

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 + обед (дотация) 5-11 класс 442,34 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 и обед 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	Пюре картофельное/Помидор /954 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
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	Каша гречневая /3,36 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 Завтрак и обед 5-11 классы			48,4	49,2	197,6	1548,0	38,2		673,3	684,2	156,1	9,2
Итого за день			48,4	49,2	197,6	1548,0	38,2		673,3	684,2	156,1	9,2

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 и обед 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
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 /23,2 "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 Завтрак и обед 5-11 классы			51,5	49,7	194,2	1408,4	37,4		666,9	670,5	172,3	9,5
Итого за день			51,5	49,7	194,2	1408,4	37,4		666,9	670,5	172,3	9,5

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 и обед 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	Каша гречневая /954 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

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 Завтрак и обед 5-11 классы			49,4	50,6	197,6	1410,2	36,6	612,8	697,2	155,9	10,0
Итого за день			49,4	50,6	197,6	1410,2	36,6	612,8	697,2	155,9	10,0

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 и обед 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
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 /23,2	Макаронные изделия 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 Завтрак и обед 5-11 классы			49,2	47,5	207,1	1426,4	34,9	632,7	619,0	150,7	7,6
Итого за день			49,2	47,5	207,1	1426,4	34,9	632,7	619,0	150,7	7,6

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 и обед 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
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 /22,2	Каша гречневая рассыпчатая/Горошек "Ароматный"	180/30	10,1	7,7	43,7	283,3	3,0	128,9	201,2	45,6	2,5
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 Завтрак и обед 5-11 классы			48,7	51,6	194,2	1447,3	39,4	607,7	714,2	152,6	7,9
Итого за день			48,7	51,6	194,2	1447,3	39,4	607,7	714,2	152,6	7,9

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 и обед 5-11 классы											
Завтрак											
28,11/ 954	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

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
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
679,03	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			27,4	27,6	116,9	883,3	19,9	360,7	375,8	90,2	4,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			46,3	46,1	207,4	1511,8	35,6	602,4	647,8	151,0	7,4
Итого за день			46,3	46,1	207,4	1511,8	35,6	602,4	647,8	151,0	7,4

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		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак и обед 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
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 Завтрак и обед 5-11 классы			57,7	51,1	197,5	1488,6	37,4		614,6	658,8	151,7	8,5
Итого за день			57,7	51,1	197,5	1488,6	37,4		614,6	658,8	151,7	8,5
Итого всего средняя			49,6	49,3	198,3	1459,1	37,1		630,0	668,2	156,8	8,7