



Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №106

Полякова М.Ю.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025****Завтрак (дотация) 1-4 классы 108-64 рублей**

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
284,96	Омлет натуральный	150	15	20,7	2,7	256,4	0,4	116,1	239,1	66	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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4	0,6	24,2	117,5		11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак			19,5	21,2	64,9	521,2	16,7	148	296,3	93,7	6,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,5	21,2	64,9	521,2	16,7	148	296,3	93,7	6,9
Итого за день			19,5	21,2	64,9	521,2	16,7	148	296,3	93,7	6,9

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
416,31	Биточки из свинины	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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
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
	Подгарнировка 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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
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
	Подгарнировка 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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
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	36,5	469,5	1,2	323,1	386,2	50,4	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	24,4	87,4	688,3	4,5	339,1	432,5	69,1	3,2
Итого за Завтрак 1-4 классы			31,8	24,4	87,4	688,3	4,5	339,1	432,5	69,1	3,2
Итого за день			31,8	24,4	87,4	688,3	4,5	339,1	432,5	69,1	3,2

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
54,1	Колбаски из свинины и куриного филе 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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
359,13	Жаркое "Куричка 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	22,2	90	632,4	17,9	132,5	279,8	80,3	4,9

