



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 02.02.2026 по 29.05.2026

Обед (дотация) 1-4 классы 224-27 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

| № рец. | 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 | |
| Обед 1-4 классы | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 120,05 | Щи из свежей капусты со сметаной и курой | 250/10/10 | 4,0 | 8,3 | 29,4 | 229,2 | 12,0 | 161,2 | 161,0 | 25,7 | 1,4 | |
| 29,01/954 | Паста Карбонара из филе куриного/Огурец свежий "Пикантный" | 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 | 10,0 | 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 | 4,0 | 19,0 | | 1,5 | 4,5 | 1,0 | | |
| 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 | 381,0 | 87,5 | 3,6 | |
| Итого за день | | | 26,1 | 24,6 | 106,6 | 732,3 | 20,3 | 382,4 | 381,0 | 87,5 | 3,6 | |

День: вторник

Неделя: 1

| № рец. | 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 | |
| Обед 1-4 классы | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 138,06 | Суп картофельный с бобовыми и курой | 250/10 | 7,8 | 8,2 | 19,6 | 174,2 | 12,0 | 148,2 | 106,2 | 25,0 | 1,5 | |
| 401,96 | Гуляш из говядины | 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 с овощами/Огурец "Пряный 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 | 4,0 | 19,0 | | 1,5 | 4,5 | 1,0 | | |
| 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

| № рец. | 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 | |
| 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 | Фрикадельки из индейки | 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 | 11,0 | 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 | 4,0 | 19,0 | | 1,5 | 4,5 | 1,0 | | |
| Итого за Обед | | | 26,4 | 26,8 | 107,5 | 724,5 | 21,0 | 332,7 | 373,9 | 86,5 | 4,1 | |
| Итого за Обед 1-4 классы | | | 26,4 | 26,8 | 107,5 | 724,5 | 21,0 | 332,7 | 373,9 | 86,5 | 4,1 | |
| Итого за день | | | 26,4 | 26,8 | 107,5 | 724,5 | 21,0 | 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 | 4,0 | 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" | 150/30 | 7,9 | 7,4 | 28,7 | 197,7 | 8,1 | 76,9 | 129,4 | 30,4 | 1,6 | |
| 701,04 | Напиток из вишни | 200 | 0,2 | 0,1 | 26,6 | 108,8 | 3,8 | 10,0 | 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 | 4,0 | 19,0 | | 1,5 | 4,5 | 1,0 | | |
| Итого за Обед | | | 26,3 | 24,1 | 103,4 | 730,6 | 21,4 | 376,9 | 364,8 | 84,2 | 4,2 | |
| Итого за Обед 1-4 классы | | | 26,3 | 24,1 | 103,4 | 730,6 | 21,4 | 376,9 | 364,8 | 84,2 | 4,2 | |
| Итого за день | | | 26,3 | 24,1 | 103,4 | 730,6 | 21,4 | 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 | 6,0 | 186,6 | 95,7 | 29,2 | 1,2 | |
| 403,96/ 954 | Плов из говядины/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 | 78,0 | 10,0 | | | | | |
| 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 | 4,0 | 19,0 | | 1,5 | 4,5 | 1,0 | | |
| 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 | 4,0 | 8,3 | 29,4 | 229,2 | 12,0 | 161,2 | 161,0 | 25,7 | 1,4 | |
| 28,03/9 54 | Паста Болоньез из говядины/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 | 4,0 | 19,0 | | 1,5 | 4,5 | 1,0 | | |
| 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 | 8,5 | 148,2 | 106,2 | 25,0 | 1,5 | |
| 270,09/ 954 | Каша Царская с индейкой/Помидор свежий "Пикантный" | 200/30 | 16,5 | 17,3 | 52,2 | 405,3 | 2,4 | 196,5 | 261,7 | 56,7 | 2,2 | |
| 6,22 | Напиток "Витошка" | 200 | | | 19,4 | 78,0 | 10,0 | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|----|------|------|-------|-------|--|------|-------|-------|------|-----|
| 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 | 4,0 | 19,0 | | 1,5 | 4,5 | 1,0 | | |
| Итого за Обед | | | 26,4 | 26,2 | 102,4 | 710,7 | | 20,9 | 348,9 | 380,5 | 84,5 | 3,7 |
| Итого за Обед 1-4 классы | | | 26,4 | 26,2 | 102,4 | 710,7 | | 20,9 | 348,9 | 380,5 | 84,5 | 3,7 |
| Итого за день | | | 26,4 | 26,2 | 102,4 | 710,7 | | 20,9 | 348,9 | 380,5 | 84,5 | 3,7 |

День: среда
Неделя: 2

| № рец. | 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 | |
| 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 говядины | 100 | 12,2 | 10,7 | 24,5 | 226,5 | 2,1 | 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 | 5,5 | 105,0 | 105,6 | 27,4 | 1,4 | |
| 701,04 | Напиток из вишни | 200 | 0,2 | 0,1 | 26,6 | 108,8 | 3,8 | 10,0 | 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 | 4,0 | 19,0 | | 1,5 | 4,5 | 1,0 | | |
| Итого за Обед | | | 23,7 | 23,7 | 106,7 | 697,3 | 20,9 | 348,5 | 340,5 | 85,4 | 4,3 | |
| Итого за Обед 1-4 классы | | | 23,7 | 23,7 | 106,7 | 697,3 | 20,9 | 348,5 | 340,5 | 85,4 | 4,3 | |
| Итого за день | | | 23,7 | 23,7 | 106,7 | 697,3 | 20,9 | 348,5 | 340,5 | 85,4 | 4,3 | |

День: четверг
Неделя: 2

| № рец. | 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 | |
| Обед 1-4 классы | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 110,13 | Борщ со сметаной и курой | 250/10/10 | 4,0 | 8,3 | 13,0 | 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 | 225,0 | 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 | 6,0 | 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 | 4,0 | 19,0 | | 1,5 | 4,5 | 1,0 | | |
| 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

| № рец. | 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 | |
| Обед 1-4 классы | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 129,08 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой | 250/10/10 | 4,4 | 6,5 | 29,3 | 164,2 | 6,0 | 186,6 | 95,7 | 29,2 | 1,2 | |
| 5,48 | Суфле Рыбка из минтая | 100 | 12,8 | 10,7 | 8,4 | 133,1 | 1,1 | 50,5 | 154,3 | 18,5 | 1,2 | |
| 466,96/ 954 | Рис припущенный с овощами/Огурец свежий | 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 | 10,0 | 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 | 4,0 | 19,0 | | 1,5 | 4,5 | 1,0 | | |
| Итого за Обед | | | 23,9 | 24,1 | 113,1 | 705,1 | 20,0 | 342,5 | 359,7 | 84,6 | 3,9 | |
| Итого за Обед 1-4 классы | | | 23,9 | 24,1 | 113,1 | 705,1 | 20,0 | 342,5 | 359,7 | 84,6 | 3,9 | |
| Итого за день | | | 23,9 | 24,1 | 113,1 | 705,1 | 20,0 | 342,5 | 359,7 | 84,6 | 3,9 | |
| Итого всего средняя | | | 25,3 | 25,3 | 104,6 | 738,6 | 20,6 | 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