

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

Согласовано:
Директор МАДОУ 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) 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												
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 /22,2	Макаронные изделия отварные/Горошек "Ароматный"	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
Полдник												
803,03	Язычок слоеный	75	9,5	12,9	18,0	206,4			0,3			
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			11,4	13,2	55,9	374,6	16,0		116,6	139,6	26,0	1,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			40,5	43,3	175,6	1255,1	39,8		498,9	557,9	116,3	7,1
Итого за день			40,5	43,3	175,6	1255,1	39,8		498,9	557,9	116,3	7,1

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												
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
Полдник												
861,19	Пирожок с луком и яйцом	100	9,2	10,4	9,6	213,5	4,1		75,1	84,1	8,4	0,4
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	Бийогурт	200	1,0	0,1	30,2	126,2	0,9		32,6	29,2	21,0	0,7
Итого за Полдник			10,7	10,9	52,2	396,1	10,0		130,5	132,5	43,8	2,3
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			38,5	38,9	167,6	1241,3	34,1		516,2	492,8	134,8	7,8
Итого за день			38,5	38,9	167,6	1241,3	34,1		516,2	492,8	134,8	7,8

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												
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 /23,2	Каша гречневая рассыпчатая/Кукуруза "Сладость"	180/30	10,0	7,8	57,9	292,5	2,2		126,3	212,1	57,1	3,0
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

Полдник											
855	Палочки творожные	100	10,3	12,2	22,1	196,2	0,3	114,8	153,0	22,5	2,0
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			11,6	12,5	57,2	347,6	8,5	157,5	173,4	35,7	2,2
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			39,1	40,9	179,5	1241,0	30,0	521,4	568,6	127,0	7,6
Итого за день			39,1	40,9	179,5	1241,0	30,0	521,4	568,6	127,0	7,6

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 5-11 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
324,26	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
Полдник											
815	Плюшка с маком	100	11,3	12,6	14,1	111,8	0,2	135,2	108,1	14,2	0,6
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			13,3	13,3	52,4	371,1	9,1	153,1	148,1	39,4	1,9
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			43,7	45,4	185,8	1298,5	31,0	520,4	549,3	129,4	7,3
Итого за день			43,7	45,4	185,8	1298,5	31,0	520,4	549,3	129,4	7,3

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 5-11 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
403,35	Плов из говядины/Помидор свежий /954 "Пикантный"	250/20	18,5	17,5	65,3	481,1	11,2	223,1	295,9	89,5	4,6
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
Полдник											
825	Шаньга с картофелем	100	8,3	12,0	27,2	260,9	1,9	96,4	31,6	18,7	0,6
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			10,3	12,3	55,6	390,1	13,7	144,7	173,0	37,8	2,0
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			40,5	40,3	180,3	1221,3	36,5	547,9	581,7	142,8	7,5
Итого за день			40,5	40,3	180,3	1221,3	36,5	547,9	581,7	142,8	7,5

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 5-11 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	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
Полдник											
803,03	Язычок слоеный	75	9,5	12,9	18,0	206,4		0,3			
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			10,3	13,4	56,5	368,6	5,0	23,8	19,2	14,4	1,3
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			40,5	42,1	189,0	1252,4	26,1	414,1	437,7	117,9	6,7

Итого за день	40,5	42,1	189,0	1252,4	26,1	414,1	437,7	117,9	6,7
---------------	------	------	-------	--------	------	-------	-------	-------	-----

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 и обед 5-11 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
63,27	Фрикадельки из индейки	100	8,3	10,4	15,5	222,5	3,4		84,4	137,7	32,1	1,5
466,96 /23,2	Рис припущенный/Кукуруза "Сладость"	180/30	12,4	8,9	50,1	287,2	1,4		187,9	110,1	35,8	2,8
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
Полдник												
861,19	Пирожок с луком и яйцом	100	9,2	10,4	9,6	213,5	4,1		75,1	84,1	8,4	0,4
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			11,8	10,7	49,5	391,3	15,0		148,5	240,9	45,0	2,2
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			39,9	39,0	172,8	1219,2	38,2		513,4	602,4	136,1	7,7
Итого за день			39,9	39,0	172,8	1219,2	38,2		513,4	602,4	136,1	7,7

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 5-11 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 /22,2	Каша гречневая рассыпчатая/Горошек "Ароматный"	180/30	10,0	7,8	57,1	292,5	2,2		126,3	182,1	57,1	3,2
635,04	Напиток из клубники	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
Полдник												
855	Палочки творожные	100	10,3	12,2	22,1	196,2	0,3		114,8	153,0	22,5	2,0
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			11,1	12,7	62,7	369,2	11,3		213,1	184,2	47,3	3,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			41,9	40,8	196,7	1304,2	32,3		612,7	597,7	147,2	9,0
Итого за день			41,9	40,8	196,7	1304,2	32,3		612,7	597,7	147,2	9,0

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												
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
Полдник												
850	Манник	100	12,6	15,6	25,2	256,4	0,2		247,8	199,4	12,6	0,8
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	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107,5	1,2		4,7	2,8	2,3	0,6
Итого за Полдник			14,5	16,3	61,8	449,1	9,1		262,1	235,8	35,3	1,7
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			45,3	48,3	194,7	1386,0	32,9		634,9	644,3	134,5	7,1
Итого за день			45,3	48,3	194,7	1386,0	32,9		634,9	644,3	134,5	7,1

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 5-11 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/ 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
Полдник											
817,01	Булочка с сыром	100	15,0	15,8	30,4	385,4	0,2	232,6	232,4	25,8	2,8
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			16,3	16,1	65,5	536,8	8,4	275,3	252,8	39,0	3,0
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			44,8	47,9	180,9	1444,0	31,1	644,8	615,1	139,5	8,5
Итого за день			44,8	47,9	180,9	1444,0	31,1	644,8	615,1	139,5	8,5
Итого всего средняя			41,5	42,7	182,3	1286,3	33,2	542,5	564,8	132,6	7,6