

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 02.09.2024 по 30.12.2024

Завтрак (дотация) 1-4 классы 85-20 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
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
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			10,2	13,1	88,9	492,6		17,2			164	224,9	78,6	6,7
Итого за Завтрак 1-4 классы			10,2	13,1	88,9	492,6		17,2			164	224,9	78,6	6,7
Итого за день			10,2	13,1	88,9	492,6		17,2			164	224,9	78,6	6,7

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														
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,7	6,4	16,6	152,4		0,6			6,2	128,3	4,1	0,3
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
687,01	Мучное изделие	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
Итого за Завтрак			19,3	21,7	124,9	742,8		7,9			170,3	321,5	46,6	3
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,3	21,7	124,9	742,8		7,9			170,3	321,5	46,6	3
Итого за день			19,3	21,7	124,9	742,8		7,9			170,3	321,5	46,6	3

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														
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
52,06	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			26,1	25,2	93	683,5		4,8			314,8	482,3	48,4	2,6
Итого за Завтрак 1-4 классы			26,1	25,2	93	683,5		4,8			314,8	482,3	48,4	2,6
Итого за день			26,1	25,2	93	683,5		4,8			314,8	482,3	48,4	2,6

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														
54,1	Купаты с соусом	100	5,7	7	42,8	257		0,5			22,3	74,1	21,7	1,4
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
	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			12,3	14,1	114,6	615,7		11,4			56,4	132,5	37,7	3
Итого за Завтрак 1-4 классы			12,3	14,1	114,6	615,7		11,4			56,4	132,5	37,7	3
Итого за день			12,3	14,1	114,6	615,7		11,4			56,4	132,5	37,7	3

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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 с маслом	150/5	15,7	25,8	2,9	306,3		0,4			123	251,2	69,3	3,3
687,01	Мучное изделие	100	7,5	4,8	47,7	252		4,1			24,5	75,1	20	1,2
	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	
Итого за Завтрак			24,6	31,1	84,6	693,7		7,8			154,7	337,1	93,3	5,1
Итого за Завтрак 1-4 классы			24,6	31,1	84,6	693,7		7,8			154,7	337,1	93,3	5,1
Итого за день			24,6	31,1	84,6	693,7		7,8			154,7	337,1	93,3	5,1

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
257,23	Каша кукурузная молочная с маслом	200/10	7,4	11,9	48,2	317,5		1			147,2	250,8	62,7	2
	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	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			8,8	12,2	91,1	487,6		17,2			169,5	269,9	75,1	4,8
Итого за Завтрак 1-4 классы			8,8	12,2	91,1	487,6		17,2			169,5	269,9	75,1	4,8
Итого за день			8,8	12,2	91,1	487,6		17,2			169,5	269,9	75,1	4,8

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
1,04	Бутерброд с маслом	30/10	3,2	8,8	16,4	151,2					8	18,9	3,9	0,3
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
687,01	Мучное изделие	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
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			15,7	24,3	129,5	764,4		7,3			173,9	217,5	47,6	3
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,7	24,3	129,5	764,4		7,3			173,9	217,5	47,6	3
Итого за день			15,7	24,3	129,5	764,4		7,3			173,9	217,5	47,6	3

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
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 молочная геркулесовая с маслом	200/10	8,6	14,1	40,6	314,3		1			153,7	252,3	79	3,8
	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			27,1	27,3	88,7	690,5		4,8			337,3	489,4	111	5,3
Итого за Завтрак 1-4 классы			27,1	27,3	88,7	690,5		4,8			337,3	489,4	111	5,3
Итого за день			27,1	27,3	88,7	690,5		4,8			337,3	489,4	111	5,3

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
333,04	Макаронные изделия с сыром	200	11,7	11	45,7	319		0,6			22,2	162,7	11,8	0,9
	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	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			13,1	11,3	88,6	489,1		16,8			44,4	181,9	24,3	3,8
Итого за Завтрак 1-4 классы			13,1	11,3	88,6	489,1		16,8			44,4	181,9	24,3	3,8
Итого за день			13,1	11,3	88,6	489,1		16,8			44,4	181,9	24,3	3,8

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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 с маслом	150/5	15,7	25,8	2,9	306,3		0,4			123	251,2	69,3	3,3
687,01	Мучное изделие	100	7,5	4,8	47,7	252		4,1			24,5	75,1	20	1,2
	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	9	2	
Итого за Завтрак			24,8	31,1	85,4	697,5		7,8			155	338	93,5	5,1
Итого за Завтрак 1-4 классы			24,8	31,1	85,4	697,5		7,8			155	338	93,5	5,1
Итого за день			24,8	31,1	85,4	697,5		7,8			155	338	93,5	5,1
Итого всего средняя			18,2	21,1	98,9	635,7		10,3			174	299,5	65,6	4,2