

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №200

Миронова С.А.

Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025

Завтрак + обед (дотация) 1-4 классы 271-59 рублей

Неделя: 1

День: вторник

Неделя: 1

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 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
Обед											
135,05	Суп из овощей со сметаной и курой	250/10/10	3,7	7,6	12,8	131,7	19,3	42,3	68,2	23,1	1,2
401,96	Гуляш из свинины	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
	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	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	
Итого за Обед			25,4	43,6	107,1	895,8	38,7	135,2	408,9	117,9	10,5
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			51,3	68,8	198,5	1571,7	43,5	449,3	889,4	165,9	13,1
Итого за день			51,3	68,8	198,5	1571,7	43,5	449,3	889,4	165,9	13,1

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак и обед 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
Обед												
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,6	8,5	20,4	171,9	12,4		42,9	94,5	31,9	1,6
324,22	Котлеты рыбные из горбуши	90	15,4	13	16,9	243,1	0,3		79,1	45,6	35,8	2,4
541,04	Рагу овощное	150	3	8,1	21,3	165,9	26,4		46,4	80,8	35,4	1,6
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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	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	
Итого за Обед			30,8	33,9	132,3	924,4	45,4		195,5	292,5	123,2	7,1
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			50,4	57,8	209,8	1524,8	56,9		290,6	519,6	188,1	10,1
Итого за день			50,4	57,8	209,8	1524,8	56,9		290,6	519,6	188,1	10,1

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак и обед 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
Обед												
151,96	Суп - лапша домашняя с курой	250	7,8	9,2	14,9	170	1		26,9	82	15,6	1,1
449,96	Плов из филе куриного	200	15,1	12,5	43,1	368,1	3		42,1	191,8	82,4	2,5
	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	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	
Итого за Обед			25,3	24,4	97,9	718,9	15		87,9	294,1	105,9	4,4
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			50,3	57,4	170,1	1384,5	21,8		253,7	648,1	204	9,7
Итого за день			50,3	57,4	170,1	1384,5	21,8		253,7	648,1	204	9,7

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 и обед 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
Обед											
140,01	Суп картофельный с минтаем	250/10	4,6	3,5	17,8	115,8	14	35,2	58,4	31,8	1,6
29,01	Паста Карбонара из филе куриного	200/5	15	11,5	40,9	340,6	1,6	46,8	182	57	1,6
	Поджаривание 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	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	
Итого за Обед			22	17,6	98,5	637,2	26,5	100,9	260,7	96,7	4
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			30,8	29,8	189,6	1124,8	43,7	270,4	530,6	171,9	8,8
Итого за день			30,8	29,8	189,6	1124,8	43,7	270,4	530,6	171,9	8,8

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 и обед 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
Обед											
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	19,5	167,6	11,8	36,9	87,6	27,8	1,5
54,1	Колбаски из свинины и куриного филе с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2		21	51,9	12,6	1,1
	Поджаривание 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	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	
Итого за Обед			16,6	23	145,3	827,2	23,2	100,3	238,3	71,3	4,9
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			37,6	45	261,3	1544,9	31,1	288,5	649,8	154,4	10,8
Итого за день			37,6	45	261,3	1544,9	31,1	288,5	649,8	154,4	10,8

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 и обед 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
Обед											
135,17	Суп из овощей со шпинатом, сметаной и курой	250/10/10	3,4	8,5	12,2	136	18,5	39,9	63	21,2	1,1
375,03	Бефстроганов из свинины	100	12,2	35,5	5,9	390,2	2,5	40,2	150,7	23,1	1,7

463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9		50,9	181,8	61,1	5
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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	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	
Итого за Обед			31,1	54,1	133,2	1108,5	27,3	158,1	467,2	125,4	9,3
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			58,1	81,4	221,9	1799,1	32,1	495,4	956,6	236,5	14,7
Итого за день			58,1	81,4	221,9	1799,1	32,1	495,4	956,6	236,5	14,7

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		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак и обед 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
Обед												
110,11	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	3,6	8,4	13,7	142,8	19,4		54,1	64,9	32,4	1,5
5,44	Тефтели рыбные из горбуши 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
	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	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	
Итого за Обед			22,2	25,9	99,8	694,3	56,5		197	227,4	111,6	7,5
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			35,3	37,2	188,4	1183,4	73,3		241,4	409,3	135,9	11,3
Итого за день			35,3	37,2	188,4	1183,4	73,3		241,4	409,3	135,9	11,3

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		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак и обед 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
Обед												
272,02	Суп - пюре из гороха с гренками и курой	250/10/10	10,7	7,1	31,2	226,2	1		48,7	110,4	39,2	3
20,19	Жаркое по-домашнему со свининой	200	13,9	29,5	26,9	422	21,6		44,9	212,6	55,8	2,9
	Поджаривание 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	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	
Итого за Обед			27	39,3	97,8	829	33,5		112,5	343,3	102,9	6,7
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			52	72,2	170,1	1494,6	40,3		278,2	697,3	201	12
Итого за день			52	72,2	170,1	1494,6	40,3		278,2	697,3	201	12
Итого всего средняя			43,7	53,7	202,2	1425,6	46,1		317,4	632,9	175,9	11,4