



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 09.01.2025 по 31.05.2025

Завтрак + обед (дотация) 1-4 классы 271-59 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
257,96	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	9,7	14,1	50,8	356,5	1,1	156,6	227,4	73,1	4,2	
	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	
Итого за Завтрак			12,5	14,4	103,4	574,3	17,3	184	267,3	94,3	7,7	
Обед												
139,07	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,3	4,1	23,3	141,3	12,3	26	74	24,6	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	
	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		
Итого за Обед			18,4	18,5	161,1	859,8	23,7	95,9	251,4	79,8	5,5	
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			30,9	33	264,4	1434	41	279,8	518,6	174,1	13,2	
Итого за день			30,9	33	264,4	1434	41	279,8	518,6	174,1	13,2	

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
270,09	Каша Царская с курицей	200	16,5	16,7	29,9	329,1	4,1	67,5	251,7	64,3	4,6	
	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	30	2,4	0,3	14,5	70,5		6,9	26,1	9,9	0,6	
Итого за Завтрак			19,2	19,1	73,1	527,2	15	89,2	285,4	79,3	6	
Обед												
138,07	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,5	6,8	22,6	175,7	13	46,9	98,9	37,4	2,4	
5,44	Тефтели рыбные с соусом	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	
	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		
Итого за Обед			28,2	26,3	113,8	779	44,8	191,6	286,3	123,5	7,3	
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			47,4	45,4	186,9	1306,2	59,8	280,8	571,8	202,8	13,3	
Итого за день			47,4	45,4	186,9	1306,2	59,8	280,8	571,8	202,8	13,3	

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	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	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,3	14,5	70,5		6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			25	24,9	86,7	658,2	4,6	295,3	411	85,1	4,3
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
444,04	Филе куриное тушеное в белом соусе	100	16,2	11,3	2	222,2		25	187,3	93,1	1,7
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4		17,6	45,3	9,8	0,8
	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	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	
Итого за Обед			29,9	27,2	108,4	825,6	30,4	123,2	348,7	156,2	5,7
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			54,9	52,1	195,1	1483,8	34,9	418,6	759,8	241,3	9,9
Итого за день			54,9	52,1	195,1	1483,8	34,9	418,6	759,8	241,3	9,9

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак и обед 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	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,3	14,5	70,5		6,9	26,1	9,9	0,6	
Итого за Завтрак			11,4	12,6	110,5	588,2	23,2	83,6	199,9	68,3	4	
Обед												
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,5	167,6	11,8	36,9	87,6	27,8	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	
	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	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		
Итого за Обед			39,3	43,4	115,1	985,1	22,7	143,8	546,3	138,5	10,2	
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			50,7	56	225,6	1573,3	45,9	227,4	746,2	206,8	14,2	
Итого за день			50,7	56	225,6	1573,3	45,9	227,4	746,2	206,8	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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
284,96	Омлет натуральный с маслом	200/5	21	33	3,8	395,8	0,6	164,1	335,6	92,6	4,4	
	Поджаренная овощная	45	0,6	4,5	4,2	59,2	17,3	23	11,1	6,4	0,4	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4	0,6	24,2	117,5		11,5	43,5	16,5	1	
Итого за Завтрак			25,7	38,1	58,9	673,7	21,1	203,1	392,9	117,7	6,4	
Обед												
756,04	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,5	6,1	15,9	132,5	10,9	27,3	50	22,5	1,1	
28,02	Паста Болоньез	200/5	14,8	26,3	40,6	448,5	2,2	27,9	168,1	23,5	1,8	
	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	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	
Итого за Обед			23,9	35,1	110,9	833,3	24,1	81,7	269,4	66,9	4,6
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			49,6	73,2	169,8	1507	45,2	284,9	662,3	184,6	11
Итого за день			49,6	73,2	169,8	1507	45,2	284,9	662,3	184,6	11

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			С	Ca	P	Mg
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	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
Итого за Завтрак			10,6	13	91,8	509,7	17,3	172,2	226,7	77,9	6,6
Обед											
139,07	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,3	4,1	23,3	141,3	12,3	26	74	24,6	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
	Подгарнировка 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	
Итого за Обед			29,8	44,3	131,8	1018,1	30,2	136,1	478,5	140	10,6
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			40,4	57,3	223,7	1527,8	47,5	308,3	705,2	217,9	17,1
Итого за день			40,4	57,3	223,7	1527,8	47,5	308,3	705,2	217,9	17,1

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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											
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	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
Итого за Завтрак			31,3	37,8	99,2	841,5	15	137,4	340,1	100,7	8
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
28,18	Паста Болоньез	200/5	14,8	26,3	40,6	448,5	2,2	27,9	168,1	23,5	1,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Подгарнировка 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	
Итого за Обед			23,2	38,5	109,6	856,8	36,4	113,7	286,7	78,2	5,1
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			54,5	76,2	208,9	1698,3	51,4	251,1	626,8	179	13,1
Итого за день			54,5	76,2	208,9	1698,3	51,4	251,1	626,8	179	13,1

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,3	14,5	70,5			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			11,5	14,5	93,2	532,1		17,2	181,1	292,1	100,2	7,2
Обед												
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,5	167,6		11,8	36,9	87,6	27,8	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	
Итого за Обед			18,1	21,5	152,5	856		48	141,4	316	111	8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			29,6	36	245,7	1388,1		65,2	322,5	608,1	211,1	15,2
Итого за день			29,6	36	245,7	1388,1		65,2	322,5	608,1	211,1	15,2

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак и обед 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	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1			26,8		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
Итого за Завтрак			18,5	16,7	87,4	591,2		11	68,2	224,5	95,1	3,8
Обед												
120,09	Щи 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
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
	Напиток	200	0,1			26,8		3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Подгарнировка 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	
Итого за Обед			27,8	49,5	110	974,9		51,5	168,4	436	130,5	9,9
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			46,3	66,2	197,3	1566,1		62,5	236,6	660,5	225,6	13,7
Итого за день			46,3	66,2	197,3	1566,1		62,5	236,6	660,5	225,6	13,7

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак и обед 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		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
Итого за Завтрак			17,4	18,6	121,1	707,4		15,7	65,6	232,4	46,9	3,6
Обед												
138,07	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,5	6,8	22,6	175,7		13	46,9	98,9	37,4	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		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	
Итого за Обед			26,3	22,5	102,6	697,9		38,2	117,3	354,2	112,5	6,6
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			43,7	41,1	223,7	1405,4		53,9	182,9	586,5	159,5	10,3
Итого за день			43,7	41,1	223,7	1405,4		53,9	182,9	586,5	159,5	10,3

Итого всего средняя	44,8	53,6	214,1	1489	50,7	279,3	644,6	200,3	13,1
---------------------	------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061556

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 26.09.2024 по 26.09.2025