

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

Полдник 120-00 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
Полдник											
Полдник											
803,01	Язычок слоеный	100	12,7	17,2	24,0	275,2		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
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			14,6	17,5	61,9	443,4	16,0	116,7	139,6	26,0	1,4
Итого за Полдник			14,6	17,5	61,9	443,4	16,0	116,7	139,6	26,0	1,4
Итого за день			14,6	17,5	61,9	443,4	16,0	116,7	139,6	26,0	1,4

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
Полдник											
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
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			10,2	10,5	39,8	339,7	5,0	107,7	113,3	29,4	1,1
Итого за Полдник			10,2	10,5	39,8	339,7	5,0	107,7	113,3	29,4	1,1
Итого за день			10,2	10,5	39,8	339,7	5,0	107,7	113,3	29,4	1,1

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
Полдник											
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 Полдник			11,6	12,5	57,2	347,6	8,5	157,5	173,4	35,7	2,2
Итого за день			11,6	12,5	57,2	347,6	8,5	157,5	173,4	35,7	2,2

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
Полдник											
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 Полдник			13,3	13,3	52,4	371,1	9,1	153,1	148,1	39,4	1,9
Итого за день			13,3	13,3	52,4	371,1	9,1	153,1	148,1	39,4	1,9

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

Полдник											
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 Полдник			10,3	12,3	55,6	390,1	13,7	144,7	173,0	37,8	2,0
Итого за день			10,3	12,3	55,6	390,1	13,7	144,7	173,0	37,8	2,0

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
Полдник											
Полдник											
803,01	Язычок слоеный	100	12,7	17,2	24,0	275,2		0,4			
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			13,5	17,7	62,5	437,4	5,0	23,9	19,2	14,4	1,3
Итого за Полдник			13,5	17,7	62,5	437,4	5,0	23,9	19,2	14,4	1,3
Итого за день			13,5	17,7	62,5	437,4	5,0	23,9	19,2	14,4	1,3

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
Полдник											
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
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			10,2	10,5	39,8	339,7	5,0	107,7	113,3	29,4	1,1
Итого за Полдник			10,2	10,5	39,8	339,7	5,0	107,7	113,3	29,4	1,1
Итого за день			10,2	10,5	39,8	339,7	5,0	107,7	113,3	29,4	1,1

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
Полдник											
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 Полдник			11,1	12,7	62,7	369,2	11,3	213,1	184,2	47,3	3,5
Итого за день			11,1	12,7	62,7	369,2	11,3	213,1	184,2	47,3	3,5

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
Полдник											
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 Полдник			14,5	16,3	61,8	449,1	9,1	262,1	235,8	35,3	1,7
Итого за день			14,5	16,3	61,8	449,1	9,1	262,1	235,8	35,3	1,7

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
Полдник											
Полдник											
817,01	Булочка с корицей	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 вишня	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 Полдник			16,3	16,1	65,5	536,8	8,4	275,3	252,8	39,0	3,0
Итого за день			16,3	16,1	65,5	536,8	8,4	275,3	252,8	39,0	3,0
Итого всего средняя			12,6	13,9	55,9	402,4	9,1	156,2	155,3	33,4	1,9