

Утверждаю:

 ООО "Школяр"
 Степанова А.Г.

Согласовано:
ОУ СОШ №197
Савина С.П.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 29.09.2025 по 30.12.2025
Завтрак + обед (дотация) 5-11 классы 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											
29/954	Паста Карбонара из филе куриного/Огурец свежий "Пикантный"	250/5/45	20,8	19,8	53,3	465,2	8,8	264,3	255,2	67,0	3,6
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	5,8	2,9	3,6	2	0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			22,4	20,4	77,1	567,9	14,6	270,2	267,8	71,0	3,7
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
54,1	Колбаски из свинины и куриного филе с соусом	100	6	7,1	25,4	229,7	0,5	93,5	78,7	23	1,2
463,96 /23,2	Каша гречневая рассыпчатая/Кукуруза "Сладость"	180/40	14,1	12	36,2	296,3	4,9	89,5	146,6	43,2	2,9
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	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	28,6	133,6	940,0	21,2	360,2	411,8	102,4	5,7
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			49,7	49,0	210,7	1507,9	35,8	630,4	679,6	173,4	9,4
Итого за день			49,7	49,0	210,7	1507,9	35,8	630,4	679,6	173,4	9,4

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											
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"	180/30	5,5	9,2	46,7	264,4	2,5	113,2	97,8	35,9	1,6
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	6	9,5	2,6	2,6	0,5
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			18,4	19,5	88,8	623,8	11,7	238,5	241,0	62,3	3,6
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
358,14	Котлеты из филе куриного	100	20,1	9,2	31,2	255,6	0,3	85,3	166,1	31,2	1,3
482,06 /954	Капуста тушеная/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	4,7	9,4	29,3	247,4	8,3	117,1	86,0	34,2	2,7
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 пшеничный 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			36	28	115	831	24,4	364	390	98	6
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			54,4	47,4	203,6	1454,6	36,1	602,6	631,1	160,2	9,4
Итого за день			54,4	47,4	203,6	1454,6	36,1	602,6	631,1	160,2	9,4

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											

54,1	Кнели из свинины и куриного филе	100	6	7,1	45,4	229,7	0,5	93,5	78,7	23	1,2
472,04	Пюре картофельное	200	10,4	10,8	26,5	226,9	10,5	164,1	151,2	44,2	2,1
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	5,8	2,9	3,6	2	0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			18,0	18,5	95,7	559,3	16,8	263,5	242,5	71,2	3,4
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
444,2	Фрикасе из филе куриного	100	15,2	10,8	24,8	224,2	9,1	127,4	122,9	36	1,8
10,19/ 954	Каша перловая рассыпчатая с овощами/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	5,7	11,2	39,3	281,1	4,6	144,6	187,5	31,7	2,1
685,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
52,06	Хлеб пшеничный 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			28,9	27,7	127,0	830,8	23,2	394,6	409,8	98,2	5,2
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			46,9	46,2	222,7	1390,1	40,0	658,1	652,3	169,4	8,6
Итого за день			46,9	46,2	222,7	1390,1	40,0	658,1	652,3	169,4	8,6

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												
444,24	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"	180/30	8,9	10,4	31,7	247,7	7,1		116,9	129,4	32,4	2,1
12,19	Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	10		3,8	1,4	4,5	0,3
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,4	19,2	77,8	548,3	17,2		247,6	278,1	60,1	3,6
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
422,05	Тефтели из свинины	100	14,2	16,2	15,3	303	2,4		124,1	155,4	25	2,1
516,04/1 10,04	Макаронные изделия отварные/Перец "Пикантный"	180/30	7,2	6,9	44,6	269,1	8		123,2	111,2	32,3	1,9
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	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			28,6	32,5	115,5	929,8	23,6		424,6	367,3	90,7	5,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			51,0	51,7	193,3	1478,1	40,8		672,2	645,4	150,8	9,0
Итого за день			51,0	51,7	193,3	1478,1	40,8		672,2	645,4	150,8	9,0

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												
403,96	Плов из свинины/Огурец свежий "Пикантный"	250/50	17,1	22,7	54,7	541,2	9,3		244,5	225,3	55,4	3,5
12,21	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,2		16,6	68,1	6,3		4,7	8,3	2,1	0,2
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38			3	9	2	
Итого за Завтрак			18,8	23,2	79,3	647,3	15,6		252,2	242,6	59,5	3,7
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
358,14	Котлеты из филе куриного	100	19,1	13,6	37,2	311,5	0,3		95,3	166,1	41,2	1,6
470,96 /23,2	Картофель отварной/Кукуруза "Сладость"	180/30	4,4	7,0	32,8	303,0	8,0		88,7	119,9	35,7	2,3
6,22	Напиток "Витошка"	200			19,4	78	10,0					
52,06	Хлеб пшеничный 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			30,9	28,1	115,3	854,7	24,3		376,6	399,7	110,1	5,1
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			49,7	51,3	194,6	1502,0	50,7		628,8	642,3	169,6	8,8
Итого за день			49,7	51,3	194,6	1502,0	50,7		628,8	642,3	169,6	8,8

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												
2,12	Бутерброд с маслом	40/10	5,5	8,4	16,7	147,6			10,3	22,4	4,1	0,6
28,11/ 954	Паста Болоньез из свинины/Огурец свежий "Пикантный"	250/5/45	17,2	14,2	44,7	359,1	9,5		228,3	223,3	55,2	3,3
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	5,8		2,9	3,6	2	0,1
Итого за Завтрак			22,8	22,7	77,2	571,4	15,3		241,5	249,3	61,3	4,0
Обед												
120,05	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	4	8,3	9,4	229,2	12,0		161,2	161	25,7	1,4
63,02	Фрикадельки из филе куриного	100	19,8	9,4	32,1	203,9	0,3		97	123,4	30,0	1,7
240,96 /3,36	Картофель запечённый/Огурец "Пряный молодец"	180/30	3,9	10,2	41,2	244,1	8,2		134,1	96,2	37,2	2,4
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 пшеничный 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			31,1	29,0	117,4	830,8	24,3		405,8	412,4	100,4	5,8
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			53,9	51,7	194,6	1402,2	39,6		647,3	661,7	161,7	9,8
Итого за день			53,9	51,7	194,6	1402,2	39,6		647,3	661,7	161,7	9,8

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
Завтрак и обед 5-11 классы												
Завтрак												
270,02 /954	Каша Царская с курицей/Помидор свежий "Пикантный"	250/50	19,5	21,3	55,6	445,6	8,6		236,5	261,7	56,7	3,2
12,19	Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	10,0		3,8	1,4	4,5	0,3
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0			3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			21,2	22,6	79,4	555,8	18,6		243,3	272,1	63,2	3,5
Обед												
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	8,2	19,6	174,2	10		188,2	106,2	25	2,5
416,27	Биточки из свинины	100	13,5	16,1	16,6	307,4	0,3		133,2	162	27,1	1,8
466,96 /110,4	Рис припущенный/Перец "Пикантный"	180/30	4,9	6,7	48,1	285,3	4		56,6	102,6	34,0	1,1
6,22	Напиток "Витошка"	200			19,4	78	10					
52,06	Хлеб пшеничный 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			29,2	32,0	119,7	920,9	24,3		384,0	388,8	90,1	5,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			50,4	54,6	199,1	1476,7	42,9		627,3	660,9	153,3	8,9
Итого за день			50,4	54,6	199,1	1476,7	42,9		627,3	660,9	153,3	8,9

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
Завтрак и обед 5-11 классы												
Завтрак												
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"	180/30	4	6,6	26,5	177,2	9,5		105,0	118,1	27,4	1,4
12,05	Чай фруктовый с ягодной смесью	200	0,2	0,1	16,3	65,9			0,5			0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			17,6	17,8	63,7	500,0	12,7		221,3	258,7	51,2	3,0
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
15,01	Котлета Маленький секрет из филе куриного с сыром	100	16,9	13,1	13,6	338,3	0,2		215,3	175,1	41	2,4
10,19/ 954	Каша перловая рассыпчатая с овощами/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	5,7	11,2	39,3	281,1	8,6		44,6	105,5	21,7	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	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			31,5	31,0	117,3	947,9	22,1	391,8	387,5	99,7	5,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			49,1	48,8	181,0	1447,9	34,8	613,1	646,2	150,9	8,4
Итого за день			49,1	48,8	181,0	1447,9	34,8	613,1	646,2	150,9	8,4

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
Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											
637,03	Фахитос с филе куриным	100	13,2	10,7	12,5	225,0	2,4	129,8	184,7	37,3	1,2
516,04 /954	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	6,8	8,1	43,2	248,2	8,1	104,1	59,0	19,3	2,1
12,21	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,2		16,6	68,1	3,3	4,7	8,3	2,1	0,2
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			21,4	19,2	78,7	571,7	13,8	241,0	259,2	60,3	3,5
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	1,6
54,1	Колбаски из свинины и куриного филе с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,7	23	1,5
463,96 /23,2	Каша гречневая рассыпчатая/Кукуруза "Сладость"	180/30	14,2	10,3	34,1	288,7	1,4	165,3	232,5	44,1	2,0
681	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	12	6,2	2,3	7,5	0,4
52,06	Хлеб пшеничный 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	28,1	133,9	923,6	22,3	362,3	406,7	101,5	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			48,9	47,3	212,6	1495,3	36,1	603,3	665,9	161,8	9,0
Итого за день			48,9	47,3	212,6	1495,3	36,1	603,3	665,9	161,8	9,0

День: пятница

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
Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											
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"	180/30	4,7	8,7	47,4	321,9	7,2	188,7	97,8	38,1	2,6
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	5,8	2,9	3,6	2	0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			18,8	19,9	78,0	550,1	14,1	244,5	262,9	60,2	3,9
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
63,02	Фрикадельки из филе куриного	100	17,2	12,4	13,5	223,9	0,3	107	163,4	32,0	1,7
240,96 /22,2	Картофель запечённый/Горошек "Ароматный"	180/30	4,6	7,4	32,2	244,1	5,0	81,2	127,6	22,3	1,9
705,04	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	116,7	13,0	12,5	3,4	3,4	0,7
52,06	Хлеб пшеничный 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			29,9	27,6	115,6	824,9	24,3	393,3	408,1	90,9	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			48,7	47,5	193,6	1375,0	38,4	637,8	671,0	151,1	9,4
Итого за день			48,7	47,5	193,6	1375,0	38,4	637,8	671,0	151,1	9,4
Итого всего средняя			45,4	44,8	179,3	1303,5	39,5	571,8	589,1	144,0	8,2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206207823956372999289752484386853790447614924954

Владелец Савина Светлана Павловна

Действителен с 24.04.2025 по 24.04.2026