

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 05.10.2026 по 30.12.2026
Обед + полдник (дотация) 1-4 классы 373-79 рублей индивидуальное

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 1-4 классы											
Обед											
133,03	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	4	8,3	9,4	129,2	30,5	61,2	71	25,7	1,4
277,01	Куриное филе отварное	100	33,4	2,7	0,6	159,7		11,3	241,6	121,5	2
814	Рис отварной	150	3,8	5,4	40,1	235,2		11,5	84,2	27,3	0,6
889	Огурец свежий "Пикантный"	30	0,2	1,5	0,7	17,5	2,9	7,7	12,2	4,1	0,2
853,01	Напиток из черноплодной рябины	200	0,4	0,1	18,7	77,6	3,8	7,5	13,8	3,5	0,3
Итого за Обед			41,8	18	69,4	619,1	37,1	99,1	422,7	182,1	4,5
Полдник											
877,03	Банан свежий	250	3,9	1,3	92,3	400,4	26,1	21,8	73,2	109,7	1,7
	Сок 0,2	200			23	92					
Итого за Полдник			3,9	1,3	115,3	492,4	26,1	21,8	73,2	109,7	1,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			45,7	19,3	184,7	1111,6	63,2	120,9	495,9	291,9	6,1
Итого за день			45,7	19,3	184,7	1111,6	63,2	120,9	495,9	291,9	6,1

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
Обед и полдник 1-4 классы											
Обед											
19,03	Рассольник Домашний со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	15,3	156,1	26,5	45,8	88,7	31,1	1,3
431,01	Бифштекс "Школьный" из свинины (без панировки)	100	17,9	50,8		528,8		12,5	206,7	30,3	2,2
792,02	Каша гречневая с овощами	150	5	8,8	23	191,2	1,4	20,8	125,1	80,2	2,7
881	Горошек "Ароматный"	30	0,9	0,7	2	17,4	3	6	18,6	6,3	0,2
846,01	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	50	6,2	2,3	7,5	0,4
Итого за Обед			28,6	70,1	65,6	1009,7	80,9	91,4	441,4	155,5	6,9
Полдник											
877	Груша свежая	200	0,8	0,6	51,5	217,9	10,5	40,4	33,4	25,1	4,9
	Сок 0,2	200			23	92					
Итого за Полдник			0,8	0,6	74,5	309,9	10,5	40,4	33,4	25,1	4,9
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			29,4	70,7	140	1319,6	91,3	131,8	474,8	180,6	11,7
Итого за день			29,4	70,7	140	1319,6	91,3	131,8	474,8	180,6	11,7

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 1-4 классы											
Обед											
65,01	Суп картофельный	250	2,5	3	19,9	116,7	24	26,3	78,5	31,6	1,2
290,22	Плов из индейки с куркумой	200	18,6	24,7	42,2	476,6	5,1	31,3	247	50,5	2,1
877	Груша свежая	230	1	0,7	59,2	250,6	12	46,5	38,5	28,8	5,6
834,01	Напиток "Витощка"	200			19,4	78	20				
Итого за Обед			22,1	28,4	140,6	922	61,1	104,1	364	111	8,9
Полдник											
877,02	Апельсин свежий	250	2,4	0,5	58,6	262	156,8	89,7	60,1	34	0,9
	Сок 0,2	200			23	92					
Итого за Полдник			2,4	0,5	81,6	354	156,8	89,7	60,1	34	0,9
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			24,4	28,9	222,2	1275,9	217,9	193,8	424,1	144,9	9,8
Итого за день			24,4	28,9	222,2	1275,9	217,9	193,8	424,1	144,9	9,8

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 и полдник 1-4 классы											
Обед											
10,01	Борщ с морской капустой , сметаной и курой	250/10/10	4	8,9	13,2	149,1	19,8	66,6	79,9	46,5	3,2
347,01	Минтай запеченный с сыром, яйцом	110	22,8	16,7	0,9	245,7	1	118,1	264,5	34,9	1
781,02	Картофель запечённый	160	3,3	6	26,9	174,5	33	22,4	96,9	38,3	1,5
888	Огурец "Пряный молодец"	20	0,2	1	0,3	11,6	1	4,6	4,8	2,8	0,1
851,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
Итого за Обед			30,6	32,7	67,3	686,7	54,7	212,4	446,2	122,5	5,9
Полдник											
877	Груша свежая	220	0,9	0,7	56,6	239,7	11,5	44,5	36,8	27,6	5,4
	Сок 0,2	200			23	92					
Итого за Полдник			0,9	0,7	79,6	331,7	11,5	44,5	36,8	27,6	5,4
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			31,5	33,4	146,9	1018,4	66,2	256,8	482,9	150	11,3
Итого за день			31,5	33,4	146,9	1018,4	66,2	256,8	482,9	150	11,3

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 и полдник 1-4 классы											
Обед											
65,01	Суп картофельный	250	2,5	3	19,9	116,7	24	26,3	78,5	31,6	1,2
273	Куриное филе запеченное	100	31,2	7,5	0,5	194,1		14,2	226,6	113,7	1,9
790,05	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7	41,7	265,9		22,7	220,2	146	4,9
889	Огурец свежий "Пикантный"	30	0,2	1,5	0,7	17,5	2,9	7,7	12,2	4,1	0,2
838,01	Напиток грушевый	200	0,1	0,1	26,5	107,5	1,3	5,5	4	3	0,7
Итого за Обед			43,2	19,1	89,3	701,7	28,1	76,4	541,5	298,4	8,9
Полдник											
877,03	Банан свежий	250	3,9	1,3	92,3	400,4	26,1	21,8	73,2	109,7	1,7
	Сок 0,2	200			23	92					
Итого за Полдник			3,9	1,3	115,3	492,4	26,1	21,8	73,2	109,7	1,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			47,1	20,4	204,6	1194,1	54,2	98,2	614,6	408,2	10,5
Итого за день			47,1	20,4	204,6	1194,1	54,2	98,2	614,6	408,2	10,5

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 и полдник 1-4 классы											
57	Суп с помидорами, сметаной и куррой	250/10/10	4,2	8,4	12,2	142,7	26,5	44,2	80,4	28,8	1,3
276,02	Индейка отварная	100	27,6	31,1		390		21,4	283,5	27,1	2
790	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,8	34,7	221,6		18,9	183,5	121,7	4,1
889	Огурец свежий "Пикантный"	50	0,4	2,5	1,2	29,1	4,8	12,8	20,4	6,8	0,3
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78	20				
877,03	Банан свежий	250	3,9	1,3	92,3	400,4	26,1	21,8	73,2	109,7	1,7
	Сок 0,2	200			23	92					
Итого за			43,8	49,2	182,8	1353,8	77,4	119	641	294,1	9,3
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			43,8	49,2	182,8	1353,8	77,4	119	641	294,1	9,3
Итого за день			43,8	49,2	182,8	1353,8	77,4	119	641	294,1	9,3

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 и полдник 1-4 классы											
Обед											
65,01	Суп картофельный	250	2,5	3	19,9	116,7	24	26,3	78,5	31,6	1,2
439,11	Жаркое по-домашнему со свининой	200	13,6	29,5	22,6	411,5	27,6	36	214,7	56,9	2,7
877,05	Яблоко свежее	140	0,6	0,6	41,5	176,9	13,9	22,7	15,2	12,5	3,1
851,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
Итого за Обед			16,9	33,1	110,1	810,8	65,4	85,7	308,5	101	7,1
Полдник											
877,02	Апельсин свежий	230	2,2	0,5	53,9	241	144,2	82,5	55,3	31,3	0,8
	Сок 0,2	200			23	92					

Итого за Полдник	2,2	0,5	76,9	333	144,2	82,5	55,3	31,3	0,8
Итого за Обед и полдник 1-4 классы	19,1	33,6	187	1143,8	209,6	168,3	363,8	132,3	7,9
Итого за день	19,1	33,6	187	1143,8	209,6	168,3	363,8	132,3	7,9

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) C	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 1-4 классы											
Обед											
65,01	Суп картофельный	250	2,5	3	19,9	116,7	24	26,3	78,5	31,6	1,2
466,01	Свинина отварная	100	24,1	55,6	0,8	600,7	5,1	25	282	44,9	3
790	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,8	34,7	221,6		18,9	183,5	121,7	4,1
890	Перец "Пикантный"	30	0,4	1,5	1,4	20,9	57	3,4	4,8	2,1	0,2
871	Напиток лимонный	200	0,2		24,6	103,2	8,8	9,5	4,8	2,6	0,2
Итого за Обед			34,9	66	81,4	1063,1	94,9	83,2	553,6	202,9	8,7
Полдник											
877	Груша свежая	220	0,9	0,7	56,6	239,7	11,5	44,5	36,8	27,6	5,4
	Сок 0,2	200			23	92					
Итого за Полдник			0,9	0,7	79,6	331,7	11,5	44,5	36,8	27,6	5,4
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			35,8	66,7	161	1394,9	106,4	127,6	590,4	230,5	14,1
Итого за день			35,8	66,7	161	1394,9	106,4	127,6	590,4	230,5	14,1

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) C	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 1-4 классы											
Обед											
19,03	Рассольник Домашний со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	15,3	156,1	26,5	45,8	88,7	31,1	1,3
277,01	Куриное филе отварное	100	33,4	2,7	0,6	159,7		11,3	241,6	121,5	2
805,02	Пюре картофельное	150	3,3	5,1	22,1	147,7	26	48,1	98,4	33,2	1,2
905	Помидор свежий "Пикантный"	50	0,5	2,6	1,8	33,9	11,9	8,5	12,8	9,6	0,4
840,01	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	25,4	103,8	14,7	4,7	6	3,3	0,2
Итого за Обед			41,7	18,9	65,1	601,1	79	118,4	447,5	198,6	5,2
Полдник											
877,02	Апельсин свежий	230	2,2	0,5	53,9	241	144,2	82,5	55,3	31,3	0,8
	Сок 0,2	200			23	92					
Итого за Полдник			2,2	0,5	76,9	333	144,2	82,5	55,3	31,3	0,8
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			43,9	19,4	142	934,1	223,2	200,9	502,8	229,9	6
Итого за день			43,9	19,4	142	934,1	223,2	200,9	502,8	229,9	6

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) C	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 1-4 классы											
Обед											
13,03	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4	8,3	13	142,9	20,4	61,3	75,2	28,9	1,6
276,02	Индейка отварная	100	27,6	31,1		390		21,4	283,5	27,1	2
814	Рис отварной	150	3,8	5,4	40,1	235,2		11,5	84,2	27,3	0,6
888	Огурец "Пряный молодец"	35	0,3	1,8	0,6	20,3	1,8	8,1	8,4	4,9	0,2
838,01	Напиток грушевый	200	0,1	0,1	26,5	107,5	1,3	5,5	4	3	0,7
Итого за Обед			35,8	46,7	80,1	895,9	23,4	107,6	455,2	91,3	5,1
Полдник											
877,03	Банан свежий	250	3,9	1,3	92,3	400,4	26,1	21,8	73,2	109,7	1,7
	Сок 0,2	200			23	92					
Итого за Полдник			3,9	1,3	115,3	492,4	26,1	21,8	73,2	109,7	1,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			39,7	48	195,4	1388,4	49,5	129,4	528,4	201	6,8
Итого за день			39,7	48	195,4	1388,4	49,5	129,4	528,4	201	6,8
Итого всего средняя			36	38,9	176,7	1213,5	115,9	154,7	511,9	226,3	9,4