



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****Полдник 1-11 классы 100-00 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			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник											
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			8	4,8	85,8	399,3	20,4	45	88,8	31,2	4
Итого за Полдник			8	4,8	85,8	399,3	20,4	45	88,8	31,2	4
Итого за день			8	4,8	85,8	399,3	20,4	45	88,8	31,2	4

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			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник											
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			8	4,8	85,8	399,3	20,4	45	88,8	31,2	4
Итого за Полдник			8	4,8	85,8	399,3	20,4	45	88,8	31,2	4
Итого за день			8	4,8	85,8	399,3	20,4	45	88,8	31,2	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			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник											
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			8	4,8	85,8	399,3	20,4	45	88,8	31,2	4
Итого за Полдник			8	4,8	85,8	399,3	20,4	45	88,8	31,2	4
Итого за день			8	4,8	85,8	399,3	20,4	45	88,8	31,2	4

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			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник											
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			8	4,8	85,8	399,3	20,4	45	88,8	31,2	4
Итого за Полдник			8	4,8	85,8	399,3	20,4	45	88,8	31,2	4
Итого за день			8	4,8	85,8	399,3	20,4	45	88,8	31,2	4

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		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник											
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			8	4,8	85,8	399,3	20,4	45	88,8	31,2	4
Итого за Полдник			8	4,8	85,8	399,3	20,4	45	88,8	31,2	4
Итого за день			8	4,8	85,8	399,3	20,4	45	88,8	31,2	4

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник											
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			8	4,8	85,8	399,3	20,4	45	88,8	31,2	4
Итого за Полдник			8	4,8	85,8	399,3	20,4	45	88,8	31,2	4
Итого за день			8	4,8	85,8	399,3	20,4	45	88,8	31,2	4

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг) Ca P Mg Fe			
			Б	Ж	У						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник											
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			8	4,8	85,8	399,3	20,4	45	88,8	31,2	4
Итого за Полдник			8	4,8	85,8	399,3	20,4	45	88,8	31,2	4
Итого за день			8	4,8	85,8	399,3	20,4	45	88,8	31,2	4

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник											
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			8	4,8	85,8	399,3	20,4	45	88,8	31,2	4
Итого за Полдник			8	4,8	85,8	399,3	20,4	45	88,8	31,2	4
Итого за день			8	4,8	85,8	399,3	20,4	45	88,8	31,2	4

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник											
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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

	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			8	4,8	85,8	399,3	20,4	45	88,8	31,2	4
Итого за Полдник			8	4,8	85,8	399,3	20,4	45	88,8	31,2	4
Итого за день			8	4,8	85,8	399,3	20,4	45	88,8	31,2	4

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник											
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			8	4,8	85,8	399,3	20,4	45	88,8	31,2	4
Итого за Полдник			8	4,8	85,8	399,3	20,4	45	88,8	31,2	4
Итого за день			8	4,8	85,8	399,3	20,4	45	88,8	31,2	4
Итого всего средняя			8	4,8	85,8	399,3	20,4	45	88,8	31,2	4