

Согласовано:



Директор МОУ "Миасская СОШ №1"

С.Г. Соколова

Утверждаю:

ИП Гончарова М.В.



Гончарова
Марина
Владелец Гончарова М.В.

**Примерное трехнедельное меню
для детей 1-4 классов
учащихся в МОУ "Миасская СОШ №1"
с 01.09.2025**

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

[illegible]

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК

[illegible]

МЕНЮ

1 НЕДЕЛЯ

СРЕДА

[illegible]

МЕНЮ

1 НЕДЕЛЯ

ЧЕТВЕРГ

ЧЕТВЕРТ															
2-3	Масса порции	№ карт	Пищевые вещества, г.			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак: 2															
Фрикадельки из птицы с соусом	75/50	308/350	9,50	10,00	7,80	159,60	0,00								52,00 Р
Гречка рассыпчатая	180	181	6,08	9,63	19,58	227,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,00 Р
Хлеб пшеничный	40		1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	5,50 Р
Чай с сахаром	200	685/04	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	5,00 Р
Всего :	545		17,3	19,79	52,22	491,88	0,02	0	0	0	4,26	0	0	0,25	81,50 Р
Итого за день:	545		17,3	19,79	52,22	491,88	0,02	0	0	0	4,26	0	0	0,25	81,50

МЕНЮ

1 НЕДЕЛЯ

ПЯТНИЦА

ПЯТНИЦА															
3-5	Масса порции	№ карт	Пищевые вещества, г.			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак: 2															
Жаркое по домашнему из филе птицы	250	492	17,82	21,28	23,18	355,62	0,20	13,80	0,40	3,90	36,00	189	49,50	2,60	64,00 Р
Хлеб пшеничный	40		1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	5,50 Р
Чай с сахаром	200	685/04	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	5,00 Р
Всего:	490		19,54	21,44	48,02	460,5	0,22	13,8	0,4	3,9	40,26	189	49,5	2,85	74,50 Р
Итого за день:	490		19,54	21,44	48,02	460,5	0,22	13,8	0,4	3,9	40,26	189	49,5	2,85	74,50

МЕНЮ

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

3-1	Масса порции	№ карт	Пищевые вещества, г.			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак: 2															
Сосиска отварная с соусом	50/50		20,25	19,75	45,25	447,50	0,11	0,95	0,00	2,50	39,52	86,51	64,00	3,52	36,00 Р
Макаронные изделия отв.	180	331	7,32	6,38	41,63	254,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,00 Р
Хлеб пшеничный	40		1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	5,50 Р
Чай с сахаром	200	685/04	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	5,00 Р
Всего :	520		29,29	26,29	111,72	806,41	0,13	0,95	0	2,5	43,78	86,51	64	3,77	65,5
Итого за день:	520		29,29	26,29	111,72	806,41	0,13	0,95	0	2,5	43,78	86,51	64	3,77	65,50

МЕНЮ

2 НЕДЕЛЯ

ВТОРНИК

2-5	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак: 2														
Тефтели рыбные с томатным соусом	75/50	11,50	6,00	8,40	133,60	0,10	0,80	0,00	0,80	59,40	171,50	36,60	1,30	52,00 Р
Сложный гарнир	180	4,30	6,40	18,20	151,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34,00 Р
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	5,00 Р
Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	5,50 Р
Всего:	545	17,52	12,56	51,44	389,48	8,12	0,8	0	0,8	63,66	171,5	36,6	1,55	96,50 Р
Итого за день:	545	17,52	12,56	51,44	389,48	8,12	0,8	0	0,8	63,66	171,5	36,6	1,55	96,50

МЕНЮ

2 НЕДЕЛЯ

СРЕДА

3-4	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак: 2														
Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250/15	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25			24,60	66,65	27,00	1,09	43,00 Р
Сдоба	60	15,00	6,72	11,47	358,00	0,08	7,29	12,00	0,00	36,24	141,42	37,88	1,01	24,00 Р
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	5,00 Р
Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	5,50 Р
Всего:	565	19,41	9,72	53,45	567,63	0,21	15,54	12	0	65,1	208,1	64,88	2,35	77,50 Р
Итого за день:	565	19,41	9,72	53,45	567,63	0,21	15,54	12	0	65,1	208,1	64,88	2,35	77,50

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ

1-1	Масса порции	№ карт	Пищевые вещества, г.			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак: 2															
Ежики из мяса	75/50	295	12,92	20,39	11,44	279,70	0,10	0,80	0,00	0,80	59,40	171,50	36,60	1,30	54,00 Р
Гречка рассыпчатая	180	181	6,08	9,63	19,58	227,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,00 Р
Хлеб пшеничный	40		1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50 Р
Чай с сахаром	200	685/04	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	5,00 Р
Всего :	475		20,72	30,18	55,86	611,98	0,12	0,8	0	0,8	63,66	171,5	36,6	1,55	83,50 Р
Итого за день:	475		20,72	30,18	55,86	611,98	0,12	0,8	0	0,8	63,66	171,5	36,6	1,55	83,50

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА

ПЯТНИЦА															
2-4	Масса порции	№ карт	Пищевые вещества, г.			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак: 2															
Мясо тушеное с овощами в соусе	250	274	13,00	28,85	18,27	385,66	0,35	10,14	0,31	0,38	42,31	161,74	41,79	2,28	77,00 Р
Чай с сахаром	200	685/04	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	5,00 Р
Хлеб пшеничный	40		1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	5,50 Р
Всего :	490		14,72	29,01	43,11	490,54	0,37	10,14	0,31	0,38	46,57	161,7	41,79	2,53	87,50 Р
Итого за день:	490		14,72	29,01	43,11	490,54	0,37	10,14	0,31	0,38	46,57	161,7	41,79	2,53	87,50

МЕНЮ 3 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

3-3	Масса порции	№ карт	Пищевые вещества, г.			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак: 2															
Плов из мяса	250		13,57	30,33	45,64	510,33	0,11	0,95	0,00	2,50	39,52	86,51	64,00	3,52	62,00 Р
Салат из квашеной кпусты	60		0,57	0,08	2,71	15,00									14,00 Р
Хлеб пшеничный	40		1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	5,50 Р
Чай с сахаром	200	685/04	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	5,00 Р
Всего :	490		15,86	30,57	73,19	630,21	0,13	0,95	0,00	2,50	43,78	86,51	64,00	3,77	86,50 Р
Итого за день:	490		15,86	30,57	73,19	630,21	0,13	0,95	0	2,5	43,78	86,51	64	3,77	86,50

МЕНЮ 3 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК

1-2	Масса порции	№ карт	Пищевые вещества, г.			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак: 2															
Ленивые голубцы	100	306	9,00	11,40	7,70	168,70	0,00	1,20	0,00	2,80	23,60	89,10	16,00	0,00	66,00 Р
Картофельное пюре	180	520	4,20	9,00	29,20	218,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,55 Р
Чай с сахаром	200	685/04	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	5,00 Р
Хлеб пшеничный	40		1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	5,50 Р
Всего :	520		14,92	20,56	61,74	491,58	8,02	1,2	0	2,8	27,86	89,1	16	0,25	103,05 Р
Итого за день:	520		14,92	20,56	61,74	491,58	8,02	1,2	0	2,8	27,86	89,1	16	0,25	103,05

МЕНЮ 3 НЕДЕЛЯ СРЕДА

1-5	Масса порции	№ карт	Пищевые вещества, г.			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак: 2															
Суп из овощей со сметаной и мясом	250/10/5		7,72	7,78	14,20	222,00	0,20	13,80	0,40	3,90	36,00	189,00	49,50	2,60	44,50 Р
Сдоба	40		15,00	6,72	11,47	358,00	0,08	7,29	12,0	0,00	36,24	141,42	37,88	1,01	20,00 Р
Хлеб пшеничный	40		1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	5,50 Р
Чай с сахаром	200	685/04	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	5,00 Р
Всего:	545		24,44	14,66	50,51	684,88	0,3	21,1	12,4	3,9	76,5	330,4	87,38	3,86	75,00 Р
Итого за день:	545		24,44	14,66	50,51	684,88	0,3	21,1	12,4	3,9	76,5	330,4	87,38	3,86	75,00

МЕНЮ

3 НЕДЕЛЯ

ЧЕТВЕРГ

[illegible]

МЕНЮ 3 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА

	Масса порции	№ карт	Пищевые вещества, г.			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
1-3			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак: 2															
Жаркое по домашнему из филе птицы	250	492	17,82	21,28	23,18	355,62	0,20	13,80	0,40	3,90	36,00	189	49,50	2,60	64,00 Р
Хлеб пшеничный	40		1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	5,50 Р
Чай с сахаром	200	685/04	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	5,00 Р
Всего :	490		19,54	21,44	48,02	460,50	0,22	13,80	0,40	3,90	40,26	189,00	49,50	2,85	74,50 Р
Итого за день:	490		19,54	21,44	48,02	460,5	0,22	13,8	0,4	3,9	40,26	189	49,5	2,85	74,50
Итого 15дней 2 завтрака	7880		295,53	348,3	927,38	8567									
Итого в среднем 1 день	525		19,70	23,22	61,825	571,1									

Итого: 1-4 кл. 2 ЗАВТРАК ЗА 15 ДНЕЙ - 1238,10 РУБЛЕЙ: 1 ДЕНЬ-82,54 РУБЛЕЙ