

Утверждаю
Директор ООО "Школяр"
Степанова А.П.

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 01.09.2026 по 30.12.2026

Обед (дотация) 1-4 классы 224-27 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
Обед 1-4 классы											
Обед											
133,03	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	9,4	129,2	8,5	141,2	91,0	20,7	1,4
284,01	Наггетсы куриные	100	11,9	10,9	32,0	216,3		126,0	168,5	36,5	1,4
792,14 /889	Макаронные изделия "Мультицвет" отварные/Огурец свежий "Пикантный"	160/30	5,2	6,3	29,1	238,1	2,9	105,3	82,3	13,1	1,1
840,01	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	25,4	103,8	8,5	4,7	6,0	3,3	0,2
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			23,4	26,3	107,1	740,6	19,9	381,4	360,4	76,4	4,1
Итого за Обед 1-4 классы			23,4	26,3	107,1	740,6	19,9	381,4	360,4	76,4	4,1
Итого за день			23,4	26,3	107,1	740,6	19,9	381,4	360,4	76,4	4,1

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 1-4 классы											
Обед											
25,03	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	17,3	144,2	7,0	106,6	75,7	20,2	0,8
242,03	Биточек из свинины и индейки с соусом	100/20	10,7	11,5	37,0	337,6	0,8	116,4	158,4	15,1	1,1
710/884	Булгур отварной/Горошек "Ароматный"	150/25	7,9	5,3	20,9	166,5	2,5	128,5	116,9	41,2	1,5
846,01	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	10,6	6,2	2,3	7,5	0,4
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,4	27,4	111,8	817,8	20,9	361,9	365,9	86,8	3,8
Итого за Обед 1-4 классы			25,4	27,4	111,8	817,8	20,9	361,9	365,9	86,8	3,8
Итого за день			25,4	27,4	111,8	817,8	20,9	361,9	365,9	86,8	3,8

День: среда

Неделя: 1

№ 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 1-4 классы											
Обед											
36,03	Суп - лапша домашняя с курой	250	8,4	8,9	15,7	176,9	2,1	172,6	81,6	19,8	1,3
228,05	Плов из индейки с куркумой	200	16,1	17,5	69,9	488,6	3,3	179,7	272,4	54,8	2,4
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	15,1				
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,6	27,1	116,2	796,7	20,5	356,5	366,6	77,4	3,7
Итого за Обед 1-4 классы			26,6	27,1	116,2	796,7	20,5	356,5	366,6	77,4	3,7
Итого за день			26,6	27,1	116,2	796,7	20,5	356,5	366,6	77,4	3,7

День: четверг

Неделя: 1

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

13,03	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	9,4	121,3	75,2	23,9	1,5
355,01	Горбуша, запеченная с яйцом	100	16,1	11,1	38,9	255,3	2,8	100,8	168,2	30,0	1,1
805,02	Пюре картофельное/Огурец	150/15	3,4	5,9	22,4	156,4	8,8	111,6	102,0	30,3	1,2
/888	солёный "Пряный молодец"										
851,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,9	26,1	111,6	713,6	21,0	338,6	358,0	87,0	3,9
Итого за Обед 1-4 классы			25,9	26,1	111,6	713,6	21,0	338,6	358,0	87,0	3,9
Итого за день			25,9	26,1	111,6	713,6	21,0	338,6	358,0	87,0	3,9

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 1-4 классы												
Обед												
71,01	Суп с бобовыми, гречками и курой	250/10/10	8,7	7,5	25,3	192,4	5,6		157,5	115,6	27,9	1,4
480,00	Шницель из свинины	100	11,6	11,1	33,6	256,9	10,7		207,4	214,3	49,1	2,1
808,01	Рagu с цветной капустой и брокколи	150	3,7	7,5	22,3	236,0						
853,01	Напиток из черноплодной рябины	200	0,4	0,1	18,7	77,6	2,8		7,5	13,8	3,5	0,3
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,5	26,9	111,1	816,1	19,1		376,6	356,3	83,3	3,8
Итого за Обед 1-4 классы			26,5	26,9	111,1	816,1	19,1		376,6	356,3	83,3	3,8
Итого за день			26,5	26,9	111,1	816,1	19,1		376,6	356,3	83,3	3,8

День: понедельник

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
Обед 1-4 классы												
Обед												
57	Суп с помидорами, сметаной и курой	250/10/10	4,2	8,4	12,2	122,7	13,1		144,2	80,4	28,8	1,1
288,06	Паста Карбонара из куриного филе/Кукуруза "Сладость"	200/5/15	15,6	12,1	38,2	306,5	3,0		220,2	244,4	44,4	2,1
593	Оладья	25	3,7	5,7	22,3	226,0						
856,01	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107,5	2,5		4,7	2,8	2,3	0,6
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,7	27,0	110,3	815,9	18,6		373,3	340,2	78,3	3,8
Итого за Обед 1-4 классы			25,7	27,0	110,3	815,9	18,6		373,3	340,2	78,3	3,8
Итого за день			25,7	27,0	110,3	815,9	18,6		373,3	340,2	78,3	3,8

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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Обед 1-4 классы												
Обед												
25,03	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	17,3	144,2	7,0		106,6	75,7	20,2	0,8
265	Котлета Маленький секрет из куриного филе с сыром	100	13,2	8,7	26,3	288,3	1,2		158,5	195,1	25,1	1,1
790,02	Каша гречневая рассыпчатая	160	5,9	6,2	27,0	163,3			90,2	91,7	19,4	1,4
	Кекс бисквитный	50		1,8	6,5	43,8						
846,01	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	10,6		6,2	2,3	7,5	0,4
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,9	27,3	113,7	809,1	18,8		365,7	377,4	75,0	3,7
Итого за Обед 1-4 классы			25,9	27,3	113,7	809,1	18,8		365,7	377,4	75,0	3,7
Итого за день			25,9	27,3	113,7	809,1	18,8		365,7	377,4	75,0	3,7

День: среда

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
Обед 1-4 классы												
Обед												
36,03	Суп - лапша домашняя с курой	250	8,4	8,9	15,7	176,9	2,1		172,6	81,6	19,8	1,3

447,04	Кнеля из свинины с соусом	110/20	10,2	10,7	38,1	348,8	1,1	93,9	158,1	23,9	1,4
710/890	Булгур отварной/Перец "Пикантный"	150/30	6,1	6,2	26,7	162,9	2,6	76,9	126,2	38,6	1,5
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	15,1				
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,8	26,5	111,1	819,8	20,9	347,6	378,5	85,1	4,2
Итого за Обед 1-4 классы			26,8	26,5	111,1	819,8	20,9	347,6	378,5	85,1	4,2
Итого за день			26,8	26,5	111,1	819,8	20,9	347,6	378,5	85,1	4,2

День: четверг

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
Обед 1-4 классы												
Обед												
71,01	Суп с бобовыми, гречками и курой	250/10/10	8,7	7,5	25,3	192,4	5,6		157,5	115,6	27,9	1,4
233,01	Фахитос с филе индейки	100	11,6	12,8	24,3	247,1	12,3		104,4	160,7	23,1	1,5
815,01 /889	Рис отварной/Огурец свежий "Пикантный"	150/25	3,9	5,7	25,9	205,0	2,4		97,4	91,7	30,0	0,8
851,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8			0,7			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,6	26,8	112,8	803,5	26,6		364,2	380,6	83,8	3,8
Итого за Обед 1-4 классы			26,6	26,8	112,8	803,5	26,6		364,2	380,6	83,8	3,8
Итого за день			26,6	26,8	112,8	803,5	26,6		364,2	380,6	83,8	3,8

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
Обед 1-4 классы												
Обед												
13,03	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	9,4		121,3	75,2	23,9	1,5
252,05 /888	Жаркое "Курочка Ряба" из куриного филе/Огурец соленый "Пряный"	200/20	16,1	11,2	43,8	241,6	9,1		203,4	256,1	56,0	2,6
554,02	Блинчик	40	3,7	7,5	22,3	236,0						
844,01	Напиток из мандарин	200	0,2		25,6	104,1	2,4		8,4	3,7	2,4	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,1	27,7	115,9	777,8	20,9		337,3	347,6	85,1	4,2
Итого за Обед 1-4 классы			26,1	27,7	115,9	777,8	20,9		337,3	347,6	85,1	4,2
Итого за день			26,1	27,7	115,9	777,8	20,9		337,3	347,6	85,1	4,2
Итого всего средняя			25,9	26,9	112,2	791,1	20,7		360,3	363,2	81,8	3,9