



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 + обед (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
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>15,9</b>	<b>11,1</b>	<b>59,5</b>	<b>418,7</b>		<b>17,5</b>			<b>100,5</b>	<b>338,7</b>	<b>123,9</b>	<b>6,2</b>
<b>Обед</b>														
751,02	Суп картофельный с бобовыми с гречками	250/10	6,9	5,7	29	187,9		13,6			53,5	96,3	41	2,5
439,96	Птица отварная	100	19,8	18,4	0,2	245,3		0,2			25,3	227,2	28,1	2
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
	Подгарнировка	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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за Обед</b>			<b>35,9</b>	<b>32,1</b>	<b>121,7</b>	<b>893,4</b>		<b>24,8</b>			<b>154,1</b>	<b>520,2</b>	<b>115,9</b>	<b>8,4</b>
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			<b>51,8</b>	<b>43,2</b>	<b>181,2</b>	<b>1312,1</b>		<b>42,3</b>			<b>254,6</b>	<b>858,9</b>	<b>239,8</b>	<b>14,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,8</b>	<b>43,2</b>	<b>181,2</b>	<b>1312,1</b>		<b>42,3</b>			<b>254,6</b>	<b>858,9</b>	<b>239,8</b>	<b>14,6</b>

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
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>7,8</b>	<b>12,2</b>	<b>93,8</b>	<b>495,5</b>		<b>17,2</b>			<b>197,5</b>	<b>264,8</b>	<b>60,9</b>	<b>5,8</b>
<b>Обед</b>														
129,96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
423,96	Тефтели мясные "Ёжики"	100	14,3	16,1	14,7	257,4		2,1			23	160	21,2	2,3
541,04	Рагу овощное	150	2,8	8	21,3	163,6		23,7			47,2	76,1	35	1,6
	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
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за Обед</b>			<b>23,6</b>	<b>32,5</b>	<b>108,7</b>	<b>799,6</b>		<b>41,4</b>			<b>159,2</b>	<b>461</b>	<b>120,4</b>	<b>8,3</b>
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			<b>31,4</b>	<b>44,7</b>	<b>202,4</b>	<b>1295,1</b>		<b>58,6</b>			<b>356,7</b>	<b>725,8</b>	<b>181,3</b>	<b>14,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>31,4</b>	<b>44,7</b>	<b>202,4</b>	<b>1295,1</b>		<b>58,6</b>			<b>356,7</b>	<b>725,8</b>	<b>181,3</b>	<b>14,1</b>

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
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>18,7</b>	<b>18,3</b>	<b>91,9</b>	<b>586,2</b>		<b>4,5</b>			<b>267,1</b>	<b>521</b>	<b>64,2</b>	<b>4,5</b>

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
135,04	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,3	6,2	13,7	117,1					46,9	59,1	25,3	1,2
401,96	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7					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	20	0,3	2	1,9	26,3					10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3					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
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			25,3	44,8	112,9	932,5					172,8	524,9	143,2	10,9
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44	63,1	204,8	1518,8					440	1045,9	207,3	15,4
Итого за день			44	63,1	204,8	1518,8					440	1045,9	207,3	15,4

День: четверг

Неделя: 1

Завтрак и обед 1-4 классы														
Завтрак														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
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
Обед														
110,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	7	14,8	129,3					64,9	58,1	36,8	1,6
324,08	Котлеты рыбные	100	16,6	14,2	17,6	256,8		0,3			71,9	40,9	36,9	2,3
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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			25,7	27,7	111,1	771,2		46,7			234,2	342,5	142,3	8,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			35	40,5	205,1	1278,6		63,9			432,1	643,6	223,8	15,3
Итого за день			35	40,5	205,1	1278,6		63,9			432,1	643,6	223,8	15,3

День: пятница

Неделя: 1

Завтрак и обед 1-4 классы														
Завтрак														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
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
Обед														
151,96	Суп - лапша домашняя с курой	250	7,8	9,2	15,1	171,1		1,1			27,8	83,4	15,9	1,1
269,02	Плов "Золотой гребешок"	200	17,4	10,1	41,1	356,1		2,8			36,6	212,1	92,6	2,6
	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
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			28,9	20,5	108,5	752,7		7,1			111,9	442	142,8	6,7
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			53	55,4	160,2	1358,3		30,2			364,6	986,5	285,1	15,2
Итого за день			53	55,4	160,2	1358,3		30,2			364,6	986,5	285,1	15,2

День: понедельник

Неделя: 2

Завтрак и обед 1-4 классы														
Завтрак														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
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
Обед														

756,04	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,5	6,1	16,1	133,6		11			28,2	51,4	22,9	1,1
439,96	Птица отварная	100	19,8	18,4	0,2	245,3		0,2			25,3	227,2	28,1	2
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2					21	51,9	12,6	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
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за Обед</b>			31,7	30,4	109,2	813,7		14,4			122	477	97,8	7,1
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			42,3	43,7	203,2	1331,6		31,6			319,9	813,5	199,6	15,6
<b>Итого за день</b>			42,3	43,7	203,2	1331,6		31,6			319,9	813,5	199,6	15,6

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			7,8	12,2	93,8	495,5		17,2			197,5	264,8	60,9	5,8
<b>Обед</b>														
129,96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
444,18	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	9,5	6,6	3,8	139		1,2			14,6	108,6	54,3	1,1
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
	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
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за Обед</b>			21,4	19,7	114,8	725,9		16,9			121,3	378,9	128,3	6,3
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			29,2	32	208,5	1221,4		34,1			318,8	643,7	189,2	12,1
<b>Итого за день</b>			29,2	32	208,5	1221,4		34,1			318,8	643,7	189,2	12,1

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			26,4	25,4	96,5	701,2		4,8			348,1	592	71,1	4,4
<b>Обед</b>														
168,04	Суп - пюре из разных овощей с гречками	250/10	3,3	5,5	16,1	122,9		20,6			88,6	82,9	28,1	1,2
416,31	Биточки из мяса	90	12,3	29	14,8	365,5		0,2			40	145,1	21,3	1,4
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
	Подгарнировка	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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за Обед</b>			27,1	43,6	126,3	979,1		31,7			237,2	561,2	147,5	10,8
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			53,5	69	222,8	1680,3		36,5			585,3	1153,2	218,7	15,3
<b>Итого за день</b>			53,5	69	222,8	1680,3		36,5			585,3	1153,2	218,7	15,3

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
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			9,3	12,8	94	507,4		17,2		198	301,1	81,5	7,2
<b>Обед</b>													
110,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	7	14,8	129,3		23,7		64,9	58,1	36,8	1,6
5,03	Рыба припущенная с овощами	100	13,2	4,3	2,8	98,3		2		43,7	11,6	31,3	2,1
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5		49,9	97	34,4	1,3
	Подгарнировка	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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1				35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2				7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за Обед</b>			22,6	19,7	98,1	638,9		56,2		216,3	318,1	139,6	8,2
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			31,9	32,5	192,1	1146,3		73,4		414,2	619,2	221,1	15,3
<b>Итого за день</b>			31,9	32,5	192,1	1146,3		73,4		414,2	619,2	221,1	15,3

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>Завтрак и обед 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			24,2	34,8	51,8	605,6		23,1			252,6	544,5	142,3	8,6
<b>Обед</b>														
139,96	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,7	24,2	126,6		12,9			30,7	64,9	26,8	1,3
359,13	Жаркое "Куручка Ряба" с курицей	200	14,4	15	27,5	296,2		22			54,1	208,9	57	2,7
	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
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за Обед</b>			20,9	18,9	103,9	648,4		38,1			132,2	420,3	118,1	7
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			45,1	53,7	155,7	1254		61,1			384,9	964,8	260,4	15,5
<b>Итого за день</b>			45,1	53,7	155,7	1254		61,1			384,9	964,8	260,4	15,5
<b>Итого всего средняя</b>			41,7	47,8	193,6	1339,6		47			387,1	845,5	222,6	14,8