

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 5-11 классы 176-94 рублей

День: понедельник

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 5-11 классы											
Завтрак											
23,02	Курица запеченная	100	10,9	12,9		213,0	2,8	116,0	222,7	29,2	1,8
516,04 /954	Макаронные изделия с сыром/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	7,1	7,0	59,3	268,5	5,4	124,9	64,1	36,0	1,7
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8	2,9	3,6	2,0	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			19,3	20,4	81,5	576,6	17,0	246,2	297,6	68,8	3,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			19,3	20,4	81,5	576,6	17,0	246,2	297,6	68,8	3,6
Итого за день			19,3	20,4	81,5	576,6	17,0	246,2	297,6	68,8	3,6

День: вторник

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 5-11 классы											
Завтрак											
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"	180/30	5,8	5,1	41,3	192,3	10,3	137,5	112,3	38,5	2,3
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
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			20,8	23,2	80,0	674,4	14,1	285,0	297,4	68,8	3,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			20,8	23,2	80,0	674,4	14,1	285,0	297,4	68,8	3,6
Итого за день			20,8	23,2	80,0	674,4	14,1	285,0	297,4	68,8	3,6

День: среда

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 5-11 классы											
Завтрак											
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 /954	Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	9,5	8,6	44,2	238,2	2,9	157,8	188,7	51,8	2,2
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	13,1	9,5	2,6	2,6	0,5
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			21,3	21,7	76,7	675,1	17,5	258,4	299,8	66,7	3,9
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,3	21,7	76,7	675,1	17,5	258,4	299,8	66,7	3,9
Итого за день			21,3	21,7	76,7	675,1	17,5	258,4	299,8	66,7	3,9

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 5-11 классы											
Завтрак											
324,26	Котлеты рыбные из кеты	100	15,3	10,3	22,1	241,1	1,4	107,8	171,6	16,0	0,8
541,07	Рагу овощное	200	4,0	8,3	31,3	201,1	12,6	130,9	110,9	43,2	2,9
12,05	Чай фруктовый с ягодной смесью	200	0,2	0,1	16,3	65,9		0,5			0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	

Итого за Завтрак	21,0	19,2	77,7	546,1	14,0	242,2	291,5	61,2	3,8
Итого за Завтрак 5-11 классы	21,0	19,2	77,7	546,1	14,0	242,2	291,5	61,2	3,8
Итого за день	21,0	19,2	77,7	546,1	14,0	242,2	291,5	61,2	3,8

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 5-11 классы												
Завтрак												
449,96/ 110,04	Плов из говядины/Перец "Пикантный"	250/50	19,6	19,3	58,8	465,7	14,6		238,4	266,7	64,6	3,2
12,01	Чай фруктовый с грушей	200	0,1	0,1	16,5	66,9	0,8		3,3	2,4	1,8	0,4
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0			3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			21,2	19,9	83,3	570,6	15,4		244,7	278,1	68,4	3,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,2	19,9	83,3	570,6	15,4		244,7	278,1	68,4	3,6
Итого за день			21,2	19,9	83,3	570,6	15,4		244,7	278,1	68,4	3,6

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 5-11 классы												
Завтрак												
29/954	Паства Карбонара из филе куриного/Помидор свежий "Пикантный"	250/5/45	20,6	22,4	62,9	488,9	11,9		249,7	224,4	60,3	3,5
12,21	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,2		16,6	68,1	2,3		4,7	8,3	2,1	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0			3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			22,3	22,9	87,5	595,0	14,2		257,4	241,7	64,4	3,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,3	22,9	87,5	595,0	14,2		257,4	241,7	64,4	3,7
Итого за день			22,3	22,9	87,5	595,0	14,2		257,4	241,7	64,4	3,7

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 5-11 классы												
Завтрак												
63,27	Фрикадельки из индейки	100	8,3	10,4	15,5	222,5	3,4		84,4	137,7	32,1	1,5
466,96/ /954	Рис припущенный/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	12,2	7,9	48,7	286,7	2,1		209,9	123,2	36,2	2,1
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8		2,9	3,6	2,0	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			21,8	18,8	86,4	604,3	14,3		299,6	271,7	71,9	3,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,8	18,8	86,4	604,3	14,3		299,6	271,7	71,9	3,7
Итого за день			21,8	18,8	86,4	604,3	14,3		299,6	271,7	71,9	3,7

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 5-11 классы												
Завтрак												
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/ 110,04	Каша гречневая рассыпчатая/Перец "Пикантный"	180/30	9,6	8,5	53,1	286,8	10,2		146,1	175,2	48,1	3,1
11,21	Чай лимонный	200	0,1		15,3	63,3	4,0		4,5	2,2	1,2	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			19,8	18,6	80,3	643,2	16,7		241,3	297,2	74,9	4,4
Итого за Завтрак 5-11 классы			19,8	18,6	80,3	643,2	16,7		241,3	297,2	74,9	4,4
Итого за день			19,8	18,6	80,3	643,2	16,7		241,3	297,2	74,9	4,4

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 5-11 классы											
Завтрак											
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"	180/30	4,2	7,6	34,8	224,6	12,7	164,6	121,3	49,2	2,5
12,27	Чай фруктовый с яблоками	200	0,1	0,1	16,4	66,9	1,5	2,9	1,7	1,4	0,4
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			19,8	21,5	77,7	548,9	15,5	249,9	298,2	62,7	3,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			19,8	21,5	77,7	548,9	15,5	249,9	298,2	62,7	3,7
Итого за день			19,8	21,5	77,7	548,9	15,5	249,9	298,2	62,7	3,7

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 5-11 классы												
Завтрак												
20,62/ 954	Жаркое по - домашнему из говядины/Огурец свежий "Пикантный"	250/5/50	17,2	19,1	53,2	549,3	8,2		239,3	231,8	69,1	3,8
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8		2,9	3,6	2,0	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0			3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,8	19,7	77,0	652,0	17,0		245,2	244,4	73,1	3,9
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,8	19,7	77,0	652,0	17,0		245,2	244,4	73,1	3,9
Итого за день			18,8	19,7	77,0	652,0	17,0		245,2	244,4	73,1	3,9
Итого всего средняя			20,6	20,6	80,8	608,6	15,6		257,0	281,8	68,1	3,8