

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 + полдник (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													
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	
516,04/1 10,04	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		
Итого за Обед			25,7	24,1	105,5	793,9	20,9		345,6	382,9	80,1	4,2	
Полдник													
803,02	Язычок слоеный	50	6,3	9,3	12,0	177,6			0,2				
1,19	Апельсин свежий	120	1,6	0,2	9,7	51,6	10,0		40,8	127,6	15,6	1,1	
701,04	Напиток из вишни	200	0,3	0,1	28,2	116,6	6,0		75,5	12,0	10,4	0,3	
Итого за Полдник			8,2	9,6	49,9	345,8	16,0		116,5	139,6	26,0	1,4	
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			33,9	33,7	155,4	1139,7	36,9		462,1	522,5	106,1	5,6	
Итого за день			33,9	33,7	155,4	1139,7	36,9		462,1	522,5	106,1	5,6	

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													
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 /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		
Итого за Обед			12,5	12,2	87,7	489,1	20,7		244,7	213,2	65,1	2,9	
Полдник													
687,96	Пирожок с зеленым луком	75	6,9	7,8	7,2	160,1	3,8		56,3	63,1	6,3	0,3	
894,01	Яблоко свежее	120	0,5	0,4	12,4	56,4	5,0		22,8	19,2	14,4	1,2	
638,04	Биоогурт	200	1,0	0,1	30,2	126,2	0,9		32,6	29,2	21,0	0,7	
Итого за Полдник			8,4	8,3	49,8	342,7	9,7		111,7	111,5	41,7	2,2	
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			20,9	20,5	137,5	831,8	30,4		356,4	324,7	106,8	5,1	
Итого за день			20,9	20,5	137,5	831,8	30,4		356,4	324,7	106,8	5,1	

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													
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 /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		
Итого за Обед			24,7	26,6	106,5	814,9	20,3		338,1	349,4	87,3	3,9	

Полдник											
855,03	Палочки творожные	60	8,0	10,3	14,2	182,6	0,2	68,9	91,8	13,5	1,2
895	Мандарины свежие	120	1,0	0,2	9,0	45,6	8,2	42,0	20,4	13,2	0,1
685,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
Итого за Полдник			9,3	10,6	49,3	334,0	8,4	111,6	112,2	26,7	1,4
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			34,0	37,2	155,8	1148,9	28,7	449,7	461,6	114,0	5,3
Итого за день			34,0	37,2	155,8	1148,9	28,7	449,7	461,6	114,0	5,3

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
Завтрак и обед 1-4 классы											
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 /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	
Итого за Обед			24,4	26,4	113,1	734,9	18,2	347,7	379,8	81,7	4,2
Полдник											
815,07	Плюшка с маком	50	5,8	7,3	12,1	91,8	0,1	115,2	88,1	7,1	0,3
2,19	Банан свежий	120	1,8	0,6	10,2	85,2	7,7	9,6	33,6	20,4	0,3
15,19	Напиток грушевый	200	0,2	0,1	28,1	174,1	1,2	8,3	6,4	4,8	1,0
Итого за Полдник			7,8	8,0	50,4	351,1	9,0	133,1	128,1	32,3	1,6
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			32,2	34,4	163,5	1086,0	27,2	480,8	507,9	114,0	5,8
Итого за день			32,2	34,4	163,5	1086,0	27,2	480,8	507,9	114,0	5,8

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
Завтрак и обед 1-4 классы											
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
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	
Итого за Обед			25,9	23,8	107,8	719,3	20,7	360,1	348,5	87,2	3,7
Полдник											
825,02	Шаньга с картофелем	70	5,8	8,4	21,2	182,6	1,3	67,5	22,1	13,1	0,4
1,19	Апельсин свежий	120	1,6	0,2	9,7	51,6	10,0	40,8	127,6	15,6	1,1
679,03	Напиток из черноплодной рябины	200	0,4	0,1	18,7	77,6	1,8	7,5	13,8	3,5	0,3
Итого за Полдник			7,8	8,7	49,6	311,8	13,1	115,8	163,5	32,2	1,8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			33,7	32,5	157,4	1031,1	33,8	475,9	512,0	119,4	5,5
Итого за день			33,7	32,5	157,4	1031,1	33,8	475,9	512,0	119,4	5,5

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
Завтрак и обед 1-4 классы											
Обед											
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	
Итого за Обед			25,8	25,5	101,3	645,1	20,2	362,8	353,2	86,8	3,7
Полдник											
803,02	Язычок слоеный	50	6,3	9,3	12,0	177,6		0,2			
894,01	Груши свежие	120	0,5	0,4	12,4	56,4	5,0	22,8	19,2	14,4	1,2
685,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
Итого за Полдник			7,1	9,8	50,5	339,8	6,0	23,7	19,2	14,4	1,3

Итого за Завтрак и обед 1-4 классы	32,9	35,3	151,8	984,9	26,2	386,5	372,4	101,2	5,0
Итого за день	32,9	35,3	151,8	984,9	26,2	386,5	372,4	101,2	5,0

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 1-4 классы												
Обед												
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	
Итого за Обед			23,9	24,5	106,3	727,8	20,9		352,9	331,9	80,2	3,6
Полдник												
687,96	Пирожок с зеленым луком	75	6,9	7,8	7,2	160,1	3,8		56,3	63,1	6,3	0,3
1,19	Яблоко свежее	120	1,6	0,2	9,7	51,6	10,0		40,8	127,6	15,6	1,1
638,04	Биойогурт	200	1,0	0,1	30,2	126,2	0,9		32,6	29,2	21,0	0,7
Итого за Полдник			9,5	8,1	47,1	337,9	14,7		129,7	219,9	42,9	2,1
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			33,4	32,6	153,4	1065,7	35,6		482,6	551,8	123,1	5,7
Итого за день			33,4	32,6	153,4	1065,7	35,6		482,6	551,8	123,1	5,7

День: среда

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 1-4 классы												
Обед												
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
932,82	Напиток из чернослива	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	
Итого за Обед			26,0	26,3	109,0	786,5	19,8		348,8	377,7	75,9	4,1
Полдник												
855,03	Палочки творожные	60	8,0	10,3	14,2	182,6	0,2		68,9	91,8	13,5	1,2
894,01	Мандарины свежие	120	0,5	0,4	12,4	56,4	5,0		22,8	19,2	14,4	1,2
701,04	Напиток из вишни	200	0,3	0,1	28,2	116,6	6,0		75,5	12,0	10,4	0,3
Итого за Полдник			8,8	10,8	54,8	355,6	11,2		167,2	123,0	38,3	2,7
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			34,8	37,1	163,8	1142,1	31,0		516,0	500,7	114,2	6,8
Итого за день			34,8	37,1	163,8	1142,1	31,0		516,0	500,7	114,2	6,8

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 1-4 классы												
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
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	
Итого за Обед			25,9	26,6	107,3	710,6	20,7		334,6	378,5	75,2	4,1
Полдник												
850,07	Манник	50	6,3	7,8	12,6	128,2	0,1		123,9	99,7	6,3	0,4
2,19	Банан свежий	120	1,8	0,6	10,2	85,2	7,7		9,6	33,6	20,4	0,3
701,04	Сок 0,2	200	0,1	0,1	26,4	107,5	1,2		4,7	2,8	2,3	0,6
Итого за Полдник			8,2	8,5	49,2	320,9	9,0		138,2	136,1	29,0	1,3
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			34,1	35,1	156,5	1031,5	29,7		472,8	514,6	104,2	5,4
Итого за день			34,1	35,1	156,5	1031,5	29,7		472,8	514,6	104,2	5,4

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 1-4 классы											
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
20,19/ 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
Полдник											
817,06	Булочка с сыром	50	7,5	7,9	15,2	192,7	0,1	116,3	116,2	12,9	1,4
895	Груши свежие	120	1,0	0,2	9,0	45,6	8,2	42,0	20,4	13,2	0,1
685,01	Напиток из вишни	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
Итого за Полдник			8,8	8,2	50,3	344,1	8,3	159,0	136,6	26,1	1,6
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			35,1	34,6	153,9	1069,7	28,8	503,2	479,4	109,0	5,5
Итого за день			35,1	34,6	153,9	1069,7	28,8	503,2	479,4	109,0	5,5
Итого всего средняя			32,5	33,3	154,9	1053,1	30,8	458,6	474,8	111,2	5,6