

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

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №200
Миронова С.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 09.01.2024 по 31.05.2024

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 | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 270,09 | Каша Царская с филе куриным | 250 | 13,9 | 7,5 | 20 | 229,9 | | 2,7 | | | 44,9 | 211,7 | 93,1 | 3,5 |
| | Подгарнировка | 30 | 0,4 | 3 | 2,8 | 39,4 | | 11,6 | | | 15,3 | 7,4 | 4,2 | 0,3 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | | 3,3 | | | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 30 | 1,4 | 0,6 | 9,9 | 48,1 | | | | | 35,7 | 116,9 | 24,4 | 1,9 |
| Итого за Завтрак | | | 15,9 | 11,1 | 59,5 | 418,7 | | 17,5 | | | 100,5 | 338,7 | 123,9 | 6,2 |
| Итого за Завтрак 1-4 классы | | | 15,9 | 11,1 | 59,5 | 418,7 | | 17,5 | | | 100,5 | 338,7 | 123,9 | 6,2 |
| Итого за день | | | 15,9 | 11,1 | 59,5 | 418,7 | | 17,5 | | | 100,5 | 338,7 | 123,9 | 6,2 |

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 |
| Завтрак 1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | 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 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 30 | 1,4 | 0,6 | 9,9 | 48,1 | | | | | 35,7 | 116,9 | 24,4 | 1,9 |
| Итого за Завтрак | | | 7,8 | 12,2 | 93,8 | 495,5 | | 17,2 | | | 197,5 | 264,8 | 60,9 | 5,8 |
| Итого за Завтрак 1-4 классы | | | 7,8 | 12,2 | 93,8 | 495,5 | | 17,2 | | | 197,5 | 264,8 | 60,9 | 5,8 |
| Итого за день | | | 7,8 | 12,2 | 93,8 | 495,5 | | 17,2 | | | 197,5 | 264,8 | 60,9 | 5,8 |

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 |
| Завтрак 1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 294,02 | Сырники из творога | 50 | 9,3 | 5,6 | 8,6 | 121,1 | | 0,3 | | | 84,4 | 119 | 13,5 | 0,3 |
| 257,96 | Каша ячневая молочная с маслом | 200/10 | 7,4 | 12 | 43,2 | 299,7 | | 1 | | | 130,6 | 243,4 | 16 | 1,1 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | | 3,3 | | | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 40 | 1,9 | 0,8 | 13,3 | 64,2 | | | | | 47,6 | 155,9 | 32,5 | 2,5 |
| Итого за Завтрак | | | 18,7 | 18,3 | 91,9 | 586,2 | | 4,5 | | | 267,1 | 521 | 64,2 | 4,5 |
| Итого за Завтрак 1-4 классы | | | 18,7 | 18,3 | 91,9 | 586,2 | | 4,5 | | | 267,1 | 521 | 64,2 | 4,5 |
| Итого за день | | | 18,7 | 18,3 | 91,9 | 586,2 | | 4,5 | | | 267,1 | 521 | 64,2 | 4,5 |

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 | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 35,02 | Каша "Дружба" молочная | 200/10 | 7,4 | 12,2 | 46 | 312 | | 1 | | | 141,8 | 170,4 | 45,9 | 2,5 |
| | 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 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 30 | 1,4 | 0,6 | 9,9 | 48,1 | | | | | 35,7 | 116,9 | 24,4 | 1,9 |
| Итого за Завтрак | | | 9,3 | 12,8 | 94 | 507,4 | | 17,2 | | | 198 | 301,1 | 81,5 | 7,2 |
| Итого за Завтрак 1-4 классы | | | 9,3 | 12,8 | 94 | 507,4 | | 17,2 | | | 198 | 301,1 | 81,5 | 7,2 |
| Итого за день | | | 9,3 | 12,8 | 94 | 507,4 | | 17,2 | | | 198 | 301,1 | 81,5 | 7,2 |

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 | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 284,96 | Омлет натуральный | 200 | 21 | 28,9 | 3,8 | 358,4 | | 0,6 | | | 163 | 334,6 | 92,4 | 4,4 |
| | Подгарнировка | 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 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 50 | 2,4 | 1 | 16,6 | 80,2 | | | | | 59,6 | 194,8 | 40,6 | 3,1 |
| Итого за Завтрак | | | 24,2 | 34,8 | 51,8 | 605,6 | | 23,1 | | | 252,6 | 544,5 | 142,3 | 8,6 |
| Итого за Завтрак 1-4 классы | | | 24,2 | 34,8 | 51,8 | 605,6 | | 23,1 | | | 252,6 | 544,5 | 142,3 | 8,6 |
| Итого за день | | | 24,2 | 34,8 | 51,8 | 605,6 | | 23,1 | | | 252,6 | 544,5 | 142,3 | 8,6 |

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 | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 257,96 | Каша пшеничная молочная с маслом | 200/10 | 8,8 | 12,8 | 46 | 322,5 | | 1 | | | 141,7 | 205,8 | 66,2 | 3,8 |
| | 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 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 30 | 1,4 | 0,6 | 9,9 | 48,1 | | | | | 35,7 | 116,9 | 24,4 | 1,9 |
| Итого за Завтрак | | | 10,7 | 13,4 | 94 | 517,9 | | 17,2 | | | 197,9 | 336,4 | 101,8 | 8,5 |
| Итого за Завтрак 1-4 классы | | | 10,7 | 13,4 | 94 | 517,9 | | 17,2 | | | 197,9 | 336,4 | 101,8 | 8,5 |
| Итого за день | | | 10,7 | 13,4 | 94 | 517,9 | | 17,2 | | | 197,9 | 336,4 | 101,8 | 8,5 |

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 | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | 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 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 30 | 1,4 | 0,6 | 9,9 | 48,1 | | | | | 35,7 | 116,9 | 24,4 | 1,9 |
| Итого за Завтрак | | | 7,8 | 12,2 | 93,8 | 495,5 | | 17,2 | | | 197,5 | 264,8 | 60,9 | 5,8 |
| Итого за Завтрак 1-4 классы | | | 7,8 | 12,2 | 93,8 | 495,5 | | 17,2 | | | 197,5 | 264,8 | 60,9 | 5,8 |
| Итого за день | | | 7,8 | 12,2 | 93,8 | 495,5 | | 17,2 | | | 197,5 | 264,8 | 60,9 | 5,8 |

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 | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 297,12 | Запеканка из творога с соусом молочным | 100/10 | 17,4 | 12,9 | 16,5 | 252,2 | | 0,5 | | | 177,3 | 229 | 28,6 | 0,9 |
| 257,96 | Каша ячневая молочная с маслом | 200/10 | 7,4 | 12 | 43,2 | 299,7 | | 1 | | | 130,6 | 243,4 | 16 | 1,1 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | | 3,3 | | | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 30 | 1,4 | 0,6 | 9,9 | 48,1 | | | | | 35,7 | 116,9 | 24,4 | 1,9 |
| Итого за Завтрак | | | 26,4 | 25,4 | 96,5 | 701,2 | | 4,8 | | | 348,1 | 592 | 71,1 | 4,4 |
| Итого за Завтрак 1-4 классы | | | 26,4 | 25,4 | 96,5 | 701,2 | | 4,8 | | | 348,1 | 592 | 71,1 | 4,4 |
| Итого за день | | | 26,4 | 25,4 | 96,5 | 701,2 | | 4,8 | | | 348,1 | 592 | 71,1 | 4,4 |

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 | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 35,02 | Каша "Дружба" молочная | 200/10 | 7,4 | 12,2 | 46 | 312 | | 1 | | | 141,8 | 170,4 | 45,9 | 2,5 |
| | 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 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 30 | 1,4 | 0,6 | 9,9 | 48,1 | | | | | 35,7 | 116,9 | 24,4 | 1,9 |
| Итого за Завтрак | | | 9,3 | 12,8 | 94 | 507,4 | | 17,2 | | | 198 | 301,1 | 81,5 | 7,2 |
| Итого за Завтрак 1-4 классы | | | 9,3 | 12,8 | 94 | 507,4 | | 17,2 | | | 198 | 301,1 | 81,5 | 7,2 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-----|------|----|-------|--|------|--|--|-----|-------|------|-----|
| Итого за день | 9,3 | 12,8 | 94 | 507,4 | | 17,2 | | | 198 | 301,1 | 81,5 | 7,2 |
|---------------|-----|------|----|-------|--|------|--|--|-----|-------|------|-----|

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 |
| Завтрак 1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 284,96 | Омлет натуральный | 200 | 21 | 28,9 | 3,8 | 358,4 | | 0,6 | | | 163 | 334,6 | 92,4 | 4,4 |
| | Подгарнировка | 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 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 50 | 2,4 | 1 | 16,6 | 80,2 | | | | | 59,6 | 194,8 | 40,6 | 3,1 |
| Итого за Завтрак | | | 24,2 | 34,8 | 51,8 | 605,6 | | 23,1 | | | 252,6 | 544,5 | 142,3 | 8,6 |
| Итого за Завтрак 1-4 классы | | | 24,2 | 34,8 | 51,8 | 605,6 | | 23,1 | | | 252,6 | 544,5 | 142,3 | 8,6 |
| Итого за день | | | 24,2 | 34,8 | 51,8 | 605,6 | | 23,1 | | | 252,6 | 544,5 | 142,3 | 8,6 |
| Итого всего средняя | | | 15,4 | 18,8 | 82,1 | 544,1 | | 15,9 | | | 221 | 400,9 | 93 | 6,7 |