



Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.



Согласовано:

Директор МАOU СОШ №197

Савина С.П.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 29.09.2025 по 30.12.2025

Завтрак + обед (дотация) 1-4 классы 271-59 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
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
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
463,34	Каша гречневая рассыпчатая	170	8,7	6,6	31,3	201,1			81,4	137,9	27,9	1,5
642,01	Какао на молоке	200	2,4	2,2	20,7	112,6	11,5		60,5	45	7	0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8			1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			18,1	16,2	82,2	566,2	12,0		237,2	267	59	2,8
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	87,5	3,6
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44,2	40,8	188,8	1298,5	32,3		619,6	648	146,5	6,4
Итого за день			44,2	40,8	188,8	1298,5	32,3		619,6	648	146,5	6,4

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
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,6	6,4	16,6	151,5	0,1		115,9	119,4	16,1	0,5
284,96	Омлет натуральный	150	10,5	11,7	16,6	257,2	0,5		94,1	127,4	21,1	0,8
25,02	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8		19,2	13,2	10,8	0,6
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	6		9,5	2,6	2,6	0,5
Итого за Завтрак			19,1	18,8	67,2	567,6	14,6		238,7	262,6	50,6	2,4
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	Рис припущенный/Огурец "Пряный /3,36 молодец"	150/30	3,9	5,9	39,4	237,8	1,5		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 Завтрак и обед 1-4 классы			44,5	43,4	169,6	1336,9	34		599,9	617,3	134,9	6,5
Итого за день			44,5	43,4	169,6	1336,9	34		599,9	617,3	134,9	6,5

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
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
2,1	Бутерброд с маслом	30/10	5,5	8,4	16,7	147,6			10,3	22,4	4,1	0,6
257,96	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	10,4	11	40,5	290,6	1,3		165,1	225	36,4	1,6
895	Мандарины свежие	120	1	0,2	9	45,6	6,6		42	20,4	13,2	0,1
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	5,8		2,9	3,6	2	0,1
Итого за Завтрак			17,0	19,7	82,0	548,5	13,7		220,3	271,4	55,7	2,4

2,1	Бутерброд с маслом	30/10	5,5	8,4	16,7	147,6		10,3	22,4	4,1	0,6
262,03	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	7,6	7,8	33,1	189,6	1,3	140,8	187,7	39,6	1,3
25,02	Яблоко свежее	100	0,5	0,5	11,8	56,4	6	19,2	13,2	10,8	0,6
642,01	Какао на молоке	200	2,4	2,2	20,7	112,6	11,5	60,5	45	7	0,1
Итого за Завтрак			16,0	18,9	82,3	506,2	19	230,8	268,3	61,5	2,6
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 Завтрак и обед 1-4 классы			41,7	43,4	184,3	1225,3	39,1	567,3	639,3	141,4	6,6
Итого за день			41,7	43,4	184,3	1225,3	39,1	567,3	639,3	141,4	6,6

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
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,6	6,4	16,6	151,5	0,1	115,9	119,4	16,1	0,5
284,96	Омлет натуральный	150	10,5	11,7	16,6	257,2	0,5	94,1	121,4	21,1	0,8
895	Мандарины свежие	140	1	0,2	9	45,6	8,0	42	20,4	13,2	0,1
630,96	Чай с молоком	200	0,3	1,4	25,3	89,9	1,2	22,5	10	7	0,8
Итого за Завтрак			19,4	19,7	67,5	544,2	9,8	274,5	271,2	57,4	2,2
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 Завтрак и обед 1-4 классы			45,8	45,9	169,9	1254,9	40,4	623,4	651,7	141,9	5,9
Итого за день			45,8	45,9	169,9	1254,9	40,4	623,4	651,7	141,9	5,9

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
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	11	10,8	34,3	288,4	3,3	191,1	183,9	36,4	1,6
689,27	Слойка с повидлом	60	3,9	5,5	17,2	149,8	7	16,8	18	12	0,7
762,97	Кофейный напиток на молоке растворимый	200	1,5	1,6	22,3	110,4	0,8	31,3	25,9	7,4	0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			16,8	18,2	78,6	571,4	11	241,0	233,2	57,0	2,4
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 Завтрак и обед 1-4 классы			40,5	41,9	175,3	1268,7	37,1	589,5	573,7	142,4	6,7
Итого за день			40,5	41,9	175,3	1268,7	37,1	589,5	573,7	142,4	6,7

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 1-4 классы											
Завтрак											
2,1	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	8,4	16,7	147,6		8,3	22,4	4,1	0,3
262,96	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	10,6	8,6	32,1	259,6	0,5	140,8	187,7	38,2	1,5
25,02	Яблоко свежее	100	0,5	0,5	11,8	56,4	5	19,2	13,2	10,8	0,6
642,01	Какао на молоке	200	2,4	2,2	20,7	112,6	10,0	60,5	45	7	0,1
Итого за Завтрак			16,0	19,7	81,3	576,2	16	228,8	268,3	60,1	2,5
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	1,2
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	59	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 Завтрак и обед 1-4 классы			41,5	46,9	182,5	1370,8	36,4	581,9	601,8	144,9	6,5
Итого за день			41,5	46,9	182,5	1370,8	36,4	581,9	601,8	144,9	6,5

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
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
297,04	Запеканка из творога с соусом молочным	150/100	16,2	17,9	42,7	476,4	5,2	232,5	203,3	47,8	2,2
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			17,8	18,5	66,5	579,1	11,0	238,4	215,9	51,8	2,3
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 Завтрак и обед 1-4 классы			41,7	42,6	179,6	1284,2	34	580,9	575,6	136,4	6,2
Итого за день			41,7	42,6	179,6	1284,2	34	580,9	575,6	136,4	6,2
Итого всего средняя			43,0	44,1	179,3	1301,3	35	593,0	614,2	141,1	6,5

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206207823956372999289752484386853790447614924954

Владелец Савина Светлана Павловна

Действителен с 24.04.2025 по 24.04.2026