

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 01.09.2025 по 31.12.2025

Обед 1-4 классы 162-95 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			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											
751,04	Суп картофельный с бобовыми с гречками и курой	250/10/10	8,3	7,1	28,1	202,5	13	48,8	105,4	38,7	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	150	5,3	4,8	38,4	208,4		17,6	45,3	9,8	0,8
	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 витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			38,8	38,8	115,8	937,6	29,3	120,6	402,6	91,3	8,1
Итого за Обед 1-4 классы			38,8	38,8	115,8	937,6	29,3	120,6	402,6	91,3	8,1
Итого за день			38,8	38,8	115,8	937,6	29,3	120,6	402,6	91,3	8,1

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			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	3,9	8,4	14,6	147,2	23,6	65,3	72,7	38,4	1,7
54,1	Колбаски из свинины и куриного филе с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5	49,9	97	34,4	1,3
	Поджаривание 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 витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			15,6	23,5	126,2	757,1	54,5	157,6	268,5	103,6	5,3
Итого за Обед 1-4 классы			15,6	23,5	126,2	757,1	54,5	157,6	268,5	103,6	5,3
Итого за день			15,6	23,5	126,2	757,1	54,5	157,6	268,5	103,6	5,3

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			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											
135,05	Суп из овощей со сметаной и курой	250/10/10	3,7	7,6	12,8	131,7	19,3	42,3	68,2	23,1	1,2
401,96	Гуляш из свинины	100	11,5	29,4	3,7	324,7	3,2	17,3	132,6	19,8	1,5
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9		50,9	181,8	61,1	5
	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 витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			25,4	43,6	107,1	895,8	38,7	135,2	408,9	117,9	10,5
Итого за Обед 1-4 классы			25,4	43,6	107,1	895,8	38,7	135,2	408,9	117,9	10,5
Итого за день			25,4	43,6	107,1	895,8	38,7	135,2	408,9	117,9	10,5

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
Обед 1-4 классы												
Обед												
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,6	8,5	20,4	171,9	12,4		42,9	94,5	31,9	1,6
324,22	Котлеты рыбные из горбуши	90	15,4	13	16,9	243,1	0,3		79,1	45,6	35,8	2,4
541,04	Рагу овощное	150	3	8,1	21,3	165,9	26,4		46,4	80,8	35,4	1,6
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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 витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			30,8	33,9	132,3	924,4	45,4		195,5	292,5	123,2	7,1
Итого за Обед 1-4 классы			30,8	33,9	132,3	924,4	45,4		195,5	292,5	123,2	7,1
Итого за день			30,8	33,9	132,3	924,4	45,4		195,5	292,5	123,2	7,1

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												
151,96	Суп - лапша домашняя с курой	250	7,8	9,2	14,9	170	1		26,9	82	15,6	1,1
449,96	Плов из филе куриного	200	15,1	12,5	43,1	368,1	3		42,1	191,8	82,4	2,5
	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 витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			25,3	24,4	97,9	718,9	15		87,9	294,1	105,9	4,4
Итого за Обед 1-4 классы			25,3	24,4	97,9	718,9	15		87,9	294,1	105,9	4,4
Итого за день			25,3	24,4	97,9	718,9	15		87,9	294,1	105,9	4,4

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												
140,01	Суп картофельный с ментаем	250/10	4,6	3,5	17,8	115,8	14		35,2	58,4	31,8	1,6
29,01	Паста Карбонара из филе куриного	200/5	15	11,5	40,9	340,6	1,6		46,8	182	57	1,6
	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 витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			22	17,6	98,5	637,2	26,5		100,9	260,7	96,7	4
Итого за Обед 1-4 классы			22	17,6	98,5	637,2	26,5		100,9	260,7	96,7	4
Итого за день			22	17,6	98,5	637,2	26,5		100,9	260,7	96,7	4

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												
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	19,5	167,6	11,8		36,9	87,6	27,8	1,5
54,1	Колбаски из свинины и куриного филе с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5		23,5	78,6	23	1,5
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2			21	51,9	12,6	1,1
	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 витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	

52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			16,6	23	145,3	827,2	23,2	100,3	238,3	71,3	4,9
Итого за Обед 1-4 классы			16,6	23	145,3	827,2	23,2	100,3	238,3	71,3	4,9
Итого за день			16,6	23	145,3	827,2	23,2	100,3	238,3	71,3	4,9

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
Обед 1-4 классы											
Обед											
135,18	Суп из овощей со шпинатом, сметаной и курой	250/10/10	3,5	8,5	12,9	139,3	19	45	68,5	25	1,3
375,03	Бефстроганов из свинины	100	12,2	35,5	5,9	390,2	2,5	40,2	150,7	23,1	1,7
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9		50,9	181,8	61,1	5
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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 витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			31,2	54,1	133,9	1111,8	27,8	163,2	472,7	129,2	9,4
Итого за Обед 1-4 классы			31,2	54,1	133,9	1111,8	27,8	163,2	472,7	129,2	9,4
Итого за день			31,2	54,1	133,9	1111,8	27,8	163,2	472,7	129,2	9,4

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
Обед 1-4 классы											
Обед											
110,11	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	3,6	8,4	13,7	142,8	19,4	54,1	64,9	32,4	1,5
5,44	Тефтели рыбные из горбуши 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	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5	49,9	97	34,4	1,3
	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 витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			22,2	25,9	99,8	694,3	56,5	197	227,4	111,6	7,5
Итого за Обед 1-4 классы			22,2	25,9	99,8	694,3	56,5	197	227,4	111,6	7,5
Итого за день			22,2	25,9	99,8	694,3	56,5	197	227,4	111,6	7,5

День: пятница

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
Обед 1-4 классы											
Обед											
272,02	Суп - пюре из гороха с гренками и курой	250/10/10	10,7	7,1	31,2	226,2	1	48,7	110,4	39,2	3
20,19	Жаркое по-домашнему со свининой	250	14,9	31,2	35,8	475,2	28,7	59,7	243	69,5	3,5
	Поджаривка 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 витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			28	41	106,8	882,1	40,7	127,3	373,7	116,6	7,3
Итого за Обед 1-4 классы			28	41	106,8	882,1	40,7	127,3	373,7	116,6	7,3
Итого за день			28	41	106,8	882,1	40,7	127,3	373,7	116,6	7,3
Итого всего средняя			25,6	32,6	116,4	838,6	35,8	138,6	323,9	106,7	6,9