

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

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

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**Период действия с 02.02.2026 по 29.05.2026**

**Обед (дотация) 1-4 классы 224-27 рублей**

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	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	
<b>Обед 1-4 классы</b>												
<b>Обед</b>												
751,04	Суп картофельный с бобовыми с гречками и курой	250/10/10	7,7	7,5	28,3	262,4	7,5	137,5	115,6	42,9	2,0	
23,06	Курица запеченная	90	9,8	10,3		191,7	2,5	104,4	204,5	24,5	1,1	
516,04/110,04	Макаронные изделия отварные/Перец "Пикантный"	150/20	5,8	5,5	39,9	180,8	10,9	98,8	50,2	9,9	1,0	
685,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1	
52,06	Хлеб 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	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0		
<b>Итого за Обед</b>			<b>25,7</b>	<b>24,1</b>	<b>105,5</b>	<b>793,9</b>	<b>20,9</b>	<b>345,6</b>	<b>382,9</b>	<b>80,1</b>	<b>4,2</b>	
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			<b>25,7</b>	<b>24,1</b>	<b>105,5</b>	<b>793,9</b>	<b>20,9</b>	<b>345,6</b>	<b>382,9</b>	<b>80,1</b>	<b>4,2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>25,7</b>	<b>24,1</b>	<b>105,5</b>	<b>793,9</b>	<b>20,9</b>	<b>345,6</b>	<b>382,9</b>	<b>80,1</b>	<b>4,2</b>	

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	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	
<b>Обед 1-4 классы</b>												
<b>Обед</b>												
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	5,0	6,3	23,0	142,9	10,4	116,3	75,2	23,9	1,4	
416,17	Котлета из говядины	100	10,9	14,5	13,6	331,3	2,4	93,8	127,0	16,3	1,1	
472,96/954	Пюре картофельное/Огурец свежий "Пикантный"	150/20	4,7	5,1	23,6	173,3	7,4	111,3	105,8	31,2	1,1	
932,82	Напиток из изюма	200	0,7	0,1	29,9	119,7	0,5	12,9	19,6	7,2	0,4	
52,06	Хлеб 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	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0		
<b>Итого за Обед</b>			<b>23,4</b>	<b>26,7</b>	<b>101,3</b>	<b>820,4</b>	<b>20,7</b>	<b>338,5</b>	<b>340,2</b>	<b>81,4</b>	<b>4,0</b>	
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			<b>23,4</b>	<b>26,7</b>	<b>101,3</b>	<b>820,4</b>	<b>20,7</b>	<b>338,5</b>	<b>340,2</b>	<b>81,4</b>	<b>4,0</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>23,4</b>	<b>26,7</b>	<b>101,3</b>	<b>820,4</b>	<b>20,7</b>	<b>338,5</b>	<b>340,2</b>	<b>81,4</b>	<b>4,0</b>	

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	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	
<b>Обед 1-4 классы</b>												
<b>Обед</b>												
135,05	Суп из овощей со сметаной и курой	250/10/10	4,1	7,0	21,6	126,3	9,6	128,6	57,2	15,2	1,1	
401,96	Гуляш из свинины	100	10,1	12,5	3,9	304,0	1,5	88,7	101,3	10,7	1,2	
463,96/110,0	Каша гречневая рассыпчатая/Перец "Пикантный"	150/20	8,1	6,3	46,9	236,8	1,0	102,3	171,7	54,3	1,5	
660	Напиток из мандарин	200	0,3	0,1	22,9	94,6	8,2	14,3	6,6	4,3	0,1	
52,06	Хлеб 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	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0		
<b>Итого за Обед</b>			<b>24,7</b>	<b>26,6</b>	<b>106,5</b>	<b>814,9</b>	<b>20,3</b>	<b>338,1</b>	<b>349,4</b>	<b>87,3</b>	<b>3,9</b>	
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			<b>24,7</b>	<b>26,6</b>	<b>106,5</b>	<b>814,9</b>	<b>20,3</b>	<b>338,1</b>	<b>349,4</b>	<b>87,3</b>	<b>3,9</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>24,7</b>	<b>26,6</b>	<b>106,5</b>	<b>814,9</b>	<b>20,3</b>	<b>338,1</b>	<b>349,4</b>	<b>87,3</b>	<b>3,9</b>	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед 1-4 классы</b>												

Обед											
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
1	2	3	Б	Ж	У	7	С	Ca	P	Mg	Fe
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,0	22,3	164,2	8,4	86,6	95,7	19,2	1,2
324,28	Котлеты рыбные из кеты	90	13,7	9,3	19,9	217,0	1,3	97,0	154,4	14,4	0,7
541,04 /22,2	Рагу овощное/Горошек "Ароматный"	150/20	3,6	8,2	25,3	174,6	7,7	89,4	96,3	29,8	1,5
932,82	Напиток из чернослива	200	0,6	0,2	34,4	125,9	0,8	70,5	20,8	15,5	0,8
52,06	Хлеб 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	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
<b>Итого за Обед</b>			<b>24,4</b>	<b>26,4</b>	<b>113,1</b>	<b>734,9</b>	<b>18,2</b>	<b>347,7</b>	<b>379,8</b>	<b>81,7</b>	<b>4,2</b>
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			<b>24,4</b>	<b>26,4</b>	<b>113,1</b>	<b>734,9</b>	<b>18,2</b>	<b>347,7</b>	<b>379,8</b>	<b>81,7</b>	<b>4,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>24,4</b>	<b>26,4</b>	<b>113,1</b>	<b>734,9</b>	<b>18,2</b>	<b>347,7</b>	<b>379,8</b>	<b>81,7</b>	<b>4,2</b>

День: пятница

Неделя: 1

Обед 1-4 классы											
Обед											
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
1	2	3	Б	Ж	У	7	С	Ca	P	Mg	Fe
151,96	Суп - лапша домашняя с курой	250	8,7	9,5	24,0	196,1	1,6	174,1	94,8	11,5	0,9
403,34 /954	Плов из говядины/Помидор свежий "Пикантный"	200/20	15,1	13,6	53,2	392,0	9,1	181,8	241,1	72,9	2,8
6,22	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	10,0				
52,06	Хлеб 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	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
<b>Итого за Обед</b>			<b>25,9</b>	<b>23,8</b>	<b>107,8</b>	<b>719,3</b>	<b>20,7</b>	<b>360,1</b>	<b>348,5</b>	<b>87,2</b>	<b>3,7</b>
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			<b>25,9</b>	<b>23,8</b>	<b>107,8</b>	<b>719,3</b>	<b>20,7</b>	<b>360,1</b>	<b>348,5</b>	<b>87,2</b>	<b>3,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>25,9</b>	<b>23,8</b>	<b>107,8</b>	<b>719,3</b>	<b>20,7</b>	<b>360,1</b>	<b>348,5</b>	<b>87,2</b>	<b>3,7</b>

День: понедельник

Неделя: 2

Обед 1-4 классы											
Обед											
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
1	2	3	Б	Ж	У	7	С	Ca	P	Mg	Fe
140,11	Суп картофельный с кетой	250/10	4,3	3,6	14,7	108,6	8,1	95,8	85,3	28,4	1,0
29,01/ 954	Паста Карбонара из филе куриного/Помидор свежий "Пикантный"	200/5/20	19,1	21,1	47,2	366,7	6,1	187,3	243,3	45,2	2,4
585,96	Напиток из вишни	200	0,3	0,1	28,2	116,6	6,0	75,5	12,0	10,4	0,3
52,06	Хлеб 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	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
<b>Итого за Обед</b>			<b>25,8</b>	<b>25,5</b>	<b>101,3</b>	<b>645,1</b>	<b>20,2</b>	<b>362,8</b>	<b>353,2</b>	<b>86,8</b>	<b>3,7</b>
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			<b>25,8</b>	<b>25,5</b>	<b>101,3</b>	<b>645,1</b>	<b>20,2</b>	<b>362,8</b>	<b>353,2</b>	<b>86,8</b>	<b>3,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>25,8</b>	<b>25,5</b>	<b>101,3</b>	<b>645,1</b>	<b>20,2</b>	<b>362,8</b>	<b>353,2</b>	<b>86,8</b>	<b>3,7</b>

День: вторник

Неделя: 2

Обед 1-4 классы											
Обед											
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
1	2	3	Б	Ж	У	7	С	Ca	P	Mg	Fe
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,0	22,3	164,2	8,4	86,6	95,7	19,2	1,2
63,28	Фрикадельки из индейки	90	7,5	9,4	14,0	200,3	1,4	76,0	123,9	28,9	1,4
466,96 /954	Рис припущенный/Огурец свежий "Пикантный"	150/20	9,9	6,4	39,4	232,1	1,1	186,1	99,7	29,3	1,0
6,22	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	10,0				
52,06	Хлеб 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	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
<b>Итого за Обед</b>			<b>23,9</b>	<b>24,5</b>	<b>106,3</b>	<b>727,8</b>	<b>20,9</b>	<b>352,9</b>	<b>331,9</b>	<b>80,2</b>	<b>3,6</b>
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			<b>23,9</b>	<b>24,5</b>	<b>106,3</b>	<b>727,8</b>	<b>20,9</b>	<b>352,9</b>	<b>331,9</b>	<b>80,2</b>	<b>3,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>23,9</b>	<b>24,5</b>	<b>106,3</b>	<b>727,8</b>	<b>20,9</b>	<b>352,9</b>	<b>331,9</b>	<b>80,2</b>	<b>3,6</b>

День: среда

Неделя: 2

Обед 1-4 классы											
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
1	2	3	Б	Ж	У	7	С	Ca	P	Mg	Fe
<b>Обед 1-4 классы</b>											

Обед												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У	7	С	Ca	P	Mg	Fe	
148,04	Суп - лапша домашняя с курой	250	8,7	9,5	24,0	196,1	1,6	174,1	94,8	11,5	0,9	
375,03	Бефстроганов из свинины	100	8,9	9,7	5,5	262,7	2,5	88,3	112,6	24,0	1,2	
463,96 /23,2	Каша гречневая рассыпчатая/Кукуруза "Сладость"	150/20	6,1	6,3	36,9	166,8	1,0	77,3	151,7	34,3	1,8	
635,04	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	31,4	107,7	14,7	4,9	6	3,3	0,2	
52,06	Хлеб 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	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0		
<b>Итого за Обед</b>			<b>26,0</b>	<b>26,3</b>	<b>109,0</b>	<b>786,5</b>	<b>19,8</b>	<b>348,8</b>	<b>377,7</b>	<b>75,9</b>	<b>4,1</b>	
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			<b>26,0</b>	<b>26,3</b>	<b>109,0</b>	<b>786,5</b>	<b>19,8</b>	<b>348,8</b>	<b>377,7</b>	<b>75,9</b>	<b>4,1</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>26,0</b>	<b>26,3</b>	<b>109,0</b>	<b>786,5</b>	<b>19,8</b>	<b>348,8</b>	<b>377,7</b>	<b>75,9</b>	<b>4,1</b>	

День: четверг

Неделя: 2

Обед 1-4 классы												
Обед												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У	7	С	Ca	P	Mg	Fe	
110,11	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	5,0	6,3	23,0	142,9	10,4	116,3	75,2	23,9	1,4	
5,21	Тефтели рыбные из горбуши с рисом и морковью	100	14,3	13,4	20,1	227,0	1,3	80,0	168,0	10,5	0,8	
472,96 /954	Пюре картофельное/Помидор свежий "Пикантный"	150/20	3,5	6,1	22,8	161,3	8,1	101,5	93,5	17,0	1,2	
638,04	Напиток из кураги	200	1,0	0,1	30,2	126,2	0,9	32,6	29,2	21,0	0,7	
52,06	Хлеб 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	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0		
<b>Итого за Обед</b>			<b>25,9</b>	<b>26,6</b>	<b>107,3</b>	<b>710,6</b>	<b>20,7</b>	<b>334,6</b>	<b>378,5</b>	<b>75,2</b>	<b>4,1</b>	
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			<b>25,9</b>	<b>26,6</b>	<b>107,3</b>	<b>710,6</b>	<b>20,7</b>	<b>334,6</b>	<b>378,5</b>	<b>75,2</b>	<b>4,1</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>25,9</b>	<b>26,6</b>	<b>107,3</b>	<b>710,6</b>	<b>20,7</b>	<b>334,6</b>	<b>378,5</b>	<b>75,2</b>	<b>4,1</b>	

День: пятница

Неделя: 2

Обед 1-4 классы												
Обед												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У	7	С	Ca	P	Mg	Fe	
135,18	Суп из овощей со шпинатом, сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,4	11,1	196,6	9,4	167,8	86,8	29,4	1,3	
359,13 /954	Жаркое по - домашнему из говядины/Огурец свежий "Пикантный"	200/20	20,0	17,2	53,2	301,7	9,9	163,9	237,0	45,9	1,6	
585,96	Напиток из груш	200	0,2	0,1	28,1	174,1	1,2	8,3	6,4	4,8	1,0	
52,06	Хлеб 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	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0		
<b>Итого за Обед</b>			<b>26,3</b>	<b>26,4</b>	<b>103,6</b>	<b>725,6</b>	<b>20,5</b>	<b>344,2</b>	<b>342,8</b>	<b>82,9</b>	<b>3,9</b>	
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			<b>26,3</b>	<b>26,4</b>	<b>103,6</b>	<b>725,6</b>	<b>20,5</b>	<b>344,2</b>	<b>342,8</b>	<b>82,9</b>	<b>3,9</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>26,3</b>	<b>26,4</b>	<b>103,6</b>	<b>725,6</b>	<b>20,5</b>	<b>344,2</b>	<b>342,8</b>	<b>82,9</b>	<b>3,9</b>	
<b>Итого всего средняя</b>			<b>25,2</b>	<b>25,7</b>	<b>106,2</b>	<b>747,9</b>	<b>20,3</b>	<b>347,3</b>	<b>358,5</b>	<b>81,9</b>	<b>3,9</b>	