

Утверждаю:
Директор ООО "Школяр"
Степанова А.Г.

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №197
Савина С.П.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 02.02.2026 по 29.05.2026

Завтрак 5-11 классы 176-94 рублей

День: понедельник

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
Завтрак 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
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,4	20,4	77,1	567,9	14,6	270,2	267,8	71,0	3,7
Итого за день			22,4	20,4	77,1	567,9	14,6	270,2	267,8	71,0	3,7

День: вторник

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
Завтрак 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
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,4	19,5	88,8	623,8	14,0	238,5	241,0	62,3	3,6
Итого за день			18,4	19,5	88,8	623,8	14,0	238,5	241,0	62,3	3,6

День: среда

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
Завтрак 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
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,0	18,5	95,7	559,3	16,8	263,5	242,5	71,2	3,4
Итого за день			18,0	18,5	95,7	559,3	16,8	263,5	242,5	71,2	3,4

День: четверг

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
Завтрак 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
Итого за Завтрак 5-11 классы	22,2	22,4	92,0	656,8	14,5	293,9	299,5	65,2	3,6
Итого за день	22,2	22,4	92,0	656,8	14,5	293,9	299,5	65,2	3,6

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
Завтрак 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
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,8	23,2	79,3	647,3	15,6	252,2	242,6	59,5	3,7
Итого за день			18,8	23,2	79,3	647,3	15,6	252,2	242,6	59,5	3,7

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
Завтрак 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
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,8	22,7	77,2	571,4	15,3	241,5	249,3	61,3	4,0
Итого за день			22,8	22,7	77,2	571,4	15,3	241,5	249,3	61,3	4,0

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 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			22,1	21,3	77,1	584,5	17,3	297,7	281,4	73,9	3,8
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,1	21,3	77,1	584,5	17,3	297,7	281,4	73,9	3,8
Итого за день			22,1	21,3	77,1	584,5	17,3	297,7	281,4	73,9	3,8

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 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
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,6	18,8	83,7	546,0	14,7	241,3	258,7	61,2	3,6
Итого за день			18,6	18,8	83,7	546,0	14,7	241,3	258,7	61,2	3,6

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			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Завтрак 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 брусникой	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	14,5	290,5	281,1	70,3	3,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,9	18,7	82,6	601,7	14,5	290,5	281,1	70,3	3,6
Итого за день			21,9	18,7	82,6	601,7	14,5	290,5	281,1	70,3	3,6

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 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 /954	Рис припущенный с овощами/Огурец свежий "Пикантный"	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
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,8	19,9	78,0	550,1	14,1	244,5	262,9	60,2	3,9
Итого за день			18,8	19,9	78,0	550,1	14,1	244,5	262,9	60,2	3,9
Итого всего средняя			18,1	18,3	75,4	533,7	15,1	239,2	237,8	59,5	3,3