



Утверждаю
Директор ООО "Школяр"
Степанова А.Т.



СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 01.09.2026 по 30.12.2026
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											
309,02	Голень запеченная	110	12,1	11,4	0,2	224,0		120,5	154,6	28,4	1,8
819,02	Рис с овощами	180	4,5	5,2	40,6	147,2	2,7	123,3	97,4	31,7	1,4
593	Оладья	25	3,7	5,7	22,3	156,0					
833,14	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	12,2	102,5	13,2	9,5	2,6	2,6	0,5
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			22,0	22,9	81,7	660,1	15,9	255,7	261,8	64,3	3,7
Итого за Полдник 5-11 классы			22,0	22,9	81,7	660,1	15,9	255,7	261,8	64,3	3,7
Итого за день			22,0	22,9	81,7	660,1	15,9	255,7	261,8	64,3	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
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
252,07	Жаркое "Курочка Ряба" из куриного /905 филе/Помидор свежий "Пикантный"	250/30	17,3	13,2	42,4	300,7	15,6	256,3	259,7	73,3	3,6
554,02	Блинчик	40	3,7	5,7	22,3	246,0					
831,03	Чай с сахаром	200			15,0	59,9		0,5			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			22,2	19,3	86,1	637,0	15,6	259,2	266,9	74,9	3,7
Итого за Полдник 5-11 классы			22,0	19,3	86,1	637,0	15,6	259,2	266,9	74,9	3,7
Итого за день			22,2	19,3	86,1	637,0	15,6	259,2	266,9	74,9	3,7

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											
421,01	Азу из свинины	100	11,2	15,1	13,1	223,1	0,9	111,3	139,4	36,0	1,1
792,06	Макаронные изделия отварные	180	6,8	5,4	33,2	198,2		109,8	86,4	20,2	1,0
877,05	Яблоко свежее	125	0,5	0,5	27,1	117,9	3,4	20,3	13,6	11,1	1,8
833,14	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	12,2	102,5	13,2	9,5	2,6	2,6	0,5
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			20,2	21,6	92,0	672,1	17,5	253,3	249,2	71,5	4,4
Итого за Полдник 5-11 классы			20,2	21,6	92,0	672,1	17,5	253,3	249,2	71,5	4,4
Итого за день			20,2	21,6	92,0	672,1	17,5	253,3	249,2	71,5	4,4

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
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
254,04	Запеканка Пикантная с куриным филе и сыром	110	10,1	8,6	5,8	202,2	0,2	255,0	208,7	31,5	1,9
790,07	Каша гречневая рассыпчатая	190	6,7	7,4	44,0	220,6		24,0	82,4	24,1	2,2
593	Оладья	25	3,7	5,7	22,3	156,0					
833,1	Чай ягодный с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	15,3	3,8	1,4	4,5	0,3

875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,6	21,6	22,8	92,7	673,8	15,5	284,6	297,9	36,7	2,3
Итого за Полдник			21,6	22,8	92,7	673,8								
Итого за Полдник 5-11 классы			21,6	22,8	92,7	673,8								
Итого за день			21,6	22,8	92,7	673,8								
День: пятница														
Неделя: 1														
№ рец.	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														
423,06	Бефстроганов из свинины	110	12,1	9,7	5,5	175,6	2,5		139,3	176,8	27,6	2,3		
815,07	Рис отварной/Помидор свежий	180/25	4,8	6,5	41,6	161,3	5,9		117,4	104,2	36,7	1,2		
/905	"Пикантный"													
554,02	Блинчик	40	3,7	5,7	22,3	246,0	8,8		2,9	3,6	2,0	0,1		
833,04	Чай ягодный с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7			2,4	7,2	1,6			
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4	17,2		262,0	291,8	67,9	3,6		
Итого за Полдник			21,9	22,4	91,6	678,0	17,2		262,0	291,8	67,9	3,6		
Итого за Полдник 5-11 классы			21,9	22,4	91,6	678,0	17,2		262,0	291,8	67,9	3,6		
Итого за день			21,9	22,4	91,6	678,0	17,2		262,0	291,8	67,9	3,6		
День: понедельник														
Неделя: 2														
№ рец.	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		

Итого за Полдник				21,9	22,4	91,6	678,0					
Итого за Полдник 5-11 классы				День: понедельник								
Итого за день				Неделя: 2								
№ рец.	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
							7					
1	2	3	4	5	6	7	8					
Полдник 5-11 классы												
Полдник								126,0	168,5	36,5	1,4	
284	Наггетсы куриные	100	11,9	10,9	27,0	216,3		116,5	76,4	20,2	1,0	
792,15	Макаронные изделия "Мультицвет"	180	5,6	4,5	31,0	206,9						
	отварные	50	3,2	3,5	13,5	131,2						
	Печенье	200	0,2	0,8	15,8	72,2	14,1	3,8	1,4	4,5	1,2	
833,1	Чай ягодный с облепихой	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
875,03	Хлеб витаминизированный		22,1	20,1	93,7	657,0	14,1	248,7	253,5	62,8	3,6	
Итого за Полдник			22,1	20,1	93,7	657,0	14,1	248,7	253,5	62,8	3,6	
Итого за Полдник 5-11 классы			22,1	20,1	93,7	657,0	14,1	248,7	253,5	62,8	3,6	
Итого за день			День: вторник						Минеральные вещества			

Итого за полдник			22,7				22,7				22,7			
Итого за день			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			
								9	10	11	12			
1	2	3	4	5	6	7	8							
Полдник 5-11 классы														
Полдник														
257	Кнеля из куриного филе	100	12,6	8,0	6,9	162,3	1,3	151,2	187,8	38,1	2,8			
815,07	Рис отварной	180	4,5	5,2	44,7	214,4	3,3	113,2	97,8	31,9	1,3			
554,02	Блинчик	40	3,7	5,7	22,3	206,0								
833,04	Чай ягодный с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8	2,9	3,6	2,0	0,1			
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2				
Итого за Полдник			21,8	19,3	94,5	670,2	13,4	269,1	294,6	73,2	4,2			
Итого за Полдник 5-11 классы			21,8	19,3	94,5	670,2	13,4	269,1	294,6	73,2	4,2			
Итого за день			21,8	19,3	94,5	670,2	13,4	269,1	294,6	73,2	4,2			
			День: среда											

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
							8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
233,01	Фахитос с филе индейки	100	11,6	13,2	41,3	307,4	12,3	124,4	160,7	23,1	1,5
790,05 /889	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	9,4	8,5	32,4	253,4	2,9	130,4	112,4	50,1	2,1
831,03	Чай с сахаром	200			15,0	59,9		0,5			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			22,2	22,1	95,1	651,1	15,2	257,7	280,3	74,8	3,7
Итого за Полдник 5-11 классы			22,2	22,1	95,1	651,1	15,2	257,7	280,3	74,8	3,7
Итого за день			22,2	22,1	95,1	651,1	15,2	257,7	280,3	74,8	3,7

Дополнительно:

День: четверг
Неделя: 2