



Согласовано:  
Директор МАОУ СОШ №32  
Окунико Л.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
Период действия с 02.09.2024 по 30.12.2024

Завтрак (дотация) 1-4 классы

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
1,04	Бутерброд с маслом	40/10	3,7	9	20,5	176,7					9,9	24,6	5,1	0,4
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,9	11,7	45,7	300,1		1			141,3	134,2	25,3	1,1
	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
	<b>Итого за Завтрак</b>		10,1	20,6	104,3	624,1		17,2			171,6	172,5	41,6	4,3
	<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>		10,1	20,6	104,3	624,1		17,2			171,6	172,5	41,6	4,3
	<b>Итого за день</b>		10,1	20,6	104,3	624,1		17,2			171,6	172,5	41,6	4,3

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
270,09	Каша Царская с филе куриным	250	17,7	12,3	39,9	362,9		5,5			82	306,7	127	5,9
	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	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
	<b>Итого за Завтрак</b>		18,9	14,6	73,4	513,3		16,4			98,5	319,7	133,3	6,7
	<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>		18,9	14,6	73,4	513,3		16,4			98,5	319,7	133,3	6,7
	<b>Итого за день</b>		18,9	14,6	73,4	513,3		16,4			98,5	319,7	133,3	6,7

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
358,14	Котлеты рубленые из филе куриного	100	13,6	10,7	12,6	232,7		0,3			46,7	165,5	71,9	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	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
	<b>Итого за Завтрак</b>		23,7	21,3	80,3	622,3		11,6			79,8	300,6	87,1	2,9
	<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>		23,7	21,3	80,3	622,3		11,6			79,8	300,6	87,1	2,9
	<b>Итого за день</b>		23,7	21,3	80,3	622,3		11,6			79,8	300,6	87,1	2,9

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
5,3	Тефтели рыбные с соусом	100	12,7	11,6	10,4	191,6		1,4			68,3	39,2	30,7	1,9
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5			49,9	97	34,4	1,3
	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	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
	<b>Итого за Завтрак</b>		17,3	19,1	70,3	501,4		31,8			134,7	149,2	71,4	4
	<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>		17,3	19,1	70,3	501,4		31,8			134,7	149,2	71,4	4
	<b>Итого за день</b>		17,3	19,1	70,3	501,4		31,8			134,7	149,2	71,4	4



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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
449,03	Плов из курицы	250	16	16,1	43,9	373,6		5,1			49	186	35	2,5
	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	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
<b>Итого за Завтрак</b>			17,3	18,4	77,4	523,9		16			65,5	199,1	41,3	3,3
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			17,3	18,4	77,4	523,9		16			65,5	199,1	41,3	3,3
<b>Итого за день</b>			17,3	18,4	77,4	523,9		16			65,5	199,1	41,3	3,3

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
284,96	Омлет натуральный с маслом	150/5	15,7	25,8	2,9	306,3		0,4			123	251,2	69,3	3,3
	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
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8	
<b>Итого за Завтрак</b>			17,6	26,3	48,2	487,7		16,7			146,2	273	82,3	6,1
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			17,6	26,3	48,2	487,7		16,7			146,2	273	82,3	6,1
<b>Итого за день</b>			17,6	26,3	48,2	487,7		16,7			146,2	273	82,3	6,1

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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 гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
	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	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
<b>Итого за Завтрак</b>			20,4	37,7	78,5	714		14,1			84,7	327,4	87,1	7,3
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			20,4	37,7	78,5	714		14,1			84,7	327,4	87,1	7,3
<b>Итого за день</b>			20,4	37,7	78,5	714		14,1			84,7	327,4	87,1	7,3

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
297,18	Запеканка из творога с соусом молочным	100/100	19,1	17,7	28,9	348,7		1			237,9	274,2	36,5	1,1
687,01	Мучное изделие	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
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
<b>Итого за Завтрак</b>			25,7	21,6	96,3	661,8		7,3			262,5	338,7	55	2,7
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			25,7	21,6	96,3	661,8		7,3			262,5	338,7	55	2,7
<b>Итого за день</b>			25,7	21,6	96,3	661,8		7,3			262,5	338,7	55	2,7

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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7		0,5			23,5	78,6	23	1,5
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

Хлеб пшеничный	50	1,5	0,5	8	38					3	9	2	
Итого за Завтрак		10,9	12,8	106,6	568,4		23,2			80,9	187,3	61,6	3,5
Итого за Завтрак 1-4 классы		10,9	12,8	106,6	568,4		23,2			80,9	187,3	61,6	3,5
Итого за день		10,9	12,8	106,6	568,4		23,2			80,9	187,3	61,6	3,5

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
50,07	Котлета Детская	100	16,8	17,3	11	267,1		1,1			68,2	240,4	41,5	3,5
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
52,06	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,5	8	38					3	9	2	
<b>Итого за Завтрак</b>			27,2	26	80,1	645,6		4,8			92,3	374,2	54,6	4,9
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			27,2	26	80,1	645,6		4,8			92,3	374,2	54,6	4,9
<b>Итого за день</b>			27,2	26	80,1	645,6		4,8			92,3	374,2	54,6	4,9
<b>Итого всего средняя</b>			18,9	21,8	81,5	586,2		15,9			121,7	264,2	71,5	4,6