



**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**  
**Период действия с 09.01.2024 по 31.05.2024**  
**Завтрак (дотация) 1-4 классы**

День: понедельник  
 Неделя: 1

№ реп.	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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,7	6,4	16,6	152,4		0,6			6,2	128,3	4,1	0,3
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	7,4	12,5	57,1	356,5		1,2			176	167,2	31,5	1,4
	Фрукт	120	0,5		13,6	55,2		15,6			19,2	13,2	10,8	2,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>15,7</b>	<b>18,9</b>	<b>114,1</b>	<b>665,3</b>		<b>20,6</b>			<b>205,9</b>	<b>311,4</b>	<b>48,6</b>	<b>5</b>
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			<b>15,7</b>	<b>18,9</b>	<b>114,1</b>	<b>665,3</b>		<b>20,6</b>			<b>205,9</b>	<b>311,4</b>	<b>48,6</b>	<b>5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>15,7</b>	<b>18,9</b>	<b>114,1</b>	<b>665,3</b>		<b>20,6</b>			<b>205,9</b>	<b>311,4</b>	<b>48,6</b>	<b>5</b>

День: вторник  
 Неделя: 1

№ реп.	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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
50,06	Котлета Детская	90	13	27,6	12,3	348,7		1			49,5	161,7	30	2
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
	Поджаривка	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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20,2</b>	<b>35,9</b>	<b>90,2</b>	<b>745,9</b>		<b>15,8</b>			<b>122,6</b>	<b>334,1</b>	<b>70,6</b>	<b>5,6</b>
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			<b>20,2</b>	<b>35,9</b>	<b>90,2</b>	<b>745,9</b>		<b>15,8</b>			<b>122,6</b>	<b>334,1</b>	<b>70,6</b>	<b>5,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>20,2</b>	<b>35,9</b>	<b>90,2</b>	<b>745,9</b>		<b>15,8</b>			<b>122,6</b>	<b>334,1</b>	<b>70,6</b>	<b>5,6</b>

День: среда  
 Неделя: 1

№ реп.	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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
931	Запеканка творожно-рисовая с соусом	150/100	22,6	22	30	406,1		1,1			273,6	325,3	42,4	1,3
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	100	7,5	4,8	47,7	252		4,1			24,5	75,1	20	1,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>31,6</b>	<b>27,3</b>	<b>114,4</b>	<b>807,4</b>		<b>8,5</b>			<b>338,3</b>	<b>520,1</b>	<b>89</b>	<b>5</b>
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			<b>31,6</b>	<b>27,3</b>	<b>114,4</b>	<b>807,4</b>		<b>8,5</b>			<b>338,3</b>	<b>520,1</b>	<b>89</b>	<b>5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>31,6</b>	<b>27,3</b>	<b>114,4</b>	<b>807,4</b>		<b>8,5</b>			<b>338,3</b>	<b>520,1</b>	<b>89</b>	<b>5</b>

День: четверг  
 Неделя: 1

№ реп.	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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
422,04	Тефтели	90	11,4	27,9	15,2	353		2,1			43,2	142,1	21,9	1,5
470,96	Картофель отварной	150	3	4,5	29,6	163,8		22,5			23,4	88	36,1	1,5
	Поджаривка	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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>16,3</b>	<b>35,9</b>	<b>84,3</b>	<b>705,6</b>		<b>39,4</b>			<b>122,2</b>	<b>357,1</b>	<b>88,8</b>	<b>5,7</b>
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			<b>16,3</b>	<b>35,9</b>	<b>84,3</b>	<b>705,6</b>		<b>39,4</b>			<b>122,2</b>	<b>357,1</b>	<b>88,8</b>	<b>5,7</b>

Итого за день	16,3	35,9	84,3	705,6		39,4			122,2	357,1	88,8	5,7
---------------	------	------	------	-------	--	------	--	--	-------	-------	------	-----

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
439,03	Птица отварная	110	21,8	20,2	0,2	269,8		0,2			27,3	250	30,8	2,1
466,07	Рис прилущенный	160	4	5	43,3	223,1					22,4	55,4	13,5	1,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
<b>Итого за Завтрак</b>			27,3	25,8	80,3	642,4		3,5			89,9	425	70,9	5,8
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			27,3	25,8	80,3	642,4		3,5			89,9	425	70,9	5,8
<b>Итого за день</b>			27,3	25,8	80,3	642,4		3,5			89,9	425	70,9	5,8

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
14,05	Котлета Здоровье	100												
463,02	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
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
<b>Итого за Завтрак</b>			9,7	6,7	81,4	404,3		3,3			103	340,4	95,8	8,1
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			9,7	6,7	81,4	404,3		3,3			103	340,4	95,8	8,1
<b>Итого за день</b>			9,7	6,7	81,4	404,3		3,3			103	340,4	95,8	8,1

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
284,06	Омлет натуральный	180	18,9	26	3,4	322,5		0,5			146,7	301,2	83,2	3,9
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	100	7,5	4,8	47,7	252		4,1			24,5	75,1	20	1,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
<b>Итого за Завтрак</b>			27,9	31,4	87,9	723,9		7,9			211,5	495,9	129,8	7,6
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			27,9	31,4	87,9	723,9		7,9			211,5	495,9	129,8	7,6
<b>Итого за день</b>			27,9	31,4	87,9	723,9		7,9			211,5	495,9	129,8	7,6

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
43,02	Суфле Рыбка	100	15,2	17,3	11	254,3		1,1			60,1	46,7	38,3	2,4
470,03	Картофель отварной	170	3,4	5,1	33,5	185,6		25,5			26,6	99,7	40,9	1,7
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
<b>Итого за Завтрак</b>			20,1	23	81,2	589,2		29,9			126,8	266,1	105,8	6,6
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			20,1	23	81,2	589,2		29,9			126,8	266,1	105,8	6,6
<b>Итого за день</b>			20,1	23	81,2	589,2		29,9			126,8	266,1	105,8	6,6

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
403,96	Плов из мяса	250	16,3	33,1	55,8	572,2		4,5			53,7	207,4	41,9	3,1
	Подгарнировка	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

899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1				35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			18,1	35,7	94,4	747,8		15,4		104,1	331,9	71,4	5,8
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,1	35,7	94,4	747,8		15,4		104,1	331,9	71,4	5,8
Итого за день			18,1	35,7	94,4	747,8		15,4		104,1	331,9	71,4	5,8

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 1-4 классы														
Завтрак														
439,03	Птица отварная	110	21,8	20,2	0,2	269,8		0,2			27,3	250	30,8	2,1
516,1	Макаронные изделия отварные	160	5,7	5,1	40,9	222,3					18,8	48,3	10,4	0,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			29	25,9	77,9	641,5		3,5			86,3	417,9	67,8	5,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			29	25,9	77,9	641,5		3,5			86,3	417,9	67,8	5,4
Итого за день			29	25,9	77,9	641,5		3,5			86,3	417,9	67,8	5,4
Итого всего средняя			21,6	26,6	90,6	667,3		14,8			151,1	380	83,9	6,1