



Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №32

Окуненко Л.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 02.02.2026 по 29.05.2026

Завтрак (дотация) 1-4 классы 149-52 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
3,72	Бутерброд с сыром	30/20	6,9	4,7	10,6	111,7	0,1	110,8	67,5	13,8	0,4
257,19	Каша пшенная молочная с маслом	150/10	5,8	7,9	24,9	194,2	0,4	61,8	133,9	18,2	0,6
124	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	22,7	96,3	6,9	16,2	10,9	8,9	1,8
642,02	Какао на молоке	200	3,9	3,8	16,1	112,6	8,3	45,5	25,0	14,0	0,2
Итого за Завтрак			17,0	16,8	74,3	514,8	15,7	234,3	237,3	54,9	3,0
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,0	16,8	74,3	514,8	15,7	234,3	237,3	54,9	3,0
Итого за день			17,0	16,8	74,3	514,8	15,7	234,3	237,3	54,9	3,0

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
2,07	Бутерброд с маслом	40/10	3,5	7,5	21,8	168,7		9,7	30,0	5,0	0,4
270,09/ 23,2	Каша Царская с филе куриным/Кукуруза "Сладость"	200/50	14,1	9,7	33,4	305,3	8,1	210,4	212,2	53,2	2,4
11,08	Чай лимонный	200	0,1		15,2	62,2	4,6	3,3	1,6	0,9	0,1
Итого за Завтрак			17,7	17,2	70,4	536,2	12,7	223,4	243,8	59,1	2,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,7	17,2	70,4	536,2	12,7	223,4	243,8	59,1	2,9
Итого за день			17,7	17,2	70,4	536,2	12,7	223,4	243,8	59,1	2,9

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		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
358,28	Котлеты из филе куриного	90	10,9	9,2	20,6	190,4	0,3	40,8	113,5	32,1	1,1
333,04/ 954	Макаронные изделия с сыром/Помидор свежий "Пикантный"	150/30	5,2	7,8	25,4	260,5	4,5	177,2	108,2	23,4	1,1
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	8,7	9,5	2,6	2,6	0,5
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			17,5	17,5	73,0	576,2	13,5	229,3	229,7	59,3	2,7
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,5	17,5	73,0	576,2	13,5	229,3	229,7	59,3	2,7
Итого за день			17,5	17,5	73,0	576,2	13,5	229,3	229,7	59,3	2,7

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		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
43,3	Суфле Рыбка из кеты	90	12,6	11,8	35,7	228,1	3,8	36,5	148,9	24,9	1,3
472,96/ 3,36	Пюре картофельное/Огурец "Пряный молодец"	150/30	3,6	6,5	23,1	166,8	6,5	200,5	98,8	33,5	1,4
12,21	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,2		16,6	68,1	2,3	4,7	8,3	2,1	0,2
52.06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											

94,02	Запеканка Пикантная с филе куриным	90	13,8	9,9	31,8	264,9	0,1	126,8	157,7	28,2	1,7
472,96/954	Пюре картофельное/Огурец свежий "Пикантный"	150/30	3,6	6,5	23,3	166,9	10,1	116,1	94,5	31,3	1,1
11,08	Чай лимонный	200	0,1		15,2	62,2	4,6	3,3	1,6	0,9	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			18,4	16,7	75,1	516,8	14,8	248,0	259,2	61,6	2,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,4	16,7	75,1	516,8	14,8	248,0	259,2	61,6	2,9
Итого за день			18,4	16,7	75,1	516,8	14,8	248,0	259,2	61,6	2,9

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
50,06	Котлета Детская из свинины	90	12,3	10,2	28,9	230,4	1,1	56,3	146,5	25,9	1,5
333,04/954	Макаронные изделия с сыром/Помидор свежий "Пикантный"	150/30	5,2	7,8	25,4	260,5	3,5	158,2	108,2	25,4	1,2
12,19	Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	10,0	3,8	1,4	4,5	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			18,6	19,1	74,9	585,9	14,6	220,1	261,5	57,0	3,0
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,6	19,1	74,9	585,9	14,6	220,1	261,5	57,0	3,0
Итого за день			18,6	19,1	74,9	585,9	14,6	220,1	261,5	57,0	3,0
Итого всего средняя			17,7	17,9	74,9	540,5	14,2	236,9	248,9	58,1	2,9