



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



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

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

Обед + полдник (дотация) 1-4 классы 212-99 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед и полдник 1-4 классы														
Обед														
135,02	Суп из овощей со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	7,6	13,7	136,1		19,9			48,3	75,1	27,2	1,3
29	Паста Карбонара	250/5	19,4	14,3	48,7	424		1,9			34,7	221,6	79,3	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	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
Итого за Обед			25,5	22,6	100,4	714,5		25,1			91,7	312,1	111,5	4,1
Полдник														
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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4			38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			31,6	26,2	174,3	1050,7		44,5			130,6	382,1	137,7	7,9
Итого за день			31,6	26,2	174,3	1050,7		44,5			130,6	382,1	137,7	7,9

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед и полдник 1-4 классы														
Обед														
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,6	8,5	20,4	171,9		12,4			42,9	94,5	31,9	1,6
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
	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	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	
Итого за Обед			16,3	23,6	132	781,8		43,3			135,2	290,3	97,1	5,3
Полдник														
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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4			38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			22,4	27,2	205,9	1118,1		62,6			174,1	360,3	123,4	9
Итого за день			22,4	27,2	205,9	1118,1		62,6			174,1	360,3	123,4	9

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
Обед и полдник 1-4 классы														
Обед														
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
449,96	Плов из филе куриного	250	16,8	13,3	58,8	441		6,8			55	217,9	90,2	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	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	
Итого за Обед			23,8	20	122,8	767,3		30,6			106	319,1	126,7	5,2

Полдник														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У	7	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4			38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			29,9	23,6	196,7	1103,6		49,9			144,8	389,1	153	9
Итого за день			29,9	23,6	196,7	1103,6		49,9			144,8	389,1	153	9

День: четверг

Неделя: 1

Обед и полдник 1-4 классы														
Обед														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У	7	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
110,13	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	8,4	14,6	147,2		23,6			65,3	72,7	38,4	1,7
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
	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	
Итого за Обед			25,5	46,5	99,4	891,6		37,7			152,4	407,4	127,1	9
Полдник														
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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4			38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			31,6	50,1	173,3	1227,8		57,1			191,3	477,4	153,3	12,7
Итого за день			31,6	50,1	173,3	1227,8		57,1			191,3	477,4	153,3	12,7

День: пятница

Неделя: 1

Обед и полдник 1-4 классы														
Обед														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У	7	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
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
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
	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	
Итого за Обед			32,5	28,5	110,2	832,8		25,2			135,1	413,5	130,2	5,4
Полдник														
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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4			38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			38,6	32,1	184,1	1169,1		44,6			173,9	483,6	156,4	9,1
Итого за день			38,6	32,1	184,1	1169,1		44,6			173,9	483,6	156,4	9,1

День: понедельник

Неделя: 2

Обед и полдник 1-4 классы														
Обед														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У	7	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
135,02	Суп из овощей со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	7,6	13,7	136,1		19,9			48,3	75,1	27,2	1,3
270,09	Каша Царская с филе куриным	250	17,7	12,3	39,9	362,9		5,5			82	306,7	127	5,9
	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	
Итого за Обед			24	22,6	93,5	679,7		36,3			149,2	402	162	8
Полдник														

	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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
	Итого за Полдник		6,1	3,6	73,9	336,3		19,4			38,9	70,1	26,3	3,7
	Итого за Обед и полдник 1-4 классы		30,1	26,2	167,4	1016		55,7			188	472,1	188,3	11,8
	Итого за день		30,1	26,2	167,4	1016		55,7			188	472,1	188,3	11,8

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед и полдник 1-4 классы														
Обед														
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	
	Итого за Обед		16,3	19,1	135,8	755,5		43,8			124,3	276,7	93,9	5,1
Полдник														
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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
	Итого за Полдник		6,1	3,6	73,9	336,3		19,4			38,9	70,1	26,3	3,7
	Итого за Обед и полдник 1-4 классы		22,4	22,7	209,7	1091,8		63,1			163,2	346,8	120,2	8,8
	Итого за день		22,4	22,7	209,7	1091,8		63,1			163,2	346,8	120,2	8,8

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед и полдник 1-4 классы														
Обед														
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,6	8,5	20,4	171,9		12,4			42,9	94,5	31,9	1,6
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
	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	
	Итого за Обед		32,6	36,8	105,5	859,1		24,9			146,6	477,2	90,1	6,6
Полдник														
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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
	Итого за Полдник		6,1	3,6	73,9	336,3		19,4			38,9	70,1	26,3	3,7
	Итого за Обед и полдник 1-4 классы		38,7	40,4	179,4	1195,3		44,2			185,5	547,2	116,4	10,4
	Итого за день		38,7	40,4	179,4	1195,3		44,2			185,5	547,2	116,4	10,4

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед и полдник 1-4 классы														
Обед														
110,13	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	8,4	14,6	147,2		23,6			65,3	72,7	38,4	1,7
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	
	Итого за Обед		21,5	45,3	98,8	861,9		37,7			122,6	277,5	78,6	5,1
Полдник														

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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4			38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			27,6	48,9	172,7	1198,2		57,1			161,5	347,5	104,9	8,8
Итого за день			27,6	48,9	172,7	1198,2		57,1			161,5	347,5	104,9	8,8

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
Обед и полдник 1-4 классы														
Обед														
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	
Итого за Обед			29,5	23,2	108,1	764,3		25,8			139,2	443,6	178,8	9,6
Полдник														
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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4			38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			35,6	26,8	182	1100,6		45,1			178,1	513,6	205	13,4
Итого за день			35,6	26,8	182	1100,6		45,1			178,1	513,6	205	13,4
Итого всего средняя			30,9	32,4	184,6	1127,1		52,4			169,1	432	145,9	10,1