

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**  
**Обед (дотация) 5-11 класс 192-84 рублей**

День: понедельник  
Неделя: 1

| Неделя: 1                        |                                                          |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |      |     |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|------------------------|------------------------------|-------|------|-----|
| №<br>реп.                        | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)<br><br>С | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |     |
|                                  |                                                          |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           |                        | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                                | 2                                                        | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8                      | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>          |                                                          |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |      |     |
| <b>Обед</b>                      |                                                          |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |      |     |
| 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<br>/3,36                  | Каша гречневая<br>рассыпчатая/Огурец "Пряный<br>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  |     |
| <b>Итого за Обед</b>             |                                                          |                 | 27,9                    | 27,9 | 118,2 | 889,3                                     | 21,4                   | 387,7                        | 392,1 | 90,8 | 5,4 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                                          |                 | 27,9                    | 27,9 | 118,2 | 889,3                                     | 21,4                   | 387,7                        | 392,1 | 90,8 | 5,4 |
| <b>Итого за день</b>             |                                                          |                 | 27,9                    | 27,9 | 118,2 | 889,3                                     | 21,4                   | 387,7                        | 392,1 | 90,8 | 5,4 |

День: вторник  
Неделя: 1

| Неделя: 1                        |                                        |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |      |     |
|----------------------------------|----------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|---------------|------------------------------|-------|------|-----|
| №<br>реп.                        | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |     |
|                                  |                                        |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           | С             | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                                | 2                                      | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8             | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>          |                                        |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |      |     |
| <b>Обед</b>                      |                                        |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |      |     |
| 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                           | Плов из свинины/Кукуруза<br>"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  |     |
| <b>Итого за Обед</b>             |                                        |                 | 29,0                    | 30,7 | 117,2 | 861,9                                     | 21,5          | 403,6                        | 398,7 | 99,8 | 5,5 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                        |                 | 29,0                    | 30,7 | 117,2 | 861,9                                     | 21,5          | 403,6                        | 398,7 | 99,8 | 5,5 |
| <b>Итого за день</b>             |                                        |                 | 29,0                    | 30,7 | 117,2 | 861,9                                     | 21,5          | 403,6                        | 398,7 | 99,8 | 5,5 |

День: среда  
Неделя: 1

| Неделя: 1                        |                                                |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |      |     |
|----------------------------------|------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|---------------|------------------------------|-------|------|-----|
| №<br>реп.                        | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |     |
|                                  |                                                |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           |               | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                                | 2                                              | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8             | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>          |                                                |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |      |     |
| <b>Обед</b>                      |                                                |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |      |     |
| 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<br>/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  |     |
| <b>Итого за Обед</b>             |                                                |                 | 27,5                    | 28,0 | 119,9 | 838,1                                     | 22,5          | 369,4                        | 398,7 | 90,3 | 5,9 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                                |                 | 27,5                    | 28,0 | 119,9 | 838,1                                     | 22,5          | 369,4                        | 398,7 | 90,3 | 5,9 |
| <b>Итого за день</b>             |                                                |                 | 27,5                    | 28,0 | 119,9 | 838,1                                     | 22,5          | 369,4                        | 398,7 | 90,3 | 5,9 |

День: четверг  
Неделя: 1

| Неделя: 1        |                                |                 |                         |   |   |                                           |               |                              |    |    |    |
|------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|---|---|-------------------------------------------|---------------|------------------------------|----|----|----|
| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |   |   | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества<br>(мг) |    |    |    |
|                  |                                |                 | Б                       | Ж | У |                                           | С             | Ca                           | P  | Mg | Fe |
| 1                | 2                              | 3               | 4                       | 5 | 6 | 7                                         | 8             | 9                            | 10 | 11 | 12 |
| Обед 5-11 классы |                                |                 |                         |   |   |                                           |               |                              |    |    |    |
| 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 Обед 5-11 классы |                                                        |           | 28,5 | 28,2 | 115,6 | 816,2 | 21,7 | 386,9 | 396,4 | 90,6 | 5,1 |
| Итого за день             |                                                        |           | 28,5 | 28,2 | 115,6 | 816,2 | 21,7 | 386,9 | 396,4 | 90,6 | 5,1 |

День: четверг

Неделя: 2

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |     |
|---------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|---------------|--|------------------------------|-------|------|-----|
|                           |                                     |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           | С             |  | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                         | 2                                   | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8             |  | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| Обед 5-11 классы          |                                     |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| 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 Обед 5-11 классы |                                     |                 | 27,4                    | 27,6 | 116,9 | 883,3                                     | 19,9          |  | 360,7                        | 375,8 | 90,2 | 4,4 |
| Итого за день             |                                     |                 | 27,4                    | 27,6 | 116,9 | 883,3                                     | 19,9          |  | 360,7                        | 375,8 | 90,2 | 4,4 |

День: пятница

Неделя: 2

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |     |
|---------------------------|----------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|---------------|--|------------------------------|-------|------|-----|
|                           |                                              |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           | С             |  | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                         | 2                                            | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8             |  | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| Обед 5-11 классы          |                                              |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| 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                     | Курица 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 Обед 5-11 классы |                                              |                 | 27,3                    | 28,3 | 116,6 | 823,1                                     | 22,2          |  | 363,6                        | 400,9 | 90,9 | 4,8 |
| Итого за день             |                                              |                 | 27,3                    | 28,3 | 116,6 | 823,1                                     | 22,2          |  | 363,6                        | 400,9 | 90,9 | 4,8 |
| Итого всего средняя       |                                              |                 | 28,1                    | 28,5 | 116,9 | 858,7                                     | 21,6          |  | 374,8                        | 391,9 | 91,9 | 5,1 |