



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



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 02.02.2026 по 29.05.2029

Полдник 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
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
29,01/954	Паста Карбонара из филе куриного/Огурец свежий	100	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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			21,5	19,6	94,6	665,2	9,2	195,4	240,0	74,3	4,3
Итого за Полдник 5-11 классы			21,5	19,6	94,6	665,2	9,2	195,4	240,0	74,3	4,3
Итого за день			21,5	19,6	94,6	665,2	9,2	195,4	240,0	74,3	4,3

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
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			18,3	19,4	85,3	598,9	9,5	236,5	252,2	63,2	3,4
Итого за Полдник 5-11 классы			18,3	19,4	85,3	598,9	9,5	236,5	252,2	63,2	3,4
Итого за день			18,3	19,4	85,3	598,9	9,5	236,5	252,2	63,2	3,4

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
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			21,9	23,4	103,3	632,1	13,0	260,7	277,1	68,8	4,2
Итого за Полдник 5-11 классы			21,9	23,4	103,3	632,1	13,0	260,7	277,1	68,8	4,2
Итого за день			21,9	23,4	103,3	632,1	13,0	260,7	277,1	68,8	4,2

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
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			22,4	18,9	92,6	684,9	12,0	253,8	284,2	65,1	4,5
Итого за Полдник 5-11 классы			22,4	18,9	92,6	684,9	12,0	253,8	284,2	65,1	4,5
Итого за день			22,4	18,9	92,6	684,9	12,0	253,8	284,2	65,1	4,5

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
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			22,3	23,1	100,5	699,6	17,3	226,9	253,5	59,2	4,5
Итого за Полдник 5-11 классы			22,3	23,1	100,5	699,6	17,3	226,9	253,5	59,2	4,5
Итого за день			22,3	23,1	100,5	699,6	17,3	226,9	253,5	59,2	4,5

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
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
28,03/9 54	Паста Болоньез из говядины/Огурец свежий "Пикантный"	250/5/30	20,2	18,2	71	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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			21,8	18,7	96,1	559,2	13,3	238,2	244,3	63,3	4,6
Итого за Полдник 5-11 классы			21,8	18,7	96,1	559,2	13,3	238,2	244,3	63,3	4,6
Итого за день			21,8	18,7	96,1	559,2	13,3	238,2	244,3	63,3	4,6

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
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			21,3	21,7	87,0	604,0	14,2	218,9	268,9	63,7	3,2
Итого за Полдник 5-11 классы			21,3	21,7	87,0	604,0	14,2	218,9	268,9	63,7	3,2
Итого за день			21,3	21,7	87,0	604,0	14,2	218,9	268,9	63,7	3,2

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
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
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	6,0	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	10,0	7,5	6,5	0,2
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			19,6	21,8	84,0	642,9	14,5	240,8	268,2	61,3	4,6
Итого за Полдник 5-11 классы			19,6	21,8	84,0	642,9	14,5	240,8	268,2	61,3	4,6
Итого за день			19,6	21,8	84,0	642,9	14,5	240,8	268,2	61,3	4,6

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Полдник 5-11 классы												
Полдник												
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			21,5	20,6	89,5	619,9	22,5		242,5	253,2	65,7	3,7
Итого за Полдник 5-11 классы			21,5	20,6	89,5	619,9	22,5		242,5	253,2	65,7	3,7
Итого за день			21,5	20,6	89,5	619,9	22,5		242,5	253,2	65,7	3,7

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
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			19,4	20,1	70,5	602,1	18,3	234,1	262,7	61,6	4,5
Итого за Полдник 5-11 классы			19,4	20,1	70,5	602,1	18,3	234,1	262,7	61,6	4,5
Итого за день			19,4	20,1	70,5	602,1	18,3	234,1	262,7	61,6	4,5
Итого всего средняя			21,0	20,7	90,3	630,9	14,4	234,8	260,4	64,6	4,2