

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 + полдник ГПД 1-4 классы 220-51 рублей

День: понедельник

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												
148,04	Суп - лапша домашняя с курой	250	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	Каша гречневая рассыпчатая	150	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
Полдник												
85,72	Печенье	50	5,5	8,1	20,5	210,0						
	Сок 0,2	200			10,0	92,0						
Итого за Полдник			5,5	8,1	30,5	302,0						
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			32,0	33,2	131,2	1049,6	18,0		378,3	374,1	76,7	4,2
Итого за день			32,0	33,2	131,2	1049,6	18,0		378,3	374,1	76,7	4,2

День: вторник

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												
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	200	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
Полдник												
815,06	Плюшка с маком	75	7,6	7,9	23,8	172,7	0,1		92,8	97,1	25,6	0,7
	Сок 0,2	200			10,0	92,0						
Итого за Полдник			7,6	7,9	33,8	264,7	0,1		92,8	97,1	25,6	0,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			31,9	34,3	134,6	1006,9	21,1		458,6	445,7	112,2	4,7
Итого за день			31,9	34,3	134,6	1006,9	21,1		458,6	445,7	112,2	4,7

День: среда

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												
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	Пюре картофельное	150	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
Полдник												
803,03	Язычок слоеный	75	5,5	8,4	30,7	212,3			0,2			
	Сок 0,2	200			10,0	92,0						
Итого за Полдник			5,5	8,4	40,7	304,3			0,2			
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			29,5	33,0	142,0	1018,7	21,0		330,3	375,7	80,6	3,6
Итого за день			29,5	33,0	142,0	1018,7	21,0		330,3	375,7	80,6	3,6

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 1-4 классы											
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	Макаронные изделия отварные	150	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
Полдник											
869	Сдоба "Выборгская"	75	7,3	8,0	24,6	184,0	0,1	120,5	106,6	14,9	0,9
	Сок 0,2	200			10,0	92,0					
Итого за Полдник			7,3	8,0	34,6	276,0	0,1	120,5	106,6	14,9	0,9
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			34,1	33,9	138,8	1093,7	18,2	453,6	453,9	97,6	5,1
Итого за день			34,1	33,9	138,8	1093,7	18,2	453,6	453,9	97,6	5,1

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 1-4 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
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 "Витошка"	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
Полдник											
689,96	Пирожок слоеный с повидлом	75	7,5	11,6	28,6	207,9	0,1	94,8	97,8	12,1	1,4
	Сок 0,2	200			10,0	92,0					
Итого за Полдник			7,5	11,6	38,6	299,9	0,1	94,8	97,8	12,1	1,4
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			33,2	39,1	140,4	1118,3	21,0	427,5	471,7	99,5	5,5
Итого за день			33,2	39,1	140,4	1118,3	21,0	427,5	471,7	99,5	5,5

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 1-4 классы											
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	Пюре картофельное	150	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
Полдник											
85,72	Печенье	50	5,5	8,1	20,5	210,0					
	Сок 0,2	200			10,0	92,0					
Итого за Полдник			5,5	8,1	30,5	302,0					
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			31,3	35,8	134,5	1037,9	71,2	330,3	358,4	86,5	4,1
Итого за день			31,3	35,8	134,5	1037,9	71,2	330,3	358,4	86,5	4,1

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 1-4 классы											
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	Каша гречневая рассыпчатая	150	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
Полдник											
803,03	Язычок слоеный	75	5,5	8,4	30,7	212,3		0,2			
	Сок 0,2	200			10,0	92,0					
Итого за Полдник			5,5	8,4	40,7	304,3		0,2			
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			31,7	34,6	146,7	1103,2	20,4	330,9	366,1	77,1	4,2
Итого за день			31,7	34,6	146,7	1103,2	20,4	330,9	366,1	77,1	4,2

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
Обед и полдник 1-4 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	Макаронные изделия отварные	150	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
Полдник												
815,06	Плюшка с маком	75	7,6	7,9	23,8	172,7	0,1		92,8	97,1	25,6	0,7
	Сок 0,2	200			10,0	92,0						
Итого за Полдник			7,6	7,9	33,8	264,7	0,1		92,8	97,1	25,6	0,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			34,4	33,5	138,4	981,4	21,1		474,3	477,3	106,2	4,9
Итого за день			34,4	33,5	138,4	981,4	21,1		474,3	477,3	106,2	4,9

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
Обед и полдник 1-4 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	Рис припущенный	150	4,4	5,1	27,4	243,2	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	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			23,1	25,9	100,9	820,0	18,2		337,9	334,8	81,7	3,7
Полдник												
869	Сдоба "Выборгская"	75	7,3	8,0	24,6	184,0	0,1		120,5	106,6	14,9	0,9
	Сок 0,2	200			10,0	92,0						
Итого за Полдник			7,3	8,0	34,6	276,0	0,1		120,5	106,6	14,9	0,9
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			30,4	33,9	135,5	1096,0	18,3		458,4	441,4	96,6	4,6
Итого за день			30,4	33,9	135,5	1096,0	18,3		458,4	441,4	96,6	4,6

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		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Обед и полдник 1-4 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
23,1	Голень запеченная	100	15,5	14,5	10,1	285,5			81,4	171,5	16,8	1,1
472,96	Пюре картофельное	150	3,6	6,7	43,2	168,0	6,9		143,2	106,1	29,0	1,5
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	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	26,9	104,6	731,6	21,0		330,8	377,8	77,5	4,0
Полдник												
817,05	Булочка с сыром	75	11,3	11,9	37,7	304,1	0,2		219,4	174,3	19,4	0,9
	Сок 0,2	200			10,0	92,0						
Итого за Полдник			11,3	11,9	47,7	396,1	0,2		219,4	174,3	19,4	0,9
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			37,1	38,8	152,3	1127,7	21,2		550,2	552,1	96,9	4,9
Итого за день			37,1	38,8	152,3	1127,7	21,2		550,2	552,1	96,9	4,9
Итого всего средняя			32,6	35,0	139,4	1063,3	25,2		419,2	431,6	93,0	4,6