



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



Согласовано:
Директор
Крылов А.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 11.01.2021 по 31.12.2021
Завтрак и обед 1-4 класс 182-37 180 Б 7-11 лет

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,04	Бутерброд с сыром, маслом (с мукой зародышей пшеницы)	30/20/10	8,6	14,3	16,4	223,4		0,6			8,2	127,7	3,9	0,3
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
642	Какао "Несвик" на молоке	200	3	3,4	13,8	95,7		3,4			125,1	106,8	18,2	0,8
Итого за			17,5	29,3	75,9	619,2		4,9			274,5	368,6	47,3	2,3
Итого за Завтрак			17,5	29,3	75,9	619,2		4,9			274,5	368,6	47,3	2,3
Обед 1-4 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
138,96	Суп картофельный с бобовыми	250	6,1	5,4	23,5	161,1		13,6			51,5	89,8	39,6	2,4
413,04	Сосиски отварные	100	12,3	25,3	2,4	277					29	161	20	1,7
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
52,12	Хлеб ржано-пшеничный формовой	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
Итого за			25,7	38,7	101,1	824,3		44			152,7	377,8	103,9	6,5
Итого за Обед 1-4 класс			25,7	38,7	101,1	824,3		44			152,7	377,8	103,9	6,5
Итого за день			43,2	68	177	1443,5		48,9			427,2	746,5	151,2	8,8

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
505,04	Кнели из филе куриного	90	15,6	9,5	6,1	210,2		0,2			47,4	194,2	85	1,7
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
630,96	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,4	86,2		0,6			65,8	53,8	11,4	0,9
52,12	Батон ржано-пшеничный с отрубями	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за			28,4	20	73,7	611,9		1,3			137	396,8	112,9	3,8
Итого за Завтрак			28,4	20	73,7	611,9		1,3			137	396,8	112,9	3,8
Обед 1-4 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
110,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	7	14,8	129,3		23,7			64,9	58,1	36,8	1,6
403,96	Плов из мяса	150	17,6	15	27,9	310		2,2			30,3	198,5	29,6	3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,12	Хлеб ржано-пшеничный формовой	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
Итого за			24	24,9	91,4	666,1		36,9			117,4	286,7	76,3	5,7
Итого за Обед 1-4 класс			24	24,9	91,4	666,1		36,9			117,4	286,7	76,3	5,7
Итого за день			52,4	44,8	165,1	1278		38,2			254,4	683,5	189,2	9,5

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,04	Бутерброд с маслом (с мукой зародышей пшеницы)	30/10	3,2	8,8	16,4	151,2					8	18,9	3,9	0,3
297,96	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,3	20,2	33,9	427,8		0,9			317,2	379,8	48,3	1,4
685,96	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
Итого за			30,7	29	65,3	636,2		1			330,4	407	56,6	2,5
Итого за Завтрак			30,7	29	65,3	636,2		1			330,4	407	56,6	2,5
Обед 1-4 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
139,96	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,7	24,2	126,6		12,9			30,7	64,9	26,8	1,3
324,96	Котлеты биточки рыбные	90	14,9	12,8	13,3	225,3		0,2			95,4	98,5	46,8	3,2
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
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
52,12	Хлеб ржано-пшеничный формовой	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
Итого за			25,1	23,5	112,7	738,2		43,5			198,3	290,4	117,9	6,9
Итого за Обед 1-4 класс			25,1	23,5	112,7	738,2		43,5			198,3	290,4	117,9	6,9
Итого за день			55,8	52,5	178	1374,4		44,5			528,7	697,4	174,5	9,5

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,04	Бутерброд с маслом (с мукой зародышей пшеницы)	30/10	3,2	8,8	16,4	151,2					8	18,9	3,9	0,3
270,09	Каша Царская с курицей	200	16,5	16,7	29,9	329,1		4,1			67,5	251,7	64,3	4,6
685,96	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
Итого за			19,9	25,5	61,4	537,5		4,2			80,8	278,9	72,6	5,8
Итого за Завтрак			19,9	25,5	61,4	537,5		4,2			80,8	278,9	72,6	5,8
Обед 1-4 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
129,96	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,8	7,1	20,6	152,9		12,4			40,9	67,2	26,4	1,4
26,2	Бигус с мясом	50/100	17,5	17,8	11,1	272,9		58,9			72,3	200,7	38,5	3,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
52,12	Хлеб ржано-пшеничный формовой	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
Итого за			24,4	27,8	80,4	652,6		82,2			135,4	298	74,7	6
Итого за Обед 1-4 класс			24,4	27,8	80,4	652,6		82,2			135,4	298	74,7	6
Итого за день			44,3	53,3	141,8	1190,1		86,4			216,2	576,8	147,3	11,7

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
						277					29	161	20	1,7
413,04	Сосиски отварные	100	12,3	25,3	2,4	277					16,6	122,1	8,9	0,7
333,04	Макаронные изделия с сыром	150	8,8	8,3	34,3	239,2		0,4			5,3	8,3	4,4	0,9
685,96	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,8	17	3,6	0,3
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					56,6	308,3	36,9	3,6
	Итого за		24	34,1	67	649,8		0,5			56,6	308,3	36,9	3,6
	Итого за Завтрак		24	34,1	67	649,8		0,5			56,6	308,3	36,9	3,6
Обед 1-4 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
110,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	7	14,8	129,3		23,7			64,9	58,1	36,8	1,6
416,96	Котлета из мяса	90	15,2	15,3	14,8	253,6		0,2			41,4	167,7	21,3	2,1
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
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
52,12	Хлеб ржано-пшеничный формовой	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
	Итого за		29,2	31,1	119,7	848,5		34,9			179,4	437,7	129	9,7
	Итого за Обед 1-4 класс		29,2	31,1	119,7	848,5		34,9			179,4	437,7	129	9,7
	Итого за день		53,2	65,2	186,7	1498,4		35,4			236	746,1	165,9	13,3

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,04	Бутерброд с маслом (с мукой зародышей пшеницы)	30/10	3,2	8,8	16,4	151,2					8	18,9	3,9	0,3
297,96	Запеканка из творога с повидлом	150/20	25,7	18,3	34,9	403,6		0,8			250,6	333,9	42,4	1,6
685,96	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
	Итого за		29,1	27,1	66,3	612		0,9			263,8	361,1	50,7	2,7
	Итого за Завтрак		29,1	27,1	66,3	612		0,9			263,8	361,1	50,7	2,7
Обед 1-4 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
139,96	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,7	24,2	126,6		12,9			30,7	64,9	26,8	1,3
303,96	Рыба припущенная	90	23,3	7,7	2,2	164,6		5,8			67	5,5	52,7	3,4
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
52,12	Хлеб ржано-пшеничный формовой	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
	Итого за		33,4	18,4	101,5	677,4		49			169,9	197,5	123,9	7,1
	Итого за Обед 1-4 класс		33,4	18,4	101,5	677,4		49			169,9	197,5	123,9	7,1
	Итого за день		62,5	45,5	167,8	1289,4		50			433,7	558,6	174,6	9,8

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
707,01	Омлет с колбасными изделиями	150	16,5	33,2	3	373,2		0,3			108	251,1	61,5	3,2
685,96	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
52,12	Хлеб ржано-пшеничный формовой	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за			18	33,5	34,2	499,1		13,4			131	275,7	76,1	6,3
Итого за Завтрак			18	33,5	34,2	499,1		13,4			131	275,7	76,1	6,3
Обед 1-4 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
120,96	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,2	7	11	114,3		34,9			63,1	54	25,8	1,3
47,02	Бифштекс "Школьный"	90	17,3	45,4	6	500,1					13,7	192,1	25,9	2
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
52,12	Хлеб ржано-пшеничный формовой	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
Итого за			28,9	60,1	104,1	1049,5		45,8			116,7	321,6	71,3	5,2
Итого за Обед 1-4 класс			28,9	60,1	104,1	1049,5		45,8			116,7	321,6	71,3	5,2
Итого за день			46,9	93,6	138,3	1548,7		59,3			247,7	597,3	147,4	11,4

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,04	Бутерброд с маслом (с мукой зародышей пшеницы)	30/10	3,2	8,8	16,4	151,2					8	18,9	3,9	0,3
257,96	Каша пшенная молочная	200/10	8,8	12,8	46	322,5		1			141,7	205,8	66,2	3,8
762,97	Кофейный напиток на молоке растворимый	200	1,6	1,8	24,8	115,6		0,5			60,9	45,5	7	0,1
Итого за			13,6	23,3	87,2	589,4		1,5			210,6	270,2	77,1	4,2
Итого за Завтрак			13,6	23,3	87,2	589,4		1,5			210,6	270,2	77,1	4,2
Обед 1-4 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
138,96	Суп картофельный с бобовыми	250	6,1	5,4	23,5	161,1		13,6			51,5	89,8	39,6	2,4
505,04	Кнели из филе куриного	90	15,6	9,5	6,1	210,2		0,2			47,4	194,2	85	1,7
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
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
52,12	Хлеб ржано-пшеничный формовой	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
Итого за			29	22,9	104,8	757,6		44,3			171,1	411	168,9	6,5
Итого за Обед 1-4 класс			29	22,9	104,8	757,6		44,3			171,1	411	168,9	6,5
Итого за день			42,5	46,3	192	1346,9		45,7			381,6	681,2	246	10,8