



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



СанПиН 2.3/2.4.3590-20
 Согласовано:
 Директор МАОУ СОШ №142
 Обокина Н.С.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 07.02.2023 по 31.05.2023

Завтрак 1-4 классы

День: понедельник

Неделя: 1

№ 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 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
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
Итого за Завтрак			20,3	21,1	81,1	576,8		15,9			152,9	482,7	120,2	9,2
Итого за Завтрак 1-4 классы			20,3	21,1	81,1	576,8		15,9			152,9	482,7	120,2	9,2
Итого за день			20,3	21,1	81,1	576,8		15,9			152,9	482,7	120,2	9,2

День: вторник

Неделя: 1

№ 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 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
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			19,6	34,4	101,2	769,2		16,5			113,9	321	66,6	6,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,6	34,4	101,2	769,2		16,5			113,9	321	66,6	6,9
Итого за день			19,6	34,4	101,2	769,2		16,5			113,9	321	66,6	6,9

День: среда

Неделя: 1

№ 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 1-4 классы														
Завтрак														
262,96	Каша пшеничная молочная жидкая	150/10	5,8	11,5	29,5	237,7		0,8			109,2	140,6	42,6	2,4
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	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			20,9	28,3	71,3	606,7		4,6			234,3	523,4	119,1	7,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			20,9	28,3	71,3	606,7		4,6			234,3	523,4	119,1	7,4
Итого за день			20,9	28,3	71,3	606,7		4,6			234,3	523,4	119,1	7,4

День: четверг

Неделя: 1

№ 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 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
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			18,9	24,4	75,8	577,1		35,3			159,5	266	99,7	6,3
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,9	24,4	75,8	577,1		35,3			159,5	266	99,7	6,3
Итого за день			18,9	24,4	75,8	577,1		35,3			159,5	266	99,7	6,3

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 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
Итого за Завтрак 1-4 классы			20	22	129,3	769,2		7,8			55,5	224,5	36,2	2,9
Итого за день			20	22	129,3	769,2		7,8			55,5	224,5	36,2	2,9

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 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
Итого за Завтрак 1-4 классы			16,7	26,9	88,7	643,9		18,5			84,1	298,7	59,1	6,5
Итого за день			16,7	26,9	88,7	643,9		18,5			84,1	298,7	59,1	6,5

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 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
Итого за Завтрак 1-4 классы			23,1	23,7	98,7	679,1		4,6			309,7	443	72,7	4,4
Итого за день			23,1	23,7	98,7	679,1		4,6			309,7	443	72,7	4,4

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
439,01	Птица отварная 90гр	90	19,8	18,4	0,2	245,3		0,2			25,3	227,2	28,1	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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
	Поджаривровка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
Итого за Завтрак			25	27,2	66,1	593,6		34,5			130,7	451,2	93,4	6
Итого за Завтрак 1-4 классы			25	27,2	66,1	593,6		34,5			130,7	451,2	93,4	6
Итого за день			25	27,2	66,1	593,6		34,5			130,7	451,2	93,4	6

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
30,08	Ризотто со мясом	200	15,8	33,9	44,2	535,5		16,1			64,6	210,2	43,6	2,9
	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
	Поджаривровка	50	0,7	5	4,6	65,7		19,3			25,6	12,3	7,1	0,5

Итого за Завтрак	19	39,9	92,2	782,7		38,6			154,2	420,1	93,5	7
Итого за Завтрак 1-4 классы	19	39,9	92,2	782,7		38,6			154,2	420,1	93,5	7
Итого за день	19	39,9	92,2	782,7		38,6			154,2	420,1	93,5	7

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 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
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,1	20,4	82,5	595,5		14,9			112,1	324,3	103,4	5,1
Итого за день			19,1	20,4	82,5	595,5		14,9			112,1	324,3	103,4	5,1
Итого всего средня			20,3	26,8	88,7	659,4		19,1			150,7	375,5	86,4	6,2