

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

Завтрак + обед (дотация) 5-11 классы 442-34 рублей

День: понедельник

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
Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											
309,02	Голень запеченная	110	12,1	11,4	0,2	224,0		120,5	154,6	28,4	1,8
819,02	Рис с овощами	180	4,5	5,2	50,6	147,2	2,7	123,3	97,4	31,7	1,4
593	Оладья	25	3,7	5,7	12,3	156,0					
833,14	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	12,2	102,5	13,2	9,5	2,6	2,6	0,5
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,0	22,9	81,7	660,1	15,9	255,7	261,8	64,3	3,7
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
792,15	Макароны "Мультицвет" отварные/Огурец свежий "Пикантный"	180/20	5,5	6,2	30,6	200,6	5,2	110,8	86,6	13,8	1,4
682	Слойка с повидлом	60	5,9	5,5	25,2	249,8	4,0	16,8	18,0	12,0	0,9
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	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			30,7	32,0	132,9	949,5	22,5	408,3	395,9	90,5	5,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			52,7	54,9	214,6	1609,6	38,4	664,0	657,7	154,8	9,1
Итого за день			52,7	54,9	214,6	1609,6	38,4	664,0	657,7	154,8	9,1

День: вторник

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
Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											
252,07 / 905	Жаркое "Курочка Ряба" из куриного филе/Помидор свежий "Пикантный"	250/30	17,3	13,2	42,4	300,7	15,6	256,3	259,7	73,3	3,6
554,02	Блинчик	40	3,7	5,7	22,3	246,0					
831,03	Чай с сахаром	200			15,0	59,9		0,5			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,2	19,3	86,1	637,0	15,6	259,2	266,9	74,9	3,7
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
242,02	Биточек из свинины и индейки	110	10,9	10,1	28,3	223,8	0,3	157,2	151,2	19,6	1,3
792,06	Каша гречневая с овощами	180	6,0	7,6	27,6	189,5	1,7	65,0	130,3	36,4	2,9
680	Слойка с малиной	90	5,9	5,5	27,2	169,5	4,0	16,8	18,0	12,0	0,7
846,01	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	15,4	116,3	11,1	6,2	2,3	7,5	0,4
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			30,5	31,1	131,8	939,3	23,4	367,8	395,5	103,7	6,2
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			52,7	50,4	217,9	1576,3	39,0	627,0	662,4	178,6	9,9
Итого за день			52,7	50,4	217,9	1576,3	39,0	627,0	662,4	178,6	9,9

День: среда

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
Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											
421,01	Азу из свинины	100	11,2	15,1	13,1	223,1	0,9	111,3	139,4	36,0	1,1
792,06	Макаронные изделия отварные	180	6,8	5,4	33,2	198,2		109,8	86,4	20,2	1,0
877,05	Яблоко свежее	125	0,5	0,5	27,1	117,9	3,4	20,3	13,6	11,1	1,8
833,14	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	12,2	102,5	13,2	9,5	2,6	2,6	0,5

875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			20,2	21,6	92,0	672,1	17,5	253,3	249,2	71,5	4,4
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
290,23	Плов из индейки с куркумой	250	14,9	18,1	62,8	481,2	6,4	226,6	308,8	70,6	4,5
	Печенье	50	4,0	3,5	13,5	131,2					
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			30,3	31,5	127,4	943,3	21,1	405,2	408,4	95,4	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			50,5	53,1	219,4	1615,4	38,6	658,5	657,6	166,9	9,9
Итого за день			50,5	53,1	219,4	1615,4	38,6	658,5	657,6	166,9	9,9

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
Завтрак и обед 5-11 классы												
Завтрак												
254,04	Запеканка Пикантная с куриным филе и сыром	110	10,1	8,6	5,8	202,2	0,2		255,0	208,7	31,5	1,9
790,07	Каша гречневая рассыпчатая	190	6,7	7,4	54,0	220,6			24,0	82,4	24,1	2,2
593	Оладья	25	3,7	5,7	12,3	156,0						
833,1	Чай ягодный с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	15,3		3,8	1,4	4,5	0,3
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8			1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			21,6	22,8	92,7	673,8	15,5		284,6	297,9	61,3	4,4
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 Завтрак и обед 5-11 классы			50,4	50,6	218,7	1580,0	40,0		650,4	715,5	156,9	9,8
Итого за день			50,4	50,6	218,7	1580,0	40,0		650,4	715,5	156,9	9,8

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 и обед 5-11 классы												
Завтрак												
423,06	Бефстроганов из свинины	110	12,1	9,7	5,5	175,6	2,5		139,3	176,8	27,6	2,3
815,07	Рис отварной/Помидор свежий /905	180/25	4,8	6,5	41,6	161,3	5,9		117,4	104,2	36,7	1,2
554,02	Блинчик	40	3,7	5,7	22,3	246,0						
833,04	Чай ягодный с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8		2,9	3,6	2,0	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			21,9	22,4	91,6	678,0	17,2		262,0	291,8	67,9	3,6
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 Завтрак и обед 5-11 классы			53,9	54,3	225,3	1723,7	37,8		681,8	696,5	165,3	9,1
Итого за день			53,9	54,3	225,3	1723,7	37,8		681,8	696,5	165,3	9,1

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 и обед 5-11 классы												
Завтрак												
284	Наггетсы куриные	100	11,9	10,9	27,0	216,3			126,0	168,5	36,5	1,4
792,15	Макароны "Мультицвет" отварные	180	5,6	4,5	31,0	206,9			116,5	76,4	20,2	1,0
	Печенье	50	3,2	3,5	13,5	131,2						
833,1	Чай ягодный с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	14,1		3,8	1,4	4,5	1,2

875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,1	20,1	93,7	657,0	14,1	248,7	253,5	62,8	3,6
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 Завтрак и обед 5-11 классы			49,6	48,4	215,0	1549,5	40,1	667,1	644,5	168,7	9,0
Итого за день			49,6	48,4	215,0	1549,5	40,1	667,1	644,5	168,7	9,0

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
Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											
257	Кнеля из куриного филе	100	12,6	8,0	6,9	162,3	1,3	151,2	187,8	38,1	2,8
815,07	Рис отварной	180	4,5	5,2	44,7	214,4	3,3	113,2	97,8	31,9	1,3
554,02	Блинчик	40	3,7	5,7	22,3	206,0					
833,04	Чай ягодный с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8	2,9	3,6	2,0	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			21,8	19,3	94,5	670,2	13,4	269,1	294,6	73,2	4,2
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 свиной	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 Завтрак и обед 5-11 классы			52,6	47,3	217,4	1603,6	37,5	632,6	714,6	170,7	9,7
Итого за день			52,6	47,3	217,4	1603,6	37,5	632,6	714,6	170,7	9,7

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
Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											
233,01	Фахитос с филе индейки	100	11,6	13,2	41,3	307,4	12,3	124,4	160,7	23,1	1,5
790,05 /889	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	9,4	8,5	32,4	253,4	2,9	130,4	112,4	50,1	2,1
831,03	Чай с сахаром	200			15,0	59,9		0,5			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,2	22,1	95,1	651,1	15,2	257,7	280,3	74,8	3,7
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
711/890	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 Завтрак и обед 5-11 классы			53,1	54,2	225,1	1597,2	36,6	641,3	659,5	166,5	9,2
Итого за день			53,1	54,2	225,1	1597,2	36,6	641,3	659,5	166,5	9,2

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
Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											
343,06	Минтай с овощами	110	13,6	11,4	34,3	176,2	4,7	119,8	169,1	33,8	1,4
805,11	Пюре картофельное	180	3,9	5,6	22,9	218,3	12,2	141,7	118,1	35,0	2,1
593	Оладья	25	3,7	5,7	17,2	156,0					
831,03	Чай с сахаром	200			15,0	59,9		0,5			0,1

875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,4	23,1	95,8	640,8	16,9	264,4	294,4	70,4	3,6
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 Завтрак и обед 5-11 классы			53,5	51,1	229,5	1583,8	41,0	674,6	708,4	174,1	9,0
Итого за день			53,5	51,1	229,5	1583,8	41,0	674,6	708,4	174,1	9,0

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
Завтрак и обед 5-11 классы												
Завтрак												
237,06	Фрикаделька из индейки с соусом	100/20	17,0	11,8	32,9	314,3	0,8		131,4	167,9	21,4	1,4
711	Булгур отварной	180	12,1	14,7	25,3	192,0			133,5	101,4	46,5	2,7
833,1	Чай ягодный с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	14,1		3,8	1,4	4,5	0,3
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			30,5	27,7	80,4	608,9	14,9		271,1	277,9	74,0	4,4
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 свиной	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 Завтрак и обед 5-11 классы			60,7	56,2	199,7	1557,2	37,9		656,8	648,0	171,8	10,0
Итого за день			60,7	56,2	199,7	1557,2	37,9		656,8	648,0	171,8	10,0
Итого всего средняя			53,0	52,1	218,3	1599,6	35,0		655,4	676,5	167,4	9,5