

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 02.02.2026 по 29.05.2026

Завтрак + обед (дотация) 1-4 классы 373-79 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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
2,1	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	8,4	16,7	147,6			8,3	22,4	4,1	0,4
262,03	Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	9,6	7,8	38,1	239,6	1,3		100,8	137,7	27,6	1,6
895	Мандарины свежие	120	1,0	0,2	9,0	45,6	10,6		42,0	20,4	13,2	0,1
630,96	Чай с молоком	200	2,9	3,2	19,7	119,9	1,3		120,5	90,0	14,0	0,3
Итого за Завтрак			16,0	19,6	83,5	552,7	13,2		271,6	270,5	58,9	2,4
Обед												
751,04	Суп картофельный с бобовыми с гренками 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	Макаронные изделия отварные с сыром/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	
Итого за Обед			25,7	24,1	105,5	793,9	20,9		345,6	382,9	80,1	4,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			41,7	43,7	189,0	1346,6	34,1		617,2	653,4	139,0	6,6
Итого за день			41,7	43,7	189,0	1346,6	34,1		617,2	653,4	139,0	6,6

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 1-4 классы												
Завтрак												
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,6	6,3	10,6	130,2	0,1		36,0	89,5	13,1	0,5
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	150/10	6,0	9,8	38,3	188,4	1,3		151,1	119,3	24,4	0,6
25,02	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12,0		19,2	13,2	8,8	1,6
762,97	Кофейный напиток на молоке растворимый	200	2,9	3,2	18,7	120,4	1,4		51,3	50,9	12,4	0,2
Итого за Завтрак			17,0	19,8	79,4	495,4	14,8		257,6	272,9	58,7	2,9
Обед												
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	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 кураги	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	
Итого за Обед			23,4	26,7	101,3	820,4	20,7		338,5	340,2	81,4	4,0
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			40,4	46,5	180,7	1315,8	35,5		596,1	613,1	140,1	6,9
Итого за день			40,4	46,5	180,7	1315,8	35,5		596,1	613,1	140,1	6,9

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 1-4 классы												
Завтрак												
297,12	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	12,1	12,3	17,4	256,8	0,5		150,9	147,1	24,9	1,0
257,43	Каша ячневая молочная с маслом	150/10	5,5	6,4	30,3	201,5	1,0		101,7	103,0	27,3	1,1
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	13,2		9,5	2,6	2,6	0,5
52,06	Хлеб витаминизированный	35	1,1	0,4	5,6	26,6			2,1	6,3	1,4	

Итого за Завтрак			19,2	19,3	75,5	587,4	14,7	264,2	259,0	56,2	2,6
Обед											
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	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
4											
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	
Итого за Обед			24,7	26,6	106,5	814,9	20,3	338,1	349,4	87,3	3,9
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			43,9	45,9	182,0	1402,3	35,0	602,3	608,4	143,5	6,5
Итого за день			43,9	45,9	182,0	1402,3	35,0	602,3	608,4	143,5	6,5

День: четверг
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			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
422,11	Биточки из говядины и куриного филе	100	8,3	10,4	15,5	222,5	2,4	84,4	137,7	32,1	1,5
516,04	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий "Пикантный"	150/20	5,6	4,5	36,0	106,9		56,5	27,0	8,5	0,9
642,02	Какао на молоке	200	3,9	3,8	23,1	142,6	11,3	120,5	60,0	14,0	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			18,7	19,0	79,4	494,8	13,7	263,2	230,1	55,8	2,6
Обед											
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	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 черносслива	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	
Итого за Обед			24,4	26,4	113,1	734,9	18,2	347,7	379,8	81,7	4,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			43,1	45,4	192,5	1229,7	31,9	610,9	609,9	137,5	6,8
Итого за день			43,1	45,4	192,5	1229,7	32,9	610,9	609,9	137,5	6,8

День: пятница
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			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
284,96	Омлет натуральный с маслом	150/5	10,6	9,2	2,8	180,2	0,5	165,3	148,9	29,1	1,8
769,04	Булочка "Домашняя"	100	5,8	6,3	55,8	288,1		67,5	63,3	21,3	0,9
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	12,3	2,9	3,6	2	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
Итого за Завтрак			17,9	16,1	81,6	567,2	12,8	238,4	223,9	54,2	2,8
Обед											
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
449,96	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	
Итого за Обед			25,9	23,8	107,8	719,3	20,7	360,1	348,5	87,2	3,7
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			43,8	39,9	189,4	1286,5	33,5	598,5	572,4	141,4	6,5
Итого за день			43,8	39,9	189,4	1286,5	33,5	598,5	572,4	141,4	6,5

День: понедельник
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
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
699,02	Каша "Лакомка" молочная с маслом	180/10	14,5	12,7	39,6	281,7	5,4	99,7	154,0	33,4	1,1
25,02	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	11,8	56,4	7,2	19,2	13,2	10,8	1,3

333,04 /954	Макаронные изделия с сыром/Огурец свежий "Пикантный"	200/20	7,1	8,5	12,9	185,2	0,2	120,3	126,1	21,2	1,2
689,27	Слойка с повидлом	100	6,9	5,5	35,3	219,7	3,5	27,9	30,1	20,0	1,2
642,02	Какао на молоке	200	3,9	3,8	23,1	142,6	11,3	120,5	110,0	14,0	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			18,8	18,1	76,1	570,3	15,0	270,5	271,6	56,4	2,6
Обед											
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
43,16	Суфле Рыбка из кеты	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	
Итого за Обед			25,9	26,6	107,3	710,6	20,7	334,6	378,5	75,2	4,1
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44,7	44,7	183,4	1280,9	35,7	605,1	650,1	131,6	6,7
Итого за день			44,7	44,7	183,4	1280,9	35,7	605,1	650,1	131,6	6,7

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
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
284,01	Омлет натуральный с маслом	180/5	10,6	9,2	2,8	180,2	0,5	165,3	148,9	29,1	1,8
769,04	Булочка "Домашняя"	100	5,8	6,3	55,8	288,1		67,5	63,3	21,3	0,9
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	12,3	2,9	3,6	2	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			17,7	16,0	80,8	563,4	12,8	238,1	223,0	54,0	2,8
Обед											
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	
Итого за Обед			26,3	26,4	103,6	725,6	20,5	344,2	342,8	82,9	3,9
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44,0	42,4	184,4	1289,0	33,3	582,3	565,8	136,9	6,7
Итого за день			44,0	42,4	184,4	1289,0	33,3	582,3	565,8	136,9	6,7
Итого всего средняя			43,4	43,9	186,4	1284,0	34,2	602,7	612,1	139,0	6,6