

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

Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025

Завтрак (дотация) 1-4 классы 108-64 рублей

Неделя: 1

День: ВТОРНИК

Неделя: 1

День: среда

Неделя: 1

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
5,3	Тефтели рыбные из минтая с соусом тар-тар	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
Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8	1,8	5,4	1,2	
Витаминизированный									
Итого за Завтрак		17,3	19,1	70,3	501,4	31,8	134,7	149,2	71,4
Итого за Завтрак 1-4 классы		17,3	19,1	70,3	501,4	31,8	134,7	149,2	71,4
Итого за день		17,3	19,1	70,3	501,4	31,8	134,7	149,2	71,4

День: пятница

Неделя: 1

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)	Fe	Mg	P	Ca	C	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8										
403,96	Плов из свинины	200	14,9	30,9	41,8	494,8	3,3	40,3	185,9	35,1	2,6						
	Подгарнировка овощная	50	0,7	5	4,6	65,7	19,3	25,6	12,3	7,1	0,5						
	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	73,4	209,9	46,4	3,7						
Итого за Завтрак			17,2	36,4	81,3	699,8	25,8	73,4	209,9	46,4	3,7						
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,2	36,4	81,3	699,8	25,8	73,4	209,9	46,4	3,7						
Итого за день			17,2	36,4	81,3	699,8	25,8	73,4	209,9	46,4	3,7						

День: понедельник

Неделя: 2

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)	Fe	Mg	P	Ca	C	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8										
284,96	Омлет натуральный с маслом	150/5	15	24,8	2,7	293,7	0,4	117,2	240	66,1	3,1						
	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							
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2	2,7	140,4	261,8	79,2	6						
Итого за Завтрак			16,9	25,2	48	475,2	16,7	140,4	261,8	79,2	6						
Итого за Завтрак 1-4 классы			16,9	25,2	48	475,2	16,7	140,4	261,8	79,2	6						
Итого за день			16,9	25,2	48	475,2	16,7	140,4	261,8	79,2	6						

День: вторник

Неделя: 2

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)	Fe	Mg	P	Ca	C	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8										
401,96	Угги из свинины	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								
Итого за Завтрак			20,4	37,7	78,5	714	14,1	84,7	327,4	87,1	7,3						
Итого за Завтрак 1-4 классы			20,4	37,7	78,5	714	14,1	84,7	327,4	87,1	7,3						
Итого за день			20,4	37,7	78,5	714	14,1	84,7	327,4	87,1	7,3						

День: среда

Неделя: 2

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)	Fe	Mg	P	Ca	C	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8										
297,18	Запеканка из творога с союсом	100/100	19,1	17,7	28,9	348,8	1	237,9	274,2	36,5	1,1						
	Молочные изделия	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9						
687,01	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								
Итого за Завтрак			25,7	21,6	96,3	661,9	7,3	262,5	338,7	55	2,7						
Итого за Завтрак 1-4 классы			25,7	21,6	96,3	661,9	7,3	262,5	338,7	55	2,7						
Итого за день			25,7	21,6	96,3	661,9	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) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
673,06	Кнели из свинины	90	12,8	27,3	5,7	318	0,4	61	166,5	25,5	1,6
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
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			17,7	33	66,9	616,7	23,1	118,4	275,2	64,2	3,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,7	33	66,9	616,7	23,1	118,4	275,2	64,2	3,5
Итого за день			17,7	33	66,9	616,7	23,1	118,4	275,2	64,2	3,5

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
50,07	Котлета Детская из свинины	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 витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			27,2	26	80,1	645,6	4,8	92,3	374,2	54,6	4,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			27,2	26	80,1	645,6	4,8	92,3	374,2	54,6	4,9
Итого за день			27,2	26	80,1	645,6	4,8	92,3	374,2	54,6	4,9
Итого всего средняя			19,8	25,2	76,4	599,2	16,9	124,8	281,9	71,6	4,6

