



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

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №197
Савина С.Н.



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 29.09.2025 по 30.12.2025

Обед (дотация) 1-4 классы 162-95 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
Обед 1-4 классы											
Обед											
120,05	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	4	8,3	29,4	229,2	12,0	161,2	161	25,7	1,4
29,01/954	Паста Карбонара из филе куриного/Огурец свежий	200/5/30	19,8	15,5	39,4	341,1	4,5	207,0	199,9	52,5	2,0
701,04	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	26,6	108,8	3,8	10	7,5	6,5	0,2
52,06	Хлеб пшеничный 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	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			26,1	24,6	106,6	732,3	20,3	382,4	381,0	87,5	3,6
Итого за Обед 1-4 классы			26,1	24,6	106,6	732,3	20,3	382,4	381	87,5	3,6
Итого за день			26,1	24,6	106,6	732,3	20,3	382,4	381	87,5	3,6

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
Обед 1-4 классы											
Обед											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	8,2	19,6	174,2	12	148,2	106,2	25	1,5
401,96	Гуляш из свинины	100	11,2	9,7	13,5	226,5	3,2	113,4	133,4	22,2	1,5
466,96/3,36	Рис припущенный/Огурец "Пряный молодец"	150/30	3,9	5,9	39,4	237,8		87,9	88,7	30,8	0,8
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 пшеничный 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	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			25,4	24,6	102,4	769,3	19,0	361,2	354,7	84,3	4,1
Итого за Обед 1-4 классы			25,4	24,6	102,4	769,3	19,0	361,2	354,7	84,3	4,1
Итого за день			25,4	24,6	102,4	769,3	19,0	361,2	354,7	84,3	4,1

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
Обед 1-4 классы											
Обед											
139,04	Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,7	4,6	20,8	143,7	9,5	115,9	81,4	26,5	1,2
673,11	Кнели из свинины и куриного филе	100	15,8	14,8	26,6	256,6	0,5	106,1	169,3	29,9	1,4
472,96/954	Пюре картофельное/Огурец свежий "Пикантный"	150/30	3,5	6,6	22,8	165,2	11	105,8	110,6	27,3	1,4
685,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
52,06	Хлеб пшеничный 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	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			26,4	26,8	107,5	724,5	20,9	332,7	373,9	86,5	4,1
Итого за Обед 1-4 классы			26,4	26,8	107,5	724,5	20,9	332,7	373,9	86,5	4,1
Итого за день			26,4	26,8	107,5	724,5	20,9	332,7	373,9	86,5	4,1

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
Обед 1-4 классы											
Обед											
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4	8,3	13	172,9	9,4	161,3	75,2	22,9	1,2
444,24	Филе куриное тушеное в соусе карри	100	12,1	7,6	23,9	198	0,1	124,5	140,1	21,6	1,2
463,96/ 954	Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий "Пикантный"	150/30	7,9	7,4	28,7	197,7	7,1	76,9	129,4	30,4	1,6
701,04	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	26,6	108,8	3,8	10	7,5	6,5	0,2
52,06	Хлеб пшеничный 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	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			26,3	24,1	103,4	730,6	20,4	376,9	364,8	84,2	4,2
Итого за Обед 1-4 классы			26,3	24,1	103,4	730,6	20,4	376,9	364,8	84,2	4,2
Итого за день			26,3	24,1	103,4	730,6	20,4	376,9	364,8	84,2	4,2

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
Обед 1-4 классы											
Обед											
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	6,5	29,3	164,2	6	186,6	95,7	29,2	1,2
403,96/ 954	Плов из свинины/Огурец свежий "Пикантный"	200/30	16,8	20,2	40,7	506,8	5,2	140,6	225,3	55,4	2,5
6,22	Напиток "Витошка"	200			19,4	78	10				
52,06	Хлеб пшеничный 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	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			23,3	27,4	100,6	802,2	21,2	331,4	333,6	87,4	3,7
Итого за Обед 1-4 классы			23,3	27,4	100,6	802,2	21,2	331,4	333,6	87,4	3,7
Итого за день			23,3	27,4	100,6	802,2	21,2	331,4	333,6	87,4	3,7

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
Обед 1-4 классы											
Обед											
120,05	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	4	8,3	29,4	229,2	12,0	161,2	161	25,7	1,4
28,03/ 954	Паста Болоньез из филе куриного/Огурец свежий "Пикантный"	200/5/30	19,2	15,4	42,7	359,1	4,5	163,6	183,6	47,9	2,3
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 пшеничный 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	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			25,7	24,5	102,0	719,1	20,3	336,5	371,0	79,9	4,0
Итого за Обед 1-4 классы			25,7	24,5	102,0	719,1	20,3	336,5	371,0	79,9	4,0
Итого за день			25,7	24,5	102,0	719,1	20,3	336,5	371,0	79,9	4,0

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
Обед 1-4 классы											
Обед											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	8,2	19,6	174,2	12	148,2	106,2	25	1,5
270,09/ 954	Каша Царская с курицей/Помидор свежий "Пикантный"	200/30	16,5	17,3	52,2	405,3	8,6	196,5	261,7	56,7	2,2
6,22	Напиток "Витошка"	200			19,4	78	10				

52,06	Хлеб пшеничный 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	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			26,4	26,2	102,4	710,7	30,6	348,9	380,5	84,5	3,7
Итого за Обед 1-4 классы			26,4	26,2	102,4	710,7	30,6	348,9	380,5	84,5	3,7
Итого за день			26,4	26,2	102,4	710,7	30,6	348,9	380,5	84,5	3,7

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 1-4 классы												
Обед												
139,04	Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	5,7	5,6	21,8	143,7	9,5		115,9	81,4	26,5	1,2
401,96	Гуляш из свинины	100	12,2	10,7	14,5	226,5	3,2		113,4	133,4	22,2	1,5
472,96/ 3,36	Пюре картофельное/Огурец "Пряный молодец"	150/30	3,5	6,6	22,6	165,1	9,5		105,0	105,6	27,4	1,4
701,04	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	26,6	108,8	3,8		10	7,5	6,5	0,2
52,06	Хлеб пшеничный 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	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			23,7	23,7	96,7	697,3	26,0		348,5	340,5	85,4	4,3
Итого за Обед 1-4 классы			23,7	23,7	96,7	697,3	26,0		348,5	340,5	85,4	4,3
Итого за день			23,7	23,7	96,7	697,3	26,0		348,5	340,5	85,4	4,3

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 1-4 классы												
Обед												
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4	8,3	13	172,9	8,4		161,3	75,2	22,9	1,2
637,14	Фахитос с филе куриным	100	13,2	10,7	12,5	225	2,4		129,8	184,7	37,3	1,2
516,04/ 954	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий "Пикантный"	150/30	5,9	6,1	39,1	227,2	4,1		51,6	58,7	14,3	1,2
681	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	6		6,2	2,3	7,5	0,4
52,06	Хлеб пшеничный 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	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			25,5	27,2	101,2	794,6	20,9		353,1	333,5	84,8	4,0
Итого за Обед 1-4 классы			25,5	27,2	101,2	794,6	20,9		353,1	333,5	84,8	4,0
Итого за день			25,5	27,2	101,2	794,6	20,9		353,1	333,5	84,8	4,0

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 1-4 классы												
Обед												
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	6,5	29,3	164,2	6		186,6	95,7	29,2	1,2
5,48	Тефтели рыбные из минтая с соусом	100	12,8	10,7	8,4	133,1	1,1		50,5	154,3	18,5	1,2
466,96/ 954	Рис припущенный/Огурец свежий "Пикантный"	150/30	3,9	5,9	39,6	237,9	2,9		88,7	93,7	30,7	0,8
705,04	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	116,7	13		12,5	3,4	3,4	0,7
52,06	Хлеб пшеничный 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	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			23,9	24,1	113,1	705,1	23,0		342,5	359,7	84,6	3,9
Итого за Обед 1-4 классы			23,9	24,1	113,1	705,1	23,0		342,5	359,7	84,6	3,9
Итого за день			23,9	24,1	113,1	705,1	23,0		342,5	359,7	84,6	3,9
Итого всего средняя			25,3	25,3	103,6	738,6	22,3		351,4	359,3	84,9	4,0

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206207823956372999289752484386853790447614924954

Владелец Савина Светлана Павловна

Действителен с 24.04.2025 по 24.04.2026