

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

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №44
Сосновских Я.М.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 26.01.2026 по 29.05.2026

Завтрак (дотация) 1-4 классы 149-52 рублей

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		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
2,07	Бутерброд с маслом	40/10	3,2	5,8	22,2	123,0			60,0	29,0	5,4	0,4
262,03	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	7,6	8,1	25,1	239,6	1,3		90,8	137,7	27,6	1,5
895	Мандарины свежие	120	1,0	0,2	9,0	45,6	5,6		42,0	20,4	13,2	0,1
642,05	Какао на молоке	200	5,3	5,4	25,4	172,6	8,0		71,2	85,0	11,0	0,4
Итого за Завтрак			17,1	19,5	81,7	580,8	14,9		264,0	272,1	57,2	2,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,1	19,5	81,7	580,8	14,9		264,0	272,1	57,2	2,4
Итого за день			17,1	19,5	81,7	580,8	14,9		264,0	272,1	57,2	2,0

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		С		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	8,6	9,2		316,2	2,8		127,1	137,2	17,2	1,1
463,96/954	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий "Пикантный"	150/20	6,1	6,8	47,2	183,3	1,9		124,0	101,7	34,4	1,6
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8		2,9	3,6	2,0	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8			1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			15,7	16,4	67,8	587,0	13,5		255,8	247,9	54,8	2,8
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,7	16,4	67,8	587,0	13,5		255,8	247,9	54,8	2,8
Итого за день			15,7	16,4	67,8	587,0	13,5		255,8	247,9	54,8	2,8

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		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,6	6,3	16,6	150,2	0,3		126,0	79,5	15,1	0,5
284,96	Омлет натуральный с маслом	150/5	10,1	11,3	32,8	290,2	0,7		65,3	148,9	19,1	1,0
894,01	Груши свежие	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7,6		26,6	22,4	16,8	1,1
11,21	Чай лимонный	200	0,1		15,3	63,3	4,0		4,5	2,2	1,2	0,1
Итого за Завтрак			18,4	18,0	79,1	569,5	12,6		222,4	253,0	52,2	2,7
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,4	18,0	79,1	569,5	12,6		222,4	253,0	52,2	2,7
Итого за день			18,4	18,0	79,1	569,5	12,6		222,4	253,0	52,2	2,7

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		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	11,2	7,7	23,6	158,0	1,4		103,3	137,0	32,8	0,8
466,38/954	Булгур припущенный/Огурец свежий "Пикантный"	150/20	5,3	7,7	25,8	223,7	2,1		148,6	129,6	14,2	1,8
12,19	Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	10,2		3,8	1,4	4,5	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8			1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			17,6	16,5	70,0	476,7	13,7		257,5	273,4	52,7	2,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,6	16,5	70,0	476,7	13,7		257,5	273,4	52,7	2,9
Итого за день			17,6	16,5	70,0	476,7	13,7		257,5	273,4	52,7	2,9

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											
20,29/9	Жаркое по-домашнему с	200/50	16,2	15,2	44,4	385,4	12,3	246,1	253,7	57,2	2,4
12,1	Чай фруктовый с ягодной смесью	200,0	0,2	0,1	16,3	65,9		0,5			0,1
52,1	Хлеб витаминизированный	50,0	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			19,4	16,3	76,7	527,3	12,3	252,6	271,7	61,2	2,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,4	16,3	76,7	527,3	12,3	252,6	271,7	61,2	2,5
Итого за день			19,4	16,3	76,7	527,3	12,3	252,6	271,7	61,2	2,5

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											
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,6	6,3	16,6	150,2	0,3	126,0	79,5	15,1	0,5
257,96	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	5,4	7,1	30,5	210,6	0,9	33,1	51,3	22,1	1,6
895	Мандарины свежие	120	1,0	0,2	9,0	45,6	5,6	42,0	20,4	13,2	0,1
642,05	Какао на молоке	200	5,3	5,4	25,4	172,6	8,0	71,2	85,0	11,0	0,4
Итого за Завтрак			19,3	19,0	81,5	579,0	14,8	272,3	236,2	61,4	2,6
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,3	19,0	81,5	579,0	14,8	272,3	236,2	61,4	2,6
Итого за день			19,3	19,0	81,5	579,0	14,8	272,3	236,2	61,4	2,6

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											
269,01/	Плов из индейки/Огурец "Пряный"	200/50	16,4	18,4	40,8	417,6	5,8	131,2	244,5	56,8	2,4
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	9,2	109,5	2,6	2,6	0,5
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,4	19,1	71,0	558,1	15,0	243,7	256,1	61,4	2,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,4	19,1	71,0	558,1	15,0	243,7	256,1	61,4	2,9
Итого за день			18,4	19,1	71,0	558,1	15,0	243,7	256,1	61,4	2,9

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											
297,03	Запеканка из творога с соусом молочным	150/100	17,2	16,1	43,3	448,0	2,2	253,5	253,3	44,8	2,2
12,19	Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	10,2	3,8	1,4	4,5	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,9	17,4	67,1	558,2	12,4	260,3	263,7	51,3	2,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,9	17,4	67,1	558,2	12,4	260,3	263,7	51,3	2,5
Итого за день			18,9	17,4	67,1	558,2	12,4	260,3	263,7	51,3	2,5

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											
55,02	Колбаски из свинины и куриного филе	90	8,6	9,2	32,9	231,7	0,3	83,6	102,2	19,5	0,6
463,96/	Каша гречневая	150/30	7,9	6,3	21,2	209,0	2,5	75,6	130,7	32,9	1,5
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	9,2	109,5	2,6	2,6	0,5
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			17,9	16,0	81,1	566,0	12,0	270,5	240,9	56,2	2,6
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,9	16,0	81,1	566,0	12,0	270,5	240,9	56,2	2,6
Итого за день			17,9	16,0	81,1	566,0	12,0	270,5	240,9	56,2	2,6

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	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											
33	Салат из свежей капусты с огурцом "Здоровье"	100	1,5	4,1	14,0	68,8	10,2	47,9	25,9	15,8	1,3
284,96	Омлет натуральный с маслом	150/5	10,1	11,3	32,8	290,2	0,7	65,3	148,9	19,1	1,0
630,96	Чай с молоком	200	2,9	3,2	19,7	119,9	1,3	120,5	90,0	14,0	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
Итого за Завтрак			15,9	19,1	73,7	513,1	12,2	236,4	272,9	50,7	2,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,9	19,1	73,7	513,1	12,2	236,4	272,9	50,7	2,5
Итого за день			15,9	19,1	73,7	513,1	12,2	236,4	272,9	50,7	2,5
Итого всего средняя			17,9	17,7	75,0	551,6	13,3	253,5	258,8	55,9	2,6