

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 02.02.2026 по 29.05.2026

Завтрак 1-4 классы 149-52 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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
2,1	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	8,4	16,7	147,6		8,3	22,4	4,1	0,4
262,03	Каша пшенная молочная с маслом	150/5	9,6	7,8	38,1	239,6	1,3	100,8	137,7	27,6	1,6
895	Мандарины свежие	120	1,0	0,2	9,0	45,6	10,6	42,0	20,4	13,2	0,1
630,96	Чай с молоком	200	2,9	3,2	19,7	119,9	1,3	120,5	90,0	14,0	0,3
Итого за Завтрак			16,0	19,6	83,5	552,7	13,2	271,6	270,5	58,9	2,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			16,0	19,6	83,5	552,7	13,2	271,6	270,5	58,9	2,4
Итого за день			16,0	19,6	83,5	552,7	13,2	271,6	270,5	58,9	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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,6	6,3	10,6	130,2	0,1	36,0	89,5	13,1	0,5
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	150/10	6,0	9,8	38,3	188,4	1,3	151,1	119,3	24,4	0,6
25,02	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12,0	19,2	13,2	8,8	1,6
762,97	Кофейный напиток на молоке растворимый	200	2,9	3,2	18,7	120,4	1,4	51,3	50,9	12,4	0,2
Итого за Завтрак			17,0	19,8	79,4	495,4	14,8	257,6	272,9	58,7	2,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,0	19,8	79,4	495,4	14,8	257,6	272,9	58,7	2,9
Итого за день			17,0	19,8	79,4	495,4	14,8	257,6	272,9	58,7	2,9

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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
297,12	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	12,1	12,3	17,4	256,8	0,5	150,9	147,1	24,9	1,0
257,43	Каша ячневая молочная с маслом	150/10	5,5	6,4	30,3	201,5	1,0	101,7	103,0	27,3	1,1
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	13,2	9,5	2,6	2,6	0,5
52,06	Хлеб витаминизированный	35	1,1	0,4	5,6	26,6		2,1	6,3	1,4	
Итого за Завтрак			19,2	19,3	75,5	587,4	14,7	264,2	259,0	56,2	2,6
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,2	19,3	75,5	587,4	14,7	264,2	259,0	56,2	2,6
Итого за день			19,2	19,3	75,5	587,4	14,7	264,2	259,0	56,2	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			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
422,11	Биточки из говядины и куриного филе	100	8,3	10,4	15,5	222,5	2,4	84,4	137,7	32,1	1,5
516,04 /954	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий "Пикантный"	150/20	5,6	4,5	36,0	106,9		56,5	27,0	8,5	0,9
642,02	Какао на молоке	200	3,9	3,8	23,1	142,6	11,3	120,5	60,0	14,0	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	

Итого за Завтрак	18,7	19,0	79,4	494,8	13,7	263,2	230,1	55,8	2,6
Итого за Завтрак 1-4 классы	18,7	19,0	79,4	494,8	13,7	263,2	230,1	55,8	2,6
Итого за день	18,7	19,0	79,4	494,8	13,7	263,2	230,1	55,8	2,6

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											
284,96	Омлет натуральный с маслом	150/5	10,6	9,2	2,8	180,2	0,5	165,3	148,9	29,1	1,8
769,04	Булочка "Домашняя"	100	5,8	6,3	55,8	288,1		67,5	63,3	21,3	0,9
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	12,3	2,9	3,6	2	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
Итого за Завтрак			17,9	16,1	81,6	567,2	12,8	238,4	223,9	54,2	2,8
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,9	16,1	81,6	567,2	12,8	238,4	223,9	54,2	2,8
Итого за день			17,9	16,1	81,6	567,2	12,8	238,4	223,9	54,2	2,8

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											
699,02	Каша "Лакомка" молочная с маслом	180/10	14,5	12,7	39,6	281,7	5,4	99,7	154,0	33,4	1,1
25,02	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	11,8	56,4	7,2	19,2	13,2	10,8	1,3
762,97	Кофейный напиток на молоке растворимый	200	2,9	3,2	24,7	140,4	1,4	121,3	90,9	14,4	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			18,8	16,7	80,9	501,3	14,0	242,0	263,5	59,8	2,6
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,8	16,7	80,9	501,3	14,0	242,0	263,5	59,8	2,6
Итого за день			18,8	16,7	80,9	501,3	14,0	242,0	263,5	59,8	2,6

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											
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,6	6,3	10,6	130,2	0,1	36,0	89,5	13,1	0,5
257,94	Каша гречневая молочная с маслом	200/10	7,2	10,0	43,2	217,6	1,3	75,3	69,9	16,9	1,6
895	Мандарины свежие	120	1,0	0,2	9,0	45,6	10,6	42,0	20,4	13,2	0,1
630,96	Чай с молоком	200	2,9	3,2	19,7	119,9	1,3	120,5	90,0	14,0	0,2
Итого за Завтрак			18,7	19,7	82,5	513,3	13,3	273,8	269,8	57,2	2,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,7	19,7	82,5	513,3	13,3	273,8	269,8	57,2	2,4
Итого за день			18,7	19,7	82,5	513,3	13,3	273,8	269,8	57,2	2,4

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 со сгущенным молоком	100/10	12,1	12,3	17,4	256,8	0,5	150,9	147,1	24,9	1,0
257,96	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	5,4	5,1	37,8	133,5	1,3	72,3	96,9	31,4	1,1
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	13,2	9,5	2,6	2,6	0,5
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			18,9	17,9	82,2	515,6	15,0	234,5	252,0	60,1	2,6
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,9	17,9	82,2	515,6	15,0	234,5	252,0	60,1	2,6
Итого за день			18,9	17,9	82,2	515,6	15,0	234,5	252,0	60,1	2,6

День: четверг

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											
333,04 /954	Макаронные изделия с сыром/Огурец свежий "Пикантный"	200/20	7,1	8,5	12,9	185,2	0,2	120,3	126,1	21,2	1,2
689,27	Слойка с повидлом	100	6,9	5,5	35,3	219,7	3,5	27,9	30,1	20,0	1,2
642,02	Какао на молоке	200	3,9	3,8	23,1	142,6	11,3	120,5	110,0	14,0	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			18,8	18,1	76,1	570,3	15,0	270,5	271,6	56,4	2,6
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,8	18,1	76,1	570,3	15,0	270,5	271,6	56,4	2,6
Итого за день			18,8	18,1	76,1	570,3	15,0	270,5	271,6	56,4	2,6

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 1-4 классы												
Завтрак												
284,01	Омлет натуральный с маслом	180/5	12,1	10,9	3,3	190,9	0,6		197,3	177,7	34,7	1,9
769,04	Булочка "Домашняя"	100	5,8	6,3	55,8	288,1			67,5	63,3	21,3	0,9
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	12,3		2,9	3,6	2	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			19,2	17,7	81,3	574,1	12,9		270,1	251,8	59,6	2,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,2	17,7	81,3	574,1	12,9		270,1	251,8	59,6	2,9
Итого за день			19,2	17,7	81,3	574,1	12,9		270,1	251,8	59,6	2,9
Итого всего средняя			18,3	18,4	80,2	537,2	13,9		258,6	256,5	57,7	2,6