



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд Период действия с 02.09.2024 по 30.12.2024

Завтрак (дотация) 1-4 классы

День: понедельник
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
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
1,04	Бутерброд с маслом	30/10	3,2	8,8	16,4	151,2					8	18,9	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
337,04	Яйцо вареное	50	6,4	5,8	0,4	78,5					27,5	92,5	27	1,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Завтрак			15,6	26,2	89,3	631,1		4,2			181,2	248,3	58,4	3,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,6	26,2	89,3	631,1		4,2			181,2	248,3	58,4	3,4
Итого за день			15,6	26,2	89,3	631,1		4,2			181,2	248,3	58,4	3,4

День: вторник
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
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
416,31	Биточки из мяса	90	12,3	29	14,8	365,5		0,2			40	145,1	21,3	1,4
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
	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
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			21,4	38,2	90,5	767,8		15			112,6	342,4	90	7,3
Итого за Завтрак 1-4 классы			21,4	38,2	90,5	767,8		15			112,6	342,4	90	7,3
Итого за день			21,4	38,2	90,5	767,8		15			112,6	342,4	90	7,3

День: среда
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
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
297,96	Запеканка из творога с повидлом	150/20	25,7	18,4	35,2	405,2		0,8			250,5	332,8	41,4	1,5
687,01	Мучное изделие	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
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			34,1	23,5	114,5	781,3		8,2			281,3	416	64,9	3,3
Итого за Завтрак 1-4 классы			34,1	23,5	114,5	781,3		8,2			281,3	416	64,9	3,3
Итого за день			34,1	23,5	114,5	781,3		8,2			281,3	416	64,9	3,3

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
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
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
	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
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			15,8	35,6	79,2	680,3		39,4			88,2	245,6	65,7	3,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,8	35,6	79,2	680,3		39,4			88,2	245,6	65,7	3,9
Итого за день			15,8	35,6	79,2	680,3		39,4			88,2	245,6	65,7	3,9

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
54,08	Купаты с соусом	100	5,7	7	42,8	257		0,5			22,3	74,1	21,7	1,4
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
	Поджаривка 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
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			12,4	15,1	115,5	628,9		15,3			61,5	135	39,1	3,1
Итого за Завтрак 1-4 классы			12,4	15,1	115,5	628,9		15,3			61,5	135	39,1	3,1
Итого за день			12,4	15,1	115,5	628,9		15,3			61,5	135	39,1	3,1

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
444,2	Фрикасе из филе куриного	100	10,1	8,9	4,7	165,7		16			28,3	122,5	57,2	1,2
463,02	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
	Поджаривка 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
52,06	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			19,5	18,2	81,9	575,7		30,8			101,4	321,7	126,4	7,2
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,5	18,2	81,9	575,7		30,8			101,4	321,7	126,4	7,2
Итого за день			19,5	18,2	81,9	575,7		30,8			101,4	321,7	126,4	7,2

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
284,06	Омлет натуральный	180	18,9	26	3,4	322,5		0,5			146,7	301,2	83,2	3,9
687,01	Мучное изделие	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
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			27,4	31,1	82,7	698,6		7,9			177,5	384,4	106,6	5,8
Итого за Завтрак 1-4 классы			27,4	31,1	82,7	698,6		7,9			177,5	384,4	106,6	5,8
Итого за день			27,4	31,1	82,7	698,6		7,9			177,5	384,4	106,6	5,8

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
403,96	Плов из мяса	250	16,3	33,1	55,8	572,2		4,5			53,7	207,4	41,9	3,1
	Поджаривка 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
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			17,7	36,4	90,2	735,6		19,3			75,3	222,9	49,6	4
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,7	36,4	90,2	735,6		19,3			75,3	222,9	49,6	4
Итого за день			17,7	36,4	90,2	735,6		19,3			75,3	222,9	49,6	4

День: четверг

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
5,44	Тефтели рыбные с соусом тар-тар	100	12,7	11,6	10,4	191,6		1,4			68,3	39,2	30,7	1,9
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5			49,9	97	34,4	1,3
	Поджаривка 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	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			17,3	19,1	70,3	501,4		31,8			134,7	149,2	71,4	4
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,3	19,1	70,3	501,4		31,8			134,7	149,2	71,4	4
Итого за день			17,3	19,1	70,3	501,4		31,8			134,7	149,2	71,4	4

День: пятница
 Неделя: 2

№ рец.	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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3					29,4	225,6	28,7	2
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2					21	51,9	12,6	1,1
	Подгарнировка 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
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			27,7	34,2	75	699,1		14,8			72,1	293,1	49,1	4
Итого за Завтрак 1-4 классы			27,7	34,2	75	699,1		14,8			72,1	293,1	49,1	4
Итого за день			27,7	34,2	75	699,1		14,8			72,1	293,1	49,1	4
Итого всего средняя			20,9	27,8	88,9	670		18,7			128,6	275,8	72,1	4,6

