



Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"
Стеланова А.Г.

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 86
Сенцова Н.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Период действия с 09.01.2025 по 31.05.2025
Обед (дотация) 1-4 классы 162-95 рублей

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	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	
Обед 1-4 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	
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			18,1	16,5	159,2	833,5	16	85,6	246,4	77	5,3	
Итого за Обед 1-4 классы			18,1	16,5	159,2	833,5	16	85,6	246,4	77	5,3	
Итого за день			18,1	16,5	159,2	833,5	16	85,6	246,4	77	5,3	

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	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	
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	
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			27,9	24,3	112	752,8	37,1	181,4	281,4	120,6	7,1	
Итого за Обед 1-4 классы			27,9	24,3	112	752,8	37,1	181,4	281,4	120,6	7,1	
Итого за день			27,9	24,3	112	752,8	37,1	181,4	281,4	120,6	7,1	

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	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	
Обед 1-4 классы												
Обед												
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	93,1	1,7	
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4		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 за Обед			29,6	25,2	106,5	799,3	22,7	113	343,8	153,4	5,5	
Итого за Обед 1-4 классы			29,6	25,2	106,5	799,3	22,7	113	343,8	153,4	5,5	
Итого за день			29,6	25,2	106,5	799,3	22,7	113	343,8	153,4	5,5	

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	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	

Обед 1-4 классы											
Обед											
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
1	2	3	Б	Ж	У	7	С	Ca	P	Mg	Fe
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
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3		29,4	225,6	28,7	2
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
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			39	41,4	113,3	958,8	15	133,6	541,3	135,7	10
Итого за Обед 1-4 классы			39	41,4	113,3	958,8	15	133,6	541,3	135,7	10
Итого за день			39	41,4	113,3	958,8	15	133,6	541,3	135,7	10

День: пятница

Неделя: 1

Обед 1-4 классы											
Обед											
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
1	2	3	Б	Ж	У	7	С	Ca	P	Mg	Fe
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
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			25,2	31,5	122,6	849,4	19,4	84,6	284,3	76,1	5,1
Итого за Обед 1-4 классы			25,2	31,5	122,6	849,4	19,4	84,6	284,3	76,1	5,1
Итого за день			25,2	31,5	122,6	849,4	19,4	84,6	284,3	76,1	5,1

День: понедельник

Неделя: 2

Обед 1-4 классы											
Обед											
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
1	2	3	Б	Ж	У	7	С	Ca	P	Mg	Fe
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		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
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			23,9	38,9	120,1	901,2	18,7	80,7	304,9	75,1	5,4
Итого за Обед 1-4 классы			23,9	38,9	120,1	901,2	18,7	80,7	304,9	75,1	5,4
Итого за день			23,9	38,9	120,1	901,2	18,7	80,7	304,9	75,1	5,4

День: вторник

Неделя: 2

Обед 1-4 классы											
Обед											
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
1	2	3	Б	Ж	У	7	С	Ca	P	Mg	Fe
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
29	Паста Карбонара	250/5	20,2	15,1	50	440,2	2,3	67,1	245,9	83,1	2,2
	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			28,2	24,3	116,2	809	24,9	137,6	357,2	133,6	5,2
Итого за Обед 1-4 классы			28,2	24,3	116,2	809	24,9	137,6	357,2	133,6	5,2
Итого за день			28,2	24,3	116,2	809	24,9	137,6	357,2	133,6	5,2

День: среда

Неделя: 2

Обед 1-4 классы											
Обед											
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
1	2	3	Б	Ж	У	7	С	Ca	P	Mg	Fe

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		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

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Обед 1-4 классы											
Обед											
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
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			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			27,4	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)			Энергетическая 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
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 "Куричка 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