



Согласовано:

Директор МОУ "Миасская СОШ №1"

С.Г. Соколова

Утверждаю:

ИП Гончаров В.М.



Гончаров В.М.

**Примерное трехнедельное меню
для детей военнослужащих
учащихся в МОУ "Миасская СОШ №1"
с 01.01.2026**

МЕНЮ

1 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

[illegible]

МЕНЮ I НЕДЕЛИ ВТОРНИК

2-5		Масса порции	№ карт	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				Цена
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак: 1																	
Каша пшеничная молочная																	
жидкая со сливочным																	
маслом 72,5 %																	
150/5		5,07	7,8	19,4	168,7	0,07	0,67			9	0	39,64	0,5	26,00 ₺			
Хлеб пшеничный																	
25		1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,22	3,00 ₺			
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	6,00 ₺			
Всего за завтрак:																	
380		6,79	7,96	44,24	273,58	0,09	0,67	0	13,26	0	39,64	0,75	35,00 ₺				
Завтрак: 2																	
Шарики мясные с соусом																	
75/50	38	9,98	30,10	9,32	347,37	0,53	1,37	0,32	3,31	29,08	121,29	27,27	1,64	62,30 ₺			
Картофельное пюре с морковью																	
180/5	167	3,40	7,70	22,00	177,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	37,10 ₺			
Компот из с/ф с вит С																	
200	639/04	0,60	0,00	31,40	124,00	0,07	0,29	0,00	0,00	14,62	3,60	8,50	0,92	15,00 ₺			
40														39,20 ₺			
40		1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,22	5,50 ₺			
Всего:																	
590		15,5	37,96	72,56	695,25	8,62	1,66	0,32	3,31	47,7	124,89	35,77	2,78	159,10 ₺			
Итого за день:																	
970		22,29	45,92	116,8	968,83	8,71	2,33	0,32	3,31	60,96	124,89	75,41	3,53	194,10 ₺			

СРЕДА

[illegible]

МЕНЮ I ЕДЕНИЯ ЧЕТВЕРГ

		2-3		№ карт	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена
Масса	порции	Б	Ж		У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак: 1																		
Каша молочная манная		150/5	311	5,40	7,20	26,80	194,00	0,06	0,48		114,40		17,03	0,38	26,00 Р			
маслом 72,5 %																		
Хлеб пшеничный		25		1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,22	3,00 Р				
Чай с сахаром		200	685/04	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03	6,00 Р				
Всего за завтрак:		380		7,12	7,36	51,64	298,88	0,08	0,48	0	118,7	0	17,03	0,63	35,00 Р			
Завтрак: 2																		
Фрикадельки из птицы с соусом		75/50	308/350	9,50	10,00	7,80	159,60	0,00						58,00 Р				
Тречка расщипчатая		180	181	6,08	9,63	19,58	227,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,00 Р				
Хлеб пшеничный		40		1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,22	5,50 Р				
Кондитерское изделие		40												39,20 Р				
Чай с сахаром		200	685/04	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03	6,00 Р				
Всего :		585		17,3	19,79	52,22	491,88	0,02	0	0	4,26	0	0,25	130,70 Р				
Итого за день:		965		24,42	27,15	103,86	790,76	0,1	0,48	0	122,9	0	17,03	0,88	165,70 Р			

МЕНЮ

1 НЕДЕЛЯ

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	Mg	Fe	
Завтрак: 1															
Каша молочная 5 злаков со сливочным маслом 72,5%	150/5	93	2,90	4,60	15,90	231,00	0,08	1,47			136,70			0,38	26,00 Р
Хлеб пшеничный	25		1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	3,00 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	6,00 Р
Всего за завтрак:	380		4,62	4,76	40,74	335,88	0,1	1,468	0	0	140,96	0	0	0,63	35,00 Р
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	66,00 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	6,00 Р
Кондитерское изделие	40														39,20 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 :	530		19,54	21,44	48,02	460,5	0,22	13,8	0,4	3,9	40,26	189	49,5	2,85	116,70 Р
Итого за день:	910		24,16	26,2	88,76	796,38	0,32	15,27	0,4	3,9	181,22	189	49,5	3,48	151,70 Р

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

Итого за день:	940	35,68	32,24	157,34	1101,8	0,23	2,418	0	2,5	184,74	86,51	64	4,4	145,70 p
Всего :	560	29,29	26,29	111,72	806,41	0,13	0,95	0	2,5	43,78	86,51	64	3,77	110,70 p
Чай с сахаром	200	685/04	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	6,00 p
Кондитерское изделие	40													39,20 p
Хлеб пшеничный	40		1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	5,50 p
Макароны из durum	180	331	7,32	6,38	41,63	254,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,00 p
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	38,00 p
Завтрак: 2														
Всего за завтрак:	380		6,39	5,95	45,62	295,35	0,1	1,468	0	140,96	0	0	0,63	35,00 p
Хлеб пшеничный	25		1,52	0,16	9,84	86,60	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	3,00 p
Чай с сахаром	200	685/04	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	6,00 p
Каша молочная Лружба жидкая со сливочным маслом 72,5%	150/5	14/2004	4,67	5,79	20,78	150,75	0,08	1,47		136,70			0,38	26,00 p
Завтрак:1														
Масса порции	№ карт	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Цена
		Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					

МЕНЮ

2 НЕДЕЛЯ

ВТОРНИК

3-2	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: 1															
Каша молочная 5 злаков со сливочным маслом 72,5%	150/5	93	2,90	4,60	15,90	231,00	0,08	1,47			136,70			0,38	26,00 Р
Хлеб пшеничный	25			0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	3,00 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	6,00 Р
Всего за завтрак:	380		7,12	7,36	40,74	335,88	0,1	1,468	0	0	140,96	0	0	0,63	35,00 Р
Завтрак: 2															
Тефтели рыбные с томатным соусом	75/50	240	11,50	6,00	8,40	133,60	0,10	0,80	0,00	0,80	59,40	171,50	36,60	1,30	60,00 Р
Сложный гарнир	180	520/534	4,30	6,40	18,20	151,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	42,00 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	6,00 Р
Кондитерское изделие	40														39,20 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 :	585		17,52	12,56	51,44	389,48	8,12	0,8	0	0,8	63,66	171,5	36,6	1,55	152,70 Р
Итого за день:	965		24,64	19,92	92,18	725,36	8,22	2,268	0	0,8	204,62	171,5	36,6	2,18	187,70 Р

МЕНЮ 2 НЕДЕЛИ СПЕД

3-4		Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак: 1															
Каша пшенная молочная			150/5	5,07	7,8	19,4	168,7	0,07	0,67		9	0	39,64	0,5	26,00 p
Хлеб пшеничный			25	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	3,00 p
Чай с сахаром			200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	6,00 p
Всего за завтрак:			380	6,79	7,96	44,24	273,58	0,09	0,67	0	13,26	0	39,64	0,75	35,00 p
Завтрак: 2															
Суп картофельный с макаронными изделиями и крупшей			250/15	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25		24,60	66,65	27,00	1,09	52,00 p
Слоба			60	15	6,72	11,47	358	0,08	7,29	12	0	36,24	141,4	37,88	1,01
Чай с сахаром			200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	6,00 p
Кондитерское изделие			40												39,20 p
Хлеб пшеничный			40	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	5,50 p
Всего:			605	19,41	9,72	53,45	567,63	0,21	15,54	12	0	65,1	208,1	64,88	2,35
Итого за день:			985	26,2	17,68	97,69	841,21	0,3	16,21	12	0	78,36	208,1	104,52	3,1
															165,70 p

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: 1															
Каша молочная манная жидкая со сливочным маслом 72,5 %	150/5	311	5,40	7,20	26,80	194,00	0,06	0,48			114,40		17,03	0,38	26,00 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	6,00 Р
Хлеб пшеничный	25		1,52	0,16	9,84	86,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	3,00 Р
Всего за завтрак:	380		7,12	7,36	51,64	338,6	0,08	0,48	0	0	118,66	0	17,03	0,63	35,00 Р
Завтрак: 2															
Ежики из мяса с соусом	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	62,30 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	22,00 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
Кондитерское изделие	40														39,20 Р
Компот из с/ф с вит С	200	639/04	0,60	0,00	31,40	124,00	0,07	0,29	0,00	0,00	14,62	3,60	8,50	0,92	15,00 Р
Всего :	585		21,12	30,18	72,26	677,98	0,19	1,09	0	0,8	78,02	175,1	45,1	2,44	144,00 Р
Итого за день:	965		28,24	37,54	123,9	1016,6	0,27	1,57	0	0,8	196,68	175,1	62,13	3,07	179,00 Р

MEIN

			3-5			Масса порции	№ карт	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины (мг)						Цена
			Б	Ж	У			В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe	Минеральные вещества (мг)	
Завтрак: 1																		
Каша молочная рисовая со сливочным маслом 72,5%			150/5	189	3,75	6,08	20,93	153,90	0,05	1,46		135,00		13,44	0,23	26,00 ₮		
Хлеб пшеничный			25		1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,22	3,00 ₮			
Чай с сахаром			200	685/04	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03	6,00 ₮			
Всего за завтрак:			380		5,47	6,24	45,77	258,78	0,07	1,46	0	139,26	0	13,44	0,48	35,00 ₮		
Завтрак: 2																		
Мясо тушеное с овощами в соусе			250	274	13,00	28,85	18,27	385,66	0,35	10,14	0,31	42,31	162	41,79	2,28	82,00 ₮		
Хлеб пшеничный			40		1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,22	5,50 ₮			
Кондитерское изделие			40												39,20 ₮			
Чай с сахаром			200	685/04	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03	6,00 ₮			
Всего:			530		14,72	29,01	43,11	490,54	0,37	10,1	0,31	46,57	162	41,79	2,53	132,70 ₮		
Итого за день:			910					749,32	0,44	11,6	0,31	185,83	162	55,23	3,01	167,70 ₮		

МЕНЮ 3 НЕДЕЛИ ВТОРНИК

Итого за день:	1-2		№ карм	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				Цена
	Б	Ж						У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак: 1																	
Каша молочная манная	150/5	311	5,40	7,20	26,80	194,00	0,06	0,48			114,40			0,38	26,00 ₺		
72,5 % жидкая со сливочным маслом																	
Хлеб пшеничный	25			0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	3,00 ₺		
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	6,00 ₺		
Всего за завтрак:	380		12,82	12,96	51,64	298,88	0,08	0,48	0	0	118,66	0	17,03	0,63	35,00 ₺		
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	76,00 ₺		
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	28,00 ₺		
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	6,00 ₺		
Кондитерское изделие	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 ₺		
Всего :	560		14,92	20,56	61,74	491,58	8,02	1,2	0	2,8	27,86	89,1	16	0,25	154,70 ₺		
Итого за день:	940		27,74	33,52	113,38	790,46	8,1	1,68	0	2,8	146,52	89,1	33,03	0,88	189,70 ₺		

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: 1															
Каша молочная Дружба жидкая со сливочным маслом 72,5%	150/5	14/2004	4,67	5,79	20,78	150,75	0,08	1,47			136,70			0,38	26,00 Р
Хлеб пшеничный	25		1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	3,00 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	6,00 Р
Всего за завтрак:	380		6,39	5,95	45,62	255,63	0,1	1,47	0	0	140,96	0	0	0,63	35,00 Р
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	48,00 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	24,00 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
Кондитерское изделие	40														39,20 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	6,00 Р
Всего:	585		24,44	14,66	50,51	684,88	0,3	21,1	12,4	3,9	76,5	330,4	87,38	3,86	122,70 Р
Итого за день:	965		30,83	20,61	96,13	940,51	0,4	22,6	12,4	3,9	217,46	330,4	87,38	4,49	157,70 Р

МЕНЮ 3 НЕДЕЛИ ЧЕТВЕРГ

		4-1		Масса		Пищевые вещества, г		Ккал		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				Цена
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
				150/5	3,75	6,08	20,93	153,90	0,05	1,46			135,00		13,44	0,23	26,00 p			
		Хлеб пшеничный		25	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,22	3,00 p				
		Чай с сахаром		200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	6,00 p				
		Всего за завтрак:		380	5,47	6,24	45,77	258,78	0,07	1,46	0	0	139,26	0	13,44	0,48	35,00 p			
		Завтрак: 2																		
		Котлеты рубленные из		75/50	13,4	22,8	12	149,69	0,09	8,27	0,23	2,36	52,56	73,88	27,02	1,39	57,00 p			
		Макаронные изделия		180	7,32	6,38	41,63	254,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,00 p				
		Компот из с/ф с вит С		200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,07	0,29	0,00	0,00	14,62	3,60	8,50	0,92	15,00 p			
		Кондитерское изделие		40												39,20 p				
		Хлеб пшеничный		40	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,22	5,50 p				
		Всего:		585	22,84	29,34	94,87	574,6	0,18	8,56	0,23	2,36	71,18	77,48	35,52	2,53	138,70 p			
		Итого за день:		965	28,31	35,58	140,64	833,38	0,25	10,02	0,23	2,36	210,44	77,48	48,96	3,01	173,70 p			

МЕНЮ 3 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА

1-3	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: 1															
Каша пшеничная молочная жидкая со сливочным маслом 72,5 %	150/5		5,07	7,8	19,4	168,7	0,07	0,67			9	0	39,64	0,5	26,00 Р
Хлеб пшеничный	25		1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	3,00 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	6,00 Р
Всего за завтрак:	380		6,79	7,96	44,24	273,58	0,09	0,67	0	0	13,26	0	39,64	0,75	35,00 Р
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	189,00	49,50	2,60	66,00 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
Кондитерское изделие	40														39,20 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	6,00 Р
Всего :	530		19,54	21,44	48,02	460,50	0,22	13,80	0,40	3,90	40,26	189,00	49,50	2,85	116,70 Р
Итого за день:	910		26,33	29,4	92,26	734,08	0,31	14,47	0,4	3,9	53,52	189	89,14	3,6	151,70 Р
Итого 15дней 2 завтрака	14200		390,14	450,27	1637,6	13013									
Итого в среднем 1 день	947		26,01	30,02	109,17	867,5									

Итого: 1 ЗАВТРАК ЗА 15 ДНЕЙ -525 РУБЛЕЙ: 1 ДЕНЬ-35 РУБЛЕЙ

Итого:2 ЗАВТРАК ЗА 15 ДНЕЙ -1972,20 РУБЛЕЙ: 1 ДЕНЬ-131,48 РУБЛЯ