

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

Завтрак + обед (дотация) 5-11 классы 321-40 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											
257,96	Каша пшенная 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 витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			11,3	14,1	93,5	523,3	17,5	202,1	253,1	83,6	6,7
Обед											
751,04	Суп картофельный с бобовыми с гренками 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 Завтрак и обед 5-11 классы			52	54,2	221,7	1525,4	46,8	328	670,2	178	15
Итого за день			52	54,2	221,7	1525,4	46,8	328	670,2	178	15

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 и обед 5-11 классы											
Завтрак											
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
	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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			9,1	12,9	101,6	534,1	17,5	198,9	188,2	44,4	4,2
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
	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			17,3	25,8	137,2	825	62,3	174,5	295,8	113,1	5,7
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			26,4	38,7	238,9	1359,1	79,8	373,4	483,9	157,5	9,9
Итого за день			26,4	38,7	238,9	1359,1	79,8	373,4	483,9	157,5	9,9

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 и обед 5-11 классы											

Завтрак											
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 витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			28	26,2	103,7	739,8	5	346,9	542,7	52,3	2,9
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 Завтрак и обед 5-11 классы			55,8	71,3	223,9	1706,1	43,8	494	993,4	183,6	14,4
Итого за день			55,8	71,3	223,9	1706,1	43,8	494	993,4	183,6	14,4

День: четверг

Неделя: 1

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 и обед 5-11 классы												
Завтрак												
673,11	Кнели из свинины и куриного филе	100	14,4	18,7	6,4	269,2	0,5		67,8	187,6	54,4	1,6
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 витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,5	27,9	88,4	690,3	15,3		111,1	259,3	74,2	3,5
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
541,02	Рагу овощное	180	3,4	9,7	25,3	196,5	26,4		53,2	93,2	41,2	1,8
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			33,2	37	141,8	991,6	45,4		196,9	305,6	131,2	7,2
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			55,8	64,9	230,2	1681,9	60,7		308	564,9	205,4	10,7
Итого за день			55,8	64,9	230,2	1681,9	60,7		308	564,9	205,4	10,7

День: пятница

Неделя: 1

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 и обед 5-11 классы												
Завтрак												
284,96	Омлет натуральный с маслом	200/5	20	31,7	3,6	379,1	0,6		155,9	319,7	88,1	4,2
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 витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
Итого за Завтрак			28,9	36,9	85,4	766,6	7,9		187,6	405,6	112,1	6
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
	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 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 Завтрак и обед 5-11 классы			57	63,4	204,4	1593,1	30,5		295,3	733,6	228,4	11
Итого за день			57	63,4	204,4	1593,1	30,5		295,3	733,6	228,4	11

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
Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											
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 витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			11	13,2	104,7	558,3	17,8	202,7	332,7	90,6	5,3
Обед											
140,01	Суп картофельный с минтаем	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
	Поджарнировка 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 Завтрак и обед 5-11 классы			39,3	35,8	218	1331	48,9	330,9	665,2	216	9,9
Итого за день			39,3	35,8	218	1331	48,9	330,9	665,2	216	9,9

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
Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											
3,3	Бутерброд с сыром	40/20	6,3	5,8	4,8	95	0,6	2	114,2	1,2	
257,94	Каша гречневая молочная с маслом	250/10	11,3	13,7	60,7	396,8	1,2	203,5	297,4	80,8	5,4
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
Итого за Завтрак			23,3	23,1	128,1	782	8,1	228,4	470,6	99,2	7
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
	Поджарнировка 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 Завтрак и обед 5-11 классы			41,6	48,4	287,3	1687,1	35,2	339,9	727,2	175,6	12,2
Итого за день			41,6	48,4	287,3	1687,1	35,2	339,9	727,2	175,6	12,2

День: среда

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
Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											
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	185,5	314,8	97,5	4,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			29,5	28,9	100,4	758,1	5	369,7	553,8	129,9	6,2
Обед											
135,17	Суп из овощей со шпинатом, сметаной и курой	250/10/10	3,4	8,5	12,2	136	18,5	39,9	63	21,2	1,1
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			33,5	55,6	146,2	1179,1	27,3	170,1	508,9	138,8	10,3
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			63	84,5	246,7	1937,2	32,4	539,8	1062,7	268,7	16,5
Итого за день			63	84,5	246,7	1937,2	32,4	539,8	1062,7	268,7	16,5

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		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак и обед 5-11 классы												
Завтрак												
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 витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38			3	9	2	
Итого за Завтрак			13,7	11,5	91,8	504,3	16,8		45,6	185,5	25,1	3,8
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 Завтрак и обед 5-11 классы			37,5	38,8	201,7	1253,3	77,2		254,4	437,7	144,8	11,6
Итого за день			37,5	38,8	201,7	1253,3	77,2		254,4	437,7	144,8	11,6

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 и обед 5-11 классы												
Завтрак												
284,96	Омлет натуральный с маслом	200/5	20	31,7	3,6	379,1	0,6		155,9	319,7	88,1	4,2
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 витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
Итого за Завтрак			28,9	36,9	85,4	766,6	7,9		187,6	405,6	112,1	6
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 свиной	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 Завтрак и обед 5-11 классы			58	79,2	197,9	1684,6	52,5		321,8	787,1	231,4	13,4
Итого за день			58	79,2	197,9	1684,6	52,5		321,8	787,1	231,4	13,4
Итого всего средняя			48,6	57,9	227,1	1575,9	50,7		358,6	712,6	199	12,5