>287,7</b>	<b>123,8</b>	<b>7,3</b>
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			<b>49,3</b>	<b>47,8</b>	<b>197,1</b>	<b>1373,8</b>		<b>61,3</b>			<b>300,2</b>	<b>620,7</b>	<b>220,1</b>	<b>14,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,3</b>	<b>47,8</b>	<b>197,1</b>	<b>1373,8</b>		<b>61,3</b>			<b>300,2</b>	<b>620,7</b>	<b>220,1</b>	<b>14,5</b>

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
262,96	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/10	5,3	12,2	24	221,6		0,8			117,4	157,8	45,7	2,1

297,19	Запеканка из творога с повидлом	100/10	17,2	12,4	21,4	264,9	0,5			166,5	224,4	27,3	1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,3	14,5	70,5				6,9	26,1	9,9	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			25	24,9	86,7	658,2	4,6			295,3	411	85,1	4,3
<b>Обед</b>													
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	8,4	14,1	145		23,2		61,1	68,6	34,9	1,6
444,04	Филе куриное тушеное в белом соусе	100	11,7	7,8	3,4	164,5		1,2		16,5	135,6	68,3	1,3
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4				17,6	45,3	9,8	0,8
	Подгарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7		10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,6	0,5	21,7	105,8				10,4	39,2	14,9	0,9
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19				1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			25,5	23,8	110,2	770,2	35,4			121,8	300,9	133,8	5,3
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			50,5	48,7	197	1428,4	40			417,1	711,9	218,9	9,6
<b>Итого за день</b>			50,5	48,7	197	1428,4	40			417,1	711,9	218,9	9,6

День: четверг  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
54,08	Купаты с соусом	100	5,7	7	42,8	257		0,5			22,3	74,1	21,7	1,4
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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,3	14,5	70,5					6,9	26,1	9,9	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			11,4	12,6	110,5	588,2	23,2				83,6	199,9	68,3	4
<b>Обед</b>														
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,7	168,6		11,9			37,8	89	28,1	1,5
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3					29,4	225,6	28,7	2
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
	Подгарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3				4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,6	0,5	21,7	105,8					10,4	39,2	14,9	0,9
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			39,3	43,4	115,4	986,1	22,8				144,7	547,7	138,8	10,2
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			50,8	56	225,9	1574,4	46				228,3	747,6	207,1	14,2
<b>Итого за день</b>			50,8	56	225,9	1574,4	46				228,3	747,6	207,1	14,2

День: пятница  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
284,96	Омлет натуральный с маслом	200/5	21	33	3,8	395,8		0,6			164,1	335,6	92,6	4,4
	Подгарнировка овощная	50	0,7	5	4,6	65,7		19,3			25,6	12,3	7,1	0,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3				4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,6	0,5	21,7	105,8					10,4	39,2	14,9	0,9
<b>Итого за Завтрак</b>			25,4	38,5	57	668,5	23,1				204,5	389,8	116,7	6,4
<b>Обед</b>														
140,96	Суп картофельный с рыбой	250/10	4,6	3,5	18	116,9		14,1			36,1	59,8	32,1	1,6
28,11	Паста Болоньез	250	16,5	27,9	53,4	517,7		2,2			33,8	183,1	26,7	2
	Подгарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3				4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,6	0,5	21,7	105,8					10,4	39,2	14,9	0,9
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			25,8	34,1	125,7	886,9	27,2				96,4	294,2	79,8	5,3
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			51,2	72,6	182,7	1555,5	50,3				301	684	196,5	11,7
<b>Итого за день</b>			51,2	72,6	182,7	1555,5	50,3				301	684	196,5	11,7

День: понедельник  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
262,96	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	7,7	12,6	39,2	291,9		1			144,8	186,8	56,8	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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,3	14,5	70,5					6,9	26,1	9,9	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			10,6	13	91,8	509,7		17,3			172,2	226,7	77,9	6,6
<b>Обед</b>														
139,07	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,4	4,1	23,5	142,3		12,4			26,9	75,4	24,9	1,3
401,96	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7		3,2			17,3	132,6	19,8	1,5
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Поджаренная овощная	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,6	0,5	21,7	105,8					10,4	39,2	14,9	0,9
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			29,9	44,3	132	1019,1		30,3			137	479,9	140,3	10,6
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			40,4	57,3	223,9	1528,8		47,6			309,2	706,6	218,2	17,1
<b>Итого за день</b>			40,4	57,3	223,9	1528,8		47,6			309,2	706,6	218,2	17,1

День: вторник  
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
416,31	Биточки из мяса	90	12,3	29	14,8	365,5		0,2			40	145,1	21,3	1,4
468,96	Бобовые отварные	150	16,1	5,5	40,3	264,9					70,6	158,8	63,1	5,1
	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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,3	14,5	70,5					6,9	26,1	9,9	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			31,3	37,8	99,2	841,5		15			137,4	340,1	100,7	8
<b>Обед</b>														
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	8,4	14,1	145		23,2			61,1	68,6	34,9	1,6
28	Паста Болоньез	250	18,2	35,3	48,6	572,4		3,1			35,9	193,9	31,6	2,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Поджаренная овощная	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,6	0,5	21,7	105,8					10,4	39,2	14,9	0,9
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			26,8	47,4	118	982,9		41,1			128,6	316,3	88,8	5,8
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			58,1	85,2	217,2	1824,4		56,1			266	656,4	189,6	13,8
<b>Итого за день</b>			58,1	85,2	217,2	1824,4		56,1			266	656,4	189,6	13,8

День: среда  
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,3	14,5	70,5					6,9	26,1	9,9	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			11,5	14,5	93,2	532,1		17,2			181,1	292,1	100,2	7,2
<b>Обед</b>														
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,7	168,6		11,9			37,8	89	28,1	1,5
54,08	Купаты с соусом	100	5,7	7	42,8	257		0,5			22,3	74,1	21,7	1,4
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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,6	0,5	21,7	105,8					10,4	39,2	14,9	0,9
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			18,2	21,5	152,7	857,1		48,1			142,3	317,4	111,3	8
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			29,7	36	245,9	1389,2		65,3			323,4	609,5	211,4	15,2
<b>Итого за день</b>			29,7	36	245,9	1389,2		65,3			323,4	609,5	211,4	15,2

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2					21	51,9	12,6	1,1
	Поджаренная овощная	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,3	14,5	70,5					6,9	26,1	9,9	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			18,5	16,7	87,4	591,2		11			68,2	224,5	95,1	3,8
<b>Обед</b>														
120,09	Щи со сметаной и мясом	250/10/10	3,7	8,4	10,3	130		34,4			59,3	64,5	23,9	1,3
1,21	Азу из мяса	100	11,6	31,4	3,3	341,7		2,4			27,4	137,3	23,5	1,8
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
	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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,6	0,5	21,7	105,8					10,4	39,2	14,9	0,9
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			27,8	49,5	110,2	975,9		51,6			169,3	437,4	130,8	9,9
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			46,4	66,2	197,5	1567,1		62,6			237,5	661,9	225,9	13,7
<b>Итого за день</b>			46,4	66,2	197,5	1567,1		62,6			237,5	661,9	225,9	13,7

День: пятница  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
54,08	Купаты с соусом	100	5,7	7	42,8	257		0,5			22,3	74,1	21,7	1,4
333,04	Макаронные изделия с сыром	150	8,8	8,3	34,3	239,2		0,4			16,6	122,1	8,9	0,7
	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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,3	14,5	70,5					6,9	26,1	9,9	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			17,4	18,6	121,1	707,4		15,7			65,6	232,4	46,9	3,6
<b>Обед</b>														
138,07	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,6	6,8	22,8	176,8		13,1			47,8	100,3	37,7	2,4
359,13	Жаркое "Курочка Ряба" с курицей	200	14,4	15	27,5	296,2		22			54,1	208,9	57	2,7
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,6	0,5	21,7	105,8					10,4	39,2	14,9	0,9
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			26,4	22,5	102,8	699		38,3			118,2	355,6	112,8	6,6
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			43,8	41,1	223,9	1406,4		54			183,8	587,9	159,8	10,3
<b>Итого за день</b>			43,8	41,1	223,9	1406,4		54			183,8	587,9	159,8	10,3
<b>Итого всего средняя</b>			45	54,2	217,1	1504,9		52,4			283,2	648,5	201,5	13,3

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890557

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 28.09.2023 по 27.09.2024