



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****Усиленный полдник 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)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Полдник 5-11 классы												
Полдник												
23,02	Курица запеченная	100	10,9	12,9		213,0	2,8		116,0	222,7	29,2	1,8
516,04	Макаронные изделия	180/30	7,1	7,0	59,3	268,5	5,4		124,9	64,1	36,0	1,7
/22,2	отварные/Горошек "Ароматный"											
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 Полдник			19,3	20,4	81,5	576,6	17,0		246,2	297,6	68,8	3,6
Итого за Полдник 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)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Полдник 5-11 классы												
Полдник												
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	Пюре картофельное/Огурец свежий	180/30	5,8	5,1	41,3	192,3	10,3		137,5	112,3	38,5	2,3
/954	"Пикантный"											
762,97	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	3,2	18,7	120,4	1,4		51,3	50,9	12,4	0,2
	растворимый											
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			20,8	23,2	80,0	674,4	14,1		285,0	297,4	68,8	3,6
Итого за Полдник 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)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Полдник 5-11 классы												
Полдник												
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	9,5	8,6	44,2	238,2	2,9		157,8	188,7	51,8	2,2
/23,2	рассыпчатая/Кукуруза "Сладость"											
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 Полдник			21,3	21,7	76,7	675,1	17,5		258,4	299,8	66,7	3,9
Итого за Полдник 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)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Полдник 5-11 классы												
Полдник												
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 Полдник			21,0	19,2	77,7	546,1	14,0		242,2	291,5	61,2	3,8
Итого за Полдник 5-11 классы			21,0	19,2	77,7	546,1	14,0		242,2	291,5	61,2	3,8

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 Полдник			19,8	21,5	77,7	548,9	15,5	249,9	298,2	62,7	3,7
Итого за Полдник 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
Полдник 5-11 классы												
Полдник												
20,62/23,2	Жаркое по-домашнему из говядины/Кукуруза "Сладость"	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 Полдник			18,8	19,7	77,0	652,0	17,0		245,2	244,4	73,1	3,9
Итого за Полдник 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