



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 01.09.2026 по 30.12.2026

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												
702,22	Бутерброд с маслом	30/10	3,4	6,5	9,9	106,6			8,4	22,5	4,2	0,4
517,04	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	7,0	9,8	30,3	208,4	1,3		121,1	139,3	26,4	0,6
877,05	Яблоко свежее	140	0,6	0,6	27,5	146,9	4,3		22,7	15,2	12,5	1,5
826	Какао на молоке	200	4,9	2,8	14,1	112,6	9,3		120,5	90,0	14,0	0,2
Итого за Завтрак			15,9	19,7	81,8	574,5	14,9		272,7	267,0	57,1	2,7
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,9	19,7	81,8	574,5	14,9		272,7	267,0	57,1	2,7
Итого за день			15,9	19,7	81,8	574,5	14,9		272,7	267,0	57,1	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												
252,05	Жаркое "Куричка Ряба" из куриного	200/50	16,3	18,8	58,3	403,9	12,2		247,3	231,6	52,2	2,7
/905	Филе/Помидор свежий "Пикантный"											
833,13	Чай ягодный с черноплодной	200	0,2		16,6	68,1	2,3		4,7	8,3	2,1	0,2
	рябиной											
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0			3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,0	19,3	82,9	510,0	14,5		255,0	248,9	56,3	2,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,0	19,3	82,9	510,0	14,5		255,0	248,9	56,3	2,9
Итого за день			18,0	19,3	82,9	510,0	14,5		255,0	248,9	56,3	2,9

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												
530,04	Запеканка из творога со сгущенным	180/20	12,4	12,5	21,2	288,8	3,1		257,0	243,9	50,0	2,3
	молоком											
	Печенье	50	4,0	6,5	33,5	110,0						
833,04	Чай ягодный с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	10,8		2,9	3,6	2,0	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0			3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,0	19,6	78,5	501,5	13,9		262,9	256,5	54,0	2,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,0	19,6	78,5	501,5	13,9		262,9	256,5	54,0	2,4
Итого за день			18,0	19,6	78,5	501,5	13,9		262,9	256,5	54,0	2,4

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												
513	Каша пшеничная молочная с маслом	150/10	8,5	10,8	25,5	258,5	2,0		114,0	157,8	34,8	0,7
877	Груша свежая	180	2,8	0,6	38,3	196,1	9,9		43,4	30,1	15,6	1,9
832	Чай с молоком	200	3,4	4,6	12,5	102,2	1,2		65,6	41,6	6,5	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8			1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			15,6	16,3	81,1	579,6	13,1		224,8	234,9	58,1	2,7
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,6	16,3	81,1	579,6	13,1		224,8	234,9	58,1	2,7
Итого за день			15,6	16,3	81,1	579,6	13,1		224,8	234,9	58,1	2,7

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											
209,02	Вок с индейкой/Помидор свежий /905 "Пикантный"	200/50	17,0	18,1	43,2	439,8	12,7	224,2	215,5	47,8	2,5
833,15	Чай фруктовый с яблоками	200	0,1	0,1	16,4	66,9	1,5	2,9	1,7	1,4	0,4
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,6	18,7	67,6	544,7	14,2	230,1	226,2	51,2	2,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,6	18,7	67,6	544,7	14,2	230,1	226,2	51,2	2,9
Итого за день			18,6	18,7	67,6	544,7	14,2	230,1	226,2	51,2	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											
702,22	Бутерброд с маслом	30/10	3,4	6,5	9,9	106,6		8,4	22,5	4,2	0,4
502,02	Каша кукурузная молочная с маслом	180/10	8,3	8,1	31,4	238,8	2,1	121,9	141,2	28,7	1,8
877,04	Мандарин свежий	120	1,0	0,3	27,4	119,5	9,7	44,3	21,3	13,8	0,2
832	Чай с молоком	200	3,4	4,6	12,5	102,2	1,2	65,6	41,6	6,5	0,1
Итого за Завтрак			16,1	19,5	81,2	567,1	13,0	240,2	226,6	53,2	2,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			16,1	19,5	81,2	567,1	13,0	240,2	226,6	53,2	2,5
Итого за день			16,1	19,5	81,2	567,1	13,0	240,2	226,6	53,2	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											
461,1/889	Плов из свинины с куркумой/Огурец свежий "Пряный молодец"	200/50	12,1	13,1	51,4	435,1	5,2	137,8	163,2	45,8	2,5
826	Какао на молоке	200	4,9	2,8	14,1	112,6	9,3	120,5	90,0	14,0	0,2
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,5	16,4	73,5	585,7	14,5	261,3	262,2	61,8	2,7
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,5	16,4	73,5	585,7	14,5	261,3	262,2	61,8	2,7
Итого за день			18,5	16,4	73,5	585,7	14,5	261,3	262,2	61,8	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											
537,09	Омлет натуральный	200	17,1	16,7	36,3	342,8	0,4	202,1	229,9	41,2	1,6
877,05	Яблоко свежее	125	0,5	0,5	24,6	131,2	3,8	20,3	13,6	11,2	1,3
833,04	Чай ягодный с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	10,8	2,9	3,6	2,0	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			18,6	17,6	81,5	561,5	15,0	227,1	252,5	55,6	3,0
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,6	17,6	81,5	561,5	15,0	227,1	252,5	55,6	3,0
Итого за день			18,6	17,6	81,5	561,5	15,0	227,1	252,5	55,6	3,0

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											
284,01	Нагетсы куриные	100	11,9	10,9	32,0	216,3		126,0	168,5	36,5	1,4
790	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,5	5,8	25,3	153,1		90,2	85,9	19,4	1,3
833,1	Чай ягодный с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	12,1	3,8	1,4	4,5	0,3
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			19,1	18,0	81,1	479,6	12,1	223,0	264,8	62,4	3,0
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,1	18,0	81,1	479,6	12,1	223,0	264,8	62,4	3,0
Итого за день			19,1	18,0	81,1	479,6	12,1	223,0	264,8	62,4	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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
353,01	Горбуша припущенная в молоке	100	11,3	12,1	3,1	229,7	3,2	134,7	207,5	38,1	1,1
792	Макаронные изделия отварные	150	5,6	4,5	36,0	206,9		86,5	47,0	8,5	1,2
833,14	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	11,1	9,5	2,6	2,6	0,5
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,9	17,3	69,3	577,1	14,3	233,7	266,1	51,2	2,8
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,9	17,3	69,3	577,1	14,3	233,7	266,1	51,2	2,8
Итого за день			18,6	17,3	69,3	577,1	14,3	233,7	266,1	51,2	2,8
Итого всего средняя			17,7	18,2	77,9	548,1	14,0	243,1	250,6	56,1	2,8