

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

Согласовано:
И.о. директора МАОУ СОШ №133
Штуркина Н.С.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 06.10.2025 по 30.12.2025

Завтрак + обед (дотация) 1-4 классы 271-59 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 1-4 классы											
Завтрак											
2,07	Бутерброд с маслом	40/10	3,2	5,5	22,2	173,0		10,3	29,0	5,4	0,9
262,03	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	8,6	9,8	26,1	159,6	1,3	140,8	137,7	37,6	1,6
904,06	Топинг в ассортименте	40	0,1		12,0	48,0					
642,02	Какао на молоке	200	3,9	3,8	23,1	142,6	13,2	120,5	90,0	14,0	0,2
Итого за Завтрак			15,8	19,1	83,4	523,2	14,5	271,6	256,7	57,0	2,7
Обед											
148,04	Суп - лапша домашняя с курой	250/10	7,2	9,9	18,7	186,8	5,2	127,8	63,9	15,9	1,0
63,02	Фрикадельки из филе куриного	100	11,1	6,4	16,5	183,9	0,3	147,0	133,3	20,0	1,3
463,96/ 3,36	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец "Пряный молодец"	150/45	6,1	8,1	35,5	247,7	4,4	99,3	164,3	38,0	1,9
651	Кисель Витошка	200			18,8	76,0	8,1				
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,5	25,1	100,7	747,6	18,0	378,3	374,1	76,7	4,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			42,3	44,2	184,1	1270,8	32,5	649,9	630,8	133,7	6,9
Итого за день			42,3	44,2	184,1	1270,8	35,5	649,9	630,8	133,7	6,9

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 1-4 классы											
Завтрак											
29,01/9 54	Паста Карбонара из филе куриного/Огурец свежий "Пикантный"	200/5/45	17,4	15,3	43,5	369,8	5,9	214,5	216,0	57,1	2,4
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8	2,9	3,6	2,0	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			19,0	15,9	67,3	472,5	14,7	220,4	228,6	61,1	2,5
Обед											
135,02	Суп из овощей со сметаной и курой	250/10/10	4,1	7,0	11,6	126,3	8,6	183,6	127,2	25,2	1,1
403,96/ 23,2	Плов из свинины/Кукуруза "Сладость"	200/30	17,4	18,4	53,4	446,0	2,4	165,5	205,4	55,2	2,2
705,04	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	116,7	10,0	12,5	3,4	3,4	0,7
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			24,3	26,4	100,8	742,2	21,0	365,8	348,6	86,6	4,0
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			43,3	42,3	168,1	1214,7	35,7	586,2	577,2	147,7	6,5
Итого за день			43,3	42,3	168,1	1214,7	35,7	586,2	577,2	147,7	6,5

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 1-4 классы											
Завтрак											
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,6	6,3	26,8	150,2	0,1	126,0	99,5	17,1	0,5
284,96	Омлет натуральный	150	11,2	12,7	12,7	257,2	0,5	94,1	157,4	24,1	1,4
25,02	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	12,6	47,0	12,0	16,0	11,0	9,0	0,7
685,96	Чай с сахаром	200			15,0	59,9		0,5			0,1
Итого за Завтрак			19,2	19,4	67,1	514,3	12,6	236,6	267,9	50,2	2,7
Обед											
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	6,4	8,5	17,3	204,2	6,0	109,4	95,7	19,2	1,2

5,48	Тефтели рыбные из минтая с соусом	100	11,8	8,7	23,6	163,1	2,1	101,5	154,3	24,7	0,7
472,96/3,36	Пюре картофельное/Огурец "Пряный молодец"	150/30	3,5	6,6	22,6	185,1	9,1	105,0	105,6	27,4	1,5
701,04	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	26,6	108,8	3,8	10,0	7,5	6,5	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			24,0	24,6	101,3	714,4	21,0	330,1	375,7	80,6	3,6
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			43,2	44,0	168,4	1228,7	33,6	566,7	643,6	130,8	6,3
Итого за день			43,2	44,0	168,4	1228,7	33,6	566,7	643,6	130,8	6,3

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
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	14,2	11,7	20,6	148,3	1,2	113,3	137,0	30,8	1,3
466,96/954	Рис припущенный/Огурец свежий "Пикантный"	150/20	3,9	5,4	39,4	232,1	1,9	116,1	89,7	19,3	0,8
12,19	Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	12,0	3,8	1,4	4,5	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			19,2	18,2	80,6	475,4	15,1	235,0	233,5	55,8	2,4
Обед											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	7,2	19,6	174,2	8,0	108,2	106,2	39,0	1,5
422,32	Тефтели из свинины	100	10,2	12,7	15,3	283,0	4,4	124,1	155,4	25,0	1,4
516,04/23,2	Макаронные изделия отварные/Кукуруза "Сладость"	150/30	6,3	5,2	39,4	229,7	1,9	89,1	59,3	12,4	1,0
679,03	Напиток из черноплодной рябины	200	0,4	0,1	18,7	77,6	3,8	7,5	13,8	3,5	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,8	25,9	104,2	817,7	18,1	333,1	347,3	82,7	4,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			46,0	44,1	184,8	1293,1	33,2	568,1	580,8	138,5	6,6
Итого за день			46,0	44,1	184,8	1293,1	33,2	568,1	580,8	138,5	6,6

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
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
673,11	Кнели из свинины и куриного филе	100	14,2	13,8	19,6	256,6	0,5	106,1	164,2	31,9	1,6
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,1	25,1	147,7	14,0	118,1	98,4	16,2	1,2
685,96	Чай с сахаром	200			15,0	59,9		0,5			0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			19,0	19,4	67,7	502,2	14,5	227,7	271,6	50,1	2,9
Обед											
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	19,0	142,9	9,4	121,3	75,2	18,9	1,1
375,96	Бефстроганов из свинины	100	11,9	12,7	17,5	322,7	1,5	108,3	122,6	24,0	1,1
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,8	34,7	221,6		98,9	163,5	41,7	1,9
6,22	Напиток "Витоска"	200			19,4	78,0	10,0				
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,7	27,5	101,8	818,4	20,9	332,7	373,9	87,4	4,1
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44,7	46,9	169,5	1320,6	35,4	560,4	645,5	137,5	7,0
Итого за день			44,7	46,9	169,5	1320,6	35,4	560,4	645,5	137,5	7,0

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
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,6	6,3	18,6	150,2	0,1	91,2	99,5	17,1	0,5
257,96	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	7,4	9,4	20,5	190,6	1,3	63,1	84,6	30,4	1,8
904,06	Топинг в ассортименте	40	0,1		12,0	48,0					
642,02	Какао на молоке	200	3,9	3,8	23,1	142,6	13,2	120,5	90,0	14,0	0,2
Итого за Завтрак			19,0	19,5	74,2	531,4	14,6	274,8	274,1	61,5	2,5
Обед											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	7,2	19,6	174,2	8,0	153,2	106,2	29,0	1,5

422,42	Тефтели из свинины и куриного филе с соусом	100	12,4	13,2	25,6	267,3	1,4	117,1	129,0	27,4	1,2
472,96/954	Пюре картофельное/Огурец свежий "Пикантный"	150/30	3,5	6,6	28,8	165,2	4,0	55,8	110,6	27,3	1,4
651	Кисель Витошка	200			18,8	76,0	8,1				
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,8	27,7	104,0	735,9	21,5	330,3	358,4	86,5	4,1
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44,8	47,2	178,2	1267,3	36,1	605,1	632,5	148,0	6,6
Итого за день			44,8	47,2	178,2	1267,3	36,1	605,1	632,5	148,0	6,6

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
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
449,96/3,36	Плов из филе куриного/Огурец "Пряный молодец"	200/50	17,1	15,9	42,5	382,2	3,2		128,7	234,5	53,4	2,2
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	11,8		99,5	2,6	2,6	0,5
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0			3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			19,1	16,6	72,7	522,7	15,0		231,2	246,1	58,0	2,7
Обед												
168,06	Суп - пюре из разных овощей с курой	250/10	5,0	6,7	13,5	135,1	14,9		151,8	98,2	17,1	1,1
416,26	Котлеты из свинины	100	10,5	12,2	16,6	287,4	0,3		103,2	112,0	15,1	1,2
463,96/23,2	Каша гречневая рассыпчатая/Кукуруза "Сладость"	150/30	8,4	6,5	38,1	214,4	1,4		61,5	135,8	35,6	1,7
701,04	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	26,6	108,8	3,8		10,0	7,5	6,5	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,2	26,2	106,0	798,9	20,4		330,7	366,1	77,1	4,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			45,3	42,8	178,7	1321,6	35,4		561,9	612,2	135,1	6,9
Итого за день			45,3	42,8	178,7	1321,6	35,4		561,9	612,2	135,1	6,9

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
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
257,96	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	6,4	7,1	37,8	253,5	1,3		112,3	116,4	29,1	1,9
297,16	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	11,7	11,6	21,5	218,9	0,6		144,8	144	17,4	0,6
12,19	Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	12,0		3,8	1,4	4,5	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8			1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			19,2	19,8	79,9	567,4	13,9		262,7	267,2	52,2	2,8
Обед												
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	6,4	8,5	17,3	204,2	6,0		109,4	95,7	19,2	1,2
15,01	Котлета Маленький секрет из филе куриного с сыром	100	13,2	11,2	13,6	208,3	0,2		241,6	201,2	41,0	1,6
516,04/954	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий "Пикантный"	150/30	4,9	5,1	37,1	147,2	4,1		21,6	64,7	14,3	1,2
677	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	25,4	103,8	10,7		4,7	6,0	3,3	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,8	25,6	104,6	716,7	21,0		381,5	380,2	80,6	4,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			46,0	45,4	184,5	1284,1	34,9		644,2	647,4	132,8	7,0
Итого за день			46,0	45,4	184,5	1284,1	34,9		644,2	647,4	132,8	7,0

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
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
54,1	Колбаски из свинины и куриного филе с соусом	100	6,0	7,1	30,2	229,7	0,5		83,5	78,7	23,0	1,1
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	8,8	21,4	201,6			48,9	183,5	31,7	1,4
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	11,8		99,5	2,6	2,6	0,5

52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			15,7	16,6	81,8	571,8	12,3	234,9	273,8	59,3	3,0
Обед											
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	19,0	142,9					
1,21	Азу из свинины	100	12,2	11,7	24,6	303,1	9,4	121,3	75,2	18,9	1,1
466,96/	Рис припущенный/Кукуруза	150/30	4,4	5,1	27,4	243,2	3,6	101,3	139,4	26,0	1,6
23,2	"Сладость"						1,4	103,6	93,8	30,5	0,7
679,03	Напиток из черноплодной рябины	200	0,4	0,1	18,7	77,6					
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2	3,8	7,5	13,8	3,5	0,3
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		2,7	8,1	1,8	
Итого за Обед			23,1	25,9	100,9	820,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			38,8	42,5	182,7	1391,8	18,2	337,9	334,8	81,7	3,7
Итого за день			38,8	39,5	211,2	1451,8	30,5	572,8	608,6	141,0	6,7
								482,8	608,6	231,0	9,8

День: пятница

Неделя: 2

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 1-4 классы											
Завтрак											
33	Салат из свежей капусты с огурцом "Здоровье"	100	1,5	2,4	11,6	68,8	12,4	37,9	25,9	15,8	0,9
284,06	Омлет натуральный	180	13,4	13,7	29,6	308,6	0,6	112,9	163,7	28,9	1,7
630,96	Чай с молоком	200	2,9	3,2	22,4	119,9	1,3	120,5	80,0	14,0	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			18,7	19,6	68,4	520,1	14,3	273,1	275,0	59,9	2,8
Обед											
140,11	Суп картофельный с кетой	250/10	4,3	3,6	14,7	108,6					
23,1	Голень запеченная	100	15,5	14,5	10,1	285,5	4,1	95,8	85,3	21,4	1,0
472,96/954	Пюре картофельное/Помидор свежий "Пикантный"	150/30	3,6	6,7	43,2	168,0	6,9	81,4	171,5	16,8	1,1
681	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3		143,2	106,1	29,0	1,5
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2	10,0	6,2	2,3	7,5	0,4
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		2,7	8,1	1,8	
Итого за Обед			25,8	26,9	104,6	731,6		1,5	4,5	1,0	
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44,5	46,5	173,0	1251,7	21,0	330,8	377,8	77,5	4,0
Итого за день			44,5	46,5	173,0	1251,7	35,3	603,9	652,8	137,4	6,8
Итого всего средняя			43,9	44,6	177,2	1284,4	34,3	591,9	623,1	138,3	6,7