

Согласовано:



Директор МОУ "Миасская СОШ №1"

С.Г. Соколова

Утверждаю:

ИП Гончаров В.М.



Гончаров В.М.

**Примерное трехнедельное меню
для детей 1-4 классов
учащихся в МОУ "Миасская СОШ №1"
с 01.01.2026**

**МЕНЮ
1 НЕДЕЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК**

2-1	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															
Птица тушеная в соусе	50/50		13,40	22,80	12,00	306,10	0,00	0,50	0,20	2,70	37,20	144,30	22,30	2,00	57,00 Р
Макаронные изделия отварные	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	22,00 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	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		22,44	29,34	78,47	665,01	0,02	0,5	0,20	2,7	41,46	144,3	22,3	2,25	90,50 Р
Итого за день:	520		22,44	29,34	78,47	665,01	0,02	0,5	0,2	2,7	41,46	144,3	22,3	2,25	90,50 Р

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ СРЕДА

2-2	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															
Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной	250/10		5,17	8,56	12,29	149,69	0,09	8,27	0,23	2,36	52,56	73,88	27,02	1,39	48,00 Р
Баранка	40		15,00	6,72	11,47	358,00	0,08	7,29	12,00	0,00	36,24	141,42	37,88	1,01	13,00 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	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 :	540		21,89	15,44	48,6	612,57	0,19	15,56	12,23	2,36	93,06	215,3	64,9	2,65	72,50 Р
Итого за день:	540		21,89	15,44	48,6	612,57	0,19	15,56	12,23	2,36	93,06	215,3	64,9	2,65	72,50 Р

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 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	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	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
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:	490		19,54	21,44	48,02	460,5	0,22	13,8	0,4	3,9	40,26	189	49,5	2,85	77,50 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	77,50 Р

МЕНЮ

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

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	71,50	Цена													
																Масса порции	№ карт	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
																		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
Завтрак: 2																												
Соуска 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	38,00 Р													
Макаронные изделия	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 Р														
Отварные	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 Р														
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 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	0,00	0,03	6,00 Р														
Всего :	520		29,29	26,29	111,72	806,41	0,13	0,95	0	43,78	86,51	64	3,77	71,50														

**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	60,00 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	42,00 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	6,00 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	113,50 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	113,50 Р