



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 (дотация) 5-11 классы 192-84 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		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Обед 5-11 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	180	6,4	5,8	46	250			21,1	54,4	11,7	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 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			40,7	40,1	128,2	1002,1	29,3		125,9	417,1	94,4	8,3
Итого за Обед 5-11 классы			40,7	40,1	128,2	1002,1	29,3		125,9	417,1	94,4	8,3
Итого за день			40,7	40,1	128,2	1002,1	29,3		125,9	417,1	94,4	8,3

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		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Обед 5-11 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	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4		59,9	116,3	41,3	1,6
	Поджаривание 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 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			17,3	25,8	137,2	825	62,3		174,5	295,8	113,1	5,7
Итого за Обед 5-11 классы			17,3	25,8	137,2	825	62,3		174,5	295,8	113,1	5,7
Итого за день			17,3	25,8	137,2	825	62,3		174,5	295,8	113,1	5,7

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		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Обед 5-11 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	180	9,2	7,1	49,6	286,6			61,1	218,1	73,3	6
	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	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	45,1	120,2	966,3	38,7		147,2	450,7	131,3	11,5
Итого за Обед 5-11 классы			27,9	45,1	120,2	966,3	38,7		147,2	450,7	131,3	11,5
Итого за день			27,9	45,1	120,2	966,3	38,7		147,2	450,7	131,3	11,5

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	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 5-11 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
324,03	Котлеты рыбные из горбуши	100	16,6	14,2	17,6	256,8	0,3	71,9	40,9	36,9	2,3
541,11	Рагу овощное	180	3	9,6	23	185,7	24,8	36,5	75,2	28,8	1,4
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	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			32,8	37	139,5	980,7	43,8	180,2	287,6	118,8	6,8
Итого за Обед 5-11 классы			32,8	37	139,5	980,7	43,8	180,2	287,6	118,8	6,8
Итого за день			32,8	37	139,5	980,7	43,8	180,2	287,6	118,8	6,8

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	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 5-11 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
449,18	Плов из филе куриного	250	16,8	13,2	58,6	439,8	6,8	55	217,9	90,2	3
	Поджаренная 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 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	26,5	119,1	826,5	22,6	107,8	328	116,3	5
Итого за Обед 5-11 классы			28	26,5	119,1	826,5	22,6	107,8	328	116,3	5
Итого за день			28	26,5	119,1	826,5	22,6	107,8	328	116,3	5

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	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 5-11 классы											
Обед											
140,01	Суп картофельный с мясом	250/10	4,6	3,5	17,8	115,8	14	35,2	58,4	31,8	1,6
29	Паста Карбонара из филе куриного	250/5	20,2	15,1	50	440,2	2,3	67,1	245,9	83,1	2,2
	Поджаренная 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 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			28,3	22,6	113,3	772,7	31	128,2	332,4	125,4	4,7
Итого за Обед 5-11 классы			28,3	22,6	113,3	772,7	31	128,2	332,4	125,4	4,7
Итого за день			28,3	22,6	113,3	772,7	31	128,2	332,4	125,4	4,7

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	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 5-11 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	180	4,5	5,6	48,8	251,1		25,3	62,3	15,2	1,3
	Поджаренная 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 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			18,4	25,3	159,2	905	27,1	111,4	256,6	76,4	5,2
Итого за Обед 5-11 классы			18,4	25,3	159,2	905	27,1	111,4	256,6	76,4	5,2
Итого за день			18,4	25,3	159,2	905	27,1	111,4	256,6	76,4	5,2

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	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 5-11 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	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	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	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			33,6	55,6	146,9	1182,4	27,8	175,2	514,4	142,6	10,5
Итого за Обед 5-11 классы			33,6	55,6	146,9	1182,4	27,8	175,2	514,4	142,6	10,5
Итого за день			33,6	55,6	146,9	1182,4	27,8	175,2	514,4	142,6	10,5

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	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 5-11 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	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4	59,9	116,3	41,3	1,6
	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	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			23,8	27,3	109,9	749	60,4	208,8	252,2	119,7	7,8
Итого за Обед 5-11 классы			23,8	27,3	109,9	749	60,4	208,8	252,2	119,7	7,8
Итого за день			23,8	27,3	109,9	749	60,4	208,8	252,2	119,7	7,8

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	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 5-11 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
	Поджаривание 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 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			29,1	42,3	112,5	918	44,5	134,2	381,5	119,2	7,4
Итого за Обед 5-11 классы			29,1	42,3	112,5	918	44,5	134,2	381,5	119,2	7,4
Итого за день			29,1	42,3	112,5	918	44,5	134,2	381,5	119,2	7,4
Итого всего средняя			28	34,8	128,6	912,8	38,7	149,3	351,6	115,7	7,3