



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



Согласовано:  
И.о. директора MAOU COSh №133  
Штуркина Н.С.

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 06.10.2025 по 30.12.2025

Обед + полдник (дотация) 1-4 классы 271-59 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	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	
<b>Обед и полдник 1-4 классы</b>												
<b>Обед</b>												
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 /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		
<b>Итого за Обед</b>			<b>26,5</b>	<b>25,1</b>	<b>100,7</b>	<b>747,6</b>	<b>18,0</b>	<b>378,3</b>	<b>374,1</b>	<b>76,7</b>	<b>4,2</b>	
<b>Полдник</b>												
85,72	Печенье	50	5,5	8,1	20,5	210,0						
	Сок 0,2	200			10,0	92,0						
895	Мандарины свежие	100	2,2	0,2	9,0	45,6	9,0	42,0	20,4	13,2	0,1	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>7,7</b>	<b>8,3</b>	<b>39,5</b>	<b>347,6</b>	<b>9,0</b>	<b>42,0</b>	<b>20,4</b>	<b>13,2</b>	<b>0,1</b>	
<b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b>			<b>34,2</b>	<b>33,4</b>	<b>140,2</b>	<b>1095,2</b>	<b>27,0</b>	<b>420,3</b>	<b>394,5</b>	<b>89,9</b>	<b>4,3</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>34,2</b>	<b>33,4</b>	<b>140,2</b>	<b>1095,2</b>	<b>27,0</b>	<b>420,3</b>	<b>394,5</b>	<b>89,9</b>	<b>4,3</b>	

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	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	
<b>Обед и полдник 1-4 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 /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		
<b>Итого за Обед</b>			<b>24,3</b>	<b>26,4</b>	<b>100,8</b>	<b>742,2</b>	<b>21,0</b>	<b>365,8</b>	<b>348,6</b>	<b>86,6</b>	<b>4,0</b>	
<b>Полдник</b>												
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						
25,02	Яблоко свежее	100	0,5	0,5	11,8	56,4	9,0	19,2	13,2	10,8	0,9	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>8,1</b>	<b>8,4</b>	<b>45,6</b>	<b>321,1</b>	<b>9,1</b>	<b>112,0</b>	<b>110,3</b>	<b>36,4</b>	<b>1,6</b>	
<b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b>			<b>32,4</b>	<b>34,8</b>	<b>146,4</b>	<b>1063,3</b>	<b>30,1</b>	<b>477,8</b>	<b>458,9</b>	<b>123,0</b>	<b>5,6</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>32,4</b>	<b>34,8</b>	<b>146,4</b>	<b>1063,3</b>	<b>30,1</b>	<b>477,8</b>	<b>458,9</b>	<b>123,0</b>	<b>5,6</b>	

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	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	
<b>Обед и полдник 1-4 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 /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		
<b>Итого за Обед</b>			<b>24,0</b>	<b>24,6</b>	<b>101,3</b>	<b>714,4</b>	<b>21,0</b>	<b>330,1</b>	<b>375,7</b>	<b>80,6</b>	<b>3,6</b>	
<b>Полдник</b>												

803,03	Язычок слоеный	75	5,5	8,4	30,7	212,3		0,2				
	Сок 0,2	200			10,0	92,0						
895	Мандарины свежие	120	2,2	0,2	9,0	45,6	9,0	42,0	20,4	13,2	0,1	
<b>Итого за Полдник</b>			7,7	8,6	49,7	349,9	9,0	42,2	20,4	13,2	0,1	
<b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b>			31,7	33,2	151,0	1064,3	30,0	372,3	396,1	93,8	3,7	
<b>Итого за день</b>			31,7	33,2	151,0	1064,3	30,0	372,3	396,1	93,8	3,7	

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	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	
<b>Обед и полдник 1-4 классы</b>												
<b>Обед</b>												
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		
<b>Итого за Обед</b>			26,8	25,9	104,2	817,7	18,1	333,1	347,3	82,7	4,2	
<b>Полдник</b>												
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						
25,02	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	11,8	56,4	9,0	19,2	13,2	10,8	0,9	
<b>Итого за Полдник</b>			7,8	8,5	46,4	332,4	9,1	139,7	119,8	25,7	1,8	
<b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b>			34,6	34,4	150,6	1150,1	27,2	472,8	467,1	108,4	6,0	
<b>Итого за день</b>			34,6	34,4	150,6	1150,1	27,2	472,8	467,1	108,4	6,0	

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	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	
<b>Обед и полдник 1-4 классы</b>												
<b>Обед</b>												
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		
<b>Итого за Обед</b>			25,7	27,5	101,8	818,4	20,9	332,7	373,9	87,4	4,1	
<b>Полдник</b>												
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						
895	Мандарины свежие	120	2,2	0,2	9,0	45,6	9,0	42,0	20,4	13,2	0,1	
<b>Итого за Полдник</b>			9,7	11,8	47,6	345,5	9,1	136,8	118,2	25,3	1,5	
<b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b>			35,4	39,3	149,4	1163,9	30,0	469,5	492,1	112,7	5,6	
<b>Итого за день</b>			35,4	39,3	149,4	1163,9	30,0	469,5	492,1	112,7	5,6	

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	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	
<b>Обед и полдник 1-4 классы</b>												
<b>Обед</b>												
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		
<b>Итого за Обед</b>			25,8	27,7	104,0	735,9	21,5	330,3	358,4	86,5	4,1	
<b>Полдник</b>												
85,72	Печенье	50	5,5	8,1	20,5	210,0						
	Сок 0,2	200			10,0	92,0						
25,02	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	11,8	56,4	9,0	19,2	13,2	10,8	0,9	
<b>Итого за Полдник</b>			6,0	8,6	42,3	358,4	9,0	19,2	13,2	10,8	0,9	
<b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b>			31,8	36,3	146,3	1094,3	71,2	349,5	371,6	97,3	5,0	
<b>Итого за день</b>			31,8	36,3	146,3	1094,3	71,2	349,5	371,6	97,3	5,0	

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
<b>Обед и полдник 1-4 классы</b>											
<b>Обед</b>											
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	
<b>Итого за Обед</b>			26,2	26,2	106,0	798,9	20,4	330,7	366,1	77,1	4,2
<b>Полдник</b>											
803,03	Язычок слоеный	75	5,5	8,4	30,7	212,3		0,2			
	Сок 0,2	200			10,0	92,0					
895	Мандарины свежие	120	2,2	0,2	9,0	45,6	9,0	42,0	20,4	13,2	0,1
<b>Итого за Полдник</b>			7,7	8,6	49,7	349,9	9,0	42,2	20,4	13,2	0,1
<b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b>			33,9	34,8	155,7	1148,8	29,4	372,9	386,5	90,3	4,3
<b>Итого за день</b>			33,9	34,8	155,7	1148,8	29,4	372,9	386,5	90,3	4,3

День: среда  
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
<b>Обед и полдник 1-4 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
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	
<b>Итого за Обед</b>			26,8	25,6	104,6	716,7	21,0	381,5	380,2	80,6	4,2
<b>Полдник</b>											
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					
25,02	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	11,8	56,4	9,0	19,2	13,2	10,8	0,9
<b>Итого за Полдник</b>			8,1	8,4	45,6	321,1	9,1	112,0	110,3	36,4	1,6
<b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b>			34,9	34,0	150,2	1037,8	30,1	493,5	490,5	117,0	5,8
<b>Итого за день</b>			34,9	34,0	150,2	1037,8	30,1	493,5	490,5	117,0	5,8

День: четверг  
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
<b>Обед и полдник 1-4 классы</b>											
<b>Обед</b>											
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"	150/30	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	
<b>Итого за Обед</b>			23,1	25,9	100,9	820,0	18,2	337,9	334,8	81,7	3,7
<b>Полдник</b>											
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					
895	Мандарины свежие	120	2,2	0,2	9,0	45,6	9,0	42,0	20,4	13,2	0,1
<b>Итого за Полдник</b>			9,5	8,2	43,6	321,6	9,1	162,5	127,0	28,1	1,0
<b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b>			32,6	34,1	144,5	1141,6	27,3	500,4	461,8	109,8	4,7
<b>Итого за день</b>			32,6	34,1	144,5	1141,6	27,3	500,4	461,8	109,8	4,7

День: пятница  
Неделя: 2

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	P	Mg	Fe

реп.	прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед и полдник 1-4 классы</b>											
<b>Обед</b>											
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 /954	Пюре картофельное/Помидор свежий "Пикантный"	150/30	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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>25,8</b>	<b>26,9</b>	<b>104,6</b>	<b>731,6</b>	<b>21,0</b>	<b>330,8</b>	<b>377,8</b>	<b>77,5</b>	<b>4,0</b>
<b>Полдник</b>											
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					
25,02	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	11,8	56,4	9,0	19,2	13,2	10,8	0,9
<b>Итого за Полдник</b>			<b>11,8</b>	<b>12,4</b>	<b>59,5</b>	<b>452,5</b>	<b>9,2</b>	<b>238,6</b>	<b>187,5</b>	<b>30,2</b>	<b>1,8</b>
<b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b>			<b>37,6</b>	<b>39,3</b>	<b>164,1</b>	<b>1184,1</b>	<b>30,2</b>	<b>569,4</b>	<b>565,3</b>	<b>107,7</b>	<b>5,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>37,6</b>	<b>39,3</b>	<b>164,1</b>	<b>1184,1</b>	<b>30,2</b>	<b>569,4</b>	<b>565,3</b>	<b>107,7</b>	<b>5,8</b>
<b>Итого всего средняя</b>			<b>33,9</b>	<b>35,4</b>	<b>149,8</b>	<b>1114,3</b>	<b>33,3</b>	<b>449,8</b>	<b>448,4</b>	<b>105,0</b>	<b>5,1</b>