

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

Согласовано:  
 Директор МАОУ СОШ №133  
 Штуркина Н.С.

**Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд**  
**Период действия с 02.02.2026 по 29.05.2026**  
**Завтрак (дотация) 1-4 классы 149-52 рублей**

День: понедельник  
 Неделя: 1

№ реци.	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	
<b>Завтрак 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
2,07	Бутерброд с маслом	40/10	3,2	5,5	22,2	173,0		10,3	29,0	5,4	0,9	
262,03	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	8,6	9,8	26,1	159,6	1,3	140,8	137,7	37,6	1,6	
904,06	Печенье	50	0,1		12,0	48,0						
642,02	Какао на молоке	200	3,9	3,8	23,1	142,6	13,2	120,5	90,0	14,0	0,2	
<b>Итого за Завтрак</b>			15,8	19,1	83,4	523,2	14,5	271,6	256,7	57,0	2,7	
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			15,8	19,1	83,4	523,2	14,5	271,6	256,7	57,0	2,7	
<b>Итого за день</b>			15,8	19,1	83,4	523,2	14,5	271,6	256,7	57,0	2,7	

День: вторник  
 Неделя: 1

№ реци.	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	
<b>Завтрак 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
29,01/ 954	Паста Карбонара из филе куриного/Огурец свежий "Пикантный"	200/5/45	17,4	15,3	43,5	369,8	5,9	214,5	216,0	57,1	2,4	
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		
<b>Итого за Завтрак</b>			19,0	15,9	67,3	472,5	14,7	220,4	228,6	61,1	2,5	
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			19,0	15,9	67,3	472,5	14,7	220,4	228,6	61,1	2,5	
<b>Итого за день</b>			19,0	15,9	67,3	472,5	14,7	220,4	228,6	61,1	2,5	

День: среда  
 Неделя: 1

№ реци.	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	
<b>Завтрак 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,6	6,3	26,8	150,2	0,1	126,0	99,5	17,1	0,5	
284,96	Омлет натуральный	150	11,2	12,7	12,7	257,2	0,5	94,1	157,4	24,1	1,4	
25,02	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	12,6	47,0	12,0	16,0	11,0	9,0	0,7	
685,96	Чай с сахаром	200			15,0	59,9		0,5			0,1	
<b>Итого за Завтрак</b>			19,2	19,4	67,1	514,3	12,6	236,6	267,9	50,2	2,7	
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			19,2	19,4	67,1	514,3	12,6	236,6	267,9	50,2	2,7	
<b>Итого за день</b>			19,2	19,4	67,1	514,3	12,6	236,6	267,9	50,2	2,7	

День: четверг  
 Неделя: 1

№ реци.	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	
<b>Завтрак 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
444,96	Филе индейки тушеное в красном соусе	100	14,2	11,7	20,6	148,3	1,2	113,3	137,0	30,8	1,3	
466,96 /954	Рис припущенный/Огурец свежий "Пикантный"	150/20	3,9	5,4	39,4	232,1	1,9	116,1	89,7	19,3	0,8	
12,19	Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	12,0	3,8	1,4	4,5	0,3	
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2		
<b>Итого за Завтрак</b>			19,2	18,2	80,6	475,4	15,1	235,0	233,5	55,8	2,4	
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			19,2	18,2	80,6	475,4	15,1	235,0	233,5	55,8	2,4	
<b>Итого за день</b>			19,2	18,2	80,6	475,4	15,1	235,0	233,5	55,8	2,4	

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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
673,11	Кнели из свинины и филе индейки	100	14,2	13,8	19,6	256,6	0,5	106,1	164,2	31,9	1,6
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,1	25,1	147,7	14,0	118,1	98,4	16,2	1,2
685,96	Чай с сахаром	200			15,0	59,9		0,5			0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
<b>Итого за Завтрак</b>			19,0	19,4	67,7	502,2	14,5	227,7	271,6	50,1	2,9
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			19,0	19,4	67,7	502,2	14,5	227,7	271,6	50,1	2,9
<b>Итого за день</b>			19,0	19,4	67,7	502,2	14,5	227,7	271,6	50,1	2,9

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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,6	6,3	18,6	150,2	0,1	91,2	99,5	17,1	0,5
257,96	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	7,4	9,4	20,5	190,6	1,3	63,1	84,6	30,4	1,8
904,06	Печенье	50	0,1		12,0	48,0					
642,02	Какао на молоке	200	3,9	3,8	23,1	142,6		120,5	90,0	14,0	0,2
<b>Итого за Завтрак</b>			19,0	19,5	74,2	531,4	14,6	274,8	274,1	61,5	2,5
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			19,0	19,5	74,2	531,4	14,6	274,8	274,1	61,5	2,5
<b>Итого за день</b>			19,0	19,5	74,2	531,4	14,6	274,8	274,1	61,5	2,5

День: вторник  
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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
449,96	Плов из филе куриного/Огурец	200/50	17,1	15,9	42,5	382,2	3,2	128,7	234,5	53,4	2,2
73,36	"Пряный молодец"										
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	11,8	99,5	2,6	2,6	0,5
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
<b>Итого за Завтрак</b>			19,1	16,6	72,7	522,7	15,0	231,2	246,1	58,0	2,7
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			19,1	16,6	72,7	522,7	15,0	231,2	246,1	58,0	2,7
<b>Итого за день</b>			19,1	16,6	72,7	522,7	15,0	231,2	246,1	58,0	2,7

День: среда  
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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
257,96	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	6,4	7,1	37,8	253,5	1,3	112,3	116,4	29,1	1,9
297,16	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	11,7	11,6	21,5	218,9	0,6	144,8	144	17,4	0,6
12,19	Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	12,0	3,8	1,4	4,5	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
<b>Итого за Завтрак</b>			19,2	19,8	79,9	567,4	13,9	262,7	267,2	52,2	2,8
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			19,2	19,8	79,9	567,4	13,9	262,7	267,2	52,2	2,8
<b>Итого за день</b>			19,2	19,8	79,9	567,4	13,9	262,7	267,2	52,2	2,8

День: четверг  
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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
54,1	Гуляш из свинины	100	6,0	7,1	30,2	229,7	0,5	83,5	78,7	23,0	1,1
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	8,8	21,4	201,6		48,9	183,5	31,7	1,4
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	11,8	99,5	2,6	2,6	0,5
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
<b>Итого за Завтрак</b>			15,7	16,6	81,8	571,8	12,3	234,9	273,8	59,3	3,0
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			15,7	16,6	81,8	571,8	12,3	234,9	273,8	59,3	3,0
<b>Итого за день</b>			15,7	16,6	81,8	571,8	12,3	234,9	273,8	59,3	3,0

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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
33	Салат из свежей капусты с огурцом "Здоровье"	100	1,5	2,4	11,6	68,8	12,4	37,9	25,9	15,8	0,9
284,06	Омлет натуральный	180	13,4	13,7	29,6	308,6	0,6	112,9	163,7	28,9	1,7
630,96	Чай с молоком	200	2,9	3,2	22,4	119,9	1,3	120,5	80,0	14,0	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
<b>Итого за Завтрак</b>			18,7	19,6	68,4	520,1	14,3	273,1	275,0	59,9	2,8
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			18,7	19,6	68,4	520,1	14,3	273,1	275,0	59,9	2,8
<b>Итого за день</b>			18,7	19,6	68,4	520,1	14,3	273,1	275,0	59,9	2,8
<b>Итого всего средняя</b>			21,5	20,8	70,5	557,0	56,5	213,3	337,3	84,5	3,2

