



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



Согласовано:  
 Директор  
 Пихтулова О.В.

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**  
**Период действия с 11.01.2021 по 31.12.2021**  
**Завтраки 1-4 кл 72-95 шк.135 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
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за</b>			<b>27,4</b>	<b>36,5</b>	<b>101,6</b>	<b>813,3</b>		<b>3,8</b>			<b>66,2</b>	<b>358,6</b>	<b>42,1</b>	<b>4</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>27,4</b>	<b>36,5</b>	<b>101,6</b>	<b>813,3</b>		<b>3,8</b>			<b>66,2</b>	<b>358,6</b>	<b>42,1</b>	<b>4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>27,4</b>	<b>36,5</b>	<b>101,6</b>	<b>813,3</b>		<b>3,8</b>			<b>66,2</b>	<b>358,6</b>	<b>42,1</b>	<b>4</b>

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
<b>Завтрак</b>														
20,19	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	Батон ржано-пшеничный с отрубями	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за</b>			<b>15,5</b>	<b>28,4</b>	<b>61,1</b>	<b>549,2</b>		<b>18,9</b>			<b>46,5</b>	<b>213,7</b>	<b>53,3</b>	<b>3,5</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>15,5</b>	<b>28,4</b>	<b>61,1</b>	<b>549,2</b>		<b>18,9</b>			<b>46,5</b>	<b>213,7</b>	<b>53,3</b>	<b>3,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>15,5</b>	<b>28,4</b>	<b>61,1</b>	<b>549,2</b>		<b>18,9</b>			<b>46,5</b>	<b>213,7</b>	<b>53,3</b>	<b>3,5</b>

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
<b>Завтрак</b>														
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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
<b>Итого за</b>			<b>30,6</b>	<b>29</b>	<b>77,1</b>	<b>680,3</b>		<b>4,2</b>			<b>329,7</b>	<b>401,5</b>	<b>54,5</b>	<b>2,3</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>30,6</b>	<b>29</b>	<b>77,1</b>	<b>680,3</b>		<b>4,2</b>			<b>329,7</b>	<b>401,5</b>	<b>54,5</b>	<b>2,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>30,6</b>	<b>29</b>	<b>77,1</b>	<b>680,3</b>		<b>4,2</b>			<b>329,7</b>	<b>401,5</b>	<b>54,5</b>	<b>2,3</b>



День: четверг  
Неделя: 1

№ 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
<b>Завтрак</b>														
	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
<b>Итого за</b>			19,3	19,4	77,2	541,3		32			131,2	170,4	85,8	4,9
<b>Итого за Завтрак</b>			19,3	19,4	77,2	541,3		32			131,2	170,4	85,8	4,9
<b>Итого за день</b>			19,3	19,4	77,2	541,3		32			131,2	170,4	85,8	4,9

День: пятница  
Неделя: 1

№ 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
<b>Завтрак</b>														
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	Батон ржано-пшеничный с отрубями	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за</b>			23,7	20,1	81,2	582,1		3,4			49,6	256,7	42,2	3,4
<b>Итого за Завтрак</b>			23,7	20,1	81,2	582,1		3,4			49,6	256,7	42,2	3,4
<b>Итого за день</b>			23,7	20,1	81,2	582,1		3,4			49,6	256,7	42,2	3,4

День: понедельник  
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
<b>Завтрак</b>														
	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
<b>Итого за</b>			23,9	30,1	47,7	545,7		11,9			137,5	372,5	74,7	4,2
<b>Итого за Завтрак</b>			23,9	30,1	47,7	545,7		11,9			137,5	372,5	74,7	4,2
<b>Итого за день</b>			23,9	30,1	47,7	545,7		11,9			137,5	372,5	74,7	4,2

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
<b>Завтрак</b>														
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	Батон ржано-пшеничный с отрубями	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за</b>			16,3	29,7	71,6	602,5		7,8			45,5	197,8	40,4	3,4
<b>Итого за Завтрак</b>			16,3	29,7	71,6	602,5		7,8			45,5	197,8	40,4	3,4
<b>Итого за день</b>			16,3	29,7	71,6	602,5		7,8			45,5	197,8	40,4	3,4



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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за</b>			2,8	0,5	42,1	177,7		3,3			10,2	19,8	5,9	0,9
<b>Итого за Завтрак</b>			2,8	0,5	42,1	177,7		3,3			10,2	19,8	5,9	0,9
<b>Итого за день</b>			2,8	0,5	42,1	177,7		3,3			10,2	19,8	5,9	0,9

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
422,96	Тефтели 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	Батон ржано-пшеничный с отрубями	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за</b>			19,2	18,1	96,6	603,9		6,5			84,5	313,7	87,2	7,6
<b>Итого за Завтрак</b>			19,2	18,1	96,6	603,9		6,5			84,5	313,7	87,2	7,6
<b>Итого за день</b>			19,2	18,1	96,6	603,9		6,5			84,5	313,7	87,2	7,6

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
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
10,1	Батон витаминизированный	30	2,4	1,1	16,6	81,5					5,9	19,4	4,1	0,3
<b>Итого за</b>			23,9	22,6	83,7	613,7		11,1			58,4	254,2	41,4	3,5
<b>Итого за Завтрак</b>			23,9	22,6	83,7	613,7		11,1			58,4	254,2	41,4	3,5
<b>Итого за день</b>			23,9	22,6	83,7	613,7		11,1			58,4	254,2	41,4	3,5
<b>Итого всего средняя</b>			20,3	23,5	74	570,9		10,3			95,9	255,9	52,7	3,8

