



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



Согласовано:
 Директор МАОУ Гимназия №177
 Самойленко Т.Н.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Период действия с 01.09.2023 по 31.12.2023

Завтрак (дотация) 1-4 классы

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		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														
3,04	Бутерброд с сыром (с мукой зародышей пшеницы)	30/20	8,5	6	16,3	148,6		0,6			6	125,8	3,6	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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			14,9	17,7	100,1	596		17,8			167,7	273,7	40,1	4,2
Итого за Завтрак 1-4 классы			14,9	17,7	100,1	596		17,8			167,7	273,7	40,1	4,2
Итого за день			14,9	17,7	100,1	596		17,8			167,7	273,7	40,1	4,2

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		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														
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 молочная "Невидимая Овсянка" с маслом	200/10	8,6	14,1	40,6	314,3		1			153,7	252,3	79	3,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			16,9	20,6	95,2	614		17,8			180,3	394,3	94,3	6,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			16,9	20,6	95,2	614		17,8			180,3	394,3	94,3	6,9
Итого за день			16,9	20,6	95,2	614		17,8			180,3	394,3	94,3	6,9

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		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 (с мукой зародышей пшеницы)	30/10	3,2	8,8	16,4	151,2					8	18,9	3,9	0,3
931	Запеканка творожно-рисовая с соусом молочным	180/90	26,5	23,8	39,3	473,6		1,1			307,8	374,1	48	1,5
681,01	Напиток "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	1,4	25,4	110,3		50			6	2,3	7,5	0,4
Итого за Завтрак			30	33,9	81,1	735,1		51,1			321,7	395,3	59,4	2,2
Итого за Завтрак 1-4 классы			30	33,9	81,1	735,1		51,1			321,7	395,3	59,4	2,2
Итого за день			30	33,9	81,1	735,1		51,1			321,7	395,3	59,4	2,2

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		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														
3,04	Бутерброд с сыром (с мукой зародышей пшеницы)	30/20	8,5	6	16,3	148,6		0,6			6	125,8	3,6	0,3
35,02	Каша "Дружба" молочная	200/10	7,4	12,2	46	312		1			141,8	170,4	45,9	2,5
681,01	Напиток "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	1,4	25,4	110,3		50			6	2,3	7,5	0,4
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			16,6	19,6	99	616,9		64,5			169,7	309,5	66	5,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			16,6	19,6	99	616,9		64,5			169,7	309,5	66	5,4

Итого за день	16,6	19,6	99	616,9	64,5	169,7	309,5	66	5,4
---------------	------	------	----	-------	------	-------	-------	----	-----

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
284,96	Омлет натуральный с маслом "Суперомлет"	150/5	15	26,3	2,7	307,2		0,4			117,9	239,9	66,2	3,1
681,01	Напиток "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	1,4	25,4	110,3		50			6	2,3	7,5	0,4
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
	Фрукт	120	0,5		13,6	55,2		15,6			19,2	13,2	10,8	2,6
Итого за Завтрак			17,2	28,2	51,6	520,8		66			178,9	372,3	108,9	8,1
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,2	28,2	51,6	520,8		66			178,9	372,3	108,9	8,1
Итого за день			17,2	28,2	51,6	520,8		66			178,9	372,3	108,9	8,1

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
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 пшеничная молочная с маслом	200/10	8,8	12,8	46	322,5		1			141,7	205,8	66,2	3,8
681,01	Напиток "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	1,4	25,4	110,3		50			6	2,3	7,5	0,4
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			17,2	20,5	99,2	631,2		64,5			169,8	347,3	86,7	6,8
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,2	20,5	99,2	631,2		64,5			169,8	347,3	86,7	6,8
Итого за день			17,2	20,5	99,2	631,2		64,5			169,8	347,3	86,7	6,8

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
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 молочная "Невидимая"	200/10	8,6	14,1	40,6	314,3		1			153,7	252,3	79	3,8
	Овсянка с маслом													
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			16,9	20,6	95,2	614		17,8			180,3	394,3	94,3	6,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			16,9	20,6	95,2	614		17,8			180,3	394,3	94,3	6,9
Итого за день			16,9	20,6	95,2	614		17,8			180,3	394,3	94,3	6,9

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	Ca	Р	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	2,4	9,2	16,7	155					8,2	21,4	4,4	0,3
931	Запеканка творожно-рисовая с соусом молочным	180/90	26,5	23,8	39,3	473,6		1,1			307,8	374,1	48	1,5
681,01	Напиток "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	1,4	25,4	110,3		50			6	2,3	7,5	0,4
Итого за Завтрак			29,2	34,3	81,4	738,9		51,1			321,9	397,7	59,8	2,3
Итого за Завтрак 1-4 классы			29,2	34,3	81,4	738,9		51,1			321,9	397,7	59,8	2,3
Итого за день			29,2	34,3	81,4	738,9		51,1			321,9	397,7	59,8	2,3

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
3,04	Бутерброд с сыром (с мукой зародышей пшеницы)	30/20	8,5	6	16,3	148,6		0,6			6	125,8	3,6	0,3

697,01	Каша "Дружба" молочная	200/10	7,5	12,2	45,6	310,8		1			152,6	186,8	45,1	2,8
681,01	Напиток "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	1,4	25,4	110,3		50			6	2,3	7,5	0,4
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			16,7	19,5	98,7	615,6		64,5			180,5	325,8	65,2	5,6
Итого за Завтрак 1-4 классы			16,7	19,5	98,7	615,6		64,5			180,5	325,8	65,2	5,6
Итого за день			16,7	19,5	98,7	615,6		64,5			180,5	325,8	65,2	5,6

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
681,01	Напиток "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	1,4	25,4	110,3		50			6	2,3	7,5	0,4
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
	Фрукт	120	0,5		13,6	55,2		15,6			19,2	13,2	10,8	2,6
Итого за Завтрак			17,9	23,6	51,7	482,4		66			182,8	382,6	111,8	8,2
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,9	23,6	51,7	482,4		66			182,8	382,6	111,8	8,2
Итого за день			17,9	23,6	51,7	482,4		66			182,8	382,6	111,8	8,2
Итого всего средняя			19,3	23,8	85,3	616,5		48,1			205,4	359,3	78,7	5,7