



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 09.01.2025 по 31.05.2025
Завтрак (дотация) 1-4 классы 108-64 рублей

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
1,4	Бутерброд с маслом	30/10	1	8,6	4,9	97,6		4	7,3	1,5	
257,96	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	7,4	12	43,2	299,7	1	130,6	243,4	16	1,1
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Завтрак			8,9	20,5	86,2	544,5	17,2	155,1	264,4	28,7	3,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			8,9	20,5	86,2	544,5	17,2	155,1	264,4	28,7	3,9
Итого за день			8,9	20,5	86,2	544,5	17,2	155,1	264,4	28,7	3,9

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
64,04	Колбаски Витаминные из филе куриного	90	12,8	9,5	3,8	187,5	0,5	43,8	159,9	74,4	1,5
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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,3	14,5	70,5		6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			23,3	18,7	89,2	637,6	15,3	121,4	378	151,9	8
Итого за Завтрак 1-4 классы			23,3	18,7	89,2	637,6	15,3	121,4	378	151,9	8
Итого за день			23,3	18,7	89,2	637,6	15,3	121,4	378	151,9	8

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
284,96	Омлет натуральный	150	15,7	21,7	2,8	268,9	0,4	121,9	250,2	69,1	3,3
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4	0,6	24,2	117,5		11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак			20,2	22,3	65,1	533,6	16,7	153,9	307,5	96,9	7,1
Итого за Завтрак 1-4 классы			20,2	22,3	65,1	533,6	16,7	153,9	307,5	96,9	7,1
Итого за день			20,2	22,3	65,1	533,6	16,7	153,9	307,5	96,9	7,1

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
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
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4		17,6	45,3	9,8	0,8
	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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,3	14,5	70,5		6,9	26,1	9,9	0,6

Итого за Завтрак	20,5	37,1	97,2	785	15	84,4	226,6	47,4	3,7
Итого за Завтрак 1-4 классы	20,5	37,1	97,2	785	15	84,4	226,6	47,4	3,7
Итого за день	20,5	37,1	97,2	785	15	84,4	226,6	47,4	3,7

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
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
	Поджаренная 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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,3	14,5	70,5		6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			29	33,3	83,8	733,6	11	72,1	311,3	56,4	4,6
Итого за Завтрак 1-4 классы			29	33,3	83,8	733,6	11	72,1	311,3	56,4	4,6
Итого за день			29	33,3	83,8	733,6	11	72,1	311,3	56,4	4,6

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
1,4	Бутерброд с маслом	30/10	1	8,6	4,9	97,6		4	7,3	1,5	
262,03	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	7,8	12,6	39,2	293,5	1,3	142,8	185,1	56,6	3,1
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Завтрак			9,2	21,2	82,2	538,3	17,6	167,3	206,2	69,4	6
Итого за Завтрак 1-4 классы			9,2	21,2	82,2	538,3	17,6	167,3	206,2	69,4	6
Итого за день			9,2	21,2	82,2	538,3	17,6	167,3	206,2	69,4	6

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
449,96	Плов из филе куриного	200	15,1	12,5	43,1	368,1	3	42,1	191,8	82,4	2,5
	Поджаренная овощная	50	0,7	5	4,6	65,7	19,3	25,6	12,3	7,1	0,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4	0,6	24,2	117,5		11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак			19,9	18,1	98,7	652,6	25,5	83,7	250,3	108,2	4,6
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,9	18,1	98,7	652,6	25,5	83,7	250,3	108,2	4,6
Итого за день			19,9	18,1	98,7	652,6	25,5	83,7	250,3	108,2	4,6

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
297,04	Запеканка из творога с соусом молочным	150/100	27,8	23,9	36,4	469,7	1,2	323,2	386,3	50,3	1,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4	0,6	24,2	117,5		11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак			31,8	24,5	87,4	688,4	4,5	339,2	432,5	69,1	3,2
Итого за Завтрак 1-4 классы			31,8	24,5	87,4	688,4	4,5	339,2	432,5	69,1	3,2
Итого за день			31,8	24,5	87,4	688,4	4,5	339,2	432,5	69,1	3,2

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4		17,6	45,3	9,8	0,8
	Поджаренная 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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,3	14,5	70,5		6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			14,1	14,2	126,9	676,1	11,4	62,7	157,7	47,7	3,7
Итого за Завтрак 1-4 классы			14,1	14,2	126,9	676,1	11,4	62,7	157,7	47,7	3,7
Итого за день			14,1	14,2	126,9	676,1	11,4	62,7	157,7	47,7	3,7

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
359,13	Жаркое "Курочка Ряба" из филе куриного	200	13,7	7,9	27,5	262,3	22	49,9	216,7	104,3	2,8	
	Поджаренная овощная	50	0,7	5	4,6	65,7	19,3	25,6	12,3	7,1	0,5	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4	0,6	24,2	117,5		11,5	43,5	16,5	1	
Итого за Завтрак			18,5	13,5	83	546,8	44,5	91,4	275,2	130,1	4,9	
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,5	13,5	83	546,8	44,5	91,4	275,2	130,1	4,9	
Итого за день			18,5	13,5	83	546,8	44,5	91,4	275,2	130,1	4,9	
Итого всего средняя			19,5	22,3	90	633,7	17,9	133,1	281	80,6	5	