

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

Согласовано:
Директор МАДОУ 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) 5-11 классы 442-34 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 5-11 классы											
Завтрак											
2,12	Бутерброд с маслом	40/10	3,1	9,5	20,9	184,5		10,4	28,0	5,1	0,8
257,96	Каша пшенная молочная с маслом	250/10	11,9	9,7	45,2	296,6	2,6	124,8	161,5	34,2	2,5
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			18,9	22,6	94,8	646,6	14,5	297,7	299,9	66,5	3,7
Обед											
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
23,02	Курица запеченная	100	10,9	12,9		213,0	2,8	116,0	222,7	29,2	1,8
516,04/ 110,04	Макаронные изделия с сыром/Перец "Пикантный"	180/30	7,2	8,6	49,3	223,3	13,5	122,1	62,0	14,2	1,8
685,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
52,06	Хлеб 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	30,1	119,7	880,5	23,8	382,3	418,3	90,3	5,7
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			48,0	52,7	214,5	1527,1	38,3	680,0	718,2	156,8	9,4
Итого за день			48,0	52,7	214,5	1527,1	38,3	680,0	718,2	156,8	9,4

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											
1,13	Бутерброд с сыром	40/20	9,1	7,6	12,7	156,2	0,1	43,2	107,4	15,7	0,8
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	7,4	11,4	47,4	233,3	1,6	177,1	127,7	30,2	0,9
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			19,9	22,7	90,6	566,3	15,1	290,8	299,2	67,1	3,5
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"	180/30	8,3	6,1	34,5	177,2	8,2	157,7	118,1	41,2	2,5
663	Напиток из черноплодной рябины	200	0,6	0,1	28,3	117,8	3,1	11,9	22,0	5,6	0,5
52,06	Хлеб 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			27,8	28,0	115,4	845,2	24,1	385,7	360,3	91,0	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			47,7	50,7	206,0	1411,5	39,2	676,5	659,5	158,1	9,0
Итого за день			47,7	50,7	206,0	1411,5	39,2	676,5	659,5	158,1	9,0

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 со сгущенным молоком	100/10	12,1	12,3	17,4	256,8	0,5	150,9	147,1	24,9	1,0
257,96	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	7,4	8,7	41,1	273,0	1,4	131,8	139,5	36,9	2,1
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			21,2	21,6	87,1	662,7	15,0	294,6	296,4	66,0	3,6
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	180/30	10,0	7,8	57,9	292,5	2,2	126,3	212,1	57,1	3,0
/23,2	рассыпчатая/Кукуруза "Сладость"										
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	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			27,5	28,4	122,3	893,4	21,5	363,9	395,2	91,3	5,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			48,7	50,0	209,4	1556,1	36,5	658,5	691,6	157,3	9,0
Итого за день			48,7	50,0	209,4	1556,1	36,5	658,5	691,6	157,3	9,0

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 5-11 классы												
Завтрак												
416,69	Биточки из говядины и куриного филе	110	8,3	10,4	15,5	222,5	3,4		84,4	137,7	32,1	1,5
516,04	Макаронные изделия	180/30	6,9	5,6	44,5	152,1			69,8	43,3	12,5	2,1
/954	отварные/Огурец свежий "Пикантный"											
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			20,3	20,2	89,5	547,6	14,7		277,1	248,2	60,2	3,8
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
324,26	Котлеты рыбные из кеты	100	15,3	10,3	22,1	241,1	1,4		107,8	171,6	16,0	0,8
541,02	Рагу овощное	180	3,6	7,5	18,1	139,6	11,3		96,2	95,1	35,3	2,6
803,02	Язычок слоеный	50	3,5	5,1	20,5	180,6			0,2			
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	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			30,4	32,1	133,4	927,4	21,9		367,3	401,2	90,0	5,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			50,7	52,3	222,9	1475,0	36,6		644,4	649,4	150,2	9,2
Итого за день			50,7	52,3	222,9	1475,0	36,6		644,4	649,4	150,2	9,2

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 5-11 классы												
Завтрак												
284,96	Омлет натуральный с маслом	200/5	14,0	12,2	3,7	238,3	1,7		218,6	196,9	38,5	2,8
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	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
Итого за Завтрак			21,3	19,1	82,5	625,3	14,0		291,7	271,9	63,6	3,8
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	250/20	18,5	17,5	65,3	481,1	11,2		223,1	295,9	89,5	4,6
/954	"Пикантный"											
6,22	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	10,0					
52,06	Хлеб 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			30,2	28,0	124,7	831,2	22,8		403,2	408,7	105,0	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			51,5	47,1	207,2	1456,5	36,8		694,9	680,6	168,6	9,3
Итого за день			51,5	47,1	207,2	1456,5	36,8		694,9	680,6	168,6	9,3

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 5-11 классы												
Завтрак												
699	Каша "Лакомка" молочная с маслом	200/10	16,0	15,3	43,8	331,4	6,0		110,2	170,2	36,9	2,3
25,02	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	11,8	56,4	7,2		19,2	13,2	10,8	1,3
762,97	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	3,2	24,7	140,4	1,4		121,3	90,9	14,4	0,2
	растворимый											
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			20,6	19,4	86,7	558,6	14,6		253,1	281,5	63,7	3,8
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	Паста Карбонара из филе куриного	250/5	17,6	18,3	47,2	315,1	4,8		177,0	243,6	51,2	3,3

850,12	Манник	75	5,0	5,7	26,4	267,5	2,2	36,0	59,6	9,5	0,8
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	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			30,2	28,7	132,5	883,8	21,1	390,3	418,5	103,5	5,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			50,8	48,1	219,2	1442,4	35,7	643,4	700,0	167,2	9,2
Итого за день			50,8	48,1	219,2	1442,4	35,7	643,4	700,0	167,2	9,2

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												
1,13	Бутерброд с сыром	40/20	9,1	7,6	12,7	156,2	0,1		43,2	107,4	15,7	0,8
257,94	Каша гречневая молочная с маслом	250/10	8,9	11,8	53,5	269,4	2,1		93,2	81,5	20,9	2,5
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			21,9	22,8	94,9	591,1	14,1		298,9	299,3	63,8	3,7
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
63,27	Фрикадельки из индейки	100	8,3	10,4	15,5	222,5	3,4		84,4	137,7	32,1	1,5
466,96	Рис припущенный/Кукуруза	180/30	12,4	8,9	50,1	287,2	1,4		187,9	110,1	35,8	2,8
23,2	"Сладость"											
6,22	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	10,0					
52,06	Хлеб 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			28,1	28,3	123,3	827,9	23,2		364,9	361,5	91,1	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			50,0	51,1	218,2	1419,0	37,3		663,8	660,8	154,9	9,2
Итого за день			50,0	51,1	218,2	1419,0	37,3		663,8	660,8	154,9	9,2

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 5-11 классы												
Завтрак												
297,12	Запеканка из творога с соусом молочным	100/10	12,1	12,3	17,4	256,8	0,5		150,9	147,1	24,9	1,0
257,96	Каша геркулесовая молочная с маслом	250/10	6,7	6,3	46,8	165,3	1,6		89,5	119,9	38,9	2,3
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			20,5	19,2	92,8	555,0	15,2		252,3	276,8	68,0	3,8
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	Каша гречневая	180/30	10,0	7,8	57,1	292,5	2,2		126,3	182,1	57,1	3,2
22,2	рассыпчатая/Горошек "Ароматный"											
932,82	Напиток из изюма	200	0,2	0,1	31,4	107,7	14,7		4,9	6,0	3,3	0,2
52,06	Хлеб 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			30,8	28,1	134,0	935,0	21,0		399,6	413,5	99,9	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			51,3	47,3	226,8	1490,0	36,2		651,9	690,3	167,9	9,3
Итого за день			51,3	47,3	226,8	1490,0	36,2		651,9	690,3	167,9	9,3

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												
333,02	Макаронные изделия с сыром/Огурец свежий "Пикантный"	250/30	8,9	10,6	16,1	231,5	0,3		148,3	148,2	26,5	2,3
954												
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	50	1,5	0,5	8,0	38,0			3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			21,2	20,4	82,5	631,8	15,1		299,7	297,3	62,5	3,7
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	Пюре картофельное	180	4,0	6,1	26,5	177,2	11,2		137,7	118,1	39,8	2,5

803,02	Язычок слоеный	50	3,5	5,1	17,1	187,6		0,2			
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	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			30,8	32,0	132,9	936,9	23,8	372,8	408,5	99,2	5,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			52,0	52,4	215,4	1568,7	38,9	672,5	705,8	161,7	9,1
Итого за день			52,0	52,4	215,4	1568,7	38,9	672,5	705,8	161,7	9,1

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	14,0	12,2	3,7	238,3	1,7		218,6	196,9	38,5	2,8
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	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
Итого за Завтрак			21,3	19,1	82,5	625,3	14,0		291,7	271,9	63,6	3,8
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
20,19/ 23,2	Жаркое по-домашнему из говядины/Кукуруза "Сладость"	250/30	21,3	22,3	60,2	460,5	12,1		187,4	251,1	62,3	3,2
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	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			28,5	31,8	115,4	907,2	22,7		369,5	362,3	100,5	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			49,8	50,9	197,9	1532,5	36,7		661,2	634,2	164,1	9,3
Итого за день			49,8	50,9	197,9	1532,5	36,7		661,2	634,2	164,1	9,3
Итого всего средняя			50,1	50,3	213,8	1487,9	37,2		664,7	679,0	160,7	9,2