Conacobaho:

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025 Обед (дотация) 1-4 классы 162-95 рублей

День: понедельник Неделе: ¹

| חב | ΔI | na: | 1 |
|----|------------|-----|---|
| - | | пя: | |

| | | 110 | одели. | | | | | The same of the sa | Carried September 1 | | | |
|---------|--------------------------------------|--------|--------|------------------|--|---------------------|---------------|--|---------------------|------|-----|--|
| Nº | Прием пищи, наименование блюда | Macca | 623 | Іищевь щества | STATE OF THE PARTY | Энерге- тическая | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| рец. | търном пищи, паимопование олюда | порции | Б | ж | У | ценность (ккал) | С | Ca | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| Обед | -4 классы | | | - | | | | | | | | |
| Обед | | | | * | | | | | | | | |
| 139,07 | Суп с макаронными изделиями и мясом | 250/10 | 4,3 | 4,1 | 23,3 | 141,3 | 12,3 | 26 | 74 | 24,6 | 1,3 | |
| 54,08 | Купаты с соусом | 100 | 5,7 | 7 | 42,8 | 257 | 0,5 | 22,3 | 74.1 | 21.7 | 1,4 | |
| 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 | |
| 360 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 45 | 3,6 | 0,5 | 21,7 | 105,8 | • | 10,4 | 39,2 | 14,9 | 0,9 | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 0,7 | 0,2 | 4 | 19 | | 1,5 | 4,5 | 1 | | |
| | за Обед | | 18,1 | 16,5 | 159,2 | 833,5 | 16 | 85.6 | 246.4 | 77 | 5,3 | |
| Итого з | за Обед 1-4 классы | | 18,1 | 16,5 | 159,2 | 833,5 | 16 | 85.6 | 246.4 | | 5,3 | |
| Итого з | а день | | 18,1 | 16,5 | 159,2 | 833,5 | 16 | | 246,4 | | 5,3 | |

День: вторник

Неделя: 1

| Nº | № Прием пищи, наименование блюда | Масса | | іищевь щества | | Энерге- тическая | Витамины (мг) | Мине | 10 | ые вещ иг) | ества |
|---------|--------------------------------------|--------|------|------------------|------|---------------------|---------------|------|------|---------------|-------|
| рец. | 7,1 | порции | Б | ж | У | ценность (ккал) | С | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Обед | 1-4 классы | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 138,07 | Суп картофельный с бобовыми и мясом | 250/10 | 7,5 | 6,8 | 22,6 | 175,7 | 13 | 46,9 | 98,9 | 37,4 | 2,4 |
| 5,44 | Тефтели рыбные с соусом | 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 |
| 102 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 45 | 3,6 | 0,5 | 21,7 | 105,8 | | 10,4 | 39,2 | 14,9 | 0,9 |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 0,7 | 0,2 | 4 | 19 | | 1.5 | 4,5 | 1 | |
| | а Обед | | 27,9 | 24,3 | 112 | 752,8 | 37,1 | | | 120,6 | 7.1 |
| Итого з | а Обед 1-4 классы | | 27,9 | 24,3 | 112 | 752,8 | 37,1 | | | 120,6 | |
| Итого з | а день | | 27,9 | 24,3 | 112 | 752,8 | 37,1 | | | 120,6 | |

День: среда

Неделя: 1

| Nº | Прием пищи, наименование блюда | Macca | | Іищевь щества | | Энерге- тическая | Витамины (мг) | Мине | еральны (м | иг) ые вещ | ества |
|---------|---------------------------------------|-----------|------|------------------|-------|---------------------|--|------|---------------|---------------|-------|
| рец. | териом пида, памионованно влюда | порции | Б | ж | У | ценность (ккал) | С | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | . 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Обед | 1-4 классы | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | 389 | | | | | | | |
| 110,11 | Борщ со сметаной и мясом | 250/10/10 | 3,6 | 8,4 | 13,7 | 142,8 | 19.4 | 54,1 | 64.9 | 32,4 | 1,5 |
| 444,04 | Филе куриное тушеное в белом соусе | 100 | 16,2 | 11,3 | 2 | 222,2 | | 25 | 187,3 | | 1,7 |
| 516,04 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 4,8 | 38,4 | 208,4 | The state of the s | 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 |
| 899,03 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 45 | 3,6 | 0,5 | 21,7 | 105,8 | | 10,4 | 39,2 | 14,9 | 0,9 |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 0,7 | 0,2 | 4 | 19 | | 1,5 | 4.5 | 1 | |
| Итого з | а Обед | | 29,6 | 25,2 | 106,5 | 799,3 | 22,7 | 113 | | 153,4 | 5,5 |
| Итого з | а Обед 1-4 классы | | 29,6 | 25,2 | 106,5 | 799,3 | 22,7 | 113 | 343.8 | | 5,5 |
| Итого з | а день | | 29,6 | 25,2 | 106,5 | 799,3 | 22,7 | | 343,8 | | |

День: четверг

Неделя: 1

| Nº | Прием пищи, наименование блюда | Macca | | Іищевь щества | | Энерге- тическая | Витамины (мг) | Мине | ральнь (м | | ества |
|------|--------------------------------|--------|---|------------------|---|---------------------|---------------|------|--------------|----|-------|
| рец. | прием пищи, наименование олюда | порции | Б | ж | У | ценность (ккал) | С | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |

| Обед | , 1-4 классы | | | | | | | | | | |
|---------|---|-----------|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|-----|
| Обед | • | | 10- | | | | | | | | _ |
| | Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом | 250/10/10 | 4,4 | 8,5 | 19,5 | 167,6 | 11,8 | 36,9 | 87,6 | 27,8 | 1,5 |
| | Курица запеченная | 100 | 22,6 | 26,2 | | 326,3 | | 29,4 | 225,6 | 28.7 | 2 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,7 | 5,9 | 41,3 | 238,9 | | 50,9 | 181,8 | | 5 |
| | Напиток . | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | 3,3 | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 45 | 3,6 | 0,5 | 21,7 | 105,8 | | 10,4 | 39,2 | 14,9 | 0,9 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 0,7 | 0.2 | 4 | 19 | | 1.5 | 4.5 | 1 | |
| | ва Обед | | 39 | 41.4 | 113,3 | 958.8 | 15 | | 541,3 | 135.7 | 10 |
| Итого з | ва Обед 1-4 классы | | 39 | | 113,3 | 958,8 | 15 | | 541,3 | | 10 |
| Итого з | а день | | 39 | | 113,3 | 958,8 | 15 | | 541,3 | | 10 |

День: пятница Неделя: 1

| Nº | Прием пищи, наименование блюда | Macca | | Іищев: ществ: | | Энерге- тическая | Витамины (мг) | Мине | еральны (м | ые вещ иг) | ества |
|---------|--------------------------------------|--------|------|------------------|-------|---------------------|---------------|------|---------------|---------------|------------|
| рец. | | порции | Б | ж | У | ценность (ккал) | С | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Обед | 1-4 классы | | | | | | | | 1 10 | - 11 | 12 |
| Обед | | | | | | | | | | | - |
| 140,96 | Суп картофельный с рыбой | 250/10 | 4,6 | 3,5 | 17.8 | 115.8 | 14 | 35,2 | 58.4 | 31.8 | 1,6 |
| 28,11 | Паста Болоньез | 250 | 16,2 | 27,3 | 52,3 | 507,6 | 2,2 | 33.1 | 179.5 | 26,2 | 2 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | -/ | 26.8 | 101,3 | 3,3 | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| 200 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 45 | 3,6 | 0,5 | 21,7 | 105,8 | | 10,4 | 39,2 | 14,9 | 0,9 |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 0.7 | 0.2 | 4 | 19 | | 1.5 | 4.5 | -1 | |
| Итого з | а Обед | | 25,2 | 31.5 | 122.6 | 849.4 | 19.4 | 84,6 | 284,3 | 76.1 | -5,1 |
| Итого з | а Обед 1-4 классы | | 25,2 | 31,5 | 122.6 | 849.4 | 19,4 | 84,6 | 284,3 | | |
| Итого з | а день | | 25.2 | | 122,6 | 849.4 | 19,4 | | 284,3 | | 5,1 5,1 |

День: понедельник Неделя: 2

| | | 11 | еделя: | | | | | | | | |
|---------|--------------------------------------|--------|--------|------------------|-------|---------------------|---------------|------|---------------|------|-------|
| Nº | Прием пищи, наименование блюда | Macca | | Іищев: ществ: | | Энерге- тическая | Витамины (мг) | Мине | еральны (м | иг) | ества |
| рец. | | порции | Б | ж | У | ценность (ккал) | С | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | . 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Обед | 1-4 классы | | | | | | | | 1 10 | | 12 |
| Обед | | | | | - | | | | | | |
| 139,07 | Суп с макаронными изделиями и мясом | 250/10 | 4,3 | 4,1 | 23,3 | 141,3 | 12,3 | 26 | 74 | 24,6 | 1,3 |
| 401,96 | Гуляш из мяса | 100 | 11,5 | 29.4 | 3,7 | 324.7 | 3,2 | 17,3 | 132,6 | 19.8 | 1,5 |
| 466,96 | Рис припущенный | 150 | 3,7 | 4.7 | 40.6 | 209,2 | 0,2 | 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 |
| - 22 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 45 | 3,6 | 0,5 | 21,7 | 105,8 | 0,0 | 10,4 | 39,2 | 14,9 | 0,9 |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 0.7 | 0,2 | 4 | 19 | | 1,5 | 4,5 | 1 | |
| | а Обед | | 23.9 | 38,9 | 120.1 | 901.2 | 18,7 | 80.7 | | 75.4 | |
| Итого з | а Обед 1-4 классы | | 23,9 | 38.9 | 120,1 | 901.2 | | | 304,9 | | 5,4 |
| | а день | | 23,9 | 38,9 | 120,1 | 901,2 | 18,7 | | 304,9 | | 5,4 |
| | | | 20,0 | 55,5 | 120,1 | 901,2 | 18,7 | 80,7 | 304,9 | 75,1 | 5,4 |

День: вторник

| | | . Не | еделя: | 2 | | | | | | | |
|---------|--------------------------------------|-----------|--------|------------------|-------|---------------------|---------------|------|--------------|---------------|-------|
| Nº | Прием пищи, наименование блюда | Macca | | Іищев: ществ: | | Энерге- тическая | Витамины (мг) | Мине | еральн 1) | ые вещ иг) | ества |
| рец. | 2 ед 1-4 классы | | Б | ж | У | ценность (ккал) | С | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Обед | 1-4 классы | | | | | | | | 10 | - 1.1 | 12 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| | Борщ со сметаной и мясом | 250/10/10 | 3,6 | 8,4 | 13,7 | 142,8 | 19,4 | 54.1 | 64.9 | 32.4 | 1,5 |
| 29 | Паста Карбонара | 250/5 | 20,2 | 15,1 | 50 | 440.2 | 2,3 | 67,1 | 245,9 | | 2,2 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | 3,3 | 4,5 | 2,8 | 2.3 | 0,6 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 45 | 3,6 | 0,5 | 21,7 | 105,8 | 0,0 | 10,4 | 39,2 | 14,9 | 0,9 |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 0,7 | 0,2 | 4 | 19 | | 1.5 | 4.5 | 1 | |
| | ва Обед | | 28,2 | 24.3 | 116.2 | 809 | 24,9 | | 357,2 | 122.6 | 5,2 |
| | а Обед 1-4 классы | | 28,2 | 24,3 | 116,2 | 809 | 24,9 | | 357,2 | | |
| Итого з | а день | | 28,2 | 24,3 | 116,2 | 809 | 24,9 | | 357,2 | | |

День: среда Неделя: 2

| Nº | Прием пищи, наименование блюда | Macca | . 80 | Іищевь щества | | Энерге- тическая | Витамины (мг) | Мине | | ые вещ иг) | ества |
|------|--------------------------------|--------|------|------------------|---|---------------------|---------------|------|----|---------------|-------|
| рец. | | порции | Б | ж | У | ценность (ккал) | С | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 1-4 классы | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |

| 129,1 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом | 250/10/10 | 4,4 | 8,5 | 19,5 | 167,6 | 11,8 | 36,9 | 87,6 | 27,8 | 1,5 |
|---------|---|-----------|------|------|-------|-------|------|-------|------|------|-----|
| 54,08 | 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 |
| 899,03 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 45 | 3,6 | 0,5 | 21,7 | 105,8 | 9 | 10,4 | 39,2 | 14,9 | 0,9 |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 0,7 | 0,2 | 4 | 19 | | 1,5 | 4,5 | 1 | |
| Итого: | за Обед | | 17,7 | 21,5 | 141,2 | 810 | 35 | 125,4 | 305 | 102 | 5,8 |
| Итого: | за Обед 1-4 классы | | 17,7 | 21,5 | 141,2 | 810 | 35 | 125,4 | 305 | 102 | 5,8 |
| Итого : | за день | | 17,7 | 21,5 | 141,2 | 810 | 35 | 125,4 | 305 | 102 | 5,8 |

День: четверг

| | _ | _ | _ | G. P. I. | _ | 0 | |
|---|---|---|---|----------|---|---|--|
| н | ρ | п | ρ | п | Я | 2 | |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|---------|-------|---------------------|---------------|---------------------------|-------|-------|-----|
| | | | Б | ж | У | ценность (ккал) | С | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Обед | 1-4 классы | | | | | | | | • | | , |
| Обед | | | | - 20.00 | | | | | | | |
| 120,09 | Щи со сметаной и мясом | 250/10/10 | 3,6 | 8,4 | 10,1 | 128,9 | 34,3 | 58,4 | 63,1 | 23,6 | 1,3 |
| 1,21 | Азу из мяса | 100 | 11,6 | 31,4 | 3,3 | 341,7 | 2,4 | 27,4 | 137,3 | 23,5 | 1,8 |
| 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 |
| 181 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 45 | 3,6 | 0,5 | 21,7 | 105,8 | | 10,4 | 39,2 | 14,9 | 0,9 |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 0,7 | 0,2 | 4 | 19 | | 1,5 | 4,5 | 1 | |
| Итого за Обед | | | 27,4 | 46,5 | 107,2 | 935,4 | 39,9 | 153,1 | 428,6 | 126,2 | 9,6 |
| Итого за Обед 1-4 классы | | | 27,4 | 46,5 | 107,2 | 935,4 | 39,9 | 153,1 | 428,6 | 126,2 | 9,6 |
| Итого за день | | | | 46,5 | 107,2 | 935,4 | 39,9 | 153,1 | 428,6 | 126,2 | 9,6 |

День: пятница Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|---------------------|---------------|------------------------------|---|-------|-----|
| | | | Б | ж | У | ценность (ккал) | С | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Обед | 1-4 классы | | | | | | | | *************************************** | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 138,07 | Суп картофельный с бобовыми и мясом | 250/10 | 7,5 | 6,8 | 22,6 | 175,7 | 13 | 46,9 | 98,9 | 37,4 | 2,4 |
| 359,13 | Жаркое "Курочка Ряба" с курицей | 250 | 22,3 | 22,1 | 30,5 | 403,5 | 24,4 | 65,6 | 294,8 | 70,8 | 3,5 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | 3,3 | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| 899,03 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 45 | 3,6 | 0,5 | 21,7 | 105,8 | | 10,4 | 39,2 | 14,9 | 0,9 |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 0,7 | 0,2 | 4 | 19 | | 1,5 | 4,5 | 1 | |
| Итого за Обед | | | 34,2 | 29,6 | 105,6 | 805,2 | 40,6 | 128,8 | 440 | 126,3 | 7,4 |
| Итого за Обед 1-4 классы | | | 34,2 | 29,6 | 105,6 | 805,2 | 40,6 | 128,8 | 440 | 126,3 | 7,4 |
| Итого за день | | | 34,2 | 29,6 | 105,6 | 805,2 | 40,6 | 128,8 | 440 | 126,3 | 7,4 |
| Итого всего средняя | | | 27,1 | 30 | 120,4 | 845,5 | 26,9 | 122,4 | 353,3 | 112,6 | 6,6 |