

Утверждаю
Директор ООО "Школяр"
Степанова А.Г.

Согласовано:
МАОУ СОШ №102
Мельникова А.Ю.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 26.01.2026 по 29.05.2026

Обед (дотация) 5-11 класс 265-40 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Обед 5-11 классы											
Обед											
148,04	Суп - лапша домашняя с курой	250	7,2	9,9	18,7	186,6	5,2	127,8	63,9	15,9	1,0
63,02	Фрикадельки из индейки	100	11,1	6,4	16,5	183,9	0,3	147,0	133,3	20,0	1,3
463,96 /3,36	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец "Пряный молодец"	180/30	6,6	10,6	48,2	366,8	7,8	106,9	176,9	50,9	3,1
651	Кисель Витошка	200			18,8	76,0	8,1				
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,9	27,9	118,2	889,3	21,4	387,7	392,1	90,8	5,4
Итого за Обед 5-11 классы			27,9	27,9	118,2	889,3	21,4	387,7	392,1	90,8	5,4
Итого за день			27,9	27,9	118,2	889,3	21,4	387,7	392,1	90,8	5,4

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 5-11 классы											
Обед											
135,02	Суп из овощей со сметаной и курой	250/10/10	4,1	7,0	11,6	126,3	8,6	183,6	127,2	25,2	1,1
403,96	Плов из говядины/Кукуруза "Сладость"	250/30	21,2	22,4	65,0	542,9	2,9	201,5	250,1	67,2	3,7
705,04	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	116,7	10,0	12,5	3,4	3,4	0,7
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			29,0	30,7	117,2	861,9	21,5	403,6	398,7	99,8	5,5
Итого за Обед 5-11 классы			29,0	30,7	117,2	861,9	21,5	403,6	398,7	99,8	5,5
Итого за день			29,0	30,7	117,2	861,9	21,5	403,6	398,7	99,8	5,5

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Обед 5-11 классы											
Обед											
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	6,4	8,5	17,3	204,2	6,0	109,4	95,7	19,2	1,2
5,48	Тефтели рыбные из минтая с соусом	100	11,8	8,7	23,6	163,1	2,1	101,5	154,3	24,7	0,7
472,96 /3,36	Пюре картофельное/Огурец "Пряный молодец"	180/30	6,1	9,7	36,4	286,0	10,6	142,5	123,2	35,9	3,8
701,04	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	26,6	108,8	3,8	10,0	7,5	6,5	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,5	28,0	119,9	838,1	22,5	369,4	398,7	90,3	5,9
Итого за Обед 5-11 классы			27,5	28,0	119,9	838,1	22,5	369,4	398,7	90,3	5,9
Итого за день			27,5	28,0	119,9	838,1	22,5	369,4	398,7	90,3	5,9

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг) Са Р Mg Fe			
			Б	Ж	У						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 5-11 классы											
Обед											

138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	7,2	19,6	174,2	8,0	108,2	106,2	39,0	1,5
422,32	Тефтели из свинины	100	10,2	12,7	15,3	283,0	4,4	124,1	155,4	25,0	1,4
516,04	Макаронные изделия /23,2 отварные/Кукуруза "Сладость"	180/30	7,4	6,9	46,0	268,0	3,2	124,0	69,2	18,5	1,2
679,03	Напиток из черноплодной рябины	200	0,4	0,1	18,7	77,6	3,8	7,5	13,8	3,5	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,8	27,9	115,6	878,8	19,4	369,8	362,6	90,0	4,4
Итого за Обед 5-11 классы			28,8	27,9	115,6	878,8	19,4	369,8	362,6	90,0	4,4
Итого за день			28,8	27,9	115,6	878,8	19,4	369,8	362,6	90,0	4,4

День: пятница

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
Обед 5-11 классы											
Обед											
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	19,0	142,9	9,4	121,3	75,2	18,9	1,1
375,96	Бефстроганов из говядины	100	11,9	12,7	17,5	322,7	1,5	108,3	122,6	24,0	1,1
463,96	Каша гречневая	180/30	10,1	7,7	43,7	283,3	3,0	128,9	201,2	45,6	2,5
122,2	рассыпчатая/Горошек "Ароматный"										
6,22	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	10,0				
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			29,0	29,7	115,6	902,9	23,9	364,5	417,0	92,5	4,7
Итого за Обед 5-11 классы			29,0	29,7	115,6	902,9	23,9	364,5	417,0	92,5	4,7
Итого за день			29,0	29,7	115,6	902,9	23,9	364,5	417,0	92,5	4,7

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг) Ca P Mg Fe			
			Б	Ж	У						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 5-11 классы											
Обед											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	7,2	19,6	174,2	8,0	153,2	106,2	29,0	1,5
422,42	Тефтели из куриного филе с соусом	100	12,4	13,2	25,6	267,3	1,4	117,1	129,0	27,4	1,2
472,96 /954	Пюре картофельное/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	4,1	7,7	36,4	242,5	4,7	102,3	129,0	31,9	2,5
651	Кисель Витошка	200			18,8	76,0	8,1				
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,3	29,1	116,4	836,0	22,2	378,6	382,2	92,3	5,2
Итого за Обед 5-11 классы			27,3	29,1	116,4	836,0	22,2	378,6	382,2	92,3	5,2
Итого за день			27,3	29,1	116,4	836,0	22,2	378,6	382,2	92,3	5,2

День: вторник

Неделя: 2

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 5-11 классы											
Обед											
168,06	Щи со сметаной и курой	250/10/10	5,0	6,7	13,5	135,1	14,9	151,8	98,2	17,1	1,1
416,26	Котлеты из говядины	100	10,5	12,2	16,6	287,4	0,3	103,2	112,0	15,1	1,2
463,96 /23,2	Каша гречневая рассыпчатая/Кукуруза "Сладость"	180/30	9,8	7,6	44,5	250,1	1,9	91,8	158,4	48,5	3,0
701,04	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	26,6	108,8	3,8	10,0	7,5	6,5	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,5	27,6	117,2	857,4	20,9	362,8	394,1	91,2	5,5
Итого за Обед 5-11 классы			28,5	27,6	117,2	857,4	20,9	362,8	394,1	91,2	5,5
Итого за день			28,5	27,6	117,2	857,4	20,9	362,8	394,1	91,2	5,5

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг) Са Р Mg Fe			
			Б	Ж	У						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 5-11 классы											
Обед											
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	6,4	8,5	17,3	204,2	6,0	109,4	95,7	19,2	1,2

15,01	Котлета Маленький секрет из филе куриного с сыром	100	13,2	11,2	13,6	208,3	0,2	241,6	201,2	41,0	1,6
516,04 /954	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	5,7	7,4	43,3	223,9	4,8	25,2	75,5	23,1	2,1
677	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	25,4	103,8	10,7	4,7	6,0	3,3	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,5	28,2	115,6	816,2	21,7	386,9	396,4	90,6	5,1
Итого за Обед 5-11 классы			28,5	28,2	115,6	816,2	21,7	386,9	396,4	90,6	5,1
Итого за день			28,5	28,2	115,6	816,2	21,7	386,9	396,4	90,6	5,1

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
Обед 5-11 классы											
Обед											
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	19,0	142,9	9,4	121,3	75,2	18,9	1,1
1,21	Азу из говядины	100	12,2	11,7	24,6	303,1	3,6	101,3	139,4	26,0	1,6
466,96 /23,2	Рис припущенный/Кукуруза "Сладость"	180/30	7,8	6,5	38,6	283,7	3,1	124,6	129,4	37,8	1,4
679,08	Напиток из черноплодной рябины	200	0,4	0,1	18,7	77,6	3,8	7,5	13,8	3,5	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,4	27,6	116,9	883,3	19,9	360,7	375,8	90,2	4,4
Итого за Обед 5-11 классы			27,4	27,6	116,9	883,3	19,9	360,7	375,8	90,2	4,4
Итого за день			27,4	27,6	116,9	883,3	19,9	360,7	375,8	90,2	4,4

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			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 5-11 классы											
Обед											
140,11	Суп картофельный с кетой	250/10	4,3	3,6	14,7	108,6	4,1	95,8	85,3	21,4	1,0
23,02	Голень запеченная	100	15,5	14,5	10,1	285,5		81,4	171,5	16,8	1,1
472,96 /954	Пюре картофельное/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	4,2	7,8	50,4	236,7	8,1	174,2	123,8	41,2	2,3
681	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	10,0	6,2	2,3	7,5	0,4
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,3	28,3	116,6	823,1	22,2	363,6	400,9	90,9	4,8
Итого за Обед 5-11 классы			27,3	28,3	116,6	823,1	22,2	363,6	400,9	90,9	4,8
Итого за день			27,3	28,3	116,6	823,1	22,2	363,6	400,9	90,9	4,8
Итого всего средняя			28,1	28,5	116,9	858,7	21,6	374,8	391,9	91,9	5,1