

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 + полдник (дотация) 5-11 класс 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
Обед и полдник 5-11 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
792,15	Макаронные изделия "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
Полдник											
565,08	Булочка с корицей	80	5,5	8,1	20,5	210,0					
	Сок 0,2	200			10,0	92,0					
877	Банан свежий	238	2,2	0,2	9,0	45,6	9,0	42,0	20,4	13,2	0,1
Итого за Полдник			7,7	8,3	39,5	347,6	9,0	42,0	20,4	13,2	0,1
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			38,4	40,3	172,4	1297,1	31,5	450,3	416,3	103,7	5,5
Итого за день			38,4	40,3	172,4	1297,1	31,5	450,3	416,3	103,7	5,5

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
Обед и полдник 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
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
Полдник											
576	Ватрушка со сметаной	80	10,1	10,5	31,7	230,3	0,1	123,7	129,5	34,1	0,9
	Коктейль молочный	200			10,0	92,0					
877,00	Груша свежая	157	0,5	0,5	11,8	56,4	9,0	19,2	13,2	10,8	0,9
Итого за Полдник			10,6	11,0	53,5	378,7	9,1	142,9	142,7	44,9	1,8
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			41,1	42,1	185,3	1318,0	32,5	510,7	538,2	148,6	8,0
Итого за день			41,1	42,1	185,3	1318,0	32,5	510,7	538,2	148,6	8,0

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
Обед и полдник 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
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
Полдник											
662,09	Плюшка с маком	85	7,3	11,2	34,6	263,1		0,3			
	Сок 0,2	200			10,0	92,0					
877	Апельсин свежий	195	2,2	0,2	9,0	45,6	9,0	42,0	20,4	13,2	0,1
Итого за Полдник			9,5	11,4	53,6	400,7	9,0	42,3	20,4	13,2	0,1
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			39,8	42,9	181,0	1344,0	30,1	447,5	428,8	108,6	5,6
Итого за день			39,8	42,9	181,0	1344,0	30,1	447,5	428,8	108,6	5,6

День: четверг

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 и полдник 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			27,8	27,6	99,8	791,7	17,4	323,3	397,2	82,4	5,2
Полдник											
693	Хачапури слоеные	75	9,7	10,7	32,8	245,3	0,1	160,7	142,1	19,9	1,1
	Коктейль молочный	200			10,0	92,0					
877,10	Мандарин свежий	130	0,5	0,5	11,8	56,4	9,0	19,2	13,2	10,8	1,2
Итого за Полдник			10,2	11,2	54,6	393,7	9,1	179,9	155,3	30,7	2,3
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			38,0	38,8	154,4	1185,4	26,5	503,2	552,5	113,1	7,5
Итого за день			38,0	38,8	154,4	1185,4	26,5	503,2	552,5	113,1	7,5

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
Обед и полдник 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
Полдник											
573,06	Ватрушка с повидлом	80	10,0	13,2	38,1	257,2	0,2	126,4	130,4	17,5	1,9
	Сок 0,2	200			10,0	92,0					
877	Банан свежий	235	1,0	0,2	9,0	45,6	9,0	42,0	20,4	13,2	0,1
Итого за Полдник			11,0	13,4	57,1	394,8	9,2	168,4	150,8	30,7	2,0
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			43,0	45,3	190,8	1440,5	29,8	588,2	555,5	128,1	7,5
Итого за день			43,0	45,3	190,8	1440,5	29,8	588,2	555,5	128,1	7,5

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
Обед и полдник 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
Полдник											
576,05	Ватрушка со сметаной	80	5,5	8,1	20,5	210,0					
	Сок 0,2	200			10,0	92,0					

877,03	Банан свежий	243	0,5	0,5	11,8	56,4	9,0	19,2	13,2	10,8	0,9
Итого за Полдник			6,0	8,6	42,3	358,4	9,0	19,2	13,2	10,8	0,9
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			33,5	36,9	163,6	1250,9	35,0	437,6	404,2	116,7	6,3
Итого за день			33,5	36,9	163,9	1250,9	35,0	437,6	404,2	116,7	6,3

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
Обед и полдник 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
Полдник											
643,02	Пирожок слоеный с клубникой	75	7,3	11,2	40,9	283,1		0,3			
	Коктейль молочный	200			10,0	92,0					
877	Мандарин свежий	120	1,0	0,2	9,0	45,6	9,0	42,0	20,4	13,2	0,1
Итого за Полдник			8,3	11,4	59,9	420,7	9,0	42,3	20,4	13,2	0,1
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			39,1	39,4	182,8	1354,1	33,1	405,8	440,4	110,7	5,6
Итого за день			39,1	39,4	182,8	1354,1	33,1	405,8	440,4	110,7	5,6

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
Обед и полдник 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
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
Полдник											
693	Хачапури слоеные	60	10,1	10,5	31,7	230,3	0,1	123,7	129,5	34,1	0,9
	Сок 0,2	200			10,0	92,0					
877,00	Груша свежая	140	0,5	0,5	11,8	56,4	9,0	19,2	13,2	10,8	0,9
Итого за Полдник			10,6	11,0	53,5	378,7	9,1	142,9	142,7	44,9	1,8
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			41,5	43,1	183,5	1324,8	30,5	526,5	521,9	136,6	7,3
Итого за день			41,5	43,1	183,5	1324,8	30,5	526,5	521,9	136,6	7,3

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 и полдник 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
Полдник											
662	Плюшка с маком	80	9,7	10,7	32,8	245,3	0,1	126,8	142,1	19,9	1,8
	Сок 0,2	200			10,0	92,0					
877	Апельсин свежий	200	1,0	0,2	9,0	45,6	9,0	42,0	20,4	13,2	0,1
Итого за Полдник			10,7	10,9	51,8	382,9	9,1	168,8	162,5	33,1	1,9
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			41,8	38,9	185,5	1325,9	33,2	579,0	576,5	136,8	7,3
Итого за день			41,8	38,9	185,5	1325,9	33,2	579,0	576,5	136,8	7,3

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед и полдник 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 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
Полдник											
671,04	Сдоба "Выборгская"	85	12,9	12,5	39,2	306,1	0,2	221,3	182,4	25,9	1,2
	Сок 0,2	200			10,0	92,0					
877,03	Банан свежий	243	0,5	0,5	11,8	56,4	9,0	19,2	13,2	10,8	0,9
Итого за Полдник			13,4	13,0	61,0	454,5	9,2	240,5	195,6	36,7	2,1
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			43,6	41,5	180,3	1402,8	32,2	626,2	565,7	134,5	7,7
Итого за день			43,6	41,5	180,3	1402,8	32,2	626,2	565,7	134,5	7,7
Итого всего средняя			40,0	40,9	178,0	1324,4	31,4	507,5	500,0	123,7	6,8