ООО "Школяр"

СанПиН2.3/2.4.3590-20

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

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №61
Астахова Л.В.

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
## Период действия с 01.09.2026 по 30.12.2026
## Завтрак (дотация) 1-4 классы 149-52 рублей

**День:** понедельник
**Неделя:** 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | C | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **Завтрак 1-4 классы** | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| 702,22 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 3,4 | 6,5 | 9,9 | 106,6 | | 8,4 | 22,5 | 4,2 | 0,4 |
| 517,04 | Каша рисовая молочная с маслом | 200/10 | 7,0 | 9,8 | 30,3 | 208,4 | 1,3 | 121,1 | 139,3 | 26,4 | 0,6 |
| 877,05 | Яблоко свежее | 140 | 0,6 | 0,6 | 27,5 | 146,9 | 4,3 | 22,7 | 15,2 | 12,5 | 1,5 |
| 826 | Какао на молоке | 200 | 4,9 | 2,8 | 14,1 | 112,6 | 9,3 | 120,5 | 90,0 | 14,0 | 0,2 |
| **Итого за Завтрак** | | | 15,9 | 19,7 | 81,8 | 574,5 | 14,9 | 272,7 | 267,0 | 57,1 | 2,7 |
| **Итого за Завтрак 1-4 классы** | | | 15,9 | 19,7 | 81,8 | 574,5 | 14,9 | 272,7 | 267,0 | 57,1 | 2,7 |
| **Итого за день** | | | 15,9 | 19,7 | 81,8 | 574,5 | 14,9 | 272,7 | 267,0 | 57,1 | 2,7 |

**День:** вторник
**Неделя:** 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | C | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **Завтрак 1-4 классы** | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| 252,05 /905 | Жаркое "Курочка Ряба" из куриного филе/Помидор свежий "Пикантный" | 200/50 | 16,3 | 18,8 | 58,3 | 403,9 | 12,2 | 247,3 | 231,6 | 52,2 | 2,7 |
| 833,13 | Чай ягодный с черноплодной | 200 | 0,2 | | 16,6 | 68,1 | 2,3 | 4,7 | 8,3 | 2,1 | 0,2 |
| 875,03 | Хлеб витаминизированный | 50 | 1,5 | 0,5 | 8,0 | 38,0 | | 3,0 | 9,0 | 2,0 | |
| **Итого за Завтрак** | | | 18,0 | 19,3 | 82,9 | 510,0 | 14,5 | 255,0 | 248,9 | 56,3 | 2,9 |
| **Итого за Завтрак 1-4 классы** | | | 18,0 | 19,3 | 82,9 | 510,0 | 14,5 | 255,0 | 248,9 | 56,3 | 2,9 |
| **Итого за день** | | | 18,0 | 19,3 | 82,9 | 510,0 | 14,5 | 255,0 | 248,9 | 56,3 | 2,9 |

**День:** среда
**Неделя:** 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | C | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **Завтрак 1-4 классы** | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| 530,04 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 180/20 | 12,4 | 12,5 | 21,2 | 288,8 | 3,1 | 257,0 | 243,9 | 50,0 | 2,3 |
| | Печенье | 50 | 4,0 | 6,5 | 33,5 | 110,0 | | | | | |
| 833,04 | Чай ягодный с клубникой | 200 | 0,1 | 0,1 | 15,8 | 64,7 | 10,8 | 2,9 | 3,6 | 2,0 | 0,1 |
| 875,03 | Хлеб витаминизированный | 50 | 1,5 | 0,5 | 8,0 | 38,0 | | 3,0 | 9,0 | 2,0 | |
| **Итого за Завтрак** | | | 18,0 | 19,6 | 78,5 | 501,5 | 13,9 | 262,9 | 256,5 | 54,0 | 2,4 |
| **Итого за Завтрак 1-4 классы** | | | 18,0 | 19,6 | 78,5 | 501,5 | 13,9 | 262,9 | 256,5 | 54,0 | 2,4 |
| **Итого за день** | | | 18,0 | 19,6 | 78,5 | 501,5 | 13,9 | 262,9 | 256,5 | 54,0 | 2,4 |

**День:** четверг
**Неделя:** 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | C | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **Завтрак 1-4 классы** | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| 513 | Каша пшенная молочная с маслом | 150/10 | 8,5 | 10,8 | 25,5 | 258,5 | 2,0 | 114,0 | 157,8 | 34,8 | 0,7 |
| 877 | Груша свежая | 180 | 2,8 | 0,6 | 38,3 | 196,1 | 9,9 | 43,4 | 30,1 | 15,6 | 1,9 |
| 832 | Чай с молоком | 200 | 3,4 | 4,6 | 12,5 | 102,2 | 1,2 | 65,6 | 41,6 | 6,5 | 0,1 |
| 875,03 | Хлеб витаминизированный | 30 | 0,9 | 0,3 | 4,8 | 22,8 | | 1,8 | 5,4 | 1,2 | |
| **Итого за Завтрак** | | | 15,6 | 16,3 | 81,1 | 579,6 | 13,1 | 224,8 | 234,9 | 58,1 | 2,7 |
| **Итого за Завтрак 1-4 классы** | | | 15,6 | 16,3 | 81,1 | 579,6 | 13,1 | 224,8 | 234,9 | 58,1 | 2,7 |
| **Итого за день** | | | 15,6 | 16,3 | 81,1 | 579,6 | 13,1 | 224,8 | 234,9 | 58,1 | 2,7 |

**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 | | C | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **Завтрак 1-4 классы** | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| 209,02 /905 | Wok с индейкой/Помидор свежий "Пикантный" | 200/50 | 17,0 | 18,1 | 43,2 | 439,8 | 12,7 | 224,2 | 215,5 | 47,8 | 2,5 |
| 833,15 | Чай фруктовый с яблоками | 200 | 0,1 | 0,1 | 16,4 | 66,9 | 1,5 | 2,9 | 1,7 | 1,4 | 0,4 |
| 875,03 | Хлеб витаминизированный | 50 | 1,5 | 0,5 | 8,0 | 38,0 | | 3,0 | 9,0 | 2,0 | |
| **Итого за Завтрак** | | | 18,6 | 18,7 | 67,6 | 544,7 | 14,2 | 230,1 | 226,2 | 51,2 | 2,9 |
| **Итого за Завтрак 1-4 классы** | | | 18,6 | 18,7 | 67,6 | 544,7 | 14,2 | 230,1 | 226,2 | 51,2 | 2,9 |
| **Итого за день** | | | 18,6 | 18,7 | 67,6 | 544,7 | 14,2 | 230,1 | 226,2 | 51,2 | 2,9 |

**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 | | C | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **Завтрак 1-4 классы** | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| 702,22 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 3,4 | 6,5 | 9,9 | 106,6 | | 8,4 | 22,5 | 4,2 | 0,4 |
| 502,02 | Каша кукурузная молочная с маслом | 180/10 | 8,3 | 8,1 | 31,4 | 238,8 | 2,1 | 121,9 | 141,2 | 28,7 | 1,8 |
| 877,04 | Мандарин свежий | 120 | 1,0 | 0,3 | 27,4 | 119,5 | 9,7 | 44,3 | 21,3 | 13,8 | 0,2 |
| 832 | Чай с молоком | 200 | 3,4 | 4,6 | 12,5 | 102,2 | 1,2 | 65,6 | 41,6 | 6,5 | 0,1 |
| **Итого за Завтрак** | | | 16,1 | 19,5 | 81,2 | 567,1 | 13,0 | 240,2 | 226,6 | 53,2 | 2,5 |
| **Итого за Завтрак 1-4 классы** | | | 16,1 | 19,5 | 81,2 | 567,1 | 13,0 | 240,2 | 226,6 | 53,2 | 2,5 |
| **Итого за день** | | | 16,1 | 19,5 | 81,2 | 567,1 | 13,0 | 240,2 | 226,6 | 53,2 | 2,5 |

**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 | | C | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **Завтрак 1-4 классы** | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| 461,1/ 889 | Плов из свинины с куркумой/Огурец свежий "Пикантный" | 200/50 | 12,1 | 13,1 | 51,4 | 435,1 | 5,2 | 137,8 | 163,2 | 45,8 | 2,5 |
| 826 | Какао на молоке | 200 | 4,9 | 2,8 | 14,1 | 112,6 | 9,3 | 120,5 | 90,0 | 14,0 | 0,2 |
| 875,03 | Хлеб витаминизированный | 50 | 1,5 | 0,5 | 8,0 | 38,0 | | 3,0 | 9,0 | 2,0 | |
| **Итого за Завтрак** | | | 18,5 | 16,4 | 73,5 | 585,7 | 14,5 | 261,3 | 262,2 | 61,8 | 2,7 |
| **Итого за Завтрак 1-4 классы** | | | 18,5 | 16,4 | 73,5 | 585,7 | 14,5 | 261,3 | 262,2 | 61,8 | 2,7 |
| **Итого за день** | | | 18,5 | 16,4 | 73,5 | 585,7 | 14,5 | 261,3 | 262,2 | 61,8 | 2,7 |

**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 | | C | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **Завтрак 1-4 классы** | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| 537,09 | Омлет натуральный | 200 | 17,1 | 16,7 | 36,3 | 342,8 | 0,4 | 202,1 | 229,9 | 41,2 | 1,6 |
| 877,05 | Яблоко свежее | 125 | 0,5 | 0,5 | 24,6 | 131,2 | 3,8 | 20,3 | 13,6 | 11,2 | 1,3 |
| 833,04 | Чай ягодный с клубникой | 200 | 0,1 | 0,1 | 15,8 | 64,7 | 10,8 | 2,9 | 3,6 | 2,0 | 0,1 |
| 875,03 | Хлеб витаминизированный | 30 | 0,9 | 0,3 | 4,8 | 22,8 | | 1,8 | 5,4 | 1,2 | |
| **Итого за Завтрак** | | | 18,6 | 17,6 | 81,5 | 561,5 | 15,0 | 227,1 | 252,5 | 55,6 | 3,0 |
| **Итого за Завтрак 1-4 классы** | | | 18,6 | 17,6 | 81,5 | 561,5 | 15,0 | 227,1 | 252,5 | 55,6 | 3,0 |
| **Итого за день** | | | 18,6 | 17,6 | 81,5 | 561,5 | 15,0 | 227,1 | 252,5 | 55,6 | 3,0 |

**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 | | C | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **Завтрак 1-4 классы** | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| 284,01 | Наггетсы куриные | 100 | 11,9 | 10,9 | 32,0 | 216,3 | | 126,0 | 168,5 | 36,5 | 1,4 |
| 790 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,5 | 5,8 | 25,3 | 153,1 | | 90,2 | 85,9 | 19,4 | 1,3 |
| 833,1 | Чай ягодный с облепихой | 200 | 0,2 | 0,8 | 15,8 | 72,2 | 12,1 | 3,8 | 1,4 | 4,5 | 0,3 |
| 875,03 | Хлеб витаминизированный | 50 | 1,5 | 0,5 | 8,0 | 38,0 | | 3,0 | 9,0 | 2,0 | |
| **Итого за Завтрак** | | | 19,1 | 18,0 | 81,1 | 479,6 | 12,1 | 223,0 | 264,8 | 62,4 | 3,0 |
| **Итого за Завтрак 1-4 классы** | | | 19,1 | 18,0 | 81,1 | 479,6 | 12,1 | 223,0 | 264,8 | 62,4 | 3,0 |
| **Итого за день** | | | 19,1 | 18,0 | 81,1 | 479,6 | 12,1 | 223,0 | 264,8 | 62,4 | 3,0 |

**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 | | C | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **Завтрак 1-4 классы** | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| 353,01 | Горбуша припущенная в молоке | 100 | 11,3 | 12,1 | 3,1 | 229,7 | 3,2 | 134,7 | 207,5 | 38,1 | 1,1 |
| 792 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,6 | 4,5 | 36,0 | 206,9 | | 86,5 | 47,0 | 8,5 | 1,2 |
| 833,14 | Чай фруктовый с шиповником | 200 | 0,5 | 0,2 | 22,2 | 102,5 | 11,1 | 9,5 | 2,6 | 2,6 | 0,5 |
| 875,03 | Хлеб витаминизированный | 50 | 1,5 | 0,5 | 8,0 | 38,0 | | 3,0 | 9,0 | 2,0 | |
| **Итого за Завтрак** | | | 18,9 | 17,3 | 69,3 | 577,1 | 14,3 | 233,7 | 266,1 | 51,2 | 2,8 |
| **Итого за Завтрак 1-4 классы** | | | 18,9 | 17,3 | 69,3 | 577,1 | 14,3 | 233,7 | 266,1 | 51,2 | 2,8 |
| **Итого за день** | | | 18,6 | 17,3 | 69,3 | 577,1 | 14,3 | 233,7 | 266,1 | 51,2 | 2,8 |
| **Итого всего средняя** | | | 17,7 | 18,2 | 77,9 | 548,1 | 14,0 | 243,1 | 250,6 | 56,1 | 2,8 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 379474022168086002138607700952051378484968243956

Владелец Астахова Лариса Владимировна

Действителен С 17.09.2026 по 17.09.2027