

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 14.09.2026 по 30.12.2026

Обед (дотация) 2-4 классы 224-27 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 2-4 классы											
Обед											
133,03	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	9,4	129,2	9,5	141,2	91,0	20,7	1,4
284,01	Наггетсы куриные	100	11,9	10,9	32,0	216,3		126,0	168,5	36,5	1,4
792,14/ 889	Макаронные изделия "Мультицвет" отварные/Огурец свежий "Пикантный"	160/30	5,2	6,3	29,1	238,1	4,9	105,3	82,3	13,1	1,1
853,01	Напиток из черноплодной рябины	200	0,4	0,1	19,7	77,6	3,8	7,5	13,8	3,5	0,3
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			23,6	26,3	101,4	714,4	18,2	384,2	368,2	76,6	4,2
Итого за Обед 2-4 классы			23,6	26,3	101,4	714,4	18,2	384,2	368,2	76,6	4,2
Итого за день			23,6	26,3	101,4	714,4	18,2	384,2	368,2	76,6	4,2

День: вторник

Неделя: 1

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
Обед 2-4 классы											
Обед											
25,03	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	5,5	17,3	164,2	6,3	116,6	75,7	24,2	0,9
242	Биточек из свинины и индейки	100	13,5	11,8	25,7	248,9	0,3	124,7	155,6	17,8	1,2
792,02/ 881	Каша гречневая с овощами/Горошек "Ароматный"	150/15	5,5	6,1	24,0	169,9	2,9	103,8	114,4	28,4	1,5
	Кекс бисквитный	50		1,8	6,5	43,8					
846,01	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	11,1	6,2	2,3	7,5	0,4
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,8	27,3	110,1	796,3	20,6	355,5	360,6	80,7	4,0
Итого за Обед 2-4 классы			25,8	27,3	110,1	796,3	20,6	355,5	360,6	80,7	4,0
Итого за день			25,8	27,3	110,1	796,3	20,6	355,5	360,6	80,7	4,0

День: среда

Неделя: 1

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
Обед 2-4 классы											
Обед											
36,03	Суп - лапша домашняя с курой	250	8,4	8,9	15,7	176,9	2,1	172,6	81,6	20,8	1,0
290,22	Плов из индейки с куркумой	200	14,3	17,4	62,2	476,6	5,1	181,3	247,0	56,5	2,8
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	12,6				
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			24,8	27,0	108,5	784,7	19,8	358,1	341,2	80,1	3,8
Итого за Обед 2-4 классы			24,8	27,0	108,5	784,7	19,8	358,1	341,2	80,1	3,8
Итого за день			24,8	27,0	108,5	784,7	19,8	358,1	341,2	80,1	3,8

День: четверг

Неделя: 1

Неделя: 1											
№ реп.	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
Обед 2-4 классы											

Обед											
36,03	Суп - лапша домашняя с курой	250	8,4	8,9	15,7	176,9	2,1	172,6	81,6	20,8	1,0
447,04	Кнеля из свинины с соусом	110/20	8,7	11,2	38,1	278,7	1,1	83,9	158,1	20,9	0,8
710/890	Булгур отварной/Перец "Пикантный"	150/30	6,5	6,2	26,7	202,9	8,1	66,9	76,2	38,6	1,8
871	Напиток лимонный	200	0,2		24,6	103,2	8,8	9,5	4,8	2,6	0,2
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,9	27,0	116,3	814,9	20,1	337,1	333,3	85,7	3,8
Итого за Обед 2-4 классы			25,9	27,0	116,3	814,9	20,1	337,1	333,3	85,7	3,8
Итого за день			25,9	27,0	116,3	814,9	20,1	337,1	333,3	85,7	3,8

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
Обед 2-4 классы												
Обед												
25,03	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	5,5	17,3	164,2	6,3		116,6	75,7	24,2	0,9
288,06/905	Паста Карбонара из куриного филе/Помидор свежий "Пикантный"	200/5	18,3	15,7	46,5	353,1	2,3		213,9	238,2	52,4	2,5
	Кекс бисквитный	50		1,8	6,5	43,8						
840,01	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	25,4	103,8	11,7		4,7	6,0	3,3	0,2
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,0	23,8	106,9	718,1	20,3		339,4	332,5	82,7	3,6
Итого за Обед 2-4 классы			25,0	23,8	106,9	718,1	20,3		339,4	332,5	82,7	3,6
Итого за день			25,0	23,8	106,9	718,1	20,3		339,4	332,5	82,7	3,6

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
Обед 2-4 классы												
Обед												
13,03	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	10,4		61,3	75,2	20,9	1,6
292/888	Ризотто с куриным филе/Огурец "Пряный молодец"	200/35	16,2	10,9	34,4	331,9	6,9		278,3	239,6	54,5	1,9
554,02	Блинчик	40	2,7	5,7	22,3	131,0						
838,01	Напиток грушевый	200	0,1	0,1	26,5	107,5	1,3		5,5	4,0	3,0	0,7
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,1	25,7	107,4	766,5	18,6		349,3	331,4	81,2	4,2
Итого за Обед 2-4 классы			25,1	25,7	107,4	766,5	18,6		349,3	331,4	81,2	4,2
Итого за день			25,1	25,7	107,4	766,5	18,6		349,3	331,4	81,2	4,2
Итого всего средняя			25,2	26,5	107,6	776,8	19,5		357,6	353,8	82,6	4,0