

Утверждаю:  
Директор ООО "Школяр"  
Степанова А.Г.

Согласовано:  
Директор МАОУ СОШ №200  
Миронова С.А.

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**  
**Период действия с 02.09.2024 по 30.12.2024**  
**Завтрак + обед (дотация) 5-11 классы 246-31 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
257,96	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	9,6	13,7	49	345,6		1,3			179,2	232,2	70,7	3,9
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
<b>Итого за Завтрак</b>			11	14	91,9	515,7		17,5			201,5	251,3	83,2	6,7
<b>Обед</b>														
751,04	Суп картофельный с бобовыми с гречками и мясом	250/10/10	8,3	7,1	28,3	203,5		13,1			49,7	106,8	39	2,5
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3					29,4	225,6	28,7	2
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250					21,1	54,4	11,7	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	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	
<b>Итого за Обед</b>			40,4	40,1	117,1	957,2		16,4			110,8	407,5	85,7	6,1
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			51,3	54,1	209	1472,9		33,9			312,3	658,8	168,9	12,8
<b>Итого за день</b>			51,3	54,1	209	1472,9		33,9			312,3	658,8	168,9	12,8

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
3,04	Бутерброд с сыром с маслом	30/20/10	7,8	14,7	16,7	227,2		0,6			8,4	130,2	4,4	0,3
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	7,4	12,5	57,1	356,5		1,2			176	167,2	31,5	1,4
687,01	Мучное изделие	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			20,9	30,8	136,4	873,9		8,1			207,3	356,4	53,1	3,3
<b>Обед</b>														
110,13	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	8,4	14,8	148,3		23,7			66,2	74,1	38,7	1,7
54,1	Купаты с соусом	100	5,7	7	42,8	257		0,5			22,3	74,1	21,7	1,4
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4		23,4			59,9	116,3	41,3	1,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	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	
<b>Итого за Обед</b>			16,6	22,7	132,1	773,9		50,8			158,9	285,3	107,9	5,3
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			37,5	53,5	268,5	1647,8		59			366,1	641,8	161	8,6
<b>Итого за день</b>			37,5	53,5	268,5	1647,8		59			366,1	641,8	161	8,6

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
297,12	Запеканка из творога с соусом молочным	100/10	17,4	12,9	16,5	252,2		0,5			177,3	229	28,6	0,9
257,96	Каша ячневая молочная с маслом	250/10	9,3	12,9	54	355,9		1,2			162,7	303,7	19,9	1,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Завтрак</b>			28	26,2	103,7	739,7		5			346,9	542,7	52,3	2,9
<b>Обед</b>														
135,05	Суп из овощей со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	7,6	13	132,8		19,4			43,2	69,6	23,4	1,2

401,96	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7					17,3	132,6	19,8	1,5
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3			3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	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	
<b>Итого за Обед</b>			27,5	45,1	109,1	921,4			25,8		132,1	441,1	122,6	9,4
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			55,5	71,3	212,8	1661,1			30,9		478,9	983,8	174,9	12,2
<b>Итого за день</b>			55,5	71,3	212,8	1661,1			30,9		478,9	983,8	174,9	12,2

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
54,1	Купаты с соусом	100	5,7	7	42,8	257		0,5			22,3	74,1	21,7	1,4
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250					21,1	54,4	11,7	0,9
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Завтрак</b>			13,8	16,2	124,8	678,1		15,3			65,6	145,8	41,5	3,3
<b>Обед</b>														
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,6	8,5	20,4	171,9		12,4			42,9	94,5	31,9	1,6
5,44	Тефтели рыбные с соусом тар-тар	100	12,7	11,6	10,4	191,6		1,4			68,3	39,2	30,7	1,9
541,02	Рагу овощное	180	3,4	9,7	25,3	196,5		26,4			53,2	93,2	41,2	1,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	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	
<b>Итого за Обед</b>			23,8	30,8	98,8	737,3		43,4			174,9	247,6	110,1	5,9
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			37,6	46,9	223,6	1415,4		58,7			240,5	393,4	151,6	9,2
<b>Итого за день</b>			37,6	46,9	223,6	1415,4		58,7			240,5	393,4	151,6	9,2

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
284,96	Омлет натуральный с маслом	200/5	21	33	3,8	395,8		0,6			164,1	335,6	92,6	4,4
687,01	Мучное изделие	100	7,5	4,8	47,7	252		4,1			24,5	75,1	20	1,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8	
<b>Итого за Завтрак</b>			29,9	38,3	85,5	783,2		8			195,8	421,5	116,6	6,2
<b>Обед</b>														
151,96	Суп - лапша домашняя с курой	250	7,8	9,2	15,1	171,1		1,1			27,8	83,4	15,9	1,1
269	Плов Золотой гребешок	250	18,8	12,3	54,7	432,2		3,7			48	231,5	98	3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	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	
<b>Итого за Обед</b>			29,7	22,5	112,7	780,5		8,1			86,3	335,6	120,2	4,8
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			59,6	60,7	198,2	1563,7		16			282,1	757,1	236,8	11
<b>Итого за день</b>			59,6	60,7	198,2	1563,7		16			282,1	757,1	236,8	11

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
257,24	Каша кукурузная молочная с маслом	250/10	9,4	12,8	60,2	380,6		1,6			179,8	311,8	77,8	2,4
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Завтрак</b>			11	13,2	104,7	558,3		17,8			202,7	332,7	90,6	5,3
<b>Обед</b>														
140,01	Суп картофельный с рыбой	250/10	4,6	3,5	18	116,9		14,1			36,1	59,8	32,1	1,6
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3					29,4	225,6	28,7	2
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1					25,3	62,3	15,2	1,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	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	
<b>Итого за Обед</b>			34,7	36,3	109,5	871,6					101,3	368,5	82,3	5,6
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			45,8	49,5	214,2	1429,9					304	701,2	172,9	10,8
<b>Итого за день</b>			45,8	49,5	214,2	1429,9					304	701,2	172,9	10,8

День: вторник  
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
3,04	Бутерброд с сыром с маслом	30/20/10	7,8	14,7	16,7	227,2		0,6			8,4	130,2	4,4	0,3
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	7,4	12,5	57,1	356,5		1,2			176	167,2	31,5	1,4
687,01	Мучное изделие	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Завтрак</b>			22,1	31,2	142,8	904,3		8,1			209,7	363,6	54,7	3,3
<b>Обед</b>														
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,7	168,6		11,9			37,8	89	28,1	1,5
54,1	Купаты с соусом	100	5,7	7	42,8	257		0,5			22,3	74,1	21,7	1,4
333,04	Макаронные изделия с сыром	180	10,5	9,9	41,1	287,1		0,5			19,9	146,5	10,7	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	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	
<b>Итого за Обед</b>			23,7	26,5	146,4	890		16,1			90,5	330,3	66,7	4,4
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			45,8	57,6	289,1	1794,3		24,3			300,2	693,9	121,4	7,7
<b>Итого за день</b>			45,8	57,6	289,1	1794,3		24,3			300,2	693,9	121,4	7,7

День: среда  
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
297,12	Запеканка из творога с соусом молочным	100/10	17,4	12,9	16,5	252,2		0,5			177,3	229	28,6	0,9
257,96	Каша геркулесовая молочная с маслом	250/10	10,8	15,6	50,7	374,2		1,2			191,6	314,8	98,7	4,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Завтрак</b>			29,5	28,9	100,4	758		5			375,7	553,8	131,1	6,3
<b>Обед</b>														
168,12	Суп - пюре из овощей с гречками и мясом	250/10/10	4,7	6,8	15	137		19,8			82,3	90,6	24,3	1,2
416,27	Биточки из мяса	100	13,7	32,2	16,6	406,7		0,2			44,5	161,3	23,7	1,6
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
	Подгарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	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	
<b>Итого за Обед</b>			31	49,1	125,8	1033,8		31			208,6	495,8	130,3	9,6
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			60,4	78	226,2	1791,8		36			584,3	####	261,4	15,9
<b>Итого за день</b>			60,4	78	226,2	1791,8		36			584,3	####	261,4	15,9

День: четверг  
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
333,04	Макаронные изделия с сыром	200	11,7	11	45,7	319		0,6			22,2	162,7	11,8	0,9
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Завтрак</b>			13,4	11,4	90,2	496,7		16,8			45	183,7	24,7	3,8
<b>Обед</b>														
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	8,4	14,1	145		23,2			61,1	68,6	34,9	1,6
5,44	Тефтели рыбные с соусом тар-тар	100	12,7	11,6	10,4	191,6		1,4			68,3	39,2	30,7	1,9
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4		23,4			59,9	116,3	41,3	1,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	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	
<b>Итого за Обед</b>			23,5	27,3	99	705,2		51,2		199,8	244,9	113,1	5,7
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			36,9	38,7	189,2	1201,9		68		244,8	428,6	137,8	9,4
<b>Итого за день</b>			36,9	38,7	189,2	1201,9		68		244,8	428,6	137,8	9,4

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
284,96	Омлет натуральный с маслом	200/5	21	33	3,8	395,8		0,6			164,1	335,6	92,6	4,4
687,01	Мучное изделие	100	7,5	4,8	47,7	252		4,1			24,5	75,1	20	1,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2					2,7	8,1	1,8	
<b>Итого за Завтрак</b>			29,9	38,3	85,5	783,2		8			195,8	421,5	116,6	6,2
<b>Обед</b>														
139,07	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,4	4,1	23,5	142,3		12,4			26,9	75,4	24,9	1,3
359,13	Жаркое "Курочка Ряба" с курицей	250	15,5	16,7	36,7	350,5		29,4			70,7	241,1	72	3,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	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	
<b>Итого за Обед</b>			23	21,7	102,9	670,1		45			108	337,3	103,1	5,3
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			52,9	60	188,5	1453,3		53			303,9	758,8	219,7	11,5
<b>Итого за день</b>			52,9	60	188,5	1453,3		53			303,9	758,8	219,7	11,5
<b>Итого всего средняя</b>			48,4	57	221,9	1543,2		41,5			341,7	706,7	180,7	10,9