



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



Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №131
Осадчая Г.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025
Завтрак + обед (дотация) 1-4 классы 271-59 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												
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3			29,4	225,6	28,7	2
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2			21	51,9	12,6	1,1
	Подгарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7		10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8			1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			27,6	33,2	74,1	685,9	11		67	290,6	47,7	4
Обед												
120,05	Щи со сметаной и мясом	250/10/10	3,7	8,4	10,6	131,1	31		57,4	66,2	25,2	1,4
401,96	Гуляш из мяса	90	9,3	24,6	3,7	272,2	3,2		16,3	108,3	16,6	1,3
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4			17,6	45,3	9,8	0,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
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	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			20,5	38,5	90,6	766,1	37,4		100	235,2	56,7	4
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			48,1	71,7	164,7	1452	48,4		167	525,8	104,3	8
Итого за день			48,1	71,7	164,7	1452	48,4		167	525,8	104,3	8

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												
284,96	Омлет натуральный	150	15,7	21,7	2,8	268,9	0,4		121,9	250,2	69,1	3,3
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13		16	11	9	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38			3	9	2	
Итого за Завтрак			17,7	22,2	48,9	454,1	16,7		145,4	273	82,4	6,1
Обед												
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,5	167,6	11,8		36,9	87,6	27,8	1,5
15,02	Котлета Маленький секрет с сыром	90	19	22,5	12,7	359,1	0,7		24,6	273	64,6	1,6
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9			50,9	181,8	61,1	5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
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	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			33,2	37,6	111,4	920	15,7		121,1	557,7	158,5	8,7
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			51	59,8	160,4	1374,1	32,4		266,5	830,7	240,9	14,8
Итого за день			51	59,8	160,4	1374,1	32,4		266,5	830,7	240,9	14,8

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												
30,05	Wok с мясом	260	17,8	33,8	56,5	589,9	18,1		60,3	208,4	41,5	2,6
	Подгарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7		10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6

52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			19,1	36,1	90	740,3	29	76,8	221,4	47,8	3,4
Обед											
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	8,4	13,7	142,8	19,4	54,1	64,9	32,4	1,5
5,19	Рыба припущенная с овощами	100	15,9	5,1	4,3	122,4	2,8	59,1	22,9	45,1	2,7
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5	49,9	97	34,4	1,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
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	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			25	19,5	82,4	579,1	44,9	171,8	200,1	117	6,1
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44,1	55,6	172,4	1319,4	74	248,6	421,5	164,8	9,6
Итого за день			44,1	55,6	172,4	1319,4	74	248,6	421,5	164,8	9,6

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 и обед 1-4 классы											
Завтрак											
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9		50,9	181,8	61,1	5
	Подгарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			15	15,3	120,1	658,9	11,4	90,9	273,4	90,3	7,3
Обед											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,5	6,8	23	177,7	9	44,6	101,5	38,6	2,4
26,2	Бигус с мясом	200	15,3	35,8	16,6	446,5	88,3	103,3	194,6	49,3	3,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
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	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			25	43,2	77,7	778,6	100,6	156,6	311,5	93	6,4
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			40	58,6	197,8	1437,6	112	247,5	584,9	183,3	13,8
Итого за день			40	58,6	197,8	1437,6	112	247,5	584,9	183,3	13,8

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 и обед 1-4 классы											
Завтрак											
449,96	Плов из курицы	200	16	16,1	43,9	373,6	5,1	49	186	35	2,5
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			17,4	16,4	86,8	543,6	21,3	71,3	205,2	47,5	5,3
Обед											
139,16	Суп с макаронными изделиями и мясом	260	4,3	6	24	161,1	12,8	30,4	79,9	28,6	1,4
430,06	Запеканка картофельная с мясом	200	16	32,9	40,9	513,7	29,6	41	251,1	64,4	3,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
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	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			22,4	39,6	102,9	829,2	45,6	80	346,4	98	5,4
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			39,9	55,9	189,7	1372,9	66,9	151,3	551,5	145,5	10,7
Итого за день			39,9	55,9	189,7	1372,9	66,9	151,3	551,5	145,5	10,7

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 и обед 1-4 классы											
Завтрак											
1,4	Бутерброд с маслом	30/10	1	8,6	4,9	97,6		4	7,3	1,5	
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,9	11,7	45,7	300,1	1	141,3	134,2	25,3	1,1

	Фрукт	150	0,6		17	69	19,5	24	16,5	13,5	3,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Завтрак			7,6	20,2	94,4	568	23,7	173,8	160,7	42,5	5,1
Обед											
138,19	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,4	8,7	23	194,2	9	43,9	101,9	38,8	2,5
20,19	Жаркое по-домашнему с мясом	200	13,9	29,5	26,9	422	21,6	44,9	212,6	55,8	2,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
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	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			23,4	38,9	87,9	770,7	33,8	97,5	329,8	99,7	6
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			31	59,1	182,2	1338,6	57,5	271,2	490,5	142,2	11,1
Итого за день			31	59,1	182,2	1338,6	57,5	271,2	490,5	142,2	11,1

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
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
29,01	Паста Карбонара	200/5	15	11,5	40,9	340,6	1,6		46,8	182	57	1,6
	Поджаривка овощная	50	0,7	5	4,6	65,7	19,3		25,6	12,3	7,1	0,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38			3	9	2	
Итого за Завтрак			17,3	17	80,3	545,6	24,1		79,9	206,1	68,3	2,7
Обед												
110,39	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	10,3	14,4	162,6	19,9		58,5	70,8	36,4	1,7
408,96	Печень тушенная в красном соусе	90	15,4	9,2	4,7	161,9	28,6		13,5	293,8	18,6	7,9
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9			50,9	181,8	61,1	5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
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	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			28,8	26,1	98,4	717,8	51,8		131,5	561,7	121,1	15,1
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			46,1	43,1	178,7	1263,4	75,8		211,4	767,7	189,5	17,8
Итого за день			46,1	43,1	178,7	1263,4	75,8		211,4	767,7	189,5	17,8

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
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
297,96	Запеканка из творога с повидлом	150/20	25,7	18,4	35,2	405,2	0,8		250,5	332,8	41,4	1,5
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13		16	11	9	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8			1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			27,1	18,7	78,1	575,3	17,1		272,8	352	53,9	4,3
Обед												
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,5	167,6	11,8		36,9	87,6	27,8	1,5
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5		23,5	78,6	23	1,5
482,96	Капуста тушенная	150	3,6	4,4	16,6	121	88,3		97,6	63,4	32,5	2,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
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	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			16,2	20,7	119,4	712,8	103,8		166,6	244,9	88,3	5,7
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			43,3	39,5	197,5	1288	120,9		439,4	596,9	142,1	10
Итого за день			43,3	39,5	197,5	1288	120,9		439,4	596,9	142,1	10

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
5,3	Тефтели рыбные с соусом	100	12,7	11,6	10,4	191,6	1,4		68,3	39,2	30,7	1,9
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5		49,9	97	34,4	1,3

	Подгарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			17,3	19,1	70,3	501,4	31,8	134,7	149,2	71,4	4
Обед											
134,46	Суп Крестьянский со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	8,6	12	138	20,3	48,7	68,8	25,9	1,5
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3		29,4	225,6	28,7	2
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4		17,6	45,3	9,8	0,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
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	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			33,9	40,3	88,3	827,2	23,5	104,4	355	69,5	4,9
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			51,2	59,4	158,6	1328,6	55,3	239,1	504,3	140,9	8,9
Итого за день			51,2	59,4	158,6	1328,6	55,3	239,1	504,3	140,9	8,9

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												
30,23	Ризотто с мясом	200	14,8	10,1	31,4	303,9	25,1		48,2	191,8	82,6	2
	Подгарнировка овощная	50	0,7	5	4,6	65,7	19,3		25,6	12,3	7,1	0,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38			3	9	2	
Итого за Завтрак			17,1	15,6	70,9	508,9	47,6		81,2	215,8	93,9	3,1
Обед												
135,02	Суп из овощей со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	7,6	13,5	135	19,8		47,4	73,7	26,9	1,3
375,96	Бефстроганов	100	12,2	35,5	5,9	390,2	2,5		40,2	150,7	23,1	1,7
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9			50,9	181,8	61,1	5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
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	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			25,9	49,7	98,7	918,6	25,5		147,2	421,6	116,1	8,6
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			43	65,2	169,6	1427,5	73,1		228,4	637,4	210	11,7
Итого за день			43	65,2	169,6	1427,5	73,1		228,4	637,4	210	11,7
Итого всего средняя			43,8	56,8	177,2	1360,2	71,6		247	591,1	166,4	11,6