

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

Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025

Завтрак (дотация) 1-4 классы 108-64 рублей

№ 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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
257,96	Каша пшенная 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 витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			11,1	14,4	93,7	526,6	17,3	178,9	246,6	85,6	7,1
Итого за Завтрак 1-4 классы			11,1	14,4	93,7	526,6	17,3	178,9	246,6	85,6	7,1
Итого за день			11,1	14,4	93,7	526,6	17,3	178,9	246,6	85,6	7,1

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 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	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 витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			18,8	22,2	69,4	534,1	26,6	100,6	275,7	75,7	5,7
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,8	22,2	69,4	534,1	26,6	100,6	275,7	75,7	5,7
Итого за день			18,8	22,2	69,4	534,1	26,6	100,6	275,7	75,7	5,7

№ 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 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	17,3	12,3	21,7	266,2	0,5	171,9	224,9	28,4	1,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			23,6	24,9	77,3	611,8	4,6	295,6	390,9	77,5	3,8
Итого за Завтрак 1-4 классы			23,6	24,9	77,3	611,8	4,6	295,6	390,9	77,5	3,8
Итого за день			23,6	24,9	77,3	611,8	4,6	295,6	390,9	77,5	3,8

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
54,08	Колбаски из свинины и куриного филе 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
	Поджаривание 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 витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			10,2	14,5	102,7	566,8	30,9	88,7	184,1	62,4	3,6
Итого за Завтрак 1-4 классы			10,2	14,5	102,7	566,8	30,9	88,7	184,1	62,4	3,6
Итого за день			10,2	14,5	102,7	566,8	30,9	88,7	184,1	62,4	3,6

День: пятница

Неделя: 1

№ ре.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
284,96	Омлет натуральный с маслом	200/5	20	31,7	3,6	379,1	0,6	155,9	319,7	88,1	4,2
	Поджарнировка 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 витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			22,3	36,7	42,6	577,5	21,1	186,4	342,5	98,7	5,2
Итого за Завтрак 1-4 классы			22,3	36,7	42,6	577,5	21,1	186,4	342,5	98,7	5,2
Итого за день			22,3	36,7	42,6	577,5	21,1	186,4	342,5	98,7	5,2

День: понедельник

Неделя: 2

№ ре.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
262,96	Каша пшенинная молочная с маслом	200/10	6,5	12,4	32,3	258,5	1	142,1	163,5	46,7	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
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			7,9	12,7	75,2	428,6	17,3	164,4	182,7	59,1	5,3
Итого за Завтрак 1-4 классы			7,9	12,7	75,2	428,6	17,3	164,4	182,7	59,1	5,3
Итого за день			7,9	12,7	75,2	428,6	17,3	164,4	182,7	59,1	5,3

День: вторник

Неделя: 2

№ ре.	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 1-4 классы											
Завтрак											
416,31	Биточки из свинины	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
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			29,8	37,7	89,5	793,8	15	132,3	319,4	92	7,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			29,8	37,7	89,5	793,8	15	132,3	319,4	92	7,4
Итого за день			29,8	37,7	89,5	793,8	15	132,3	319,4	92	7,4

День: среда

Неделя: 2

№ ре.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
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
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			10	14,4	83,5	484,4	17,2	176	271,4	91,5	6,6
Итого за Завтрак 1-4 классы			10	14,4	83,5	484,4	17,2	176	271,4	91,5	6,6
Итого за день			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)			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
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	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 витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			17	16,7	77,7	543,5	11	63,1	203,8	86,4	3,2
Итого за Завтрак 1-4 классы			17	16,7	77,7	543,5	11	63,1	203,8	86,4	3,2
Итого за день			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)			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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
54,08	Колбаски из свинины и куриного филе 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 витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			15,8	17,6	110,5	646,6	11,9	55,4	209,2	36,8	3
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,8	17,6	110,5	646,6	11,9	55,4	209,2	36,8	3
Итого за день			15,8	17,6	110,5	646,6	11,9	55,4	209,2	36,8	3
Итого всего средняя			16,6	21,2	82,2	571,4	17,3	144,1	262,6	76,6	5,1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061556
Владелец Палкина Светлана Александровна
Действителен с 26.09.2024 по 26.09.2025