

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) 5-11 класс 321-40 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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												
23,02	Курица запеченная	100	14,9	13,2	10,2	368,6	2,8		117,1	157,5	27,2	1,9
472,96 /954	Пюре картофельное/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	4,3	7,7	47,6	197,5	11,2		162,8	125,8	35,6	1,8
11,08	Чай лимонный	200	0,1		15,2	62,2	2,8		3,3	1,6	0,9	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			20,5	21,3	79,4	658,7	16,8		285,6	292,1	65,3	3,8
Обед												
148,04	Суп - лапша домашняя	250	7,2	9,9	18,7	186,6	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"	180/30	6,6	10,6	48,2	366,8	7,8		106,9	176,9	50,9	3,1
651	Кисель Витошка	200			18,8	76,0	8,1					
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,9	27,9	118,2	889,3	21,4		387,7	392,1	90,8	5,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			48,4	49,2	197,6	1548,0	38,2		673,3	684,2	156,1	9,2
Итого за день			48,4	49,2	197,6	1548,0	38,2		673,3	684,2	156,1	9,2

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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												
29/954	Паста Карбонара из филе куриного/Огурец свежий "Пикантный"	250/5/45	20,9	18,4	53,2	443,8	7,1		257,4	259,2	68,5	3,9
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			22,5	19,0	77,0	546,5	15,9		263,3	271,8	72,5	4,0
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"	250/30	21,2	22,4	65,0	542,9	2,9		201,5	250,1	67,2	3,7
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			29,0	30,7	117,2	861,9	21,5		403,6	398,7	99,8	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			51,5	49,7	194,2	1408,4	37,4		666,9	670,5	172,3	9,5
Итого за день			51,5	49,7	194,2	1408,4	37,4		666,9	670,5	172,3	9,5

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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												
401,96	Гуляш из свинины	100	11,2	13,6	23,5	245,6	3,2		113,4	133,4	22,2	1,5
463,96 /954	Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	9,5	8,6	32,8	236,2	10,9		127,1	157,9	41,8	2,5
685,96	Чай с сахаром	200			15,0	59,9			0,5			0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			21,9	22,6	77,7	572,1	14,1		243,4	298,5	65,6	4,1

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"	180/30	6,1	9,7	36,4	286,0	10,6	142,5	123,2	35,9	3,8
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,5	28,0	119,9	838,1	22,5	369,4	398,7	90,3	5,9
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			49,4	50,6	197,6	1410,2	36,6	612,8	697,2	155,9	10,0
Итого за день			49,4	50,6	197,6	1410,2	36,6	612,8	697,2	155,9	10,0

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												
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"	180/30	4,8	6,7	48,7	296,7	2,3		143,4	110,8	23,8	1,6
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			20,4	19,6	91,5	547,6	15,5		262,9	256,4	60,7	3,2
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"	180/30	7,4	6,9	46,0	268,0	3,2		124,0	69,2	18,5	1,2
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,8	27,9	115,6	878,8	19,4		369,8	362,6	90,0	4,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			49,2	47,5	207,1	1426,4	34,9		632,7	619,0	150,7	7,6
Итого за день			49,2	47,5	207,1	1426,4	34,9		632,7	619,0	150,7	7,6

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												
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 /954	Пюре картофельное/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	4,3	7,7	37,6	197,5	15,0		134,2	125,8	26,6	1,5
685,96	Чай с сахаром	200			15,0	59,9			0,5			0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			19,7	21,9	78,6	544,4	15,5		243,2	297,2	60,1	3,2
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 /22,2	Каша гречневая рассыпчатая/Горошек "Ароматный"	180/30	10,1	7,7	43,7	283,3	3,0		128,9	201,2	45,6	2,5
6,22	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	10,0					
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			29,0	29,7	115,6	902,9	23,9		364,5	417,0	92,5	4,7
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			48,7	51,6	194,2	1447,3	39,4		607,7	714,2	152,6	7,9
Итого за день			48,7	51,6	194,2	1447,3	39,4		607,7	714,2	152,6	7,9

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												
28,11/ 954	Паста Болоньез из свинины/Помидор свежий "Пикантный"	250/5/45	17,2	19,8	53,6	545,9	12,9		216,5	230,0	57,2	3,7

12,21	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,2		16,6	68,1	2,3	34,7	8,3	2,1	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,9	20,3	78,2	652,0	15,2	254,2	247,3	61,3	3,9
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"	180/30	4,1	7,7	36,4	242,5	4,7	102,3	129,0	31,9	2,5
651	Кисель Витошка	200			18,8	76,0	8,1				
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,3	29,1	116,4	836,0	22,2	378,6	382,2	92,3	5,2
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			46,2	49,4	194,6	1488,0	37,4	632,8	629,5	153,6	9,1
Итого за день			46,2	49,4	194,6	1488,0	37,4	632,8	629,5	153,6	9,1

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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											
449,18 /3,36	Плов из филе куриного/Огурец "Пряный молодец"	250/50	20,5	19,1	51,0	458,6	3,8	154,4	281,4	64,1	3,1
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			22,5	19,8	81,2	599,1	15,6	256,9	293,0	68,7	3,6
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"	180/30	9,8	7,6	44,5	250,1	1,9	91,8	158,4	48,5	3,0
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,5	27,6	117,2	857,4	20,9	362,8	394,1	91,2	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			51,0	47,4	198,4	1456,5	36,5	619,7	687,1	159,9	9,1
Итого за день			51,0	47,4	198,4	1456,5	36,5	619,7	687,1	159,9	9,1

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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											
20,19/ 954	Жаркое по-домашнему со свининой/Огурец свежий "Пикантный"	250/50	17,6	21,6	55,4	489,6	13,5	244,2	266,5	70,4	3,5
11,08	Чай лимонный	200	0,1		15,2	62,2	2,8	3,3	1,6	0,9	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			19,2	22,1	78,6	589,8	16,3	250,5	277,1	73,3	3,6
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"	180/30	5,7	7,4	43,3	223,9	4,8	25,2	75,5	23,1	2,1
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,5	28,2	115,6	816,2	21,7	386,9	396,4	90,6	5,1
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			47,7	50,3	194,2	1406,0	38,0	637,4	673,5	163,9	8,7
Итого за день			47,7	50,3	194,2	1406,0	38,0	637,4	673,5	163,9	8,7

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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											
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 /22,2	Каша гречневая рассыпчатая/Горошек "Ароматный"	180/30	11,2	10,8	31,7	265,9	3,4	56,3	183,5	33,6	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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			18,9	18,5	90,5	628,5	15,7	241,7	272,0	60,8	3,0
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
1,21	Азу из свинины	100	12,2	11,7	24,6	303,1	3,6	101,3	139,4	26,0	1,6
466,96 /23,2	Рис припущенный/Кукуруза "Сладость"	180/30	7,8	6,5	38,6	283,7	3,1	124,6	129,4	37,8	1,4
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,4	27,6	116,9	883,3	19,9	360,7	375,8	90,2	4,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			46,3	46,1	207,4	1511,8	35,6	602,4	647,8	151,0	7,4
Итого за день			46,3	46,1	207,4	1511,8	35,6	602,4	647,8	151,0	7,4

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		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак и обед 5-11 классы												
Завтрак												
637,04	Фахитос со свининой	100	16,9	15,4	14,3	303,5	12,3		120,6	152,1	31,6	2,1
516,04 /954	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	12,1	6,9	43,9	265,7	2,9		127,5	98,6	27,6	1,5
12,05	Чай фруктовый с ягодной смесью	200	0,2	0,1	16,3	65,9		0,5				0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			30,4	22,8	80,9	665,5	15,2		251,0	257,9	60,8	3,7
Обед												
140,11	Суп картофельный с кетой	250/10	4,3	3,6	14,7	108,6	4,1		95,8	85,3	21,4	1,0
23,02	Голень запеченная	100	15,5	14,5	10,1	285,5			81,4	171,5	16,8	1,1
472,96 /954	Пюре картофельное/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	4,2	7,8	50,4	236,7	8,1		174,2	123,8	41,2	2,3
681	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	10,0		6,2	2,3	7,5	0,4
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,3	28,3	116,6	823,1	22,2		363,6	400,9	90,9	4,8
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			57,7	51,1	197,5	1488,6	37,4		614,6	658,8	151,7	8,5
Итого за день			57,7	51,1	197,5	1488,6	37,4		614,6	658,8	151,7	8,5
Итого всего средняя			49,6	49,3	198,3	1459,1	37,1		630,0	668,2	156,8	8,7