

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 (дотация) 1-4 классы 108-64 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
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
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
<b>Итого за Завтрак</b>			11,1	14,4	93,7	526,6	17,3	178,9	246,6	85,6	7,1
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			11,1	14,4	93,7	526,6	17,3	178,9	246,6	85,6	7,1
<b>Итого за день</b>			11,1	14,4	93,7	526,6	17,3	178,9	246,6	85,6	7,1

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
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	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
52,06	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
<b>Итого за Завтрак</b>			18,8	22,2	69,4	534,1	26,6	100,6	275,7	75,7	5,7
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			18,8	22,2	69,4	534,1	26,6	100,6	275,7	75,7	5,7
<b>Итого за день</b>			18,8	22,2	69,4	534,1	26,6	100,6	275,7	75,7	5,7

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак 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
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
<b>Итого за Завтрак</b>			23,5	24,9	77,1	610,5	4,6	290,2	390,3	76,4	3,7
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			23,5	24,9	77,1	610,5	4,6	290,2	390,3	76,4	3,7
<b>Итого за день</b>			23,5	24,9	77,1	610,5	4,6	290,2	390,3	76,4	3,7

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак 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
	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
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8			1,8	5,4	1,2	
<b>Итого за Завтрак</b>			10,2	14,5	102,7	566,8		30,9	88,7	184,1	62,4	3,6
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			10,2	14,5	102,7	566,8		30,9	88,7	184,1	62,4	3,6
<b>Итого за день</b>			10,2	14,5	102,7	566,8		30,9	88,7	184,1	62,4	3,6

День: пятница

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	
<b>Завтрак 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	
	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	
52,06	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2		
<b>Итого за Завтрак</b>			23,3	38	42,8	594,2	21,1	194,6	358,4	103,2	5,4	
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			23,3	38	42,8	594,2	21,1	194,6	358,4	103,2	5,4	
<b>Итого за день</b>			23,3	38	42,8	594,2	21,1	194,6	358,4	103,2	5,4	

День: понедельник

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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак 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	
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2		
<b>Итого за Завтрак</b>			9,1	12,9	82,1	462	17,3	167,1	206	69,2	6	
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			9,1	12,9	82,1	462	17,3	167,1	206	69,2	6	
<b>Итого за день</b>			9,1	12,9	82,1	462	17,3	167,1	206	69,2	6	

День: вторник

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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак 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	
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2		
<b>Итого за Завтрак</b>			29,8	37,7	89,5	793,8	15	132,3	319,4	92	7,4	
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			29,8	37,7	89,5	793,8	15	132,3	319,4	92	7,4	
<b>Итого за день</b>			29,8	37,7	89,5	793,8	15	132,3	319,4	92	7,4	

День: среда

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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак 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	
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2		
<b>Итого за Завтрак</b>			10	14,4	83,5	484,4	17,2	176	271,4	91,5	6,6	
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			10	14,4	83,5	484,4	17,2	176	271,4	91,5	6,6	
<b>Итого за день</b>			10	14,4	83,5	484,4	17,2	176	271,4	91,5	6,6	

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак 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
	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
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
<b>Итого за Завтрак</b>			17	16,7	77,7	543,5	11	63,1	203,8	86,4	3,2
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			17	16,7	77,7	543,5	11	63,1	203,8	86,4	3,2
<b>Итого за день</b>			17	16,7	77,7	543,5	11	63,1	203,8	86,4	3,2

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак 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
	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
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
<b>Итого за Завтрак</b>			15,8	17,6	110,5	646,6	11,9	55,4	209,2	36,8	3
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			15,8	17,6	110,5	646,6	11,9	55,4	209,2	36,8	3
<b>Итого за день</b>			15,8	17,6	110,5	646,6	11,9	55,4	209,2	36,8	3
<b>Итого всего средняя</b>			16,9	21,3	82,9	576,2	17,3	144,7	266,5	77,9	5,2



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061556

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 26.09.2024 по 26.09.2025