

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

Обед + полдник (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) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед и полдник 5-11 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"	250/5/30	20,1	19,1	61,6	526,0	5,4	183,0	225,3	66,2	4,1
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	28,5	133,6	940,0	21,2	360,2	411,8	102,4	5,7
Полдник											
16,01	Хачапури дrożжевое	100	10,5	10,8	19,8	186,5	0,1	114,2	122,3	17,5	0,8
	Сок 0,2	200			16,0	92,0					
894,01	Груши свежие	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7,0	26,6	22,4	16,8	0,8
Итого за Полдник			11,1	11,2	50,2	344,3	7,1	140,8	144,7	34,3	1,6
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			38,4	39,7	183,8	1284,3	28,3	501,0	556,5	136,7	7,3
Итого за день			38,4	39,7	183,8	1284,3	28,3	501,0	556,5	136,5	7,3

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
Обед и полдник 5-11 классы											
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 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"	180/30	5,5	9,2	46,7	264,4	2,5	113,2	97,8	35,9	1,6
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			27,9	28,2	114,5	818,7	21,5	388,3	369,2	90,6	4,9
Полдник											
2,23	Пицца с филе куриным	100	11,0	11,1	15,1	198,6	2,1	90,5	145,2	19,7	0,4
	Сок 0,2	200			23,0	92,0					
25,02	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	11,8	56,4	7,0	19,2	13,2	10,8	2,6
Итого за Полдник			11,5	11,6	49,9	347,0	9,1	109,7	158,4	30,5	3,0
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			39,4	39,8	164,4	1165,7	30,6	498,0	527,6	121,1	7,9
Итого за день			39,4	39,8	164,4	1165,7	30,6	498,0	527,6	121,1	7,9

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
Обед и полдник 5-11 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	6,0	7,1	45,4	229,7	0,5	93,5	78,7	23,0	1,2
472,96/954	Пюре картофельное/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	14,4	15,8	25,4	266,2	12,5	164,1	191,2	44,2	2,9
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			28,4	28,6	133,7	821,4	22,5	380,2	369,3	97,7	5,4
Полдник											
79,01	Ватрушка со сметаной	100	7,6	8,6	18,0	211,4	0,1	101,6	103,9	12,5	1,3
	Сок 0,2	200			23,0	92,0					
895	Мандарины свежие	120	1,0	0,2	9,0	45,6	6,6	42,0	20,4	13,2	0,1
Итого за Полдник			8,6	8,8	50,0	349,0	6,7	143,6	124,3	25,7	1,4
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			37,0	37,4	183,7	1170,4	29,2	523,8	493,6	123,4	6,8
Итого за день			37,0	37,4	183,7	1170,4	29,2	523,8	493,6	123,4	6,8

День: четверг
Неделя: 1

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 и полдник 5-11 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"	180/30	8,9	10,8	35,7	347,7	8,1	116,9	129,4	35,4	3,1
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			28,2	27,8	115,2	903,4	21,4	418,7	370,2	90,4	5,7
Полдник											
695,11	Ватрушка с повидлом	100	7,4	7,5	12,7	189,6	0,2	120,4	132,1	11,5	0,7
	Сок 0,2	200			23,0	92,0					
894,01	Груши свежие	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7,0	26,6	22,4	16,8	0,8
Итого за Полдник			8,0	7,9	50,1	347,4	7,2	147,0	154,5	28,3	1,5
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			36,2	35,7	165,3	1250,8	28,6	565,7	524,7	118,7	7,2
Итого за день			36,2	35,7	165,3	1250,8	28,6	565,7	524,7	118,7	7,2

День: пятница
Неделя: 1

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 и полдник 5-11 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"	250/30	21,1	22,7	74,7	591,2	7,3	224,5	246,3	57,6	4,5
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			28,5	30,2	139,4	909,4	23,3	417,1	360,0	90,8	5,7
Полдник											
825	Шаньга с картофелем	100	7,3	9,1	14,3	194,0	4,0	129,1	127,0	18,8	0,5
	Сок 0,2	200			23,0	92,0					
25,02	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	11,8	56,4	5,0	19,2	13,2	10,8	1,0
Итого за Полдник			7,8	9,6	49,1	342,4	9,0	148,3	140,2	29,6	1,5
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			36,3	39,8	188,5	1251,8	32,3	565,4	500,2	120,4	7,2
Итого за день			36,3	39,8	188,5	1251,8	32,3	565,4	500,2	120,4	7,2

День: понедельник
Неделя: 2

№ ре- ц.	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 и полдник 5-11 классы											
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
28,03/9 54	Паста Болоньез из говядины/Огурец свежий "Пикантный"	250/5/30	20,2	18,2	71,0	451,2	9,5	228,3	223,3	58,2	4,3
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	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			27,6	27,6	115,1	834,0	25,3	403,0	416,1	91,4	6,0
Полдник											

85,72	Печенье	50	6,9	7,9	18,1	210,0					
	Сок 0,2	200			23,0	92,0					
895	Мандарины свежие	120	1,0	0,2	9,0	45,6	6,6	42,0	20,4	13,2	0,1
Итого за Полдник			7,9	8,1	50,1	347,6	6,6	42,0	20,4	13,2	0,1
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			35,5	35,7	165,2	1181,6	31,9	445,0	436,5	104,6	6,1
Итого за день			35,5	35,7	165,2	1181,6	31,9	445,0	436,5	104,6	6,1

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			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед и полдник 5-11 классы											
Обед											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	8,2	19,6	174,2	10,0	188,2	106,2	25,0	2,5
270,09/954	Каша Царская с индейкой/Помидор свежий "Пикантный"	250/30	20,1	21,3	61,2	495,6	4,2	216,5	261,7	62,1	3,2
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	30,5	116,2	823,8	24,2	410,7	385,9	91,1	5,7
Полдник											
2,23	Пирог с филе куриным	100	11,0	11,1	13,1	194,6	2,1	90,5	143,2	19,7	0,4
	Сок 0,2	200			23,0	92,0					
894,01	Груши свежие	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7,0	26,6	22,4	16,8	0,8
Итого за Полдник			11,6	11,5	50,5	352,4	9,1	117,1	165,6	36,5	1,2
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			42,5	42,0	166,7	1176,2	33,3	527,8	551,5	127,6	6,9
Итого за день			42,5	42,0	166,7	1176,2	33,0	527,8	551,5	127,6	6,9

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			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед и полдник 5-11 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	11,7	14,5	266,5	3,2	113,4	133,4	25,1	2,1
472,96/3,36	Пюре картофельное/Огурец "Пряный молодец"	180/30	6	9,6	36,5	237,2	7,5	115,0	120,1	28,1	2,3
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			27,1	28,0	115,4	832,2	24,0	360,3	360,4	90,2	5,8
Полдник											
695,11	Ватрушка с повидлом	100	7,4	7,5	12,7	189,6	0,2	120,4	132,1	11,5	0,7
	Сок 0,2	200			23,0	92,0					
25,02	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	11,8	56,4	5,0	19,2	13,2	10,8	1,0
Итого за Полдник			7,9	8,0	47,5	338,0	5,2	139,6	145,3	22,3	1,7
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			35,0	36,0	162,9	1170,2	29,2	499,9	505,7	112,5	7,5
Итого за день			35,0	36,0	162,9	1170,2	29,2	499,9	505,7	112,5	7,5

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			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед и полдник 5-11 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	1,6
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"	180/30	6,8	8,1	45,2	248,2	8,1	104,1	59,0	19,3	2,1
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			27,3	29,5	112,1	838,4	30,9	407,4	339,2	91,0	5,3
Полдник											
695,01	Ватрушка с творогом	100	10,0	10,4	17,3	178,7	0,2	85,1	135,8	17,4	1,8
	Сок 0,2	200			23,0	92,0					
895	Мандарины свежие	120	1,0	0,2	9,0	45,6	6,6	42,0	20,4	13,2	0,1

Итого за Полдник	11,0	10,6	49,3	316,3	6,8	127,1	156,2	30,6	1,9
Итого за Обед и полдник 5-11 классы	38,3	40,1	161,4	1154,7	37,7	534,5	495,4	121,6	7,2
Итого за день	38,3	40,1	161,4	1154,7	37,7	534,5	473,3	163,1	6,0

День: пятница

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
Обед и полдник 5-11 классы											
Обед											
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	6,5	29,3	164,2	6,0	166,6	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	180/30	4,7	8,7	31,1	321,9	4,2	168,7	97,8	38,1	2,6
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			25,6	27,2	109,4	811,9	24,3	404,3	369,2	93,2	5,7
Полдник											
85,72	Печенье	50	6,9	7,9	18,1	210,0					
	Сок 0,2	200			23,0	92,0					
894,01	Груши свежие	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7,0	26,6	22,4	16,8	0,8
Итого за Полдник			7,5	8,3	55,5	367,8	7,0	26,6	22,4	16,8	0,8
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			33,1	35,5	164,9	1179,7	31,3	430,9	391,6	110,0	6,5
Итого за день			33,1	35,5	164,9	1179,7	31,3	430,9	391,6	110,0	6,6
Итого всего средняя			37,2	38,2	170,7	1198,5	31,2	509,2	498,3	119,7	7,1