

Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №197

Савина С.П.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 29.09.2025 по 30.12.2025

Обед + полдник (дотация) 5-11 классы 321-40 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 5-11 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
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	14,1	12	36,2	296,3	4,9		89,5	146,6	43	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	28,5	133,6	940,0	21,2		360,2	411,8	102,2	5,7
Полдник												
16,01	Хачапури дрожжевое	100	10,5	10,8	19,8	186,5	0,1		114,2	122,3	17,5	0,8
	Сок 0,2	200			16	92						
894,01	Груши свежие	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7		26,6	22,4	16,8	0,8
Итого за Полдник			11,1	11,2	50,2	344,3	7,1		140,8	144,7	34,3	1,6
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			38,4	39,7	183,8	1284,3	28,3		501,0	556,5	136,5	7,3
Итого за день			38,4	39,7	183,8	1284,3	28,3		501,0	556,5	136,5	7,3

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 5-11 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"	180/30	5,5	9,2	46,7	264,4	2,5		113,2	97,8	35,9	1,6
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			27,9	28,2	114,5	818,7	21,5		388,3	369,2	90,6	4,9
Полдник												
2,23	Пицца с филе куриным	100	11	11,1	15,1	198,6	2,1		90,5	145,2	19,7	0,4
	Сок 0,2	200			23	92						
25,02	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	11,8	56,4	7		19,2	13,2	10,8	2,6
Итого за Полдник			11,5	11,6	49,9	347,0	9,1		109,7	158,4	30,5	3,0
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			39,4	39,8	164,4	1165,7	30,6		498,0	527,6	121,1	7,9
Итого за день			39,4	39,8	164,4	1165,7	30,6		498,0	527,6	121,1	7,9

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 5-11 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	6,0	7,1	45,4	229,7	0,5		93,5	78,7	23,0	1,2
472,96/22,2	Пюре картофельное/Горошек "Ароматный"	180/30	14,4	15,8	25,4	266,2	12,5		164,1	191,2	44,2	2,9
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			28,4	28,6	133,7	821,4	22,5	380,2	369,3	97,7	5,4
Полдник											
79,01	Ватрушка со сметаной	100	7,6	8,6	18	211,4	0,1	101,6	103,9	12,5	1,3
	Сок 0,2	200			23	92					
895	Мандарины свежие	120	1	0,2	9	45,6	6,6	42	20,4	13,2	0,1
Итого за Полдник			8,6	8,8	50,0	349,0	6,7	143,6	124,3	25,7	1,4
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			37,0	37,4	183,7	1170,4	29,2	523,8	493,6	123,4	6,8
Итого за день			37,0	37	183,7	1170,4	29,2	523,8	493,6	123,4	6,8

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед и полдник 5-11 классы											
Обед											
110,11	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	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	0,1	124,5	140,1	21,6	1,2
463,96/ 954	Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	8,9	10,8	35,7	347,7	8,1	116,9	129,4	35,4	3,1
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 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			28,2	27,8	115,2	903,4	21,4	418,7	370,2	90,4	5,7
Полдник											
695,11	Ватрушка с повидлом	100	7,4	7,5	12,7	189,6	0,2	120,4	132,1	11,5	0,7
	Сок 0,2	200			23	92					
894,01	Груши свежие	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7	26,6	22,4	16,8	0,8
Итого за Полдник			8,0	7,9	50,1	347,4	7,2	147,0	154,5	28,3	1,5
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			36,2	35,7	165,3	1250,8	28,6	565,7	524,7	118,7	7,2
Итого за день			36,2	35,7	165,3	1250,8	28,6	565,7	524,7	118,7	7,2

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед и полдник 5-11 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"	250/30	21,1	22,7	74,7	591,2	7,3	224,5	246,3	57,6	4,5
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			28,5	30,2	139,4	909,4	23,3	417,1	360,0	90,8	5,7
Полдник											
825	Шаньга с картофелем	100	7,3	9,1	14,3	194	4	129,1	127	18,8	0,5
	Сок 0,2	200			23	92					
25,02	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	11,8	56,4	5	19,2	13,2	10,8	1,0
Итого за Полдник			7,8	9,6	49,1	342,4	9	148,3	140,2	29,6	1,5
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			36,3	39,8	188,5	1251,8	32,3	565,4	500,2	120,4	7,2
Итого за день			36,3	39,8	189	1251,8	32,3	565,4	500,2	120,4	7,2

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед и полдник 5-11 классы											
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
28,11/9 54	Паста Болоньез из свинины/Огурец свежий "Пикантный"	250/5/30	20,2	18,2	71	451,2	9,5	228,3	223,3	58,2	4,3
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	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			27,6	27,6	115,1	834,0	25,3	403,0	416,1	91,4	6,0
Полдник											
85,72	Печенье	50	6,9	7,9	18,1	210					
	Сок 0,2	200			23	92					
895	Мандарины свежие	120	1	0,2	9	45,6	6,6	42	20,4	13,2	0,1
Итого за Полдник			7,9	8,1	50,1	347,6	6,6	42,0	20,4	13,2	0,1
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			35,5	35,7	165,2	1181,6	31,9	445,0	436,5	104,6	6,1
Итого за день			35,5	35,7	165,2	1181,6	31,9	445,0	436,5	104,6	6,1

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 и полдник 5-11 классы												
Обед												
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	8,2	19,6	174,2	10,0		188,2	106,2	25,0	2,5
270,02/954	Каша Царская с курицей/Помидор свежий "Пикантный"	250/30	20,1	21,3	61,2	495,6	4,2		216,5	261,7	62,1	3,2
6,22	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	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	30,5	116,2	823,8	24,2		410,7	385,9	91,1	5,7
Полдник												
2,23	Пицца с филе куриным	100	11	11,1	13,1	194,6	2,1		90,5	143,2	19,7	0,4
	Сок 0,2	200			23	92						
894,01	Груши свежие	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7		26,6	22,4	16,8	0,8
Итого за Полдник			11,6	11,5	50,5	352,4	9,1		117,1	165,6	36,5	1,2
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			42,5	42,0	166,7	1176,2	33		527,8	551,5	127,6	6,9
Итого за день			42,5	42,0	166,7	1176,2	33		527,8	551,5	127,6	6,9

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
Обед и полдник 5-11 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	11,7	14,5	266,5	3,2		113,4	133,4	25,1	2,1
472,96/3,36	Пюре картофельное/Огурец "Пряный молодец"	180/30	6	9,6	36,5	237,2	7,5		115,0	120,1	28,1	2,3
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			27,1	28,0	115,4	832,2	24,0		360,3	360,4	90,2	5,8
Полдник												
695,11	Ватрушка с повидлом	100	7,4	7,5	12,7	189,6	0,2		120,4	132,1	11,5	0,7
	Сок 0,2	200			23	92						
25,02	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	11,8	56,4	5		19,2	13,2	10,8	1,0
Итого за Полдник			7,9	8,0	47,5	338,0	5,2		139,6	145,3	22,3	1,7
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			35,0	36,0	162,9	1170,2	29,2		499,9	505,7	112,5	7,5
Итого за день			35,0	36,0	162,9	1170,2	29,2		499,9	505,7	112,5	7,5

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 5-11 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	1,6
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	45,2	248,2	8,1		104,1	59,0	19,3	2,1
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			27,3	29,5	112,1	838,4	30,9		407,4	339,2	91,0	5,3
Полдник												
695,01	Ватрушка с творогом	100	10	10,4	17,3	178,7	0,2		85,1	135,8	17,4	1,8

	Сок 0,2	200			23	92					*
895	Мандарины свежие	120	1	0,2	9	45,6	6,6	42	20,4	13,2	0,1
Итого за Полдник			11,0	10,6	49,3	316,3	6,8	127,1	156,2	30,6	1,9
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			38,3	40,1	161,4	1154,7	37,7	534,5	495,4	121,6	7,2
Итого за день			38,3	40,1	161,4	1154,7	37,7	534,5	473,3	163,1	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		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Обед и полдник 5-11 классы												
Обед												
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	6,5	29,3	164,2	6		166,6	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"	180/30	4,7	8,7	31,1	321,9	4,2		168,7	97,8	38,1	2,6
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	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			25,6	27,2	109,4	811,9	24,3		404,3	369,2	93,2	5,7
Полдник												
85,72	Печенье	50	6,9	7,9	18,1	210						
	Сок 0,2	200			23	92						
894,01	Груши свежие	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7		26,6	22,4	16,8	0,8
Итого за Полдник			7,5	8,3	55,5	367,8	7		26,6	22,4	16,8	0,8
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			33,1	35,5	164,9	1179,7	31,3		430,9	391,6	110,0	6,5
Итого за день			33,1	35,5	164,9	1179,7	31,3		430,9	391,6	110,0	6,6
Итого всего средняя			37,2	38,2	170,7	1198,5	31,2		509,2	498,3	119,6	7,1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206207823956372999289752484386853790447614924954

Владелец Савина Светлана Павловна

Действителен с 24.04.2025 по 24.04.2026