

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 (дотация) 1-4 классы 85-20 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			10,7	13,4	94	517,9		17,2			197,9	336,4	101,8	8,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			10,7	13,4	94	517,9		17,2			197,9	336,4	101,8	8,5
Итого за день			10,7	13,4	94	517,9		17,2			197,9	336,4	101,8	8,5

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
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
	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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			20,1	21,7	78,5	571,3		16,4			136,5	423,7	110,7	8,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			20,1	21,7	78,5	571,3		16,4			136,5	423,7	110,7	8,5
Итого за день			20,1	21,7	78,5	571,3		16,4			136,5	423,7	110,7	8,5

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			24,1	25,2	82,2	635,8		4,6			324,2	501,8	99,5	5,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			24,1	25,2	82,2	635,8		4,6			324,2	501,8	99,5	5,5
Итого за день			24,1	25,2	82,2	635,8		4,6			324,2	501,8	99,5	5,5

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
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
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за Завтрак			11,4	13,2	112,6	597,9		23,2			136,2	368,6	98,9	6,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			11,4	13,2	112,6	597,9		23,2			136,2	368,6	98,9	6,5
Итого за день			11,4	13,2	112,6	597,9		23,2			136,2	368,6	98,9	6,5

День: пятница
 Неделя: 1

№ рец.	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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
284,96	Омлет натуральный с маслом	200/5	15,7	25,8	2,9	306,3		0,4			123	251,2	69,3	3,3
	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
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
	Итого за Завтрак		18,7	31,7	49,2	545,4		22,9			206,6	441,6	115,1	7,2
	Итого за Завтрак 1-4 классы		18,7	31,7	49,2	545,4		22,9			206,6	441,6	115,1	7,2
	Итого за день		18,7	31,7	49,2	545,4		22,9			206,6	441,6	115,1	7,2

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
	Итого за Завтрак		9,6	13,2	87,3	487,3		17,3			201	317,5	92,4	7,8
	Итого за Завтрак 1-4 классы		9,6	13,2	87,3	487,3		17,3			201	317,5	92,4	7,8
	Итого за день		9,6	13,2	87,3	487,3		17,3			201	317,5	92,4	7,8

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
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
	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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
	Итого за Завтрак		30,2	37	93,8	806		11,2			161,1	428,5	113,8	9,1
	Итого за Завтрак 1-4 классы		30,2	37	93,8	806		11,2			161,1	428,5	113,8	9,1
	Итого за день		30,2	37	93,8	806		11,2			161,1	428,5	113,8	9,1

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
	Итого за Завтрак		10,5	14,7	88,6	509,7		17,2			209,9	382,9	114,6	8,5
	Итого за Завтрак 1-4 классы		10,5	14,7	88,6	509,7		17,2			209,9	382,9	114,6	8,5
	Итого за день		10,5	14,7	88,6	509,7		17,2			209,9	382,9	114,6	8,5

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
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
	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

899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			17,7	18	83,7	582		14,8			102,1	317,8	111	5,1
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,7	18	83,7	582		14,8			102,1	317,8	111	5,1
Итого за день			17,7	18	83,7	582		14,8			102,1	317,8	111	5,1

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
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
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
	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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			16,4	18,9	116,6	685,1		15,7			94,4	323,2	61,4	4,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			16,4	18,9	116,6	685,1		15,7			94,4	323,2	61,4	4,9
Итого за день			16,4	18,9	116,6	685,1		15,7			94,4	323,2	61,4	4,9
Итого всего средня			16,9	20,7	88,6	593,8		16,1			177	384,2	101,9	7,2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890557

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 28.09.2023 по 27.09.2024