

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Период действия с 12.01.2026 по 29.05.2026
Завтрак (дотация) 1-4 классы 149-52 рублей целиакия

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 1-4 классы индивидуальное												
Завтрак												
23,02	Курица запеченная	100	26,4	29,2		368,6	2,8	27,1	227,2	27,2	1,9	
482,96	Капуста тушеная	150	3,5	4	14,7	110,6	78,5	92,5	62,8	30,2	1,9	
954	Помидор свежий "Пикантный"	50	0,5	2,6	1,8	33,9	11,9	8,5	12,8	9,6	0,4	
11,08	Чай лимонный	200	0,1		15,2	62,2	2,8	3,3	1,6	0,9	0,1	
Итого за Завтрак			30,4	35,8	31,7	575,4	96	131,4	304,3	67,9	4,3	
Итого за Завтрак 1-4 классы индивидуальное			30,4	35,8	31,7	575,4	96	131,4	304,3	67,9	4,3	
Итого за день			30,4	35,8	31,7	575,4	96	131,4	304,3	67,9	4,3	

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 1-4 классы индивидуальное												
Завтрак												
439,96	Филе куриное отварное с овощами	100	33,4	2,7	1	162	0,5	13	245	123,1	2	
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,8	34,7	221,6		18,9	183,5	121,7	4,1	
954	Огурец свежий "Пикантный"	50	0,4	2,5	1,2	29,1	4,8	12,8	20,4	6,8	0,3	
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8	2,9	3,6	2	0,1	
Итого за Завтрак			41,6	11,1	52,8	477,3	14	47,6	452,5	253,5	6,6	
Итого за Завтрак 1-4 классы индивидуальное			41,6	11,1	52,8	477,3	14	47,6	452,5	253,5	6,6	
Итого за день			41,6	11,1	52,8	477,3	14	47,6	452,5	253,5	6,6	

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 1-4 классы индивидуальное												
Завтрак												
357,96	Свинина отварная	100	24,1	55,6	0,8	600,7	5,1	25	282	44,9	3	
240,96	Картофель запечённый	150	3,1	5,6	25,2	163,9	30,9	21	90,8	35,9	1,4	
954	Помидор свежий "Пикантный"	50	0,5	2,6	1,8	33,9	11,9	8,5	12,8	9,6	0,4	
685,96	Чай с сахаром	200			15	59,9		0,5			0,1	
Итого за Завтрак			27,7	63,8	42,8	858,4	47,9	55	385,6	90,4	4,9	
Итого за Завтрак 1-4 классы индивидуальное			27,7	63,8	42,8	858,4	47,9	55	385,6	90,4	4,9	
Итого за день			27,7	63,8	42,8	858,4	47,9	55	385,6	90,4	4,9	

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 1-4 классы индивидуальное												
Завтрак												
444,27	Филе куриное тушеное с овощами	100	18,4	6,5	4,1	148,7	3,8	20,5	156,6	77,5	1,4	
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,4	38,9	220,4		11	81,5	26,6	0,6	
954	Огурец свежий "Пикантный"	50	0,4	2,5	1,2	29,1	4,8	12,8	20,4	6,8	0,3	
12,19	Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	30	3,8	1,4	4,5	0,3	
Итого за Завтрак			22,7	14,2	60	470,3	38,5	48	259,8	115,4	2,6	
Итого за Завтрак 1-4 классы индивидуальное			22,7	14,2	60	470,3	38,5	48	259,8	115,4	2,6	
Итого за день			22,7	14,2	60	470,3	38,5	48	259,8	115,4	2,6	

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 1-4 классы индивидуальное												
Завтрак												
50,12	Каша Царская со свининой	200	14,8	30,4	27,1	442	4,4	34,5	255,5	108,8	4,2	
14	Салат из свежих помидор	100	1	10,2	3,4	111,5	22,5	16,3	24,4	18,2	0,8	
685,96	Чай с сахаром	200			15	59,9		0,5			0,1	
Итого за Завтрак			15,8	40,6	45,5	613,3	26,9	51,2	279,9	127,1	5,1	
Итого за Завтрак 1-4 классы индивидуальное			15,8	40,6	45,5	613,3	26,9	51,2	279,9	127,1	5,1	
Итого за день			15,8	40,6	45,5	613,3	26,9	51,2	279,9	127,1	5,1	

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 1-4 классы индивидуальное												
Завтрак												
357,96	Свинина отварная	100	24,1	55,6	0,8	600,7	5,1	25	282	44,9	3	
482,96	Капуста тушеная	150	3,5	4	14,7	110,6	78,5	92,5	62,8	30,2	1,9	
954	Помидор свежий "Пикантный"	50	0,5	2,6	1,8	33,9	11,9	8,5	12,8	9,6	0,4	
12,21	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,2		16,6	68,1	2,3	4,7	8,3	2,1	0,2	
Итого за Завтрак			28,3	62,3	33,9	813,3	97,8	130,7	365,8	86,9	5,5	
Итого за Завтрак 1-4 классы индивидуальное			28,3	62,3	33,9	813,3	97,8	130,7	365,8	86,9	5,5	
Итого за день			28,3	62,3	33,9	813,3	97,8	130,7	365,8	86,9	5,5	

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 1-4 классы индивидуальное												
Завтрак												
439,96	Филе куриное отварное с овощами	100	33,4	2,7	1	162	0,5	13	245	123,1	2	
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,4	38,9	220,4		11	81,5	26,6	0,6	
3,36	Огурец "Пряный молодец"	50	0,4	2,6	0,9	29	2,5	11,5	12,1	7	0,3	
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	150	9,5	2,6	2,6	0,5	
Итого за Завтрак			38,1	9,8	63	513,7	153	45	341,1	159,2	3,4	
Итого за Завтрак 1-4 классы индивидуальное			38,1	9,8	63	513,7	153	45	341,1	159,2	3,4	
Итого за день			38,1	9,8	63	513,7	153	45	341,1	159,2	3,4	

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 1-4 классы индивидуальное												
Завтрак												
357,96	Свинина отварная	100	24,1	55,6	0,8	600,7	5,1	25	282	44,9	3	
240,96	Картофель запечённый	150	3,1	5,6	25,2	163,9	30,9	21	90,8	35,9	1,4	
954	Огурец свежий "Пикантный"	50	0,4	2,5	1,2	29,1	4,8	12,8	20,4	6,8	0,3	
11,08	Чай лимонный	200	0,1		15,2	62,2	2,8	3,3	1,6	0,9	0,1	
Итого за Завтрак			27,6	63,8	42,4	856	43,6	62	394,8	88,4	4,8	
Итого за Завтрак 1-4 классы индивидуальное			27,6	63,8	42,4	856	43,6	62	394,8	88,4	4,8	
Итого за день			27,6	63,8	42,4	856	43,6	62	394,8	88,4	4,8	

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 1-4 классы индивидуальное												
Завтрак												
23,02	Курица запеченная	100	26,4	29,2		368,6	2,8	27,1	227,2	27,2	1,9	
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,4	38,9	220,4		11	81,5	26,6	0,6	
22,2	Горошек "Ароматный"	50	1,6	1,1	3,3	29	5	10	31	10,5	0,4	

1: 19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	150	9,5	2,6	2,6	0,5
Итого за Завтрак			32,2	34,9	64,4	720,5	157,8	57,5	342,3	66,9	3,3
Итого за Завтрак 1-4 классы индивидуальное			32,2	34,9	64,4	720,5	157,8	57,5	342,3	66,9	3,3
Итого за день			32,2	34,9	64,4	720,5	157,8	57,5	342,3	66,9	3,3

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы индивидуальное											
Завтрак											
357,96	Свинина отварная	100	24,1	55,6	0,8	600,7	5,1	25	282	44,9	3
482,96	Капуста тушеная	150	3,5	4	14,7	110,6	78,5	92,5	62,8	30,2	1,9
954	Огурец свежий "Пикантный"	50	0,4	2,5	1,2	29,1	4,8	12,8	20,4	6,8	0,3
12,05	Чай фруктовый с ягодной смесью	200	0,2	0,1	16,3	65,9		0,5			0,1
Итого за Завтрак			28,1	62,3	33	806,3	88,4	130,8	365,2	81,9	5,2
Итого за Завтрак 1-4 классы индивидуальное			28,1	62,3	33	806,3	88,4	130,8	365,2	81,9	5,2
Итого за день			28,1	62,3	33	806,3	88,4	130,8	365,2	81,9	5,2
Итого всего средняя			29,2	39,9	46,9	670,4	76,4	75,9	349,1	113,8	4,6

