



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

Завтрак + обед (дотация) 1-4 классы 373-79 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												
2,1	Бутерброд с маслом	30/10	6,0	7,1	25,4	147,6			10,3	22,4	4,1	0,6
262,03	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	8,7	6,6	31,3	189,6	1,3		140,8	187,7	39,6	1,3
25,02	Яблоко свежее	100	0,9	0,3	4,8	56,4	4,0		19,2	13,2	10,8	0,6
642,01	Какао на молоке	200	2,4	2,2	20,7	112,6	9,5		60,5	45,0	7,0	0,1
Итого за Завтрак			18,0	16,2	82,2	506,2	14,8		230,8	268,3	61,5	2,6
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 Завтрак и обед 1-4 классы			44,1	40,8	188,8	1238,5	35,1		613,2	649,3	149,0	6,2
Итого за день			44,1	40,8	188,8	1238,5	35,1		613,2	649,3	149,0	6,2

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	Мандарины свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,0		19,2	13,2	10,8	0,6
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	6,0		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	12,0		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 "Прыный 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 Завтрак и обед 1-4 классы			44,5	43,4	169,6	1336,9	33,6		599,9	617,3	134,9	6,5
Итого за день			44,5	43,4	169,6	1336,9	33,6		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 геркулесовая молочная с маслом	200/10	10,4	11,0	40,5	290,6	1,3		165,1	225,0	36,4	1,6
895	Слойка с повидлом	60	1,0	0,2	9,0	45,6	6,6		42,0	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	0,1

Итого за Завтрак			17,0	19,7	82,0	548,5	13,7	220,3	271,4	55,7	• 2,4
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
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 Завтрак и обед 1-4 классы			43,4	46,5	189,5	1273,0	34,7	553,0	645,3	142,2	6,5
Итого за день			43,4	46,5	189,5	1273,0	34,7	553,0	645,3	142,2	6,5

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
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
257,96	Каша молочная ячневая с маслом	200/10	6,2	6,1	26,3	173,5	4,3	102,3	106,9	21,4	1,6
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			19,2	19,6	82,4	585,2	12,2	266,3	270,2	56,9	2,9
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 Завтрак и обед 1-4 классы			45,5	43,7	185,8	1315,8	33,6	643,2	635,0	141,1	7,1
Итого за день			45,5	43,7	185,8	1315,8	33,6	643,2	635,0	141,1	7,1

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	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	6,2	232,5	203,3	47,8	2,2
12,21	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,2		16,6	68,1	8,3	4,7	8,3	2,1	0,8
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			17,9	18,4	67,3	582,5	14,5	240,2	220,6	51,9	3,0
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 Завтрак и обед 1-4 классы			41,2	45,8	167,9	1384,7	35,7	571,6	554,2	139,3	6,7
Итого за день			41,2	45,8	167,9	1384,7	35,7	571,6	554,2	139,3	6,7

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	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
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
262,03	Каша пшеничная 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	5,0	19,2	13,2	10,8	0,6
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			16,0	18,9	82,3	506,2	14,8	230,8	268,3	61,5	2,6
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
28,03/954	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 Завтрак и обед 1-4 классы			41,7	43,4	184,3	1225,3	35,1	567,3	639,3	141,4	6,6
Итого за день			41,7	43,4	184,3	1225,3	35,1	567,3	639,3	141,4	6,6

№ 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	10,2	11,7	16,6	257,2	0,7	94,1	121,4	21,1	0,8
895	Мандарины свежие	140	1,0	0,2	9,0	45,6	9,0	42,0	20,4	13,2	0,1
630,96	Чай с молоком	200	0,3	1,4	25,3	89,9	2,2	22,5	10,0	7,0	0,8
Итого за Завтрак			19,1	19,7	67,5	544,2	12,0	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	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 Завтрак и обед 1-4 классы			45,5	45,9	169,9	1254,9	32,9	623,4	651,7	141,9	5,9
Итого за день			45,5	45,9	169,9	1254,9	32,9	623,4	651,7	141,9	5,9

Педеля. 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
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	10,5	10,8	34,3	288,4	5,3	191,1	183,9	36,4	1,6
689,27	Слойка с повидлом	60	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
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	13,1	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 говядины	100	12,2	10,7	24,5	226,5	2,1	113,4	133,4	22,2	1,5
472,96	Пюре картофельное/Огурец	150/30	3,5	6,6	22,6	165,1	5,5	105,0	105,6	27,4	1,4
73,36	"Пряный молодец"										
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 Завтрак и обед 1-4 классы			40,5	41,9	185,3	1268,7	34,0	589,5	573,7	142,4	6,7
Итого за день			40,5	41,9	185,3	1268,7	34,0	589,5	573,7	142,4	6,7

№ 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 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	Груши свежие	100	0,5	0,5	11,8	56,4	5,0	19,2	13,2	10,8	0,6
642,01	Какао на молоке	200	2,4	2,2	20,7	112,6	9,5	60,5	45,0	7,0	0,1
Итого за Завтрак			16,0	19,7	81,3	576,2	15,0	228,8	268,3	60,1	2,5
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 Завтрак и обед 1-4 классы			41,5	46,9	182,5	1370,8	35,9	581,9	601,8	144,9	6,5
Итого за день			41,5	46,9	182,5	1370,8	35,9	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	6,2		232,5	203,3	47,8	2,2
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	6,8		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			17,8	18,5	66,5	579,1	13,0		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	6,0		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 "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	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 Завтрак и обед 1-4 классы			41,7	42,6	179,6	1284,2	33,0		580,9	575,6	136,4	6,2
Итого за день			41,7	42,6	179,6	1284,2	33,0		580,9	575,6	136,4	6,2
Итого всего средняя			43,0	44,1	180,3	1295,3	34,4		592,4	614,3	141,4	6,5