



Утверждаю:
 Директор ООО "Школяр"
 (подписано электронно-цифровой подписью) Степанова А.Г.

Согласовано:
 И.о. директор
 (подписано электронно-цифровой подписью)
 Пихтулова О.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Период действия с 14.09.2020 по
Завтраки и обеды 1-4 кл 175-87 7-12 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 (с мукой зародышей пшеницы)	30/20	8,5	6	16,3	148,6		0,6			6	125,8	3,6	0,3
413,04	Сосиски отварные	100	12,3	25,3	2,4	277					29	161	20	1,7
466,96	Рис припущенный с куркумой	150	3,7	4,7	40,8	210					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
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			27,4	36,5	101,6	813,3		3,8			66,2	358,6	42,1	4
Итого за Завтрак			27,4	36,5	101,6	813,3		3,8			66,2	358,6	42,1	4
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
670	Фрикадельки из говядины	80	13,4	10	11,2	185		0,8			46,1	191,1	27,4	2,5
257,96	Каша гречневая вязкая	150	4,6	5,3	24,8	159					33,9	109,5	37,3	3,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
10,08	Хлеб витаминизированный	30	2,4	1,1	16,6	81,5					5,9	19,4	4,1	0,3
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за			29,3	24,4	120,5	790,4		25,4			159,3	444,2	121,1	9,6
Итого за Обед 1-4 класс			29,3	24,4	120,5	790,4		25,4			159,3	444,2	121,1	9,6
Итого за день			56,6	60,9	222,2	1603,7		29,2			225,5	802,8	163,2	13,6

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														
394,96	Жаркое по-домашнему с мясом	50/100	13	27,8	18,4	371,7		15,7			34,7	184,1	43,4	2,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за			15,5	28,4	61,1	549,2		18,9			46,5	213,7	53,3	3,5
Итого за Завтрак			15,5	28,4	61,1	549,2		18,9			46,5	213,7	53,3	3,5
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
303,96	Горбуша припущенная	80	20,7	6,8	1,9	146,3		5,1			59,6	4,9	46,9	3
482,96	Капуста тушеная	150	3,6	4,4	16,6	117,5		88,3			97,7	63,4	32,5	2,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
10,08	Хлеб витаминизированный	50	4	1,9	27,6	135,9					9,7	32,4	6,7	0,5
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за			33,3	22,7	105,5	732,8		128,1			253,9	193,3	135,6	8,5
Итого за Обед 1-4 класс			33,3	22,7	105,5	732,8		128,1			253,9	193,3	135,6	8,5
Итого за день			48,8	51,1	166,6	1281,9		147			300,4	407	188,9	12

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,04	Бутерброд с маслом	30/10	0,4	8,3	2,6	86,1					3,5	6,1	2,1	0,1
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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за			27,8	28,5	63,2	615,2		4,2			325,2	388,6	52,6	2,1
Итого за Завтрак			27,8	28,5	63,2	615,2		4,2			325,2	388,6	52,6	2,1
Обед 1-4 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
135,04	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,2	7,1	13,7	124,4		19,9			45,8	57,9	25	1,2
19,05	Филе куриное тушеное в соусе	100	11,6	9,1	2,1	169,9		0,9			14,4	132,8	66,7	1,2
466,96	Рис припущенный с куркумой	150	3,7	4,7	40,8	210					2,1	51,9	12,6	1,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
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			23	24	116,4	784,5		31,7			109	294,2	120,7	5,1
Итого за Обед 1-4 класс			23	24	116,4	784,5		31,7			109	294,2	120,7	5,1
Итого за день			50,9	52,5	179,6	1399,7		35,9			434,2	682,8	173,3	7,2

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
325,96	Котлеты "Любительские"	80	13,3	11,6	6,3	178,1		1,6			59,3	38,9	38,7	2,3
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	Батон ржано-пшеничный с отрубями	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за			19,3	19,4	77,2	541,3		32			131,2	170,4	85,8	4,9
Итого за Завтрак			19,3	19,4	77,2	541,3		32			131,2	170,4	85,8	4,9
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
25,8	Биточки из мяса с отрубями	80	14	13,2	10,8	217,4		0,8			15,1	142,7	17,6	2
541,04	Рагу овощное	150	2,9	8	21,8	166,2		24,9			49,3	77,9	35,8	1,6
	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 с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за			25,2	27,1	116,6	790,4		49,5			122,8	337	96,5	6,5
Итого за Обед 1-4 класс			25,2	27,1	116,6	790,4		49,5			122,8	337	96,5	6,5
Итого за день			44,5	46,5	193,8	1331,7		81,4			254	507,4	182,4	11,4

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														
439,96	Птица отварная	80	15,9	14,7	0,2	196,3		0,2			20,2	181,8	22,5	1,6
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 с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за			23,7	20,1	81,2	582,1		3,4			49,6	256,7	42,1	3,5
Итого за Завтрак			23,7	20,1	81,2	582,1		3,4			49,6	256,7	42,1	3,5
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	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
413,04	Сосиски отварные	100	12,3	25,3	2,4	277					29	161	20	1,7
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
10	Хлеб "Витаминизированный"	30	2,4	1,1	16,6	81,5					5,9	19,4	4	0,3
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за			28	42,1	125,2	954,1		23,3			149,3	475,2	127,8	9,8
Итого за Обед 1-4 класс			28	42,1	125,2	954,1		23,3			149,3	475,2	127,8	9,8
Итого за день			51,7	62,2	206,3	1536,2		26,7			198,9	731,8	170	13,3

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														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
284,96	Омлет натуральный	150	15	22,1	2,7	269,5		0,4			116,8	239	66,1	3,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
3,04	Бутерброд с сыром (с мукой зародышей пшеницы)	30/20	8,5	6	16,3	148,6		0,6			6	125,8	3,6	0,3
Итого за			23,9	30,1	47,7	545,7		11,9			137,5	372,5	74,7	4,2
Итого за Завтрак			23,9	30,1	47,7	545,7		11,9			137,5	372,5	74,7	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
756,04	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,5	6,1	16,1	133,6		11			28,2	51,4	22,9	1,1
439,96	Птица отварная	80	15,9	14,7	0,2	196,3		0,2			20,2	181,8	22,5	1,6
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
Итого за			26,8	28,5	86,7	693,3		41,6			118,8	354,9	88,4	5,1
Итого за Обед 1-4 класс			26,8	28,5	86,7	693,3		41,6			118,8	354,9	88,4	5,1
Итого за день			50,6	58,7	134,3	1239		53,5			256,3	727,3	163,2	9,3

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
403,96	Плов из мяса	50/100	13,8	29	28,9	425		4,5			33,8	168,3	30,5	2,3
	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
Итого за			16,6	29,6	71	602,7		7,8			44	188,1	36,3	3,2
Итого за Завтрак			16,6	29,6	71	602,7		7,8			44	188,1	36,3	3,2
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	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
15,03	Котлета Маленький секрет с сыром	80	16,7	19,6	10,5	310,4		0,6			15,9	238,7	56,3	1,3
482,96	Капуста тушеная	150	3,6	4,4	16,6	117,5		88,3			97,7	63,4	32,5	2,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
10,08	Хлеб витаминизированный	50	4	1,9	27,6	135,9					9,7	32,4	6,7	0,5
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за			29,9	35,5	119,7	920,6		112,3			186,9	447,5	138,3	6,6
Итого за Обед 1-4 класс			29,9	35,5	119,7	920,6		112,3			186,9	447,5	138,3	6,6
Итого за день			46,6	65,1	190,7	1523,2		120			230,9	635,5	174,6	9,8

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
9,07	Запеканка картофельная с филе куриным	50/100												
	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
Итого за			2,8	0,5	42,1	177,7		3,3			10,2	19,8	5,9	0,9
Итого за Завтрак			2,8	0,5	42,1	177,7		3,3			10,2	19,8	5,9	0,9
Обед 1-4 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
168,04	Суп - пюре из разных овощей с гренками	250/10	3,3	5,5	16,1	122,9		20,6			88,6	82,9	28,1	1,2
413,04	Сосиски отварные	100	12,3	25,3	2,4	277					29	161	20	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
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за			24,1	38,2	112,7	858,1		44,5			173,2	334,7	79,6	7,2
Итого за Обед 1-4 класс			24,1	38,2	112,7	858,1		44,5			173,2	334,7	79,6	7,2
Итого за день			26,9	38,7	154,8	1035,7		47,8			183,4	354,5	85,5	8,1

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
422,96	Тфтели с хлебом в соусе	60/50	9	11,5	12,7	187,5		3,2			21,8	102,3	16,2	1,5
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
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за			19,2	18,1	96,6	603,9		6,5			84,5	313,7	87,2	7,7
Итого за Завтрак			19,2	18,1	96,6	603,9		6,5			84,5	313,7	87,2	7,7
Обед 1-4 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
65	Борщ с морской капустой и картофелем, сметаной	250/10	2,3	7	14,6	128,6		20,4			64,6	59,3	44,3	2,3
394,96	Жаркое по-домашнему с мясом	50/100	13	27,8	18,4	371,7		15,7			34,7	184,1	43,4	2,4
	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 с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за			20,7	38	92,9	780,4		47			127,1	294,9	104	6,3
Итого за Обед 1-4 класс			20,7	38	92,9	780,4		47			127,1	294,9	104	6,3
Итого за день			39,9	56,1	189,5	1384,3		53,5			211,5	608,6	191,2	13,9

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
649	Йогурт	1	5,4	4,7		134	17,5							
439,96	Птица отварная	80	15,9	14,7	0,2	196,3		0,2			20,2	181,8	22,5	1,6
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
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			29,4	24,7	80,6	716,3	17,5	3,4			48	246,9	38,1	3,2
Итого за Завтрак			29,4	24,7	80,6	716,3	17,5	3,4			48	246,9	38,1	3,2
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
403,96	Плов из мяса	50/100	13,8	29	28,9	425		4,5			33,8	168,3	30,5	2,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
Итого за			24,4	42,3	120,3	932		53,4			137,2	313	83,9	5,8
Итого за Обед 1-4 класс			24,4	42,3	120,3	932		53,4			137,2	313	83,9	5,8
Итого за день			53,8	67	200,9	1648,3	17,5	56,8			185,3	559,9	122	9