



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Период действия с 02.09.2024 по 30.12.2024

**Обед 1-4 классы 127-79 рублей**

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>Обед 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
135,05	Суп из овощей со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	7,6	13	132,8		19,4			43,2	69,6	23,4	1,2
29	Паста Карбонара	250/5	19,4	14,3	48,7	424		1,9			34,7	221,6	79,3	2,2
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	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			31	26,2	135,5	900,2		27,7			105	362,9	122,7	4,9
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			31	26,2	135,5	900,2		27,7			105	362,9	122,7	4,9
<b>Итого за день</b>			31	26,2	135,5	900,2		27,7			105	362,9	122,7	4,9

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>Обед 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,7	168,6		11,9			37,8	89	28,1	1,5
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
	Поджаренная 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	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
<b>Итого за Обед</b>			16,4	23,6	132,1	782,4		42,8			130,4	285,7	93,6	5,2
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			16,4	23,6	132,1	782,4		42,8			130,4	285,7	93,6	5,2
<b>Итого за день</b>			16,4	23,6	132,1	782,4		42,8			130,4	285,7	93,6	5,2

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>Обед 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
139,07	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,4	4,1	23,5	142,3		12,4			26,9	75,4	24,9	1,3
449,96	Плов из филе куриного	250	16,8	13,3	58,8	441		6,8			55	217,9	90,2	3
	Поджаренная 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	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			23,7	20	122,1	764		30,1			100,9	313,6	122,9	5,1
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			23,7	20	122,1	764		30,1			100,9	313,6	122,9	5,1
<b>Итого за день</b>			23,7	20	122,1	764		30,1			100,9	313,6	122,9	5,1

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>Обед 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														

110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	8,4	14,1	145		23,2			61,1	68,6	34,9	
401,96	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7		3,2			17,3	132,6	19,8	1,1
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5,1
	Поджаренная 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	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
	<b>Итого за Обед</b>		25,4	46,5	98,9	889,3		37,3			148,2	403,3	123,6	8,9
	<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>		25,4	46,5	98,9	889,3		37,3			148,2	403,3	123,6	8,9
	<b>Итого за день</b>		25,4	46,5	98,9	889,3		37,3			148,2	403,3	123,6	8,9

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
<b>Обед 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
138,07	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,6	6,8	22,8	176,8		13,1			47,8	100,3	37,7	2,4
358,28	Котлеты из филе куриного	100	13,1	10,4	9,2	214,9		0,3			45,5	161,5	71,1	1,3
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
	Поджаренная 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	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
	<b>Итого за Обед</b>		31,9	28,1	106,1	811,7		24,7			128,8	404,1	125,5	5,2
	<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>		31,9	28,1	106,1	811,7		24,7			128,8	404,1	125,5	5,2
	<b>Итого за день</b>		31,9	28,1	106,1	811,7		24,7			128,8	404,1	125,5	5,2

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
<b>Обед 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
135,05	Суп из овощей со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	7,6	13	132,8		19,4			43,2	69,6	23,4	1,2
270,09	Каша Царская с филе куриным	250	17,3	12,3	37,9	353,3		4			67,2	290,7	116	5,5
	Поджаренная 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	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
	<b>Итого за Обед</b>		23,5	22,6	90,8	666,9		34,4			129,3	380,6	147,2	7,6
	<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>		23,5	22,6	90,8	666,9		34,4			129,3	380,6	147,2	7,6
	<b>Итого за день</b>		23,5	22,6	90,8	666,9		34,4			129,3	380,6	147,2	7,6

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
<b>Обед 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
139,04	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,5	4,1	24,2	145,6		12,9			32	80,9	28,7	1,4
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
	Поджаренная 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	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
	<b>Итого за Обед</b>		16,3	19,1	135,8	755,5		43,8			124,3	276,7	93,9	5,1
	<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>		16,3	19,1	135,8	755,5		43,8			124,3	276,7	93,9	5,1
	<b>Итого за день</b>		16,3	19,1	135,8	755,5		43,8			124,3	276,7	93,9	5,1

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
<b>Обед 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														

	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,7	168,6		11,9			37,8	89	28,1	1,5
07	Котлета Детская	100	16,8	17,3	11	267,1		1,1			68,2	240,4	41,5	3,5
3,04	Макаронные изделия с сыром	150	8,8	8,3	34,3	239,2		0,4			16,6	122,1	8,9	0,7
	Поджаренная 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	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			<b>32,5</b>	<b>36,8</b>	<b>104,8</b>	<b>855,8</b>		<b>24,4</b>			<b>141,5</b>	<b>471,7</b>	<b>86,3</b>	<b>6,5</b>
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			<b>32,5</b>	<b>36,8</b>	<b>104,8</b>	<b>855,8</b>		<b>24,4</b>			<b>141,5</b>	<b>471,7</b>	<b>86,3</b>	<b>6,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>32,5</b>	<b>36,8</b>	<b>104,8</b>	<b>855,8</b>		<b>24,4</b>			<b>141,5</b>	<b>471,7</b>	<b>86,3</b>	<b>6,5</b>

День: четверг

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
<b>Обед 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	8,4	14,1	145		23,2			61,1	68,6	34,9	1,6
401,96	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7		3,2			17,3	132,6	19,8	1,5
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2					21	51,9	12,6	1,1
	Поджаренная 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	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			<b>21,4</b>	<b>45,2</b>	<b>98,3</b>	<b>859,7</b>		<b>37,3</b>			<b>118,4</b>	<b>273,4</b>	<b>75,1</b>	<b>5</b>
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			<b>21,4</b>	<b>45,2</b>	<b>98,3</b>	<b>859,7</b>		<b>37,3</b>			<b>118,4</b>	<b>273,4</b>	<b>75,1</b>	<b>5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>21,4</b>	<b>45,2</b>	<b>98,3</b>	<b>859,7</b>		<b>37,3</b>			<b>118,4</b>	<b>273,4</b>	<b>75,1</b>	<b>5</b>

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
<b>Обед 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
138,06	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,7	6,8	23,5	180,1		13,6			52,9	105,8	41,5	2,5
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	11,7	7,8	3,4	164,6		1,2			16,6	135,8	68,3	1,3
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
	Поджаренная 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	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,5</b>	<b>23,2</b>	<b>108,1</b>	<b>764,3</b>		<b>25,8</b>			<b>139,2</b>	<b>443,6</b>	<b>178,8</b>	<b>9,6</b>
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			<b>29,5</b>	<b>23,2</b>	<b>108,1</b>	<b>764,3</b>		<b>25,8</b>			<b>139,2</b>	<b>443,6</b>	<b>178,8</b>	<b>9,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>29,5</b>	<b>23,2</b>	<b>108,1</b>	<b>764,3</b>		<b>25,8</b>			<b>139,2</b>	<b>443,6</b>	<b>178,8</b>	<b>9,6</b>
<b>Итого всего средняя</b>			<b>25,2</b>	<b>29,1</b>	<b>113,3</b>	<b>805</b>		<b>32,8</b>			<b>126,6</b>	<b>361,5</b>	<b>117</b>	<b>6,3</b>