



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

Полдник 5-11 классы 128-56 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
Полдник 5-11 классы												
Полдник												
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"	180/30	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	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			21,5	19,6	94,6	665,2	9,2		195,4	240,0	74,3	4,3
Итого за Полдник 5-11 классы			21,5	19,6	94,6	665,2	9,2		195,4	240,0	74,3	4,3
Итого за день			21,5	19,6	94,6	665,2	9,2		195,4	240,0	74,3	4,3

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
Полдник 5-11 классы												
Полдник												
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			18,3	19,4	85,3	598,9	9,5		236,5	252,2	63,2	3,4
Итого за Полдник 5-11 классы			18,3	19,4	85,3	598,9	9,5		236,5	252,2	63,2	3,4
Итого за день			18,3	19,4	85,3	598,9	9,5		236,5	252,2	63,2	3,4

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
Полдник 5-11 классы												
Полдник												
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			21,9	23,4	103,3	632,1	13,0		260,7	277,1	68,8	4,2
Итого за Полдник 5-11 классы			21,9	23,4	103,3	632,1	13,0		260,7	277,1	68,8	4,2
Итого за день			21,9	23,4	103,3	632,1	13,0		260,7	277,1	68,8	4,2

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
Полдник 5-11 классы												
Полдник												
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			22,4	18,9	92,6	684,9	12,0	253,8	284,2	65,1	4,5
Итого за Полдник 5-11 классы			22,4	18,9	92,6	684,9	12,0	253,8	284,2	65,1	4,5
Итого за день			22,4	18,9	92,6	684,9	12,0	253,8	284,2	65,1	4,5

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
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			22,3	23,1	100,5	699,6	17,3	226,9	253,5	59,2	4,5
Итого за Полдник 5-11 классы			22,3	23,1	100,5	699,6	17,3	226,9	253,5	59,2	4,5
Итого за день			22,3	23,1	100,5	699,6	17,3	226,9	253,5	59,2	4,5

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
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
28,11/954	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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			21,8	18,7	96,1	559,2	13,3	238,2	244,3	63,3	4,6
Итого за Полдник 5-11 классы			21,8	18,7	96,1	559,2	13,3	238,2	244,3	63,3	4,6
Итого за день			21,8	18,7	96,1	559,2	13,3	238,2	244,3	63,3	4,6

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
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			21,3	21,7	87,0	604,0	14,2	218,9	268,9	63,7	3,2
Итого за Полдник 5-11 классы			21,3	21,7	87,0	604,0	14,2	218,9	268,9	63,7	3,2
Итого за день			21,3	21,7	87,0	604,0	14,2	218,9	268,9	63,7	3,2

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
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			19,6	21,8	84,0	642,9	14,5	240,8	268,2	61,3	4,6
Итого за Полдник 5-11 классы			19,6	21,8	84,0	642,9	14,5	240,8	268,2	61,3	4,6
Итого за день			19,6	21,8	84,0	642,9	14,5	240,8	268,2	61,3	4,6

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			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			21,5	20,6	89,5	619,9	22,5	242,5	253,2	65,7	3,7
Итого за Полдник 5-11 классы			21,5	20,6	89,5	619,9	22,5	242,5	253,2	65,7	3,7
Итого за день			21,5	20,6	89,5	619,9	22,5	242,5	253,2	65,7	3,7

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			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			19,4	20,1	70,5	602,1	18,3	234,1	262,7	61,6	4,5
Итого за Полдник 5-11 классы			19,4	20,1	70,5	602,1	18,3	234,1	262,7	61,6	4,5
Итого за день			19,4	20,1	70,5	602,1	18,3	234,1	262,7	61,6	4,5
Итого всего средняя			21,0	20,7	90,3	630,9	14,4	234,8	260,4	64,6	4,2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206207823956372999289752484386853790447614924954

Владелец Савина Светлана Павловна

Действителен с 24.04.2025 по 24.04.2026