

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 5-11 класс 176-94 рублей

День: понедельник
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 5-11 классы											
Завтрак											
23,02	Курица запеченная	100	14,9	13,2	10,2	368,6	2,8	117,1	157,5	27,2	1,9
472,96/954	Пюре картофельное/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	4,3	7,7	47,6	197,5	11,2	162,8	125,8	35,6	1,8
11,08	Чай лимонный	200	0,1		15,2	62,2	2,8	3,3	1,6	0,9	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			20,5	21,3	79,4	658,7	16,8	285,6	292,1	65,3	3,8
Итого за Завтрак 5-11 классы			20,5	21,3	79,4	658,7	16,8	285,6	292,1	65,3	3,8
Итого за день			20,5	21,3	79,4	658,7	16,8	285,6	292,1	65,3	3,8

День: вторник
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 5-11 классы											
Завтрак											
29/954	Паста Карбонара из филе куриного/Огурец свежий "Пикантный"	250/5/45	20,9	18,4	53,2	443,8	7,1	257,4	259,2	68,5	3,9
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			22,5	19,0	77,0	546,5	15,9	263,3	271,8	72,5	4,0
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,5	19,0	77,0	546,5	15,9	263,3	271,8	72,5	4,0
Итого за день			22,5	19,0	77,0	546,5	15,9	263,3	271,8	72,5	4,0

День: среда
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 5-11 классы											
Завтрак											
401,96	Гуляш из свинины	100	11,2	13,6	23,5	245,6	3,2	113,4	133,4	22,2	1,5
463,96/954	Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	9,5	8,6	32,8	236,2	10,9	127,1	157,9	41,8	2,5
685,96	Чай с сахаром	200			15,0	59,9		0,5			0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			21,9	22,6	77,7	572,1	14,1	243,4	298,5	65,6	4,1
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,9	22,6	77,7	572,1	14,1	243,4	298,5	65,6	4,1
Итого за день			21,9	22,6	77,7	572,1	14,1	243,4	298,5	65,6	4,1

День: четверг
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 5-11 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
466,96/954	Булгур припущенный/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	4,8	6,7	48,7	296,7	2,3	143,4	110,8	23,8	1,6
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			20,4	19,6	91,5	547,6	15,5	262,9	256,4	60,7	3,2

Итого за Завтрак 5-11 классы	20,4	19,6	91,5	547,6	15,5	262,9	256,4	60,7	3,2
Итого за день	20,4	19,6	91,5	547,6	15,5	262,9	256,4	60,7	3,2

День: пятница

№ 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			9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 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/ 954	Пюре картофельное/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	4,3	7,7	37,6	197,5	15,0	134,2	125,8	26,6	1,5
685,96	Чай с сахаром	200			15,0	59,9		0,5			0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			19,7	21,9	78,6	544,4	15,5	243,2	297,2	60,1	3,2
Итого за Завтрак 5-11 классы			19,7	21,9	78,6	544,4	15,5	243,2	297,2	60,1	3,2
Итого за день			19,7	21,9	78,6	544,4	15,5	243,2	297,2	60,1	3,2

День: понедельник

№ рец.	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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
28,11/9 54	Паста Болоньез из свинины/Помидор свежий "Пикантный"	250/5/45	17,2	19,8	53,6	545,9	12,9	216,5	230,0	57,2	3,7
12,21	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,2		16,6	68,1	2,3	34,7	8,3	2,1	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,9	20,3	78,2	652,0	15,2	254,2	247,3	61,3	3,9
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,9	20,3	78,2	652,0	15,2	254,2	247,3	61,3	3,9
Итого за день			18,9	20,3	78,2	652,0	15,2	254,2	247,3	61,3	3,9

День: вторник

№ рец.	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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
449,18/ 3,36	Плов из индейки/Огурец "Пряный молодец"	250/50	20,5	19,1	51,0	458,6	3,8	154,4	281,4	64,1	3,1
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			22,5	19,8	81,2	599,1	15,6	256,9	293,0	68,7	3,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,5	19,8	81,2	599,1	15,6	256,9	293,0	68,7	3,6
Итого за день			22,5	19,8	81,2	599,1	15,6	256,9	293,0	68,7	3,6

День: среда

№ рец.	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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
20,19/9 54	Жаркое по-домашнему со свининой/Огурец свежий "Пикантный"	250/50	17,6	21,6	55,4	489,6	13,5	244,2	266,5	70,4	3,5
11,08	Чай лимонный	200	0,1		15,2	62,2	2,8	3,3	1,6	0,9	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			19,2	22,1	78,6	589,8	16,3	250,5	277,1	73,3	3,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			19,2	22,1	78,6	589,9	16,3	250,5	277,1	73,3	3,6
Итого за день			19,2	22,1	78,6	589,9	16,3	250,5	277,0	73,3	3,6

День: четверг

№ рец.	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
Завтрак 5-11 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
463,96/22,2	Каша гречневая рассыпчатая/Горошек "Ароматный"	180/30	11,2	10,8	31,7	265,9	3,4	56,3	183,5	33,6	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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			18,9	18,5	90,5	628,5	15,7	241,7	272,0	60,8	3,0
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,9	18,5	90,5	628,5	15,7	241,7	272,0	60,8	3,0
Итого за день			18,9	18,5	90,5	628,5	15,7	241,7	272,0	60,8	3,0

День: пятница

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
637,04	Фахитос со свининой	100	16,9	15,4	14,3	303,5	12,3	120,6	152,1	31,6	2,1
516,04/954	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	12,1	6,9	43,9	265,7	2,9	127,5	98,6	27,6	1,5
12,05	Чай фруктовый с ягодной смесью	200	0,2	0,1	16,3	65,9		0,5			0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			30,4	22,8	80,9	665,5	15,2	251,0	257,9	60,8	3,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			30,4	22,8	80,9	665,5	15,2	251,0	257,9	60,8	3,7
Итого за день			30,4	22,8	80,9	665,5	15,2	251,0	257,9	60,8	3,7
Итого всего средняя			21,5	20,8	81,4	600,4	15,6	255,3	276,3	64,9	3,6