

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

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №102
Мельникова А.Ю.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 26.01.2026 по 29.05.2026

Завтрак (дотация) 1-4 классы 149-52 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
2,07	Бутерброд с маслом	40/10	3,2	5,5	22,2	173,0			10,3	29,0	5,4	0,9
262,03	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	8,6	9,8	26,1	159,6	1,3		140,8	137,7	37,6	1,6
25,02	Мандарин свежий	120	0,1		12,0	48,0						
642,02	Какао на молоке	200	3,9	3,8	23,1	142,6	13,2		120,5	90,0	14,0	0,2
Итого за Завтрак			15,8	19,1	83,4	523,2	14,5		271,6	256,7	57,0	2,7
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,8	19,1	83,4	523,2	14,5		271,6	256,7	57,0	2,7
Итого за день			15,8	19,1	83,4	523,2	14,5		271,6	256,7	57,0	2,7

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
29,01/ 954	Паста Карбонара из филе куриного/Огурец свежий "Пикантный"	200/5/45	17,4	15,3	43,5	369,8	5,9		214,5	216,0	57,1	2,4
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8		2,9	3,6	2,0	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0			3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			19,0	15,9	67,3	472,5	14,7		220,4	228,6	61,1	2,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,0	15,9	67,3	472,5	14,7		220,4	228,6	61,1	2,5
Итого за день			19,0	15,9	67,3	472,5	14,7		220,4	228,6	61,1	2,5

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,6	6,3	26,8	150,2	0,1		126,0	99,5	17,1	0,5
284,96	Омлет натуральный	150	11,2	12,7	12,7	257,2	0,5		94,1	157,4	24,1	1,4
25,02	Груша свежая	100	0,4	0,4	12,6	47,0	12,0		16,0	11,0	9,0	0,7
685,96	Чай с сахаром	200			15,0	59,9			0,5			0,1
Итого за Завтрак			19,2	19,4	67,1	514,3	12,6		236,6	267,9	50,2	2,7
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,2	19,4	67,1	514,3	12,6		236,6	267,9	50,2	2,7
Итого за день			19,2	19,4	67,1	514,3	12,6		236,6	267,9	50,2	2,7

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	14,2	11,7	20,6	148,3	1,2		113,3	137,0	30,8	1,3
466,96	Булгур припущенный/Огурец свежий /954 "Пикантный"	150/20	3,9	5,4	39,4	232,1	1,9		116,1	89,7	19,3	0,8
12,19	Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	12,0		3,8	1,4	4,5	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8			1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			19,2	18,2	80,6	475,4	15,1		235,0	233,5	55,8	2,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,2	18,2	80,6	475,4	15,1		235,0	233,5	55,8	2,4
Итого за день			19,2	18,2	80,6	475,4	15,1		235,0	233,5	55,8	2,4

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
673,11	Котлеты из индейки	100	14,2	13,8	19,6	256,6	0,5	106,1	164,2	31,9	1,6
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,1	25,1	147,7	14,0	118,1	98,4	16,2	1,2
685,96	Чай с сахаром	200			15,0	59,9		0,5			0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			19,0	19,4	67,7	502,2	14,5	227,7	271,6	50,1	2,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,0	19,4	67,7	502,2	14,5	227,7	271,6	50,1	2,9
Итого за день			19,0	19,4	67,7	502,2	14,5	227,7	271,6	50,1	2,9

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,6	6,3	18,6	150,2	0,1	91,2	99,5	17,1	0,5
257,96	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	7,4	9,4	20,5	190,6	1,3	63,1	84,6	30,4	1,8
904,06	Мандарин свежий	120	0,1		12,0	48,0					
642,02	Какао на молоке	200	3,9	3,8	23,1	142,6	13,2	120,5	90,0	14,0	0,2
Итого за Завтрак			19,0	19,5	74,2	531,4	14,6	274,8	274,1	61,5	2,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,0	19,5	74,2	531,4	14,6	274,8	274,1	61,5	2,5
Итого за день			19,0	19,5	74,2	531,4	14,6	274,8	274,1	61,5	2,5

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
449,96	Плов из индейки/Огурец "Пряный молодец"	200/50	17,1	15,9	42,5	382,2	3,2	128,7	234,5	53,4	2,2
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	11,8	99,5	2,6	2,6	0,5
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			19,1	16,6	72,7	522,7	15,0	231,2	246,1	58,0	2,7
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,1	16,6	72,7	522,7	15,0	231,2	246,1	58,0	2,7
Итого за день			19,1	16,6	72,7	522,7	15,0	231,2	246,1	58,0	2,7

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
257,96	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	6,4	7,1	37,8	253,5	1,3	112,3	116,4	29,1	1,9
297,16	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	11,7	11,6	21,5	218,9	0,6	144,8	144,0	17,4	0,6
12,19	Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	12,0	3,8	1,4	4,5	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			19,2	19,8	79,9	567,4	13,9	262,7	267,2	52,2	2,8
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,2	19,8	79,9	567,4	13,9	262,7	267,2	52,2	2,8
Итого за день			19,2	19,8	79,9	567,4	13,9	262,7	267,2	52,2	2,8

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
54,1	Колбаски из свинины и куриного филе с соусом	100	6,0	7,1	30,2	229,7	0,5	83,5	78,7	23,0	1,1
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	8,8	21,4	201,6		48,9	183,5	31,7	1,4
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	11,8	99,5	2,6	2,6	0,5
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			15,7	16,6	81,8	571,8	12,3	234,9	273,8	59,3	3,0
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,7	16,6	81,8	571,8	12,3	234,9	273,8	59,3	3,0

Итого за день	15,7	16,6	81,8	571,8	12,3	234,9	273,8	59,3	3,0
---------------	------	------	------	-------	------	-------	-------	------	-----

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
33	Салат из свежей капусты с огурцом "Здоровье"	100	1,5	2,4	11,6	68,8	12,4	37,9	25,9	15,8	0,9
284,06	Омлет натуральный	180	13,4	13,7	29,6	308,6	0,6	112,9	163,7	28,9	1,7
630,96	Чай с молоком	200	2,9	3,2	22,4	119,9	1,3	120,5	80,0	14,0	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			18,7	19,6	68,4	520,1	14,3	273,1	275,0	59,9	2,8
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,7	19,6	68,4	520,1	14,3	273,1	275,0	59,9	2,8
Итого за день			18,7	19,6	68,4	520,1	14,3	273,1	275,0	59,9	2,8
Итого всего средняя			21,5	20,8	70,5	557,0	56,5	213,3	337,3	84,5	3,2