

Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.

Согласовано:

Директор МАOU СОШ №197

Савина С.П.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

* Период действия с 02.02.2026 по 29.05.2026

Завтрак + обед (дотация) 5-11 классы 442-34 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 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	0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0			3,0	9,0	2,0	
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	4,0	8,3	29,4	229,2	12,0		161,2	161,0	25,7	1,4
54,1	Котлета из свинины	100	6,0	7,1	25,4	229,7	0,5		93,5	78,7	23,0	1,2
463,96 /23,2	Каша гречневая рассыпчатая/Кукуруза "Сладость"	180/40	14,1	12,1	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		10,0	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			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)			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 говядины	100	11,2	9,7	13,5	226,5	4,2		113,4	133,4	22,2	1,5
466,96 /3,36	Рис припущенный с овощами/Огурец "Пряный молодец"	180	5,5	9,2	46,7	264,4	3,5		113,2	97,8	35,9	1,6
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	6,3		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	14,0		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	12,0		148,2	106,2	25,0	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			36,0	27,9	114,8	830,8	24,4		364,1	390,1	97,9	5,8
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			54,4	47,4	203,6	1454,6	38,4		602,6	631,1	160,2	9,4
Итого за день			54,4	47,4	203,6	1454,6	38,4		602,6	631,1	160,2	9,4

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
Завтрак и обед 5-11 классы												
Завтрак												
673,11	Фрикадельки из индейки	100	6,0	7,1	45,4	229,7	0,5		93,5	78,7	23,0	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	0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
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	36,0	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)			Энергетическая 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
Завтрак и обед 5-11 классы												
Завтрак												
3,04	Бутерброд с сыром	40/20	9,1	7,7	19,9	181,8	1,2		129,1	133,3	19,3	0,8
257,96	Каша молочная ячневая с маслом	250/10	7,7	7,6	32,6	214,8	6,3		116,7	122,3	26,5	2,0
689,27	Банан свежий	180	3,9	5,5	17,2	149,8	7,0		16,8	18,0	12,0	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
Итого за Завтрак			22,2	22,4	92,0	656,8	14,5		293,9	299,5	65,2	3,6
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
422,05	Филе куриное тушеное в соусе	100	14,2	16,2	15,3	303,0	2,4		124,1	155,4	25,0	2,1
516,04/10,04	Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	7,2	6,9	44,6	269,1	8,0		123,2	111,2	32,3	1,9
701,04	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	26,6	108,8	3,8		10,0	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			28,6	32,5	115,5	929,8	23,6		424,6	367,3	90,7	5,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			50,8	54,9	207,5	1586,6	38,1		718,5	666,8	155,9	9,0
Итого за день			50,8	54,9	207,5	1586,6	38,1		718,5	666,8	155,9	9,0

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Завтрак и обед 5-11 классы												
Завтрак												
403,96	Плов из говядины/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	8,0	38,0			3,0	9,0	2,0	
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	6,0		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	78,0	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	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	Блинчик	60	5,5	8,4	16,7	147,6			10,3	22,4	4,1	0,6
28,11/ 954	Паста Болоньез из говядины/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	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	4,0	8,3	9,4	229,2	12,0		161,2	161,0	25,7	1,4
63,02	Фрикадельки из филе куриного	100	19,8	9,4	32,1	203,9	0,3		97,0	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												
3,04	Бутерброд с сыром	40/20	9,1	7,7	19,9	181,8	1,2		129,1	133,3	19,3	0,8
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	12,0	13,4	48,2	357,1	2,6		126,6	127,7	41,5	2,9
895,00	Мандарины свежие	100	1,0	0,2	9,0	45,6	5,0		42,0	20,4	13,1	0,1
642,01	Какао на молоке	200	2,4	2,2	20,7	112,6	8,5		60,5	45,0	7,0	0,1
Итого за Завтрак			24,5	21,3	77,1	584,5	17,3		297,7	281,4	73,9	3,8
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	Каша Царская с индейкой	250	18,4	22,8	64,7	592,7	4,3		189,8	264	61,1	2,9
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	387,8	90,1	5,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			53,7	53,3	196,8	1505,4	41,6		681,7	669,2	164,0	9,2
Итого за день			53,7	53,3	196,8	1505,4	41,6		681,7	669,2	164,0	9,2

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 говядины	100	13,2	11,7	34,5	272,5	4,2		133,4	133,4	32,2	2,1
472,96 /3,36	Пюре картофельное/Огурец "Пряный молодец"	180/30	4,0	6,6	26,5	177,2	10,5		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			18,6	18,8	83,7	546,0	14,7		241,3	258,7	61,2	3,6
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	50,1	49,8	201,0	1493,9	36,8	633,1	646,2	160,9	9,0
Итого за день	50,1	49,8	201,0	1493,9	36,8	633,1	646,2	160,9	9,0

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
Завтрак и обед 5-11 классы												
Завтрак												
3,04	Бутерброд с сыром	40/20	9,1	7,7	19,9	181,8	1,4		129,1	133,3	19,3	0,8
262,96	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	11,4	10,6	39,7	321,4	0,8		154,3	132,3	47,3	2,6
12,21	Слойка с брусничкой	60	0,2		16,6	68,1	7,8		4,7	8,3	2,1	0,2
52,06	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	40	1,2	0,4	6,4	30,4	4,5		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			21,9	18,7	82,6	601,7	10,0		290,5	281,1	70,3	3,6
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	1,6
54,1	Фахитос из филе куриного	100	6,0	7,1	45,4	269,7	0,5		23,5	78,7	23,0	1,5
463,96	Макаронные изделия отварные	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	12,0		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			49,4	46,8	216,5	1525,3	32,3		652,8	687,8	171,8	9,1
Итого за день			49,4	46,8	216,5	1525,3	32,3		652,8	687,8	171,8	9,1

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 5-11 классы												
Завтрак												
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	Рис припущенный с овощами/Огурец свежий	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	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	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			45,8	45,1	182,5	1321,8	39,2		583,8	592,0	146,6	8,3