



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



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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 13.10.2025 по 30.12.2025

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

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	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											
1,04	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	6,2	16,7	146,3		8,4	22,5	4,1	0,3
257,23	Каша кукурузная молочная с маслом	200/10	10,2	9,9	34,6	212,9	1,3	135,2	145,4	31,9	1,1
25,02	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	16,0	11,0	9,0	1,3
630,96	Чай с молоком	200	2,9	3,2	19,7	119,9	1,3	120,5	90,0	14,0	0,2
Итого за Завтрак			16,0	19,7	80,8	526,1	12,6	280,1	268,9	59,0	2,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			16,0	19,7	80,8	526,1	12,6	280,1	268,9	59,0	2,9
Итого за день			16,0	19,7	80,8	526,1	12,6	280,1	268,9	59,0	2,9

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	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											
270,09 /954	Каша Царская с филе куриным/Помидор свежий "Пикантный"	200/50	17,1	16,5	43,4	396,0	5,0	245,8	244,3	54,3	2,3
12,19	Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	10,0	3,8	1,4	4,5	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,8	17,8	67,2	506,2	15,0	252,6	254,7	60,8	2,6
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,8	17,8	67,2	506,2	15,0	252,6	254,7	60,8	2,6
Итого за день			18,8	17,8	67,2	506,2	15,0	252,6	254,7	60,8	2,6

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	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											
257,37	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/10	6,3	8,6	28,4	214,0	1,0	114,8	95,9	36,1	1,6
297,19	Запеканка из творога с повидлом	100/10	11,2	10,7	22,5	240,8	0,5	155,5	133,0	21,7	0,8
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	10,8	2,9	3,6	2,0	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			18,5	19,7	71,5	542,3	12,3	275,0	237,9	61,0	2,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,5	19,7	71,5	542,3	12,3	275,0	237,9	61,0	2,5
Итого за день			18,5	19,7	71,5	542,3	12,3	275,0	237,9	61,0	2,5

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	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											
422,42	Тефтели из свинины и куриного филе с соусом	100	12,4	11,9	13,3	227,3	2,4	137,1	129,0	27,4	1,3
472,96	Пюре картофельное	150	3,5	6,1	25,6	179,3	10,0	122,7	103,2	26,0	1,3
12,21	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,2		20,1	68,1	2,3	4,7	8,3	2,1	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			17,6	18,5	67,0	512,7	14,7	267,5	249,5	57,5	2,8

Итого за Завтрак 1-4 классы	17,6	18,5	67,0	512,7	14,7	267,5	249,5	57,5	2,8
Итого за день	17,6	18,5	67,0	512,7	14,7	267,5	249,5	57,5	2,8

День: понедельник Неделя: 2											
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	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											
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,6	6,3	16,6	150,2	0,1	106,0	99,5	15,1	0,5
262,03	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	7,6	11,8	38,1	289,6	1,3	90,8	107,7	32,4	1,8
895	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38,0	11,0	35,0	17,0	11,0	0,1
12,22	Чай фруктовый с вишней	200	0,1		16,6	67,7	2,3	6,0	4,5	3,9	0,1
Итого за Завтрак			16,1	18,3	78,8	545,5	14,7	237,8	228,7	62,4	2,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			16,1	18,3	78,8	545,5	14,7	237,8	228,7	62,4	2,5
Итого за день			16,1	18,3	78,8	545,5	14,7	237,8	228,7	62,4	2,5

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
1,04	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	6,2	16,7	146,3		8,4	22,5	4,1	0,3
257,96	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	8,3	8,6	28,4	214,0	1,0	114,8	97,9	35,1	1,2
25,02	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	16,0	11,0	9,0	1,3
642,02	Какао на молоке	200	5,9	3,8	23,1	142,6	8,0	120,5	90	14	0,2
Итого за Завтрак			17,1	19,0	78,0	549,9	19,0	259,7	221,4	62,2	3,0
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,1	19,0	78,0	549,9	19,0	259,7	221,4	62,2	3,0
Итого за день			17,1	19,0	78,0	549,9	19,0	259,7	221,4	62,2	3,0

444,2	Фрикасе из филе куриного	100	12,2	10,2	24,8	144,2	8,9	87,4	122,9	26,0	1,1
36,03	Wok рис с овощами	150	2,7	5,6	30,1	256,9	4,7	62,2	50,5	19,2	1,2
630,96	Чай с молоком	200	2,9	3,2	19,7	119,9	1,3	120,5	90,0	14,0	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			19,3	19,5	82,6	559,0	14,9	273,1	272,4	61,2	2,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,3	19,5	82,6	559,0	14,9	273,1	272,4	61,2	2,5
Итого за день			19,3	19,5	82,6	559,0	14,9	273,1	272,4	61,2	2,5

День: пятница

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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
54,08	Колбаски из свинины и куриного филе с соусом	100	8,0	9,1	32,3	269,7	3,3	123,5	110,7	33,0	1,5
516,04	Макаронные изделия отварные	150	7,6	8,2	26,0	206,9		116,5	97,0	18,5	0,9
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8	2,9	3,6	2,0	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			17,2	17,9	82,1	579,3	12,1	245,9	220,3	55,5	2,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,2	17,9	82,1	579,3	12,1	245,9	220,3	55,5	2,5
Итого за день			17,2	17,9	82,1	579,3	12,1	245,9	220,3	55,5	2,5
Итого всего средняя			17,9	18,7	74,8	537,8	14,7	259,4	244,9	58,4	2,7

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 718347121640588829950956015509898228369374285939

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 26.09.2025 по 26.09.2026