

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

Согласовано:  
 Директор МАОУ СОШ №137  
 Палкина С.А.  
 09.01.25

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**  
**Период действия с 09.01.2025 по 31.05.2025**  
**Обед + полдник (дотация) 1-4 классы 271-59 рублей индивидуальное**

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>Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное</b>											
<b>Обед</b>											
60,05	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	2,2	8,4	9,4	119,7	17,4	49,9	46,7	24,2	1,2
131,03	Суп картофельный	250	2,6	2,6	23,8	123,5	18,4	31,7	76,6	33,5	1,5
466,22	Рис припущенный	180	4,4	6,7	48,7	260,7		23,9	61,1	15	1,3
	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
<b>Итого за Обед</b>			9,6	17,7	120	651,1	52,1	125,9	198,1	84	6,8
<b>Полдник</b>											
	Фрукт	150	0,6		17	69	19,5	24	16,5	13,5	3,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
<b>Итого за Полдник</b>			0,7		43,8	170,3	22,8	28,5	19,3	15,8	3,9
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально</b>			10,3	17,7	163,8	821,4	74,8	154,4	217,3	99,7	10,8
<b>Итого за день</b>			10,3	17,7	163,8	821,4	74,8	154,4	217,3	99,7	10,8

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>Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное</b>											
<b>Обед</b>											
16,21	Салат "Бурячок"	100	1,9	15	6,9	168,5	6	34,6	31,8	26,8	1,3
131,03	Суп картофельный	250	2,6	2,6	23,8	123,5	18,4	31,7	76,6	33,5	1,5
472,22	Пюре картофельное	180	3,9	7,4	31,7	201,4	23,5	58,3	114,9	41,1	1,6
	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
<b>Итого за Обед</b>			8,8	25	100,4	640,6	64,1	144,9	237	112,7	7,2
<b>Полдник</b>											
	Фрукт	150	0,6		17	69	19,5	24	16,5	13,5	3,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
<b>Итого за Полдник</b>			0,7		43,8	170,3	22,8	28,5	19,3	15,8	3,9
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально</b>			9,5	25	144,2	810,9	86,8	173,4	256,2	128,4	11,1
<b>Итого за день</b>			9,5	25	144,2	810,9	86,8	173,4	256,2	128,4	11,1

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>Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное</b>											
<b>Обед</b>											
16,04	Салат из свежих огурцов	100	0,6	10	1,6	98,9	6,3	20,2	37,8	1	0,6
110,04	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14,3	107,6	23,6	55,3	50,7	35,7	1,5
468,12	Фасоль стручковая отварная	180	3,7	6,5	6,9	118,4	168,5	126,5	82,4	49,6	2,2
	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
<b>Итого за Обед</b>			6,9	21,5	60,9	472,2	214,6	222,5	184,7	97,5	7,1
<b>Полдник</b>											
	Фрукт	150	0,6		17	69	19,5	24	16,5	13,5	3,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6

Итого за Полдник	0,7		43,8	170,3	22,8	28,5	19,3	15,8	3,9
Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально	7,6	21,5	104,7	642,5	237,4	251	203,9	113,3	11
Итого за день	7,6	21,5	104,7	642,5	237,4	251	203,9	113,3	11

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	
<b>Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное</b>												
<b>Обед</b>												
934,03	Салат из свеклы с черносливом	100	1,9	10	24,5	191,8	8,2	52,5	52,9	58,6	4,4	
128,96	Рассольник Домашний	250	2,6	5,1	17,7	122,8	22,8	41,3	64	28,1	1,5	
477,13	Брокколи отварная с маслом	180	5,7	6,9	4,4	110,9	127,9	84	110,5	31,4	1,5	
	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	
<b>Итого за Обед</b>			10,7	22	84,7	572,8	175,1	198,3	241,1	129,4	10,2	
<b>Полдник</b>												
	Фрукт	150	0,6		17	69	19,5	24	16,5	13,5	3,3	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
<b>Итого за Полдник</b>			0,7		43,8	170,3	22,8	28,5	19,3	15,8	3,9	
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально</b>			11,4	22	128,4	743,1	197,8	226,8	260,4	145,1	14,2	
<b>Итого за день</b>			11,4	22	128,4	743,1	197,8	226,8	260,4	145,1	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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное</b>												
<b>Обед</b>												
60,09	Винегрет овощной	100	2	10	9,7	135,1	18,8	56,6	45,1	24,7	1,3	
131,03	Суп картофельный	250	2,6	2,6	23,8	123,5	18,4	31,7	76,6	33,5	1,5	
466,02	Рис припущенный	180	4,4	6,7	48,7	260,7		23,9	61,1	15	1,3	
	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	
<b>Итого за Обед</b>			9,4	19,4	120,4	666,5	53,5	132,6	196,5	84,4	6,9	
<b>Полдник</b>												
	Фрукт	150	0,6		17	69	19,5	24	16,5	13,5	3,3	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
<b>Итого за Полдник</b>			0,7		43,8	170,3	22,8	28,5	19,3	15,8	3,9	
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально</b>			10,1	19,4	164,1	836,7	76,2	161	215,7	100,2	10,9	
<b>Итого за день</b>			10,1	19,4	164,1	836,7	76,2	161	215,7	100,2	10,9	

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное</b>												
<b>Обед</b>												
20,27	Салат из разных овощей	100	1,9	15,1	9,4	178,6	7,6	27,6	43,9	21,4	1	
131,03	Суп картофельный	250	2,6	2,6	23,8	123,5	18,4	31,7	76,6	33,5	1,5	
482,13	Капуста тушеная	180	4,1	5,2	19,1	140,5	104	113,7	73,2	37,7	2,4	
	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	
<b>Итого за Обед</b>			9,1	22,9	90,4	589,8	146,3	193,4	207,4	103,9	7,7	
<b>Полдник</b>												
	Фрукт	150	0,6		17	69	19,5	24	16,5	13,5	3,3	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
<b>Итого за Полдник</b>			0,7		43,8	170,3	22,8	28,5	19,3	15,8	3,9	
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально</b>			9,8	22,9	134,2	760,1	169	221,9	226,6	119,6	11,6	
<b>Итого за день</b>			9,8	22,9	134,2	760,1	169	221,9	226,6	119,6	11,6	

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное												
Обед												
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Ca	P	Mg	Fe	
127	Салат из капусты с кукурузой	100	1,8	5,1	7,5	81,6	36,2	44,6	34,2	13,1	1	
110,04	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14,3	107,6	23,6	55,3	50,7	35,7	1,5	
470,12	Картофель отварной	180	3,6	6,5	35,5	206	27	22,9	104,4	42,4	1,7	
	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	
Итого за Обед			7,9	16,6	95,3	542,5	103,1	143,2	203,1	102,4	7,1	
Полдник												
	Фрукт	150	0,6		17	69	19,5	24	16,5	13,5	3,3	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
Итого за Полдник			0,7		43,8	170,3	22,8	28,5	19,3	15,8	3,9	
Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное			8,6	16,6	139	712,8	125,8	171,7	222,3	118,2	11	
Итого за день			8,6	16,6	139	712,8	125,8	171,7	222,3	118,2	11	

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное												
Обед												
14	Салат из свежих помидор	100	0,5	10	2,6	102,5	18	12,1	31,5	1	0,6	
128,96	Рассольник Домашний	250	2,6	5,1	17,7	122,8	22,8	41,3	64	28,1	1,5	
472,22	Пюре картофельное	180	3,9	7,4	31,7	201,4	23,5	58,3	114,9	41,1	1,6	
	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	
Итого за Обед			7,5	22,4	90,1	574	80,5	132	224,1	81,4	6,5	
Полдник												
	Фрукт	150	0,6		17	69	19,5	24	16,5	13,5	3,3	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
Итого за Полдник			0,7		43,8	170,3	22,8	28,5	19,3	15,8	3,9	
Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное			8,2	22,4	133,8	744,3	103,2	160,5	243,4	97,2	10,4	
Итого за день			8,2	22,4	133,8	744,3	103,2	160,5	243,4	97,2	10,4	

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное												
Обед												
45,05	Салат из квашеной капусты	100	0,8	5	7,4	79,3	17,2	44,5	33,3	15,2	1,2	
129,04	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,4	5	8,1	83,5	19,6	56,2	47,3	24,6	1,4	
468,12	Фасоль стручковая отварная	180	3,7	6,5	6,9	118,4	168,5	126,5	82,4	49,6	2,2	
	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	
Итого за Обед			6,5	16,5	60,5	428,4	221,5	247,7	176,7	100,7	7,5	
Полдник												
	Фрукт	150	0,6		17	69	19,5	24	16,5	13,5	3,3	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
Итого за Полдник			0,7		43,8	170,3	22,8	28,5	19,3	15,8	3,9	
Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное			7,2	16,5	104,3	598,7	244,2	276,2	196	116,4	11,5	
Итого за день			7,2	16,5	104,3	598,7	244,2	276,2	196	116,4	11,5	

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное												
Обед												
16,21	Салат "Бурячок"	100	1,9	15	6,9	168,5	6	34,6	31,8	26,8	1,3	
131,03	Суп картофельный	250	2,6	2,6	23,8	123,5	16,4	31,7	76,6	33,5	1,5	
470,12	Картофель отварной	180	3,6	6,5	35,5	206	27	22,9	104,4	42,4	1,7	
	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	
Итого за Обед			8,5	24,1	104,3	645,2	67,6	109,5	226,5	113,9	7,3	

Полдник												
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5	24	16,5	13,5	3,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Полдник			0,7		43,8	170,3		22,8	28,5	19,3	15,8	3,9
Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально			9,2	24,1	148	815,5		90,4	138	245,8	129,7	11,2
Итого за день			9,2	24,1	148	815,5		90,4	138	245,8	129,7	11,2
Итого всего средняя			9,2	20,8	136,4	748,6		140,6	193,5	228,8	116,8	11,4

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061556

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 26.09.2024 по 26.09.2025