



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



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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025

Завтрак (дотация) 1-4 классы 108-64 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
262,03	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	7,8	12,6	39,2	293,5	1,3	142,8	185,1	56,6	3,1
	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 витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			9,2	12,9	82,1	463,5	17,6	165,1	204,3	69,1	6
Итого за Завтрак 1-4 классы			9,2	12,9	82,1	463,5	17,6	165,1	204,3	69,1	6
Итого за день			9,2	12,9	82,1	463,5	17,6	165,1	204,3	69,1	6

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
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
	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 витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			7,3	12	88,6	470,2	17,2	163,6	153,3	37,7	4
Итого за Завтрак 1-4 классы			7,3	12	88,6	470,2	17,2	163,6	153,3	37,7	4
Итого за день			7,3	12	88,6	470,2	17,2	163,6	153,3	37,7	4

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
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 витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			25,9	25,1	91,4	676	4,8	314,2	480,5	48	2,6
Итого за Завтрак 1-4 классы			25,9	25,1	91,4	676	4,8	314,2	480,5	48	2,6
Итого за день			25,9	25,1	91,4	676	4,8	314,2	480,5	48	2,6

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
673,12	Кнели из свинины и куриного филе	90	13	16,8	5,7	241,7	0,5	61	168,7	48,9	1,5
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4		17,6	45,3	9,8	0,8
	Поджаренная 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 витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			19,6	23,9	77,5	600,4	11,4	95,1	227,1	65	3,1
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,6	23,9	77,5	600,4	11,4	95,1	227,1	65	3,1
Итого за день			19,6	23,9	77,5	600,4	11,4	95,1	227,1	65	3,1

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
284,01	Омлет натуральный с маслом	180/5	18	28,9	3,3	344,9	0,5	140,5	287,8	79,3	3,8
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 витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			24,9	32,9	72,3	665,6	6,8	165,7	354,1	98,1	5,3
Итого за Завтрак 1-4 классы			24,9	32,9	72,3	665,6	6,8	165,7	354,1	98,1	5,3
Итого за день			24,9	32,9	72,3	665,6	6,8	165,7	354,1	98,1	5,3

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
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 витаминизированный	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) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			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	6,3	5,8	4,8	95	0,6	2	114,2	1,2	
257,94	Каша гречневая молочная с маслом	200/10	9,1	12,6	48,6	332,4	1	163,3	238,3	64,7	4,4
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			21	22	116	717,6	7,9	188,1	411,5	83,1	5,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			21	22	116	717,6	7,9	188,1	411,5	83,1	5,9
Итого за день			21	22	116	717,6	7,9	188,1	411,5	83,1	5,9

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
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 витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			27,1	27,3	88,7	690,6	4,8	337,3	489,4	111	5,3
Итого за Завтрак 1-4 классы			27,1	27,3	88,7	690,6	4,8	337,3	489,4	111	5,3
Итого за день			27,1	27,3	88,7	690,6	4,8	337,3	489,4	111	5,3

День: четверг
Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
284,01	Омлет натуральный с маслом	180/5	18	28,9	3,3	344,9	0,5	140,5	287,8	79,3	3,8
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 витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			24,9	32,9	72,3	665,6	6,8	165,7	354,1	98,1	5,3
Итого за Завтрак 1-4 классы			24,9	32,9	72,3	665,6	6,8	165,7	354,1	98,1	5,3
Итого за день			24,9	32,9	72,3	665,6	6,8	165,7	354,1	98,1	5,3
Итого всего средняя			18,2	21,3	86,8	592,6	11,1	180,9	312,6	71	4,6