



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



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 07.02.2023 по 31.05.2023

Завтрак + обед (дотация) 1-4 классы 1 смена

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 1-4 классы														
Завтрак														
270,07	Каша Царская с курой	230	17,6	18,2	35,9	369		4,9			78,7	280,2	74,5	5,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за Завтрак			20,3	21,1	81,1	576,8		15,9			152,9	482,7	120,2	9,2
Обед														
756,04	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,5	6,1	16,1	133,6		11			28,2	51,4	22,8	1,1
673,82	Кнели из мяса	90	12,8	27,3	5,7	318		0,4			61	166,5	25,5	1,6
468,96	Бобовые отварные	150	16,1	5,5	40,3	264,9					70,6	158,8	63,1	5,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Обед			37,4	40,1	125,7	988		27,6			223,2	534,2	154,7	12,9
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			57,7	61,2	206,8	1564,8		43,5			376,1	1016,9	274,9	22,1
Итого за день			57,7	61,2	206,8	1564,8		43,5			376,1	1016,9	274,9	22,1

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 1-4 классы														
Завтрак														
416,96	Котлеты из мяса	90	12,3	29	14,8	365,5		0,2			40	145,1	21,3	1,4
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
	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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			19,6	34,4	101,2	769,2		16,5			113,9	321	66,6	6,9
Обед														
120,96	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,2	7	11	114,3		34,9			63,1	54	25,8	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 перловая рассыпчатая	150	4,7	4,9	36,9	201,3					27,4	162,5	48,6	1,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
Итого за Обед			22,4	45,6	106,7	905,3		52,8			170,7	502,9	132,6	7,9
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			41,9	79,9	207,9	1674,5		69,3			284,5	823,9	199,3	14,8
Итого за день			41,9	79,9	207,9	1674,5		69,3			284,5	823,9	199,3	14,8

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 1-4 классы														
Завтрак														
257,96	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	8,8	12,8	46	322,5		1			141,7	205,8	66,2	3,8
285,01	Омлет с сыром	100	13,1	15,9	1,8	203,6		0,6			73	224,2	41,8	2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6

899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1				35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			23,4	29,3	84,4	675,5		4,8		254,9	549,6	134,6	8,3
Обед													
751	Суп картофельный с бобовыми с гречками	250/20	7,7	6,1	34,5	215,5		13,6		55,4	102,7	42,3	2,6
358,01	Котлеты из филе куриного	90	11,8	9,3	8,3	193,5		0,2		40,9	145,4	64	1,2
482,96	Капуста тушеная	150	3,6	4,4	16,6	119,5		88,3		97,7	63,4	32,5	2,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1				35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2				7,3	26,8	7,7	0,5
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6		15,3	7,4	4,2	0,3
Итого за Обед			27,1	24	114,5	793,4		117		256,9	465,4	177,3	9,1
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			50,5	53,3	199	1468,9		121,8		511,8	1015	311,8	17,4
Итого за день			50,5	53,3	199	1468,9		121,8		511,8	1015	311,8	17,4

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 1-4 классы														
Завтрак														
43,02	Суфле Рыбка	90	13,7	15,6	9,9	228,8		1			54,1	42,1	34,5	2,2
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
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			18,9	24,4	75,8	577,1		35,3			159,5	266	99,7	6,3
Обед														
134,04	Суп "Крестьянский" с крупой	250/10	2,3	7,2	12,2	120,1		20,4			48,2	54,2	24,4	1,4
387,96	Печень по-строгановски	100	13,8	10,8	3,8	167,6		25,9			29,8	263,8	18,3	7,1
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	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			27,7	28,1	112,3	791,6		61,1			191,7	653,6	142,2	16,7
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			46,6	52,5	188,2	1368,7		96,3			351,2	919,6	242	23
Итого за день			46,6	52,5	188,2	1368,7		96,3			351,2	919,6	242	23

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 1-4 классы														
Завтрак														
1,04	Бутерброд с маслом	40/10	3,7	9	20,5	176,7					9,9	24,6	5,1	0,4
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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	100	7,5	4,8	47,7	252		4,1			24,5	75,1	20	1,2
Итого за Завтрак			20	22	129,3	769,2		7,8			55,5	224,5	36,2	2,9
Обед														
110,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	7	14,8	129,3		23,7			64,9	58,1	36,8	1,6
637,83	Азу из мяса	100	16,1	19,8	8,3	274		7,4			21,5	182,3	27,1	2,7
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2					21	51,9	12,6	1,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Обед			26,1	32,8	127,3	884,1		47,4			170,9	449,9	119,8	10,5
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			46,1	54,8	256,6	1653,3		55,2			226,4	674,4	156	13,4
Итого за день			46,1	54,8	256,6	1653,3		55,2			226,4	674,4	156	13,4

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 1-4 классы														

Завтрак													
28,02	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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1				35,7	116,9	24,4	1,9
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			16,7	26,9	88,7	643,9	18,5			84,1	298,7	59,1	6,5
Обед													
129,04	Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной	250/10	1,7	7	8,4	104,1	19,6			64,9	53,3	25,4	1,4
23,02	Курица запеченая	100	22,6	26,2		326,3				29,4	225,6	28,7	2
240,96	Картофель запечённый	150	3,1	5,2	30,4	173,2	23,2			22,7	89,6	37	1,5
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1				35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2				7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			36,5	43,2	126,9	1018,2	49,1			182,9	571,3	140,4	8,9
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			53,2	70,1	215,6	1662,1	67,6			267,1	870	199,5	15,4
Итого за день			53,2	70,1	215,6	1662,1	67,6			267,1	870	199,5	15,4

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 1-4 классы														
Завтрак														
257,96	Каша рисовая молочная	150/10	4,5	10,8	34,3	243,8		0,7			106,5	101,1	19	0,9
297,96	Запеканка из творога с повидлом	100/20	17,1	12,3	27,6	285,9		0,6			163	222,3	27,1	1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3				4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			23,1	23,7	98,7	679,1	4,6				309,7	443	72,7	4,4
Обед														
751	Суп картофельный с бобовыми с гречками	250/20	7,7	6,1	34,5	215,5		13,6			55,4	102,7	42,3	2,6
1,21	Азу из мяса	90	10,3	26,5	2,2	287,4		1,6			19,1	117,4	17,6	1,4
463,96	Каша перловая рассыпчатая	150	4,7	4,9	36,9	201,3					27,4	162,5	48,6	1,8
	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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			26,6	38,7	137,2	975,7	31,4				165,4	540,1	151,7	11
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			49,7	62,4	235,8	1654,8	36				475,1	983,1	224,4	15,4
Итого за день			49,7	62,4	235,8	1654,8	36				475,1	983,1	224,4	15,4

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 1-4 классы														
Завтрак														
439,96	Птица отварная	90	17,8	16,5	0,2	220,8		0,2			22,7	204,5	25,3	1,8
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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
Итого за Завтрак			23	25,3	66,1	569,1	34,5				128,2	428,5	90,6	5,9
Обед														
110,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	7	14,8	129,3		23,7			64,9	58,1	36,8	1,6
20,01	Голубцы Ленивые	108	10,4	15,4	13,5	230,9		34,3			61,6	126,1	25,5	2,2
468,96	Бобовые отварные	150	16,1	5,5	40,3	264,9					70,6	158,8	63,1	5,1
	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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			32,8	29,1	132,2	896,6	74,2				260,5	500,5	168,6	13,9
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			55,8	54,4	198,3	1465,7	108,7				388,7	929	259,2	19,8
Итого за день			55,8	54,4	198,3	1465,7	108,7				388,7	929	259,2	19,8

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 1-4 классы														
Завтрак														
30,07	Ризотто с мясом	200	16,1	12,2	44,2	375,8		16,1			65,3	215,4	92,3	2,7
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
	Подгарнировка	50	0,7	5	4,6	65,7		19,3			25,6	12,3	7,1	0,5
Итого за Завтрак			19,3	18,1	92,2	623		38,6			154,9	425,3	142,2	6,9
Обед														
129,96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
422,96	Тефтели	90	11,4	27,9	15,2	353		2,1			43,2	142,1	21,9	1,5
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	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
Итого за Обед			26	45,1	132	1009,9		29,3			198,5	556,2	151,4	11,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			45,3	63,2	224,2	1632,8		67,9			353,4	981,5	293,7	18,1
Итого за день			45,3	63,2	224,2	1632,8		67,9			353,4	981,5	293,7	18,1

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 1-4 классы														
Завтрак														
94,02	Запеканка Пикантная с филе куриным	90	11,9	12,1	4,6	198,4		0,1			38,9	152	62,8	1,6
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
Итого за Завтрак			19,1	20,4	82,5	595,5		14,9			112,1	324,3	103,4	5,1
Обед														
135,04	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,2	7,1	13,7	124,4		19,9			45,8	57,9	25	1,2
20,19	Жаркое по-домашнему с мясом	200	13,9	29,5	26,9	422		21,6			44,9	212,6	55,8	2,9
	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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			20,1	37,8	104,1	818,1		57,7			154,1	427,9	124,1	9,3
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			39,2	58,2	186,6	1413,6		72,6			266,2	752,3	227,4	14,4
Итого за день			39,2	58,2	186,6	1413,6		72,6			266,2	752,3	227,4	14,4
Итого всего средняя			48,6	61	211,9	1555,9		73,9			350,1	896,6	238,8	17,4