



Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 86

Сенцова Н.А.

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 09.01.2025 по 31.05.2025

Завтрак + обед (дотация) 1-4 классы 271-59 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	
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
257,96	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	7,4	12	43,2	299,7	1	130,6	243,4	16	1,1	
	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		
<b>Итого за Завтрак</b>			8,8	12,3	86,1	469,7	17,2	152,9	262,5	28,4	3,9	
<b>Обед</b>												
139,16	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,3	6	24	161,1	12,8	30,4	79,9	28,6	1,4	
54,1	Купаты 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	
	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		
<b>Итого за Обед</b>			16,2	18,5	148	794,4	16,5	83,6	225,8	69,2	4,7	
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			25,1	30,7	234,1	1264,2	33,7	236,5	488,3	97,6	8,5	
<b>Итого за день</b>			25,1	30,7	234,1	1264,2	33,7	236,5	488,3	97,6	8,5	

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	
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
270,02	Каша Царская с курицей	250	20,2	20,5	49,9	452,8	6,8	104,9	346,5	98,4	7,1	
	Поджаренная овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,3	14,5	70,5		6,9	26,1	9,9	0,6	
<b>Итого за Завтрак</b>			23,1	23,8	94	664	21,6	131,7	382,7	114,8	8,6	
<b>Обед</b>												
138,19	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,4	8,7	23	194,2	9	43,9	101,9	38,8	2,5	
5,48	Тефтели рыбные с соусом	100	12,4	9,8	9,6	171,3	1,8	57	30,2	30	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	
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		
<b>Итого за Обед</b>			25,2	24,4	97,1	679,4	33,5	159,5	244,4	108,3	6,3	
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			48,3	48,2	191	1343,4	55,1	291,2	627,1	223,1	14,9	
<b>Итого за день</b>			48,3	48,2	191	1343,4	55,1	291,2	627,1	223,1	14,9	

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	
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,9	11,7	45,7	300,1	1	141,3	134,2	25,3	1,1	
297,16	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	17,9	13,2	20,5	273	0,6	195,8	245,4	30	0,8	
	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	
<b>Итого за Завтрак</b>			24,8	25,2	97,8	697,2	4,8	343,4	387,7	58,7	2,6
<b>Обед</b>											
110,39	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	10,3	14,4	162,6	19,9	58,5	70,8	36,4	1,7
444,96	Филе куриное тушеное в белом соусе	100	12	9,5	3,2	180,4		25,8	139,9	67,7	1,3
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
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	
<b>Итого за Обед</b>			23,2	25,3	94	705,8	23,2	110,5	271,3	118,9	4,3
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			48	50,5	191,7	1403	28	453,9	659	177,6	6,9
<b>Итого за день</b>			48	50,5	191,7	1403	28	453,9	659	177,6	6,9

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	
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5	
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5	49,9	97	34,4	1,3	
	Подгарнировка 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	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,3	14,5	70,5		6,9	26,1	9,9	0,6	
<b>Итого за Завтрак</b>			12,1	14,7	115	627,2	30,9	95	209,3	72,4	4,3	
<b>Обед</b>												
129,54	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,3	10,4	20,2	187,4	12,3	41,3	93,5	31,8	1,6	
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	
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		
<b>Итого за Обед</b>			36,8	43,3	99,4	907	15,5	130,3	516,2	126,6	9,3	
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			48,8	57,9	214,4	1534,3	46,4	225,3	725,5	199	13,5	
<b>Итого за день</b>			48,8	57,9	214,4	1534,3	46,4	225,3	725,5	199	13,5	

День: пятница

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	
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
284,96	Омлет натуральный с маслом	200/5	21	33	3,8	395,8	0,6	164,1	335,6	92,6	4,4	
	Подгарнировка овощная	50	0,7	5	4,6	65,7	19,3	25,6	12,3	7,1	0,5	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4	0,6	24,2	117,5		11,5	43,5	16,5	1	
<b>Итого за Завтрак</b>			25,8	38,6	59,4	680,3	23,1	205,7	394,1	118,4	6,5	
<b>Обед</b>												
140,01	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	
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		
<b>Итого за Обед</b>			23	31,5	108,1	777,9	19,4	77	253,3	63,1	4,2	
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			48,7	70,1	167,5	1458,2	42,5	282,7	647,4	181,5	10,7	
<b>Итого за день</b>			48,7	70,1	167,5	1458,2	42,5	282,7	647,4	181,5	10,7	

День: понедельник

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
262,03	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	7,8	12,6	39,2	293,5	1,3	142,8	185,1	56,6	3,1	

	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	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8			1,8	5,4	1,2	
<b>Итого за Завтрак</b>			9,2	12,9	82,1	463,5		17,6	165,1	204,3	69,1	6
<b>Обед</b>												
139,16	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,3	6	24	161,1		12,8	30,4	79,9	28,6	1,4
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
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	
<b>Итого за Обед</b>			21,7	40,8	106,3	849,5		19,2	77,4	279,8	66	4,6
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			30,8	53,7	188,4	1313		36,7	242,6	484	135,1	10,6
<b>Итого за день</b>			30,8	53,7	188,4	1313		36,7	242,6	484	135,1	10,6

День: вторник

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
416,27	Биточки из мяса	100	13,7	32,2	16,6	406,7		0,2	44,5	161,3	23,7	1,6
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9			50,9	181,8	61,1	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	30	0,9	0,3	4,8	22,8			1,8	5,4	1,2	
<b>Итого за Завтрак</b>			22,7	40,4	91,3	795,9		11,2	111,9	356,2	91	7,4
<b>Обед</b>												
110,39	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	10,3	14,4	162,6		19,9	58,5	70,8	36,4	1,7
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
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	
<b>Итого за Обед</b>			26	26,2	102,3	757,2		25,4	134,3	332	124,5	4,5
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			48,7	66,6	193,7	1553,1		36,6	246,3	688,2	215,5	11,9
<b>Итого за день</b>			48,7	66,6	193,7	1553,1		36,6	246,3	688,2	215,5	11,9

День: среда

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
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
	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	
<b>Итого за Завтрак</b>			10	14,4	83,5	484,4		17,2	176	271,4	91,5	6,6
<b>Обед</b>												
129,54	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,3	10,4	20,2	187,4		12,3	41,3	93,5	31,8	1,6
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7		0,5	23,5	78,6	23	1,5
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
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	
<b>Итого за Обед</b>			15,8	23,5	130	771		35,5	123,4	284,3	94,2	5,1
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			25,9	37,9	213,4	1255,4		52,7	299,4	555,7	185,7	11,7
<b>Итого за день</b>			25,9	37,9	213,4	1255,4		52,7	299,4	555,7	185,7	11,7

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
358,14	Котлеты из филе куриного	100	13,6	10,7	12,6	232,7	0,3	46,7	165,5	71,9	1,4
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2		21	51,9	12,6	
	Подгарнировка 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			18,6	17,7	86,6	592,3	11,2	84,2	230,5	90,8	3,3
Обед											
120,27	Щи со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	7,4	10,6	126,3	31	56,8	67,3	31,9	1,4
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
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			25,1	45,5	93,1	861,3	36,7	143,8	401,8	121,6	8,8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			43,7	63,2	179,8	1453,6	47,9	228	632,2	212,4	12,1
Итого за день			43,7	63,2	179,8	1453,6	47,9	228	632,2	212,4	12,1

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5	
333,04	Макаронные изделия с сыром	150	8,8	8,3	34,3	239,2	0,4	16,6	122,1	8,9	0,7	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2		
Итого за Завтрак			16,4	15,9	114,4	648,2	4,2	47,6	212,4	36,1	2,9	
Обед												
138,19	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,4	8,7	23	194,2	9	43,9	101,9	38,8	2,5	
359,13	Жаркое "Курочка Ряба" из филе куриного	250	14,8	9,6	36,7	316,7	29,4	66,4	248,9	119,2	3,4	
	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			24,4	19	97,7	665,3	41,7	119	366,1	163,1	6,5	
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			40,8	34,9	212,2	1313,5	45,8	166,6	578,5	199,2	9,4	
Итого за день			40,8	34,9	212,2	1313,5	45,8	166,6	578,5	199,2	9,4	
Итого всего средняя			40,9	51,4	198,6	1389,2	42,5	267,2	608,6	182,7	11	