

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

Период действия с 14.09.2026 по 30.12.2026

Обед (дотация) 5-11 классы 265-40 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

День: ВТОРНИК

Неделя: 1

День: среда

Неделя: 1

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
Обед 5-11 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
347	Минтай запеченный с сыром, яйцом	100	13,8	11,5	14,5	270,3	0,9	180,1	195,0	24,5	0,9
805,11	Пюре картофельное	180	6,7	6,7	30,2	196,7	6,1	75,2	109,0	33,0	2,6
877,04	Мандарин свежий	115	1,0	0,2	26,2	114,5	7,1	42,5	20,4	13,2	0,2
851,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,8	27,8	126,0	906,2	24,5	365,8	417,6	95,6	5,4
Итого за Обед 5-11 классы			28,8	27,8	126,0	906,2	24,5	365,8	417,6	95,6	5,4
Итого за день			28,8	27,8	126,0	906,2	24,5	365,8	417,6	95,6	5,4

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
Обед 5-11 классы												
Обед												
71,01	Суп с бобовыми, гречками и курой	250/10/10	5,7	7,5	25,3	172,4	14,1		57,5	115,6	22,9	1,4
265,05	Котлета Маленький секрет из куриного филе с сыром	120	12,1	13,1	13,7	308,4	1,2		269,8	206,2	31,3	0,7
710,04	Булгур с овощами	180	5,2	4,7	29,7	171,6			64,2	42,9	24,2	1,8
682	Слойка с повидлом	60	5,9	5,5	22,5	209,8	4,0		16,8	18,0	12,0	0,9
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			32,0	31,9	133,7	1045,7	20,6		419,8	404,7	97,4	5,5
Итого за Обед 5-11 классы			32,0	31,9	133,7	1045,7	20,6		419,8	404,7	97,4	5,5
Итого за день			32,0	31,9	133,7	1045,7	20,6		419,8	404,7	97,4	5,5

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
Обед 5-11 классы												
Обед												
57	Суп с помидорами, сметаной и курой	250/10/10	4,2	6,4	12,2	112,7	6,1		140,2	80,4	28,8	1,3
215,04	Индейка тушеная в белом соусе	110	10,3	9,1	3,6	271,4	0,1		112,1	116,2	15,6	1,3
790,05	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,9	11,6	41,6	229,9			113,9	154,2	42,1	2,6
877,04	Мандарин свежий	125	1,1	0,2	28,5	124,5	7,2		46,2	22,2	15,4	0,2
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	12,6					
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,5	28,3	121,3	892,5	26,0		418,4	391,0	105,9	5,4
Итого за Обед 5-11 классы			27,5	28,3	121,3	892,5	26,0		418,4	391,0	105,9	5,4
Итого за день			27,5	28,3	121,3	892,5	26,0		418,4	391,0	105,9	5,4

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
Обед 5-11 классы												
Обед												
71,01	Суп с бобовыми, гречками и курой	250/10/10	5,7	7,5	25,3	172,4	14,1		57,5	115,6	22,9	1,4
439,15	Жаркое по-домашнему со свининой	250	15,9	13,9	28,3	289,4	5,0		282,5	268,4	58,6	2,6
674	Слойка с абрикосом	90	5,9	5,5	27,2	289,8	5,0		16,8	18,0	12,0	1,4
851,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8			0,7			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,8	28,0	122,9	933,4	24,1		363,5	420,0	97,5	5,5
Итого за Обед 5-11 классы			30,8	28,0	122,9	933,4	24,1		363,5	420,0	97,5	5,5
Итого за день			30,8	28,0	122,9	933,4	24,1		363,5	420,0	97,5	5,5

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
Обед 5-11 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

447,06	Кнеля из свинины с соусом	120	8,0	9,3	30,2	207,3	1,0	97,4	165,9	19,3	0,7
7:1/890	Булгур отварной/Перец "Пикантный"	180/30	7,6	7,2	21,2	186,7	9,5	98,1	108,9	45,0	3,6
554,02	Блинчик	40	3,7	5,7	22,3	196,0					
871	Напиток лимонный	200	0,2		24,6	103,2	8,8	9,5	4,8	2,6	0,2
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,9	32,1	130,0	946,1	21,4	383,6	379,2	91,7	5,5
Итого за Обед 5-11 классы			30,9	32,1	130,0	946,1	21,4	383,6	379,2	91,7	5,5
Итого за день			30,9	32,1	130,0	946,1	21,4	383,6	379,2	91,7	5,5

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
Обед 5-11 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
288,1	Паста Карбонара из куриного филе	250/5	17,6	15,9	47,8	309,2	2,9	266,1	296,3	60,2	3,2
680	Слойка с малиной	90	5,9	5,5	27,2	289,8	3,2	16,8	18,0	12,0	1,1
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			31,1	28,0	133,7	943,0	24,1	410,2	414,0	103,7	5,4
Итого за Обед 5-11 классы			31,1	28,0	133,7	943,0	24,1	410,2	414,0	103,7	5,4
Итого за день			31,1	28,0	133,7	943,0	24,1	410,2	414,0	103,7	5,4

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
Обед 5-11 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
463	Ризотто со свининой	250	17,2	13,6	36,6	232,1	7,3	296,1	254,9	57,9	2,6
674	Слойка с абрикосом	90	5,9	5,5	27,2	389,8	4,0	16,8	18,0	12,0	0,7
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,2	28,5	119,3	948,3	23,0	385,7	370,1	97,8	5,6
Итого за Обед 5-11 классы			30,2	28,5	119,3	948,3	23,0	385,7	370,1	97,8	5,6
Итого за день			30,2	28,5	119,3	948,3	23,0	385,7	370,1	97,8	5,6
Итого всего средняя			30,3	29,9	127,9	944,7	23,1	392,8	399,6	97,9	5,5