

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

### Обед 1-4 классы 127-79 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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Обед 1-4 классы</b>															
<b>Обед</b>															
751,04	Суп картофельный с бобовыми с гречками и мясом	250/10/10	8,3	7,1	28,3	203,5		13,1			49,7	106,8	39	2,5	
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3					29,4	225,6	28,7	2	
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	
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1		
<b>Итого за Обед</b>			<b>38,4</b>	<b>38,8</b>	<b>104,7</b>	<b>892,7</b>					<b>16,4</b>	<b>105,5</b>	<b>393</b>	<b>82,6</b>	<b>5,9</b>
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			<b>38,4</b>	<b>38,8</b>	<b>104,7</b>	<b>892,7</b>					<b>16,4</b>	<b>105,5</b>	<b>393</b>	<b>82,6</b>	<b>5,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,4</b>	<b>38,8</b>	<b>104,7</b>	<b>892,7</b>					<b>16,4</b>	<b>105,5</b>	<b>393</b>	<b>82,6</b>	<b>5,9</b>

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Обед 1-4 классы</b>															
<b>Обед</b>															
110,13	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	8,4	14,8	148,3		23,7			66,2	74,1	38,7	1,7	
54,1	Купаты с соусом	100	5,7	7	42,8	257		0,5			22,3	74,1	21,7	1,4	
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	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1		
<b>Итого за Обед</b>			<b>15,1</b>	<b>21,4</b>	<b>122</b>	<b>719,2</b>					<b>46,9</b>	<b>147,1</b>	<b>260,5</b>	<b>99,8</b>	<b>5,1</b>
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			<b>15,1</b>	<b>21,4</b>	<b>122</b>	<b>719,2</b>					<b>46,9</b>	<b>147,1</b>	<b>260,5</b>	<b>99,8</b>	<b>5,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>15,1</b>	<b>21,4</b>	<b>122</b>	<b>719,2</b>					<b>46,9</b>	<b>147,1</b>	<b>260,5</b>	<b>99,8</b>	<b>5,1</b>

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Обед 1-4 классы</b>															
<b>Обед</b>															
135,05	Суп из овощей со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	7,6	13	132,8		19,4			43,2	69,6	23,4	1,2	
401,96	Гуляш из мяса	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	
	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		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1		
<b>Итого за Обед</b>			<b>25,1</b>	<b>43,6</b>	<b>96</b>	<b>850,8</b>					<b>25,8</b>	<b>120,1</b>	<b>399,3</b>	<b>109,2</b>	<b>8,4</b>
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			<b>25,1</b>	<b>43,6</b>	<b>96</b>	<b>850,8</b>					<b>25,8</b>	<b>120,1</b>	<b>399,3</b>	<b>109,2</b>	<b>8,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>25,1</b>	<b>43,6</b>	<b>96</b>	<b>850,8</b>					<b>25,8</b>	<b>120,1</b>	<b>399,3</b>	<b>109,2</b>	<b>8,4</b>

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,6	8,5	20,4	171,9		12,4			42,9	94,5	31,9	1,6

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	3	8,1	21,3	165,9		26,4			46,4	80,8	35,4	1,6
	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	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			24	33,4	94,3	749,7		44,1			120,9	350,6	93,6	6
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			24	33,4	94,3	749,7		44,1			120,9	350,6	93,6	6
<b>Итого за день</b>			24	33,4	94,3	749,7		44,1			120,9	350,6	93,6	6

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
<b>Обед 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
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
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			27,5	20	94,2	681,6		7,1			73,1	310,8	113,6	4,3
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			27,5	20	94,2	681,6		7,1			73,1	310,8	113,6	4,3
<b>Итого за день</b>			27,5	20	94,2	681,6		7,1			73,1	310,8	113,6	4,3

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
<b>Обед 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
140,01	Суп картофельный с рыбой	250/10	4,6	3,5	18	116,9		14,1			36,1	59,8	32,1	1,6
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3					29,4	225,6	28,7	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
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			33,1	35,1	96,6	806,9		17,3			95,2	352,7	78,6	5,3
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			33,1	35,1	96,6	806,9		17,3			95,2	352,7	78,6	5,3
<b>Итого за день</b>			33,1	35,1	96,6	806,9		17,3			95,2	352,7	78,6	5,3

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
<b>Обед 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,7	168,6		11,9			37,8	89	28,1	1,5
54,1	Купаты с соусом	100	5,7	7	42,8	257		0,5			22,3	74,1	21,7	1,4
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	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			21,1	24,5	134,7	819,3		16			85,4	300,5	63,7	4,2
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			21,1	24,5	134,7	819,3		16			85,4	300,5	63,7	4,2
<b>Итого за день</b>			21,1	24,5	134,7	819,3		16			85,4	300,5	63,7	4,2

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
<b>Обед 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
135,18	Суп из овощей со шпинатом, сметаной и мясом	250/10/10	3,6	8,5	13,1	140,3		19,1			45,9	69,9	25,3	1,3
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 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	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8	

52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			26,1	46,1	109,1	925,4		30,3			155,8	417	115,5	8,5
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			26,1	46,1	109,1	925,4		30,3			155,8	417	115,5	8,5
<b>Итого за день</b>			26,1	46,1	109,1	925,4		30,3			155,8	417	115,5	8,5

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	8,4	14,1	145		23,2			61,1	68,6	34,9	1,6
5,44	Тефтели рыбные 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
	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	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			22	25,9	88,9	650,5		47,3			188	220,1	105,1	5,4
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			22	25,9	88,9	650,5		47,3			188	220,1	105,1	5,4
<b>Итого за день</b>			22	25,9	88,9	650,5		47,3			188	220,1	105,1	5,4

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>Обед 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
139,07	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,4	4,1	23,5	142,3		12,4			26,9	75,4	24,9	1,3
20,19	Жаркое по-домашнему с мясом	250	14,9	31,2	35,8	475,2		28,7			59,7	243	69,5	3,5
	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	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19					1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			21,4	36	97,3	771,9		44,3			95,3	333,7	99,5	5,4
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			21,4	36	97,3	771,9		44,3			95,3	333,7	99,5	5,4
<b>Итого за день</b>			21,4	36	97,3	771,9		44,3			95,3	333,7	99,5	5,4
<b>Итого всего средняя</b>			25,4	32,5	103,8	786,8		29,6			118,6	333,8	96,1	5,9